



PEMKOT KENALKAN PROTOKOL BARU TEMPAT PUBLIK Olahraga Ringan Tetap Wajib Pakai Masker

YOGYA (KR) - Aktivitas olahraga akhir-akhir ini semakin digemari masyarakat. Termasuk dengan bersepeda yang selalu ramai hampir di setiap akhir pekan. Meski demikian, aktivitas olahraga dengan skala ringan di luar ruang tetap diwajibkan menggunakan masker. Hal itu sesuai protokol baru di tempat publik yang mulai dikenalkan Pemkot Yogya.

"Apakah olahraga harus pakai masker atau tidak, apalagi ada kecenderungan meningkatnya olahraga dengan bersepeda. Kami sudah konsultasi dengan dokter, ahli hingga akademisi terkait hal itu sekaligus masuk dalam protokol baru," urai Ketua Harian Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Kota Yogya Heroe Poerwadi, dalam jumpa pers, Jumat (12/6).

Sebelumnya muncul keraguan di masyarakat terkait aktivitas olahraga dengan masker yang bisa berdampak fatal bagi kesehatan. Terutama asupan ok-

sigen yang masuk menjadi terbatas sehingga mengakibatkan kesulitan napas.

Heroe memaparkan, sesuai hasil konsultasi, olahraga ringan di luar rumah termasuk bersepeda selama masa pandemi tetap wajib mengenakan masker. Sedangkan olahraga dengan skala berat justru disarankan tidak menggunakan masker agar tidak mengurangi kadar oksigen yang dibutuhkan. "Jadi untuk bersepeda keliling Kota Yogya dengan track yang landai tergolong olahraga ringan. Jadi harus tetap pakai masker. Bersepeda melewati Malioboro juga boleh namun patuhi protokolnya. Tetapi bersepeda dengan tracking berat dan menguras keringat, jangan gunakan masker," urainya.

Kepala Seksi Pelayanan Kesehatan Khusus Dinas Kesehatan Kota Yogya Okto Heru Santoso, menjabarkan olahraga ringan parameternya masih bisa dilakukan sambil berbicara atau bernyanyi santai. Sedangkan olahraga

berat, sudah tidak mampu berbicara dengan sesamanya dan mengeluarkan keringan cukup deras. Sehingga ketika olahraga berat dianjurkan tidak menggunakan masker karena bisa menghambat oksigen. Kendati demikian, olahraga berat diimbau dilakukan di area rumah bersama keluarga guna menghindari kerumunan atau singgungan dengan orang banyak.

Bagi pesepeda yang kini peminatnya membludak, diimbau melakukan langkah antisipatif guna menghindari potensi penularan virus. Salah satunya mempersiapkan diri dalam memilih rute, menjaga jarak 20 meter ketika sedang bersepeda dengan sesamanya, serta menjaga jarak 2 meter ketika sedang berhenti istirahat. "Waktu tempuh maksimal sebaiknya satu jam, yakni 30 menit untuk berangkat dan 30 menit pulang. Jaga jarak itu juga sangat penting karena saat bersepeda rawan terpaan angin," tandasnya. **(Dhi)-d**

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

Yogyakarta, 06 Agustus 2026
Kepala

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