



Berita pers

Untuk diterbitkan segera

Combiphar Maksimalkan Potensi Lari dan Semangat Berkompetisi Remaja melalui Program Intensif Bootcamp **Combi Run Academy 2019**

Lari secara benar dan rutin menjadi langkah efektif lawan sindrom metabolik sejak dini

- ***Satukan generasi muda penggiat lari dalam kamp seru dan inspiratif untuk tumbuhkan motivasi hidup sehat serta berprestasi***
- ***Pola asupan tak sehat dan kurang aktivitas fisik berandil ganggu metabolisme tubuh; masa pubertas tingkatkan risiko***

Bogor, 23 Maret 2019 – Indonesia memiliki prevalensi cukup tinggi terhadap sindrom metabolik, yaitu kumpulan faktor risiko kesehatan yang bila tidak segera ditangani bisa berakibat fatal, seperti peningkatan tekanan darah, kadar gula darah tinggi, lemak berlebih di sekitar pinggang, serta rendahnya HDL atau kolesterol “baik”. Pubertas menjadi periode rawan munculnya sindrom ini. **Combiphar**, perusahaan lokal *consumer healthcare* terdepan di Indonesia, menyadari pentingnya penerapan pola hidup sehat sejak dini guna membangun generasi Indonesia yang lebih sehat, termasuk di dalamnya untuk melawan sindrom metabolik pada remaja. Menegaskan konsistensi dalam menjalankan program edukasi lari remaja: **Combi Run Academy (CRA)**, Combiphar mengaggas pelatihan intensif yang berfokus pada pematangan materi dan teknik berlari (*running bootcamp*), dan menumbuhkan semangat berkompetisi bagi para pelajar setingkat SMA. Lari secara benar dan rutin, didukung pola asupan yang sehat, efektif mengantisipasi timbulnya sindrom metabolik.

“Krusialnya usia remaja dalam membentuk generasi Indonesia yang lebih sehat, mendorong Combiphar untuk terus konsisten menjalankan beragam inisiatif yang menysar kalangan muda. Menegaskan komitmen *Championing a Healthy Tomorrow*, Combi Run Academy menjadi salah satu upaya nyata Combiphar dalam merangkul anak-anak muda Indonesia untuk semakin peduli pada kesehatan diri melalui olahraga lari. Pada penyelenggaraan di tahun kedua ini, pelaksanaan CRA kami fokuskan pada pelatihan intensif seputar teori dan praktik lari agar siswa-siswi SMA peserta mendapatkan manfaat optimal dari olahraga ini, salah satunya untuk menghindari ancaman sindrom metabolik,” ujar **B. Dewinta Hutagaol, Division Head of Corporate Communications & Community Development Combiphar**.

Prevalensi sindrom metabolik di Indonesia mencapai 23 persen¹. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menggambarkan beberapa kondisi kesehatan yang terkait sindrom ini; antara lain proporsi obesitas usia dewasa yang meningkat dari 14,8% (Riskesdas 2013) menjadi 21,8%, prevalensi hipertensi dari 25,8% naik ke 34,1%, dan peningkatan prevalensi diabetes melitus dari 6,9% menjadi 8,5%². Gaya hidup *sedentary* (tidak aktif/malas bergerak) dan konsumsi asupan tak sehat berandil besar. Terbukti, 33,5% penduduk Indonesia ternyata belum cukup beraktivitas fisik, sementara 95% masing kurang mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas 2018). Temuan lain bahkan menyebutkan bahwa Indonesia merupakan negara di Asia Pasifik yang

¹ https://www.researchgate.net/publication/302452952_Pola_Konsumsi_dengan_Terjadinya_Sindrom_Metabolik

² <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>

paling menggemari camilan³; serta mayoritas lebih memilih keripik, biskuit, roti atau kue, ketimbang kudapan sehat⁴.

Dengan beragam keadaan tersebut, sindrom metabolik bisa semakin berpotensi mengancam masyarakat Indonesia - tak terkecuali kepada kalangan remaja. “Pada masa pubertas, tubuh mengalami perubahan hormon secara pesat yang dapat mempengaruhi kemunculan sindrom metabolik. Bila tak segera disadari, dampaknya bisa membawa perubahan besar dalam tubuh. Transformasi gaya hidup yang signifikan, yaitu cukup beraktivitas fisik dan mengonsumsi makanan sehat secara teratur, perlu segera diaplikasikan guna menghindari sindrom metabolik pada remaja. Lari menjadi salah satu kegiatan fisik yang direkomendasikan bagi kalangan usia muda untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh,” jelas **dr. Sandi Perutama Gani, Medical Expert Combiphar**. Perubahan besar yang bisa terjadi dalam tubuh remaja bila penanda sindrom metabolik tidak segera ditangani antara lain pengerasan pembuluh arteri (Arteriosclerosis), penurunan fungsi ginjal, bahkan resistensi insulin – yaitu ketika sel tubuh tidak dapat mengolah gula darah dengan sempurna⁵.

Karena itu, untuk semakin menguatkan pentingnya manfaat lari, Combiphar merangkai program edukasi CRA dengan sesi pelatihan intensif yang berfokus pada pematangan materi dan teknik berlari bagi para peserta. Pelatihan ini dikemas dalam format *running bootcamp* yang menarik dan komprehensif. Dilaksanakan selama dua hari satu malam di Bogor, enam puluh siswa-siswi dan 15 guru dari 15 sekolah setingkat SMA di Jakarta dan sekitarnya berkumpul bersama untuk mendapatkan pembelajaran langsung dari IndoRunners, komunitas penggemar olahraga lari independen terbesar Indonesia, yang menjadi mitra Combiphar menjalankan CRA.

“*Bootcamp* menjadi pembeda CRA 2019 dengan penyelenggaraan tahun sebelumnya. Tak hanya penajaman praktik berlari, peserta juga menerima pengayaan materi pendukung seperti pengaplikasian pola asupan yang tepat dan perilaku sehat lain dalam keseharian. Di samping itu, siswa-siswi peserta juga kan mendapatkan pembekalan *social media training* agar para peserta terlibat aktif meneruskan ilmu dan pengalaman yang mereka dapatkan melalui berbagai platform media sosial yang mereka miliki. Dengan demikian, kami berharap akan semakin banyak remaja yang bersemangat menjalankan pola hidup sehat,” tambah Dewinta. Pelatihan intensif juga melibatkan guru-guru yang nantinya akan berperan sebagai *trainer* bagi siswa perwakilan sekolah. Program **Train for Trainer** ini juga bisa para guru memanfaatkan untuk memaksimalkan materi olahraga di kurikulum sekolah mereka.

Program Director Combi Run Academy dan pendiri komunitas lari IndoRunners, **Yasha Chatab** menambahkan, “Dengan hadirnya Combi Run Academy, kami semakin antusias berkolaborasi dengan Combiphar dalam menjalankan pelatihan intensif ini. Sesi *bootcamp* menghadirkan suasana yang berbeda dan memungkinkan para peserta untuk lebih fokus meningkatkan kemampuan berlarnya. Lebih dari itu, para peserta juga berkesempatan berkumpul dengan sesama peminat olahraga lari sehingga bisa lebih termotivasi untuk berprestasi, terutama menghadapi fase kompetisi nanti.”

Combiphar menjalankan CRA berdasar pada tiga pilar utama, yaitu 1) **School Engagement** – kegiatan sosialisasi ke sekolah-sekolah mengenai edukasi pola hidup sehat sejak dini dalam rangkaian kegiatan Combi Hope Healthy Living Education, 2) **School Training** – selain *running bootcamp*, pilar ini dilaksanakan dalam

³ <https://id.yougov.com/id/news/2015/04/28/kebiasaan-konsumsi-camilan-asia>

⁴ <https://snapcart.global/indonesians-and-their-snacking-habits>

⁵ <https://kidshealth.org/en/parents/metabolic-syndrome.html>

bentuk *group run*, yaitu beberapa sesi latihan berkelompok di bawah pengawasan para pelatih dari IndoRunners untuk semakin memantapkan teknik berlari para siswa-siswi, dan 3) **School Competition** - tahap pengaplikasian teori dan *training* yang telah didapatkan; para siswa mengusung nama sekolah masing-masing untuk bersaing sportif dalam beberapa ajang lari terkemuka – dengan Combi Run 2019 menjadi kompetisi puncak.

Combi Run Academy merupakan bagian dari tanggung jawab sosial perusahaan yang merangkul dua bidang sekaligus: 1) ranah olahraga yang terealisasi dalam bentuk ajang **Combi Run** (lari), Combiphar Players Championship (golf), Combiphar Tennis Open (tenis), dan 2) non-olahraga, yakni **Combi HOPE Healthy Living Education**.

###

Tentang Combiphar

Combiphar didirikan sejak tahun 1971 sebagai perusahaan farmasi yang berfokus pada empat sektor bisnis yang terdiri dari Combi Consumer, Combi Health, Combi Nutrition dan Combi Bio. Kini, Combiphar bertransformasi menjadi perusahaan lokal consumer healthcare terdepan di Indonesia yang bertumbuh cepat dengan memproduksi dan memasarkan lebih dari 80 produk berkualitas dan terjangkau diantaranya OBH Combi (obat batuk sirup), JointFit (gel pereda nyeri sendi), Prive Uricran (suplemen untuk infeksi kantung kemih), insto (obat tetes mata), Apta+ (susu nutrisi untuk dewasa) dan Hezandra (suplemen untuk menjaga fungsi hati).

Dengan fasilitas produksi berteknologi mutakhir serta prosedur operasi berstandar modern, pabrik Combiphar yang berlokasi di Padalarang, Jawa Barat, berhasil memperoleh sertifikasi internasional antara lain ISO 14001:2004 untuk pengelolaan lingkungan serta Therapeutic Goods Administration (TGA) dari Australia. Selain memiliki pabrik di Padalarang, aktifitas produksi Combiphar juga didukung oleh pabrik di Depok dan Kawasan Jababeka. Pada awal 2017 Combiphar juga memperluas bisnisnya ke pasar internasional melalui produk tetes mata unggulannya, Eye Mo di kawasan Asia Tenggara diantaranya Singapura, Malaysia dan Filipina.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi website www.combiphar.com serta akun media sosial Combiphar seperti Instagram, Facebook dan YouTube.

Kontak Combiphar:

Junior Norris Marpaung

External Communications Manager Combiphar

Junior.Marpaung@combiphar.com

0819 3345 2112

Tentang IndoRunners

IndoRunners merupakan komunitas penggemar olah raga lari independen terbesar Indonesia. Pada jejaring sosial media Instagram, Twitter dan Facebook, total jumlah anggota IndoRunners telah melebihi 70.000 pelari dari tingkat pemula hingga profesional, dan memiliki cabang dan afiliasi di lebih dari 60 kota seluruh Indonesia. Komunitas yang didirikan pada tahun 2009 ini senantiasa menyebarkan “virus lari” yang bertujuan untuk mempopulerkan olah raga lari sebagai olah raga yang menyenangkan, mudah dilakukan, serta menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia.

Kunjungi Instagram @IndoRunners atau <http://www.facebook.com/groups/MariLari.IndoRunners> untuk mendapatkan informasi lebih lengkap mengenai komunitas ini.

Kontak IndoRunners:

Yasha Chatab

yasha.chatab@gmail.com