



Media: Republika

Hari: Sabtu

Tanggal: 13 Juni 2020

Halaman: 2

Pesepeda di Yogya Wajib Kenakan Masker dan Jaga Jarak

YOGYAKARTA — Maraknya aktivitas olahraga luar ruang terutama bersepeda namun beberapa di antaranya dilakukan tanpa mengindahkan protokol kesehatan mendapat tanggapan dari Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Yogyakarta yang meminta seluruh masyarakat mematuhi aturan penggunaan masker dan jaga jarak.

"Ada banyak pertanyaan yang masuk, apakah penggunaan masker tetap diwajibkan saat berolahraga atau bersepeda di luar ruang. Tentu saja penggunaan masker dan jaga jarak tetap menjadi sebuah kewajiban," kata Ketua Harian Gugus Tugas Penanganan Covid-19 Yogyakarta Heroe Poerwadi di Yogyakarta, Jumat (12/6).

Menurut dia, masih ada sebagian masyarakat yang merasa khawatir bahwa penggunaan masker saat berolahraga termasuk bersepeda justru akan menimbulkan efek tidak baik bagi kesehatan, salah satunya menyebabkan kesulitan bernafas.

"Kami sudah berdiskusi dan bertanya dengan sejumlah ahli. Mereka pun tetap menyarankan penggunaan masker. Tentu saja, olahraga yang dipilih adalah olahraga ringan hingga sedang. Bukan olahraga berat," katanya.

Jika mengacu pada kondisi Kota Yogyakarta dalam sepekan terakhir, Heroe menyebut, jenis olahraga yang dilakukan masyarakat, khususnya bersepeda, bukan termasuk kategori olahraga berat.

"Kalau sekadar bersepeda keliling Kota Yogyakarta, maka pesepeda tetap wajib mengenakan masker, jaga jarak, berjalan beriringan bukan bersejajar, dan tidak berkerumun jika berhenti untuk istirahat," katanya.

Sementara itu, Sekretaris Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Tri Mardaya mengatakan, olahraga memang menjadi salah satu kegiatan yang tetap harus dilakukan saat pandemi Covid-19 untuk meningkatkan kebugaran fisik dan imunitas.

"Kami tetap menyarankan berolahraga di rumah untuk mengurangi potensi kontak dengan orang lain sehingga mencegah penyebaran virus korona," katanya.

Namun demikian, lanjut dia, jika masyarakat tetap ingin menjalankan aktivitas olahraga luar ruang maka harus mematuhi protokol kesehatan yaitu mengenakan masker, jaga jarak, rajin cuci tangan dan aturan kesehatan lain.

"Olahraga yang disarankan pun olahraga ringan hingga sedang. Untuk olahraga berat, memang tidak disarankan mengenakan masker. Tetapi, sebaiknya jenis olahraga berat dihindari terlebih dulu," katanya.

Olahraga ringan adalah olahraga yang masih memungkinkan warga untuk berbicara bahkan bernyanyi tanpa mengalami hambatan, sedangkan olahraga sedang adalah jenis olahraga yang menyebabkan warga mengalami sedikit kesulitan untuk bernyanyi tetapi masih bisa berbicara. "Olahraga berat adalah olahraga yang tidak memungkinkan untuk dilakukan sambil bernyanyi atau berbicara," katanya. ■ antara ed: ferman rahadi

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

Yogyakarta, 07 Agustus 2026
Kepala

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