



► PEDOMAN OLAHRAGA

Bersepeda Berkategori Risiko Tinggi

TEGALREJO—Meningkatnya jumlah pesepeda di masa pandemi Covid-19 membuat Pemerintah Kota Jogja segera memberikan pedoman bagi para pesepeda. Tim Gugus Tugas Penanganan Covid-19 bersama Dinas Kesehatan Kota Jogja dan pakar kesehatan olahraga memberikan pedoman bagi aktivitas olahraga di masa pandemi.

Pelaksana Tugas Kepala Dinkes Kota Jogja Tri Mardoyo tidak menampik olahraga memang sangat penting meski dalam pandemi. Namun, olahraga yang seperti apa yang dianjurkan, Tri mengatakan aktivitas olahraga yang dianjurkan di saat pandemi adalah olahraga yang dilakukan di rumah.

“Olahraga di rumah risikonya rendah karena tidak kontak dengan orang lain,” ujarnya, Jumat (12/6). Untuk olahraga di luar rumah dengan keluarga termasuk kategori risiko sedang sementara olahraga di luar rumah bersama orang-orang lain memiliki risiko tinggi terkait dengan

Covid-19.

Kepala Seksi Pelayanan Kesehatan Dinkes Kota Jogja Okto Heru Santoso menegaskan tetap mengedepankan konsep untuk tidak olahraga di luar rumah. Apabila terpaksa harus di luar rumah aturan pertama yang harus dipatuhi yakni harus pakai masker.

Penggunaan masker dalam aktivitas olahraga terbagi dalam tiga kategori, olahraga ringan, sedang dan berat. Okto menjelaskan untuk aktivitas fisik ringan sampai sedang, orang diwajibkan memakai masker. Seperti apa itu olahraga ringan, Okto menjelaskan penggalangan kriteria secara mudah.

Menurut Okto, olahraga ringan adalah aktivitas fisik yang bila dilakukan masih bisa sambil mengobrol maupun menyanyi sementara olahraga sedang bila dikerjakan tidak bisa sambil menyanyi tapi masih bisa mengobrol. Untuk olahraga berat tidak bisa dilakukan sambil mengobrol atau menyanyi kalau dikerjakan.

Terkait dengan maraknya olahraga

sepeda menjadi aktivitas yang saat ini digemari, Heru membaginya berdasarkan rute dan medan. Menurut Heru, kalau untuk Kota Jogja medannya cenderung ringan, tidak ada tanjakan pesepeda tetap menggunakan masker.

Tapi bagi pesepeda yang suka rute menantang naik turun tanjakan, Heru menyarankan untuk menunda dulu aktivitas tersebut. Pasalnya, medan yang berat akan menghambat oksigen bola dikerjakan menggunakan masker.

Ketua Harian Gugus Tugas Covid-19 Kota Jogja Heroe Poerwadi mengatakan berolahraga dengan menggunakan masker dapat mengganggu manakala olahraga yang dilakukan termasuk dalam kategori berat.

Untuk bersepeda di area kota itu wajib menggunakan masker, kecuali untuk trek naik turun gunung yang masuk kategori berat sebaiknya tidak dilakukan dulu sebab membahayakan kalau harus pakai masker. (Catur Dwi Janati)

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

Yogyakarta, 08 Agustus 2026
Kepala

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