

Theo Widodo Ajak Warga Ikut Senam Jantung Sehat dan Konsultasi Gratis



Kupang, mwartapedia.com – Ketua Harian Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Cabang Utama NTT Ir. Theo Widodo mengajak seluruh warga Kota Kupang untuk ikut senam jantung sehat bersama Yayasan Jantung Sehat.

Theo Widodo menjelaskan, kegiatan senam jantung sehat bersama masyarakat ini rutin digelar oleh YJI Cabang Utama NTT setiap hari Sabtu minggu pertama setiap bulan.

“Saya mengajak seluruh masyarakat Kota Kupang datang dan bergabung bersama kami untuk senam jantung sehat sesuai standar Yayasan Jantung Indonesia,”ungkapnya usai mengikuti senam jantung sehat di halaman depan Kantor BPR Christa Jaya pada Sabtu (07/9/2024).

Theo Widodo mengucapkan, Yayasan Jantung Indonesia Cabang Utama NTT juga bekerja sama dengan para dokter jantung di Kota Kupang melayani konsultasi kesehatan jantung gratis kepada warga yang membutuhkan.

“Saya mengundang seluruh warga Kota Kupang untuk setiap hari sabtu minggu pertama dalam bulan untuk bergabung bersama-sama dalam kegiatan senam jantung sehat, kita akan mendapatkan penjelasan dari dokter ahli jantung karena pada kesempatan tersebut ada demo bantuan hidup dasar ketika seseorang mengalami serangan jantung dan konsultasi secara gratis bersama dokter spesialis jantung dan pembuluh darah,”ucapnya.

Kegiatan senam jantung sehat ini dihadiri oleh tiga orang dokter ahli jantung dan pembuluh darah yaitu dr. Magma Purnawan Putra, [Sp.JP\(K\)](#),FIHA dan dr. Leonora Tiluata dari RSUD WZ Johannes Kupang dan RS Siloam Kupang; serta dr. Muhamad **Bayu** Aji Saputra Sudarno, Sp.JP, FIHA dari RS TNI AL dan RS Wira Sakti Kupang.



Dokter Spesial Jantung dan Pembuluh Parah, dr.Magma Purnawan Putra, Sp.JP (K) mengatakan, di NTT sudah ada 15 orang dokter spesialis jantung dan pembuluh darah di Kupang sendiri ada 7 orang.

“Di NTT target kami dalam satu kabupaten satu dokter spesialis jantung dan pembuluh darah semoga kedepan pelayanan lebih lengkap di Indonesia bila perlu di Internasional,’ungkapnya.

dr. Bayu juga mengucapkan, untuk mencegah kematian akibat penyakit jantung, pihaknya bekerjasama dengan Yayasan Jantung Indonesia untuk saling mengingatkan pola hidup sehat.

“Untuk menjaga kesehatan jantung ada beberapa tips yang perlu dilakukan oleh setiap orang yang dirangkum dalam kata CERDIK, singkatan dari

C: Cek kesehatan berkala.

E: Enyahkan asap rokok.

R: Rajin aktivitas fisik (minimal jalan 15 menit setiap hari).

D: Diet bukan makan sedikit mungkin, tetapi makan secukupnya.

I: Istirahat yang cukup (minimal 7 jam dengan kualitas yang baik dalam sehari).

K: Kelola stres. Kelola stres itu bisa melalui berdoa, meditasi, yoga. Berkomunikasi dengan Tuhan, untuk menyegarkan kembali tubuh kita.

Ditempat yang sama, Ketua Bidang Komunikasi YJI Cabang Utama Kupang sekaligus dokter Spesialis jantung dan pembuluh darah, dr. Leonora Johana Tiluata, Sp. JP memberikan penjelasan dan demo bantuan hidup dasar ketika seseorang mengalami serangan jantung.

“Bantuan hidup dasar adalah orang yang pertama kali menemukan

pasien jantung dan itu adalah keluarga terdekat,"jelas Dokter Leonora.

Baginya, upaya menolong seseorang terkena serangan jantung yang paling penting adalah adalah cek respon.

"Pertolongan pertama adalah cek respon nadi, pompa dada pasien sebanyak 30 kali dan memberikan bantuan napas buatan sebanyak 3 kali dilakukan secara rutin dan jangan berhenti sebelum sampai di rumah sakit,"jelasnya.

Dokter Leonora mengajak masyarakat untuk melakukan pencegahan dengan melakukan Senam jantung sehat bertujuan untuk merawat jantung dan pembuluh darah pembuluh darah yang sehat membuat kerja jantung menjadi optimal karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan.

"Gerakan senam jantung sehat menjaga performa jantung agar jantung dapat mengambil oksigen sebesar-besarnya dengan tujuan kadar oksigen dalam tubuh terpenuhi,"pungkasnya. (MI)

Program Mama Bantu Mama, Jane Natalia Disambut Antusias di Manggarai



Kupang,mwartapedia.com – program Mama Bantu Mama yang diusung oleh calon Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur (NTT) 2024, Jane Natalia Suryanto menjadi magnet bagi masyarakat, hal ini terlihat dari kunjungannya ke tiga wilayah di Manggarai mendapatkan sambutan yang hangat dan antusias dari masyarakat setempat, terutama dari kelompok Mama-Mama.

Sebagai satu-satunya perempuan yang maju dalam bursa Cawagub kali ini, Jane dianggap membawa angin segar bagi kebangkitan perempuan di NTT.

Dalam kunjungannya, Jane diterima oleh para relawan Ansy-Jane dan simpatisan dengan penuh semangat. Teriakan “MANYALA Kaka” menggema dari para Mama-Mama yang dengan antusias menyambut kehadiran Jane di tengah-tengah mereka. Seruan tersebut tak hanya simbol dukungan, tetapi juga menggambarkan harapan besar mereka terhadap figur Jane sebagai sosok perempuan yang akan membawa perubahan bagi provinsi ini.

Jane dianggap sebagai sosok ibu yang mampu melayani masyarakat

dengan ketulusan. Harapan akan pemimpin perempuan yang peduli, tangguh, dan penuh perhatian menjadi alasan mengapa banyak dari mereka mendukung penuh pencalonan Jane.

Selama kunjungannya, Jane memaparkan beberapa program andalannya yang secara khusus dirancang untuk pemberdayaan perempuan di NTT. Salah satu program yang paling mendapat perhatian adalah “Mama Bantu Mama”, sebuah inisiatif yang bertujuan untuk menguatkan peran perempuan dalam keluarga dan komunitas.

Program ini difokuskan pada pemberdayaan ekonomi melalui kerjasama antar perempuan untuk saling mendukung satu sama lain.

Tak hanya “Mama Bantu Mama”, Jane juga memperkenalkan program “Perempuan Bantu Perempuan” yang mendapatkan respons luar biasa dari Mama-Mama di Manggarai.

Program ini bertujuan untuk memberikan pelatihan keterampilan dan dukungan usaha bagi perempuan, terutama di pedesaan, agar mereka bisa lebih mandiri secara ekonomi dan sosial.

“Kami ingin perempuan di NTT saling menguatkan. Saat perempuan maju, keluarga dan masyarakat juga akan maju,” ujar Jane.

Antusiasme masyarakat, terutama Mama-Mama, terlihat jelas dari cara mereka berinteraksi dengan Jane. Beberapa di antaranya

bahkan menyatakan bahwa program-program ini menjawab kebutuhan nyata perempuan di NTT.

Bagi mereka, inisiatif seperti “Mama Bantu Mama dan Perempuan Bantu Perempuan” menunjukkan bahwa Jane memahami tantangan yang dihadapi perempuan di wilayah tersebut.

Selain dukungan program, para simpatisan Ansy-Jane juga menyatakan keyakinannya bahwa Jane, dengan pengalaman dan visinya, mampu menjadi pemimpin yang membawa perubahan positif. Mereka percaya bahwa kombinasi Ansy Lema dan Jane Natalia Suryanto adalah pasangan yang ideal untuk memajukan NTT dalam berbagai sektor, terutama dalam pemberdayaan perempuan.

Kunjungan yang begitu hangat dan penuh semangat di Manggarai, Jane berharap bisa terus mendapatkan dukungan kuat dari masyarakat NTT. “Kami ingin membangun NTT bersama-sama, dengan semangat gotong royong dan kerja sama antara semua elemen, terutama perempuan,” ujar Jane.

Perjalanan Jane di Manggarai tidak hanya memperkuat dukungannya di daerah tersebut, tetapi juga mempertegas posisinya sebagai simbol kebangkitan perempuan di NTT. Program-program yang diusungnya menjadi harapan baru bagi banyak perempuan yang selama ini kurang terfasilitasi, terutama di wilayah pedesaan. (*)

PASI NTT Resmi Lepas 8 Atlet ke PON XXI Aceh – Sumut 2024



Kupang, mwartapedia.com – Sebanyak 8 atlet binaan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Nusa Tenggara Timur, dan 4 pelatih kontingen NTT dari cabang olahraga Atletik secara resmi dilepas oleh Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) NTT menuju Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh – Sumut 2024.

Acara pelepasan 8 atlet NTT tersebut berlangsung di Resto Kedai Hopeng Taman Angkatan Laut, Kelurahan Tode Kisar, Kota Kupang pada Jumad (06/9/2024).

Ketua Umum Pengurus PASI NTT, Ir. Theo Widodo memberikan pembekalan kepada para atlet agar selalu optimis dan semangat untuk mengharumkan nama NTT di ajang nasional tersebut.

“Pesan saya ini adalah bekal untuk kalian berjuang di PON untuk mengharumkan nama NTT di ajang nasional

tersebut"ucapnya.

Sebelum melepas kontingen, Theo Widodo memberikan semangat kepada 8 atlet untuk memberikan yang terbaik buat NTT.

"Kalian merupakan yang terbaik dan mewakili 5 juta penduduk NTT karena itu berdoalah dan raihlah prestasi yang tertinggi dan ingat pesan dan instruksi dari pelatih,"pesan Ketua Umum PASI NTT.

Theo Widodo mengajak, pengurus PASI NTT dan masyarakat memberikan doa terbaik buat para atlet untuk meraih prestasi yang gemilang di PON XXI Aceh – Sumut 2024.

"Doa dari kami semua tentu mengiringi para atlet, para pelatih dan tim manejer yang berlaga disana semoga Tuhan menyertai dan membimbing untuk meraih prestasi yang terbaik,"ucapnya.

Theo Widodo memberikan catatan penting bagi kontingen untuk menjaga kebersamaan semnagat persaudaraan yang telah terjalin perlu dijaga dengan baik.

"Jaga betul-betul solidaritas dati tim harus berprinsip satu untuk semua dan semua untuk satu,"pesannya.

Sementara itu, Sekretaris Dispora NTT yang juga sebagai Sekretaris Umum PASI NTT, Karel Muskanan mengingatkan bahwa persiapan para atlet untuk berlaga PON XXI sudah sampai pada tahap ini.

"Kalian sudan terlatih dan sudah mempunyai kemampuan ketika kalian laksanakan di PON saya harap tunjukan bahwa kita di NTT adalah Nusa Tidak Terduga karena saat ini provinsi lain menganggap kita bukan pesaing tetapi kita juga punya peluang dan kemampuan untuk meraih kesuksesan,"ujarnya.

Menurutnya, semanagat dan perjuangan dari atlet dibentuk dari kondisi alam yang ada di NTT.

"Alam membentuk kita menjadi orang-orang yang menjadi spirit dan semangat juang yang tinggi sekalipun kita mempunyai keterbatasan sarana dan prasarana tetapi sampai saat kita siap untuk berlaga di PON,"kata Karel.

Ia menambahkan, para atlet telah berlatih dan dibentuk sejak

pra kualifikasi sampai saat ini di tengah keterbatasan.

“Ingat, Kita pernah buktikan kepada dunia dari atletik ini. Buktikan di PON kali ini. Kami yakin kalian bisa. Di PON Papua hanya perunggu, kali ini harus emas,” tambahnya.

Kepala SKO Flobamorata Kupang yang juga Pengurus PASI NTT, Hironimus Pati mengucapkan atas nama keluarga besar SKO Flobamorata Kupang mendoakan para atlet.

“Kita harus mencetak sejarah di PON. Capai Emas sebanyak-banyaknya. Karena sejauh pantaau saya, kalian sudah berlatih. Buktikan bahwa usaha yang selama ini anda jalankan tidak mengkhianati hasil. Kami mengharapkan hasil terbaik dari Medan,” ucapnya.

Ketua Harian PASI NTT dan juga sebagai Manajer Atletik NTT di PON XXI Aceh – Medan 2024, Frans Sales minta dukungan doa restu dari PASI NTT dan juga masyarakat NTT.

“Kami siap mengibarkan bendera PASI NTT di PON Aceh dan Sumut. Kami harapkan dukungan doa dari masyarakat NTT, sehingga Tagline NTT Emas bisa tercapai dengan baik,” tegasnya.

Mewakili para atlet, Absonia Bell berterima kasih kepada PASI NTT yang selama ini mendukung mereka.

“Kami juga harapkan dukungan doa sehingga apa yang kita cita-citakan bersama bisa tercapai di PON,” ujarnya.

Untuk diketahui para atlet PON yang dilepas PASI NTT terdiri dari enam atlet wanita dan dua atlet putra.

Kedelapan atlet dimaksud adalah Matilda Bere yang akan bertanding di nomor 800 meter putri dan Estafet 4x400 meter putri, Delvita Lodia Bakun di nomor 3000m Steeplechase putri.

Selain itu, ada Juwita Siany Koy yang akan bertanding di nomor 4x400meter putri, Leohelmina Bistolen di nomor 4x400meter putri, dan Absonia Bell di Nomor Lomba 4x400m putri dan Afriana Paijo di Nomor 3.000meter.

Sedangkan dua atlet putra itu masing-masing Marselino V Fallo yang bertanding di nomor 3000m Steeplechase Putra dan Sardianus Sanam di Nomor Marathon.

Para atlet itu akan didampingi Pelatih Oliva Sadi, Antonius Falo, dan Julius Lona Koni dan sang Manajer Frans Sales. (MI)