

YJI Cabang Utama Kupang Bersama 26 Provinsi Rayakan HUT ke-43 Dengan Senam Jantung Sehat



Kupang, nwartapedia.com – Puluhan anggota Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Cabang Utama Kupang mengikuti senam jantung sehat bersama serentak dari 26 provinsi dengan total peserta lebih dari 14 ribu orang, dalam rangka memperingati HUT Yayasan Jantung Indonesia ke-43, dengan tema 'Use Heart for Action' yang diperingati setiap tanggal 9 November.

Senam jantung sehat yang diadakan di halaman kantor BPR Krista Jaya Jl. Frans Seda No.16, Fatululi, Kecamatan Oebobo tersebut diikuti dengan begitu antusias oleh para peserta yang kebanyakan lansia pada Sabtu (9/11/2024).

Ketua Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Cabang Utama Kupang, Dokter Hendrik Jodjana menyampaikan dengan usia yang cukup matang, YJI akan terus berupaya memberikan pemahaman kepada masyarakat pentingnya upaya pencegahan penyakit jantung.

“Sebagai Pelopor Gaya Hidup Sehat, Yayasan Jantung Indonesia akan terus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya upaya pencegahan penyakit jantung melalui Panca Usaha

Jantung Sehat,” ucapnya.

Panca Usaha Jantung Sehat diantaranya dengan memastikan makanan yang masuk kedalam tubuh mengandung nutrisi seimbang, mengenyahkan rokok, menghindari dan mengatasi stress, mengawasi tekanan darah dengan rutin melakukan pemeriksaan minimal 1 bulan sekali serta teratur berolahraga.

“Setiap bulan kita harus melakukan Senam Jantung Sehat agar tubuh mendapat hormon endorfin membuat kita semangat dan senang,”ungkapnya.

“Selain itu kita yang berkumpul disini sudah lansia tertawa sampai terbahak-bahak akan mendapatkan hormon dopamin yakni salah satu senyawa kimia di dalam otak yang dapat meningkatkan suasana hati serta berperan dalam menyampaikan rangsangan ke seluruh tubuh,”tambah dr. Hendrik Jodjana.

Ditempat yang sama, Ketua Harian Yayasan Jantung Indonesia Cabang Utama NTT, Ir Theo Widodo menyampaikan bahwa senam jantung sehat yang berlangsung selama ini sesuai dengan standar Yayasan Jantung Indonesia.

Theo Widodo menambahkan, sejalan dengan visi dan misi Yayasan Jantung Indonesia, maka tema Hari Ulang Tahun Yayasan Jantung Indonesia ke-43 tahun ini adalah Bergerak Untuk Jantung.

“Menjaga Jantung supaya tetap berdetak secara teratur adalah dengan menyayangi Jantung kita dengan tetap melakukan upaya Panca Usaha Jantung Sehat,”tambahnya.

Diakhir, Ketua Harian YJI Cabang Utama Kupang berpesan untuk terus aktif dalam senam jantung sehat dan berharap semakin mengenali jantung serta menjaga agar tetap sehat.

“Selaku Ketua Harian YJI, saya menyampaikan suatu pesan kepada Bapak dan Ibu untuk terus aktif di senam jantung sehat dan terus menambah pengetahuan untuk memelihara kesehatan jantung kita. Semoga kita semua semakin mengenali dan semakin menyayangi jantung kita dan menjaga jantung kita agar senantiasa sehat,” pungkas Theo Widodo. (MI)

Reses di Kelurahan TDM, Muhammad Ramli Sampaikan Pentingnya Pendidikan



Kupang, nwartapedia.com – Anggota DPRD Kota Kupang, Muhammad Ramli melakukan reses di Kelurahan Tuak Daun Merah (TDM), Kecamatan Oebobo, Kota Kupang pada Kamis (08/11/2024).

Reses masa persidangan 1 Tahun sidang 2024-2025 ini menjadi sangat berarti bagi anggota Komisi IV yang membidangi Ketenagakerjaan, Pendidikan, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, Kepemudaan dan Olahraga, Agama, Kebudayaan, Sosial, Kesehatan, Keluarga Berencana, Peranan Wanita dan Transmigrasi.

Di Kelurahan TDM tersebut politis Partai Solidaritas Indonesia (PSI) ini bertatap muka dengan masyarakat.

“Saya melaksanakan kegiatan reses tahap pertama tahun 2024,” ungkapnya.

Dalam momentum reses tersebut, Muhammad Ramli menekankan tentang pentingnya pendidikan bagi kemajuan masyarakat di Kelurahan TDM.

“Masih banyak anak-anak kita yang belum mengenyam pendidikan sampai ke perguruan tinggi,”ucapnya.

Ahmmad Ramli juga menyampaikan pentingnya meningkatkan kualitas Sumber Daya manusia untuk menopang wilayah tersebut.

Menurutnya, tantangan pendidikan anak dalam era digital sangat berdampak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

“Saya minta para orang tua untuk membatasi anak menggunakan handpone. Sebaiknya kasih anak permainan yang merangsang kreativitas,”ujarnya.



Tantangan lainnya, lanjut Muhammad Ramli adalah merebaknya kriminalitas yang akhir-akhir ini semakin meningkat di Kota Kupang seperti tawuran pelajar.

“Sehingga kita sebagai orang tua harus membekali anak-anak kita dengan pendidikan sejak dini dari rumah dan lingkungan untuk mencegah terjadinya yang tidak diinginkan oleh masyarakat,”ajaknya.

Ia menambahkan, dalam dunia pendidikan, keterampilan dan mental karakter anak-anak bisa dibangun mulai dari lingkungan rumah tangga, masyarakat dan juga lingkungan sekolah.

“Jadi kalau ingin anak-anaknya sukses di lingkungan rumah tangga juga harus diberikan contoh yang baik dan diperlukan diskusi didalam keluarga,” tuturnya.

Muhammad Ramli menegaskan, pendidikan adalah tanggung jawab bersama antara orang tua, pemerintah dan sekolah.

“Pendidikan itu sangat penting untuk memutus mata rantai kemiskinan dan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia dalam rangka mengubah nasib suatu bangsa,”pungkasnya. (MI)