

# SAPA129

## Kapolres Dharmasraya Turunkan Berat Badan 54 Kg, Transformasi Gaya Hidup Jadi Inspirasi Publik

Dina Syafitri - [SUMBAR.SAPA129.COM](https://sumbar.sapa129.com)

Apr 9, 2026 - 00:35



Dharmasraya, Sumbar – Polres Dharmasraya menjadi sorotan setelah Kapolres AKBP Kartyana Widyarso Wardoyo berhasil menurunkan berat badan hingga 54 kilogram melalui perubahan pola hidup sehat.

Transformasi tersebut membuat berat badan Kapolres turun dari 144 kilogram menjadi 90 kilogram setelah menjalani program diet dan olahraga secara disiplin.

AKBP Kartyana mengatakan keberhasilannya menurunkan berat badan berawal dari komitmen untuk hidup lebih sehat di tengah padatnya aktivitas sebagai anggota Polri.

“Perubahan ini dimulai dari niat untuk hidup lebih sehat. Saya mengatur pola makan, memperbanyak konsumsi buah, dan rutin berolahraga,” ujarnya.

Ia menjelaskan, perubahan terbesar dilakukan pada pola konsumsi harian. Jika sebelumnya kerap mengonsumsi makanan instan, kini ia beralih ke makanan sehat dengan memperbanyak buah-buahan sebagai menu utama.

Menurutnya, konsistensi menjadi faktor utama dalam menjalani transformasi fisik tersebut.

Selain berdampak pada penurunan berat badan, perubahan gaya hidup itu juga membuat kondisi fisiknya lebih prima dan menunjang mobilitas dalam menjalankan tugas kepolisian.

Transformasi Kapolres Dharmasraya tersebut mendapat perhatian luas dari masyarakat dan dinilai menjadi inspirasi tentang pentingnya menjaga kesehatan di tengah kesibukan pekerjaan.

AKBP Kartyana berharap pengalamannya dapat memotivasi masyarakat untuk mulai menerapkan pola hidup sehat secara disiplin dan berkelanjutan.

“Perubahan besar bisa dicapai siapa saja, selama ada niat, disiplin, dan konsistensi,” katanya.

(Berry)