



▶ **PORGUKAR 2025**

## Pemkot Jaga Kesehatan Pegawai melalui Olahraga

Pemerintah Kota (Pemkot) Jogja menggelar *Pekan Olahraga Guru dan Karyawan (Porgukar)* yang digelar mulai Selasa (19/8) hingga Jumat (22/8). Sebanyak 611 pegawai dari berbagai organisasi perangkat daerah (OPD) ambil bagian dalam ajang tahunan yang mempertandingkan enam cabang olahraga.

Wali Kota Jogja, Hasto Wardoyo, menekankan pentingnya olahraga terutama bagi pegawai yang memasuki usia di atas 45 tahun. Menurutnya, olahraga rutin dapat menjadi kunci menjaga kesehatan tulang sekaligus menekan risiko penyakit metabolik. "Khususnya untuk pegawai di usia 45 tahun ke atas harus aktif olahraga, karena tulang itu mulai mengalami pengeroposan, sehingga dengan rutin bergerak akan menguatkan tulang. Begitu juga dengan resistensi terhadap gula darah yang mudah naik, kalau kita olahraga bisa turun, jadi ketika bekerja itu badan terasa lebih bugar dan bisa produktif," ujarnya sesai membuka *Porgukar* di Balai Kota, Selasa (19/8).

Tak hanya soal kebugaran, Hasto menilai *Porgukar* memiliki manfaat sosial yang besar. Pertemuan antarpegawai dari berbagai perangkat daerah diyakini bisa membuka ruang komunikasi yang lebih cair sehingga kinerja Pemkot semakin solid. "Keakraban antar perangkat daerah itu penting,

kita bisa saling kenal. Nanti ketika berkoordinasi jadi lebih mudah, sehingga terjadi kolaborasi yang harmonis untuk bersama-sama meningkatkan kinerja Pemkot Jogja," katanya.

Enam cabang olahraga yang dipertandingkan yakni bulutangkis, tenis lapangan, tenis meja, atletik atau lari, catur, dan *e-sport*. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Kota Jogja, Budi Santosa Asrori, menyebut *Porgukar 2025* mengusung tema *Karyawan Sehat, Kinerja Meningkat*. "*Porgukar 2025* ini kami harap dapat semakin mempererat silaturahmi dan persaudaraan antarpegawai serta meningkatkan kebugaran. Kegiatan ini juga bagian dari semangat kami bersama untuk memeriahkan HUT ke-80 Kemerdekaan RI," katanya.

Bagi peserta, kegiatan ini menjadi ajang penyegaran di tengah rutinitas. Lana Safiudin, pegawai Satpol PP Kota Jogja, mengaku *Porgukar* memberinya kesempatan sekaligus motivasi untuk terus berkembang. "Tahun lalu saya ikut cabor sepak bola, kalau sekarang ikut *e-sport*. Kegiatan seperti ini sangat positif ya, bisa jadi motivasi untuk punya jiwa kompetitif, penyegaran dari rutinitas pekerjaan, bisa memantik kreativitas dan pastinya bisa semakin meningkatkan keakraban dengan rekan-rekan," katanya. (Arik Fajar Hidayat/\*)



**Sejumlah pegawai** bersiap lari di ajang *Porgukar 2025* di kompleks Balai Kota Jogja, Selasa (19/8).

istimewa/Dokumen Pemkot Jogja

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Walikota 2. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 Juli 2026  
Kepala

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