

<http://gayahidup.inilah.com/read/detail/2154863/kemenkes-dan-who-kampanye-edukasi-diabets#.VHvXqzGUdqV>

Fun Run 'Sweat Over Sweet' Kemenkes dan WHO Kampanye Edukasi Diabets

www.inilah.com 



inilah.com

Oleh: Agusniar Ditasani

gayahidup - Senin, 17 November 2014 | 12:20 WIB

INILAHCOM, Jakarta - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengupayakan kampanye edukasi diabetes dalam bentuk *fun run*, bertajuk “Sweat Over Sweet”.

Dalam rangka memperingati bulan kepedulian Diabetes dan sebagai bagian dari peringatan Hari Kesehatan Nasional Emas, Subdit Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik, Direktorat PPTM, KEMENKES RI bekerjasama dengan International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF) menyelenggarakan kegiatan “Sweat Over Sweet” pada Minggu (16/11/14) di kawasan Car Free Day, Thamrin, Jakarta Pusat.

Kegiatan yang didukung oleh World Health Organization (WHO), Roche Indonesia, dan berbagai perusahaan farmasi ini dilaksanakan dengan tujuan mempromosikan gaya hidup sehat kepada seluruh masyarakat Indonesia. Khususnya bagi penderita Diabetes Melitus yang tidak terdeteksi, belum terdeteksi, maupun yang telah terdeteksi dalam upaya pencegahan risiko Diabetes Melitus.

“Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), di tahun 2013, Indonesia memiliki sekitar 8,7 juta penderita Diabetes dan angka ini merupakan jumlah ke-tujuh terbanyak di dunia. Melihat hal tersebut kami bekerjasama dengan IPSF mengambil momentum bulan kepedulian Diabetes ini untuk mempromosikan gaya hidup sehat terutama edukasi mengenai pencegahan Diabetes, karena kami menyadari kurangnya kesadaran tentang Diabetes berkontribusi pada meningkatnya masalah kebutaan, amputasi dan gagal ginjal,” jelas drg. Dyah E. Mustikawati, MPH, Kepala Subdit. Pengendalian Diabetes & Penyakit Metabolik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Minggu (16/11/14)

Melalui kegiatan ini, masyarakat sekitar bisa ikut berpartisipasi dengan melakukan cek gula darah dan kadar lemak secara gratis. Tidak hanya itu, mereka juga bisa mengikuti mini talkshow bersama WHO dan dr. Samuel Oetoro, MS, SpGK.

"Cara mencegah diabetes yang utama adalah mengubah pola hidup dan rutin berolahraga. Olahraga bisa dilakukan 3-4 kali dalam seminggu selama 30-35 menit. Kecuali jika memang sudah positif diabetes, rutinitas olahraga harus ditingkatkan menjadi 5 kali dalam seminggu," jelas dr. Samuel Oetore, MS, SpGK.