



## Rayakan Hari Ibu dengan Pola Hidup 'CERDIK'

**YOGYA (KR)** - Lebih dari 500 orang anak, remaja, ibu, masyarakat umum dan lanjut usia berkumpul di Perpustakaan Grhatama Pustaka untuk merayakan Hari Ibu dengan cara yang unik, Minggu (22/12). Kegiatan ini diselenggarakan oleh One Earth Integral Education Foundation bersama Danone, Sarihusada, Aqua, Nutricia, bekerja sama dengan Anand Ashram Foundation dan Perpustakaan Grhatama Pustaka.

Masyarakat lintas generasi itu berkumpul menyambut peringatan Hari Ibu bertajuk 'Ibu CERDIK Penting! Untuk Anak CERDIK di Masa Muda. Sehat Tanpa Penyakit Tidak Menular

di Hari Tua'. CERDIK merupakan program nasional, singkatan dari Cek kesehatan secara rutin (C), Enyahkan asap rokok (E), Rajin aktivitas fisik (R), Diet Seimbang (D), Istirahat cukup (I), dan Kelola Stres (K).

"Tujuan utama kegiatan mendukung program Kementerian Kesehatan dengan ikut mempromosikan CERDIK untuk pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) lewat siklus kehidupan. Mengkampanyekan praktik CERDIK dari sejak dini sehingga sehat di masa dewasa dan tua tanpa penyakit PTM," kata Direktur One Earth integral Education Foundation, Dr NW Suriastini.

Kegiatan diawali cek tekanan darah, dilanjutkan dengan Yoga Dvipantara, gaya hidup bebas stres, aktif, sehat dan bahagia.

Di pengujung acara Yoga diserahkan penghargaan Ibu Penggerak CERDIK pada Tri Kirana Muslidatun selaku Ketua Tim Penggerak PKK Kota Yogyakarta. Juga diberikan penghargaan pada tiga Ibu CERDIK yaitu pada Yessyca Cyndy Utami yang memberikan ASI Eksklusif dan Aktif Bergerak, Diah Okfianisari yang mampu memotivasi pasangannya berhenti merokok, dan Siti Arifah lanjut usia yang aktif dalam berbagai kegiatan. **(Bro)-m**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Januari 2025  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005