

AYO GERAKKAN TUBUH MU DEMI KESEHATAN

Pada hari minggu tanggal 7 april 2024 dipagi hari pada jam 06:00 yang berlokasi di Yogyakarta balai kota, dinas kesehatan melaksanakan kegiatan yang mengajak masyarakat dalam rangka memperingati hari kesehatan internasional. Dinas kesehatan yogyakarta mengadakan kegiatan bersama dengan tujuan mengajak masyarakat untuk lari pagi dibarengi edukasi pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar terhindari dari PTM. Kegiatan ini dilaksanakan karena banyak dari masyarakat yang kurang peduli terhadap kesehatannya sendiri dan jarang menggerakkan tubuhnya untuk beraktivitas atau berolahraga sehingga dapat menimbulkan banyak faktor penyakit tidak menular akibat dari pola hidup yang tidak sehat tersebut.



Kegiatan lari pagi yang dilaksanakan pada minggu dini hari diikuti hingga ratusan warga yang tergolong dari berbagai kalangan seperti mahasiswa, siswa-siswi, warga sekitar, hingga warga yang datang dari luar kota yogyakarta. Rute lari santai dijalan dimulai dari gedung dinas kesehatan menuju tugu yogja sebagai tujuan akhir dari kegiatan lari pagi tersebut. Banyak masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini dan mengikuti kegiatan dengan excited. Semua ini bertujuan untuk meningkatkan lebih kesadaran masyarakat bahwa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan peduli terhadap kesehatan dirisendiri.

Dinas kesehatan mengadakan kegiatan lari pagi tersebut bertujuan untuk meningkatkan lebih kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan, karena banyak dari masyarakat Indonesia yang sakit bukan karena terkena penyakit menular akan tetapi penyakit tidak menular diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak dijaga, kurangnya aktivitas fisik hingga kebiasaan buruk seperti merokok seringkali membuat orang-orang kita mudah terserang penyakit. Seseorang yang memiliki faktor PTM (penyakit tidak menular) akan beresiko lebih besar terkena PTM seperti penyakit hipertensi, jantung, stroke, hingga kanker dan lain-lain. Setelah mengetahui penyakit-penyakit tersebut maka penting adanya pencegahan agar dapat terhindari dari PTM, pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memperbaiki pola makan, sering berolahraga, berhenti dari kebiasaan buruk, melakukan pendeteksian penyakit sedini mungkin dan mencegah perkembangan penyakit yang lebih parah.

Dinas kesehatan mengadakan kegiatan untuk memperingati hari kesehatan internasional yang mengajak masyarakat untuk lari pagi bersama yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar dapat terhindari dari PTM, dapat memperbaiki gaya hidup agar kesehatan terjamin dan terhindar dari penyakit serta mengetahui bagaimana pencegahannya.

