



UNTAR AJAK LANSIA TETAP SEHAT Beberapa Tips Umur Panjang



KR-Istimewa

Anggota Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran Yogyakarta usai mengikuti sosialisasi.

YOGYA (KR) - Puluhan lansia mendapat pesan penting bagi upaya menjaga kesehatan dan tips umur panjang. Salah satu pesan tersebut, menjaga keseimbangan makanan agar tetap sehat meski usia terus bertambah.

Pesan tersebut terasa

bermanfaat, terlebih bagi lansia yang mengincar hidup sehat dan panjang umur, seperti dirasakan Perkumpulan Senam Lansia Cempaka Bausasran Yogyakarta. Mereka menggandeng Universitas Tarumanagara (Untar) untuk menggelar sosialisasi pada

anggotanya.

"Banyak tips bagi para lansia, untuk menjaga kesehatan dan berupaya mendapat umur panjang," ujar Perwakilan Untar, Doddy Salman, Kamis (7/6).

Acara dikemas dalam Sosialisasi Gizi Sehat untuk Lansia, yang diselenggarakan dalam rangka peringatan Hari Lansia Nasional 2023 belum lama ini. Narasumber yang dihadirkan di antaranya, Afriyeni Dwi Saputri dari Puskesmas Danurejan 2 Yogyakarta.

Menurut Afriyeni, keseimbangan menjadi hal penting para lansia ketika memilih makanan. Karbohidrat, lauk dan sayur dianjurkan sebagai bahan makanan pokok. **(Jon)-f**

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

Yogyakarta, 20 September 2024
 Kepala

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