Melawan Gaya Hidup Kurang Gerak, Kadinkes Kota Metro dan Ketua TP-PKK Dorong Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Olahraga Badminton

Dinas Kesehatan Kota Metro | Berita | Tanggal: 2026-09-21



METRO – Dalam upaya menekan angka Penyakit Tidak Menular (PTM) akibat minimnya pergerakan tubuh, Dinas Kesehatan Kota Metro bersama Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga

(TP-PKK) Kota Metro menggelar kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) hari ini, Sabtu (19/09/2026)

Berbeda dari metode edukasi biasa, gerakan kali ini menekankan pentingnya aktivitas fisik langsung melalui keseruan olahraga permainan badminton yang melibatkan seluruh Kepala Puskesmas se-Kota Metro.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro, dr. Fitri Agustina, M.KM, menyatakan bahwa kemajuan teknologi saat ini kerap menjebak masyarakat ke dalam gaya hidup kurang gerak (sedentary lifestyle). Oleh karena itu, olahraga badminton dipilih sebagai solusi alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus menyehatkan jantung.

“Melalui kampanye ini, kita ingin melawan kebiasaan malas bergerak. Bermain badminton secara rutin minimal 30 menit sehari sangat efektif membantu membakar kalori, menjaga kebugaran tubuh, serta menjauhkan masyarakat dari risiko obesitas dan diabetes,” ujarnya dalam sambutan pembukaan acara.



Pihaknya sengaja menggandeng seluruh Kepala Puskesmas se-Kota Metro agar jajaran medis di tingkat kecamatan ini dapat menjadi contoh dan teladan nyata yang ditiru langsung oleh warga di wilayah kerja mereka masing-masing. Jika petugas kesehatannya aktif bergerak dan bugar, masyarakat diharapkan akan lebih termotivasi untuk ikut hidup sehat.

Langkah preventif ini mendapatkan dukungan penuh dari TP-PKK Kota Metro. Ketua TP-PKK Kota Metro, Ny. Eni Sumiyati Bambang, S.IP., menyampaikan bahwa kolaborasi ini harus mampu menginspirasi unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga.

“Ibu-ibu dan kader PKK bersama jajaran Puskesmas harus kompak menjadi motor penggerak. Bermain badminton adalah contoh aktivitas fisik yang murah, menyenangkan, dan mudah dilakukan bersama tetangga maupun keluarga guna menjaga kebugaran tubuh,” tegas Ny. Eni Sumiyati Bambang, S.IP.



Melalui sinergi erat ini, Pemerintah Kota Metro berharap kesadaran warga akan pentingnya bergerak aktif dapat terus terjaga, sehingga indeks kesehatan masyarakat di Kota Metro dapat terus meningkat secara signifikan.