

# XPRESS

## KIKST Kembali Gelar Pertemuan Bulanan, Dihadiri Ketua Penasehat Erni Meiyanti Asruddin dan Sejumlah Pengurus KIKST

HermanDjide - [PANGKEP.XPRESS.CO.ID](http://PANGKEP.XPRESS.CO.ID)

Jul 10, 2024 - 19:12



*Kerukunan Istri Karyawan PT Semen Tonasa Kembali Gelar Pertemuan Bulanan di Sulawesi Auditorium PT Semen Tonasa*

PANGKEP - Kerukunan Istri Karyawan Semen Tonasa (KIKST) kembali

mengadakan kegiatan pertemuan bulanan bagi para anggota KIKST. Kegiatan ini diselenggarakan di Auditorium Kantor Pusat PT Semen Tonasa, Selasa, 9 Juli 2024.

Hadir pada kegiatan ini para penasehat KIKST yakni Erni Meiyanti Asruddin, Octiana

Rosmala Dewi M. Alfin Zaini, Darwati Anis serta jajaran pengurus dan anggota KIKST dari berbagai wilayah.

Dalam sambutannya Darwati Anis selaku penasehat KIKST, mengajak para anggota yang hadir Hari ini, untuk belajar bersama-sama apa yang akan disampaikan oleh pemateri dari AIMI Clinic yang mengangkat tema “ Cara Tepat, Mencegah Penuaan Dini”.

Kita ketahui bersama, bahwa usia kita memang semakin hari semakin bertambah, tetapi kita juga bisa untuk memilih tetap muda dengan usia kita. Semoga kelak yang akan disampaikan oleh pemateri akan banyak membawa manfaat untuk kehidupan kita dan dapat kita terapkan dalam aktivitas keseharian kita, ungkapnya.

Senada dengan itu, Penasehat lainnya Erni Meiyanti Asruddin mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk kita semua, karena bisa menambah ilmu buat ibu-ibu KIKST untuk bisa lebih cantik, sehat dan segar. Serta menambah Edukasi pemahaman terkait kesehatan, ujarnya.

Sementara itu dr. Dewi Yunita Doner selaku Owner AIMI Clinic yang didaulat membawakan materi dihadapan anggota KIKST mengungkapkan bahwa penuaan dini adalah ketika proses atau efek khas dari bertambahnya usia terjadi lebih awal, hal tersebut terjadi ketika tubuh terlihat lebih tua dari usia kita yang sebenarnya, dan ini bisa terjadi kepada siapa saja wanita ataupun laki-laki, ucapnya.

Tentunya mencegah penuaan dini bukanlah tidak mungkin. Ada beberapa cara dilakukan untuk mengatasinya ungkap Dewi Yunita Doner. Diantaranya penggunaan skincare yang tepat, rajin menggunakan sunscreen, rajin melakukan eksfoliasi pada kulit, menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan sehat, rajin minum air putih, olahraga yang rutin dan menjaga pola tidur yang baik serta melakukan perawatan di Aimi Clinic, imbuhnya. ( Sabri/Herman Djide)