

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

PETUGAS KESEHATAN HAJI PANDU PEREGANGAN DI PESAWAT

DIPUBLIKASIKAN PADA : KAMIS, 04 JULI 2019 00:00:00, DIBACA : 3.782 KALI



Jeddah, 4 Juli 2019

Setelah hampir 7 jam berada di udara, sebanyak 367 petugas haji Indonesia yang tengah berada di pesawat Garuda Indonesia tujuan Jakarta-Jeddah melakukan senam peregangan bersama pada Kamis (4/7) malam. Senam peregangan tersebut menjadi tidak biasa karena dilakukan di ketinggian 10.363 meter di atas permukaan laut.

Perjalanan panjang yang harus ditempuh para petugas haji menuju Kota Jeddah yang memakan waktu lebih dari 9 jam ini tentu terasa melelahkan. Oleh sebab itu, senam peregangan ini bertujuan untuk melemaskan otot-otot yang kaku dan menghilangkan kepenatan tubuh yang harus berada pada posisi duduk selama sekian jam.

"Tujuannya untuk melancarkan kembali aliran darah setelah berjam-jam di pesawat. Ini untuk penyegaran buat para petugas juga menjaga kesehatan," ujar Nia Soniawaty salah seorang anggota Tim Promotif Preventif (TPP) Kementerian Kesehatan 2019.

Senam peregangan di pesawat dipandu oleh beberapa orang anggota TPP setelah sebelumnya berkoordinasi dan mendapat persetujuan dari kru pesawat. Senam dilakukan bertahap dari kabin terdepan hingga paling belakang. Hal ini karena mempertimbangkan situasi di udara yang sewaktu waktu dapat terjadi guncangan.



Para pengguna kendaraan dianjurkan untuk melakukan senam peregangan setelah berkendara selama 4 jam. Senamnya sangat mudah dilakukan oleh siapapun karena dapat dilakukan sambil tetap duduk. Gerakannya sederhana yakni gerakan senam untuk kepala, pundak, kedua tangan, pinggang dan kedua kaki. Saat pelaksanaan peregangan, beberapa anggota TPP mencontohkan gerakannya terlebih dulu lalu kemudian diikuti oleh seluruh petugas haji.

Kepala Pusat Kesehatan Haji Kemenkes, Dr. dr. Eka Jusup Singka, MSc, mengatakan bahwa senam peregangan di udara ini merupakan salah satu contoh penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yaitu melakukan aktivitas fisik. Tidak hanya bagi petugas, senam peregangan juga dianjurkan dilakukan oleh jemaah haji Indonesia.

"Senam peregangan merupakan bagian dari Germas. Saya sarankan jemaah haji Indonesia juga melakukan peregangan seperti yang dilakukan para petugas haji," ujar Eka.



Destro, salah satu dokter dari Tim Gerak Cepat (TGC) Kemenkes yang akan bertugas untuk daerah kerja Madinah mengungkapkan bahwa senam peregangan yang baru saja diikutinya ini diperlukan bagi petugas seperti dirinya dan jemaah haji, untuk menjaga kondisi tubuh tetap segar.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi nomor *hotline* Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* [kontak\[at\]kemkes\[dot\]go\[dot\]id.\(AM\)](mailto:kontak@kemkes.go.id).