



Warga Diminta Tetap Bermasker Saat Berolahraga

YOGYA, TRIBUN - Pemerintah Kota Yogyakarta menyarankan masyarakat tetap berolahraga, namun dengan intensitas ringan hingga sedang saja. Hal itu karena masyarakat harus tetap memakai masker saat berolahraga.

Wakil Wali Kota Yogyakarta, Heroe Poerwadi, mengatakan, di tengah pandemi Covid-19, olahraga memang harus tetap dilakukan. Supaya menjaga kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh. Namun demikian, ma-

sarakat juga harus memperhatikan pencegahan Covid-19.

"Olahraga memang dianjurkan, apalagi di tengah pandemi Covid-19. Tetapi olahraga yang aman seperti apa, apakah boleh menggunakan masker, nah ini yang jadi pertanyaan masyarakat. Kami sudah berkonsultasi dengan dokter ahli dan akademisi. Pertama tetap wajib pakai masker, kedua adalah olahraga yang sifatnya ringan dan sedang," katanya kepada wartawan di Ruang

Sadewa, Jumat (12/6).

Pihaknya tidak melarang masyarakat bersepeda melintasi Malioboro. Namun demikian, masyarakat wajib memakai masker dan menjaga jarak. Ia juga meminta agar masyarakat mengurangi kerumunan saat berolahraga, sebab resiko terpapar Covid-19 lebih tinggi.

Kepala Seksi (Kasi) Pelayanan Kesehatan Khusus Dinkes Kota Yogyakarta,

● ke halaman 15

Warga Diminta

● Sambungan Hal 9

Okto Heru Santosa, mengungkapkan ada parameter sederhana untuk mengetahui intensitas olahraga ringan dan sedang.

"Olahraga ringan itu orang masih bisa bernyanyi dan berbicara dengan teman. Sementara olahraga sedang sudah tidak bisa bernyanyi, namun tidak berbicara dengan teman olahraganya. Sedangkan olahraga berat itu ketika

orang sudah tidak bisa berbicara dengan teman olahraganya dan keringat bercucuran," ungkapnya.

Saat ini, masyarakat lebih disarankan untuk olahraga dengan intensitas ringan dan sedang, sebab harus memakai masker. Masyarakat juga diminta untuk memilih rute dan medan yang sederhana dalam melakukan olahraga, terutama bagi pesepeda.

Masyarakat juga diminta untuk memiliki perlengkapan olahraga sendiri, seperti botol minum dan handuk.

"Yang paling disarankan dokter spesialis olahraga saat ini adalah olahraga di dalam rumah, karena resiko terpapar Covid-19 kecil. Tetapi kalau luar ruangan, ada banyak hal yang harus diperhatikan," ujarnya.

"Pertama jelas harus memakai masker. Kemudian harus menjaga jarak, kalau lari ya 2 meter, bersepeda paling tidak 20 meter. Hindari berhenti di tempat yang ramai dikunjungi, dan juga hindari tempat-tempat yang digunakan oleh publik," tutupnya. (maw)

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

Yogyakarta, 05 Agustus 2026
Kepala

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