



Sejumlah warga lansia mengikuti senam lansia yang digelar dalam acara *Workshop Kesehatan Lansia* di Kelurahan Sosromenduran, Kemantren Gedongtengen, Kamis (16/5).

► KESEHATAN MASYARAKAT

Kelurahan Sosromenduran Gelar Workshop Kesehatan Lansia

Untuk memperpanjang angka harapan hidup khususnya bagi warga lanjut usia (lansia), Pemerintah Kelurahan Sosromenduran, Kemantren Gedongtengen, menggelar *Workshop Kesehatan Lansia, Kamis (16/5)*. Dalam acara yang menghadirkan praktisi kesehatan, sejumlah warga lansia di wilayah setempat diajak untuk membudayakan hidup sehat.

Lurah Sosromenduran, Agus Joko Mulyono, mengatakan dalam siklus kehidupan manusia titik rawan atau rentan sakit adalah pada fase lansia karena pada usia tersebut, daya tahan dan metabolisme tubuh mulai menurun. "Maka untuk memperkecil risiko

tersebut, sejak dini warga lansia harus menerapkan pola hidup sehat baik dari segi makanan maupun segi olah fisik menyesuaikan dari tingkat usia," katanya saat ditemui, Kamis.

Agus mengatakan, sebelum *workshop* acara dimulai dengan senam lansia yang dipimpin oleh instruktur ahli. Suasana kemeriahan dan keceriaan sangat terasa di dalam Aula Kelurahan Sosromenduran. Secara tersirat para peserta merasa senang dengan pelaksanaan acara tersebut. "Selanjutnya peserta juga diajak berbunyi bersama

tembang-tembang kenangan agar mereka semakin gembira," katanya.

Pada acara *workshop* yang dipimpin oleh Kepala Puskesmas Gedongtengen, Tri Kusumo Bawono, dijelaskan tentang bagaimana menjadi seorang warga lansia yang sehat dan kuat, dan tips pencegahan sejumlah penyakit kronis yang rentan menyerang pada fase usia masuk pra-lansia. "Kami berharap semua peserta bisa rutin melaksanakan apa yang diajarkan dalam *workshop* agar selalu sehat dan angka harapan hidup tinggi," katanya. (Yosef Ieon Pinski*)



Gandeng Gendong

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

Yogyakarta, 18 Januari 2025
 Kepala

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