

Ketua YJI NTT Theo Widodo Ajak Masyarakat Awali 2026 dengan Senam Jantung Sehat

Kupang, nwartapedia.com – Mengawali tahun baru 2026, Ketua Yayasan Jantung Indonesia (YJI) Cabang Utama Provinsi Nusa Tenggara Timur periode 2024–2029 yang baru dilantik, Ir. Theo Widodo, mengajak masyarakat untuk menjadikan hidup sehat sebagai komitmen bersama melalui kegiatan Senam Jantung Sehat yang digelar di halaman depan Kantor BPR Christa Jaya, Sabtu (3/1/2026) pagi.

Dalam sambutannya, Ir. Theo Widodo menekankan pentingnya menjaga kesehatan jantung sejak dini serta mengajak masyarakat untuk rutin mengikuti senam yang dilaksanakan pada Sabtu pertama dan ketiga setiap bulan, pukul 06.00 WITA.

“Mengawali tahun baru 2026 ini adalah momen yang tepat untuk kita semua hidup lebih sehat. Saya mengajak Bapak Ibu semua untuk datang, ajak basudara, teman, sahabat, dan keluarga. Jantung adalah pusat tubuh kita, kalau jantung sehat maka tubuh kita juga sehat,” ujar Theo Widodo.

Ia menjelaskan bahwa kegiatan senam jantung sehat ini memiliki keistimewaan karena tidak hanya berolahraga bersama, tetapi juga mendapatkan edukasi langsung dari para dokter spesialis jantung dan pembuluh darah.

Selain itu, peserta juga disediakan snack dan door prize pada kesempatan tertentu.

Theo Widodo juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Christofel Liyanto selaku pimpinan BPR Christa Jaya sekaligus Wakil Ketua l YJI Cabang Utama Provinsi NTT yang telah menyediakan tempat dan perlengkapan, serta kepada

seluruh pengurus dan relawan YJI yang mendukung terselenggaranya kegiatan tersebut.

Kegiatan senam jantung sehat kali ini turut dihadiri sejumlah dokter, antara lain dr. Leonora Johana Tiluata, Sp.JP, dokter spesialis jantung dan pembuluh darah yang merupakan dokter jantung senior di NTT, dr. Muhamad Bayu Aji, Sp.JP, dokter spesialis jantung yang bertugas di RS TNI AL dan RS Bhayangkara, serta dr. Dewa Ayu Made Dwi Suswati, dokter spesialis penyakit dalam yang juga aktif membina Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).



Dalam sambutannya, dr. Leonora menjelaskan bahwa Yayasan Jantung Indonesia berperan sebagai garda terdepan dalam edukasi dan pencegahan penyakit jantung di masyarakat, sementara para dokter yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) Cabang Utama NTT akan secara bergantian hadir mendampingi setiap kegiatan senam.

“Setiap senam jantung sehat, kami akan hadir untuk memberikan edukasi, pendampingan, dan menjawab pertanyaan dari Bapak Ibu semua. Ke depan, kami juga berharap akan ada pemeriksaan kesehatan sederhana seperti cek tekanan darah, gula darah, dan kolesterol,” jelas dr. Leonora.

Sementara itu, dr. Muhamad Bayu Aji, Sp.JP dalam edukasinya mengingatkan pentingnya menerapkan prinsip CERDIK untuk menjaga kesehatan jantung, yakni Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet sehat seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres.

“Olahraga itu penting, tapi harus disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing. Tidak perlu mengikuti tren olahraga berat. Senam seperti ini sudah sangat baik bila dilakukan rutin. Yang terpenting adalah konsistensi dan mengenali batas kemampuan diri,” tegas dr. Bayu.

Ia juga mengingatkan masyarakat agar tidak mengabaikan pemeriksaan kesehatan, terutama bagi usia di atas 40 tahun, karena banyak penyakit jantung yang tidak menimbulkan gejala namun berisiko fatal.

Di tempat yang sama, dr. Dewa Ayu Made Dwi Suswati menambahkan bahwa olahraga dan pemeriksaan rutin sangat penting terutama bagi penderita hipertensi dan diabetes yang berisiko tinggi mengalami serangan jantung dan stroke.

“Jangan tunggu merasa sakit baru periksa. Tekanan darah tinggi dan gula darah tinggi sering tidak bergejala, tapi risikonya sangat besar. Jadikan olahraga sebagai budaya hidup, lakukan setiap hari meskipun hanya di rumah,” pesannya.

Kegiatan senam jantung sehat ini disambut antusias oleh peserta dari berbagai kalangan, termasuk komunitas Prolanis.

Yayasan Jantung Indonesia Cabang Utama NTT berharap kegiatan ini dapat menjadi wadah kebersamaan sekaligus sarana edukasi kesehatan jantung bagi masyarakat Kota Kupang dan sekitarnya. (MI)