

# BIG ISSUE

## Dokter Ulfah Ikut Senam Massal Merah Putih di Tanete Rilau

Ahkam - [BARRU.BIGISSUE.ID](https://BARRU.BIGISSUE.ID)

Aug 16, 2024 - 15:52



*Plt. Ketua TP PKK kabupaten Barru drg. Hj. Ulfah Nurul Huda, MARS*

BARRU- Pemerintah kecamatan Tanete Rilau, kabupaten Barru menggelar kegiatan Senam Massal Merah Putih, dilapangan sepakbola, Andi Abdul Muis, Pekkae, pada Jumat pagi (16/8/2024).

Pelaksana tugas (Plt) Ketua TP PKK kabupaten Barru drg. Hj. Ulfah Nurul Huda Suardi, MARS, yang hadir bersama ribuan masyarakat Tanete Rilau nampak antusias mengikuti Senam dipandu instruktur senam handal.



Sebelum memulai Senam, Dokter Ulfah sapaan akrab Plt. Ketua TP PKK Barru menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Pemerintah kecamatan Tanete Rilau atas pelaksanaan kegiatan ini yang sangat ramai meskipun tanpa embel-embel doorprice.

"Salam Sehat.. !!! Sapa Dokter Ulfah kepada peserta senam massal.

Menurut mantan Dirut RSUD Lapatarai Barru ini, kegiatan senam sangat bermanfaat selain untuk menjalin silaturahmi juga sangat membantu Pemerintah dalam mendukung program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang digalakkan oleh Menteri Kesehatan. dimana saat ini terjadi perubahan gaya hidup yang membuat kita cenderung malas bergerak.





Kepada Peserta Senam Massal Dokter Ulfah mengajak untuk membiasakan menerapkan pola hidup sehat sesuai anjuran Pemerintah minimal 3 hal yakni melakukan aktifitas fisik sekitar 30 setiap hari, makan sayur dan buah serta rutin memeriksakan kesehatan secara berkala.

"Seperti kegiatan senam massal ini sangat bermanfaat untuk mengurangi resiko penyakit jantung, kolestrol dan hipertensi", ungkapnya.

"Kami berharap kegiatan seperti ini bisa rutin dilaksanakan seperti pada TP PKK Kab.Barru selalu rutin melaksanakan senam setiap Jumat, Sehatnya dapat heelingnya dapat", tambahnya.



Sementara itu, Camat Tanete Rilau Akmaluddin, S, STP, M.Si menyampaikan atas nama Pemerintah dan masyarakat kecamatan Tanete Rilau mengucapkan apresiasi dan terima kasih kepada Plt. Ketua TP PKK Kabupaten Barru.

"Kehadirannya sebagai bentuk perhatian dan kecintaan beliau kepada masyarakat Kecamatan Tanete Rilau", sebutnya.

Dirinya melaporkan, bahwa senam massal ini merupakan kegiatan rutin setiap tahun yang dilaksanakan Pemerintah Kecamatan Tanete Rilau dalam menyambut HUT Kemerdekaan RI.

"Kami juga telah melaksanakan Gerak Jalan Santai dengan menyiapkan doorprice pada hari Selasa 13 Agustus 2023 dan berbagai pertandingan olahraga serta mengutus peserta dalam lomba Gerak Jalan Tingkat Kabupaten Barru", ujarnya.

"Dan kegiatan senam massal ini merupakan GERMAS yang sangat perlu dilaksanakan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan Kabupaten Barru lebih khusus Kecamatan Tanete Rilau", imbuh Akmaluddin.

Turut hadir Pengurus TP PKK Kab.Barru, Kapolsek Tanete Rilau, Danramil Tanete Rilau, Kepala Puskesmas Pekkae dan Pancana, Para Lurah dan Kepala Desa Se Kec.Tanete Rilau, Wakil Ketua TP PKK Kec.Tanete Rilau, Ketua PGRI Kec.Tanete Rilau, Para Pengawas SD, SMP, Para Ketua dan Anggota TP PKK Desa / Kelurahan Se Kec.Tanete Rilau, para peserta senam massal.