

Cara Menjaga Kebugaran Tubuh Di Masa Pandemi Ala Prajurit Dan PNS Kodim Wonogiri

Pardal Riyanto - WONOGIRI.JURNALIS.ID

Jan 28, 2022 - 22:37



WONOGIRI – Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari, agar tetap terjaga kondisi fisik dan kesehatannya. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran tubuh, dan mencegah timbulnya penyakit.

Seperti yang dilakukan oleh Prajurit dan PNS Kodim 0728/Wonogiri, setelah selesai melaksanakan apel pagi mereka melaksanakan senam pemanasan yang dilanjutkan dengan olahraga bola Volly di halaman Makodim setempat, Jum'at(28/1).

Mewakili Dandim Letkol Inf Rivan Rembudito Rivai, Pasiops Kapten Inf Toto Mardiyanto mengatakan, dimasa Pandemi Covid-19 Kodim 0728/Wonogiri terus berupaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan Olahraga bersama menjadi sebuah rutinitas bagi Prajurit sebelum memulai aktivitas rutin.

“ Dimasa Pandemi Covid-19 kita harus menyempatkan berolahraga, agar kesehatan dan kebugaran kita selalu terjaga, dalam mendukung tugas pokok kita sebagai aparat komando kewilayahan, yang selalu padat kegiatan. Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus covid-19 ini “, ucapnya.

Pasiops menambahkan, olahraga teratur adalah cara terbaik untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena olahraga membantu mendukung sirkulasi darah dengan baik. Dengan berolah raga bukan sekedar untuk menyehatkan badan saja, ini bisa juga menjadi ajang menjalin silaturahmi/keakraban antara Komando atas jajaran.

Hal ini juga berlaku untuk Koramil Jajaran bersama anggota di wilayah Teritorialnya. Walaupun sarana dan prasaran yang belum begitu memadai, tetapi olahraga dapat dilakukan dimana saja dengan selalu memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan selama kegiatan, Pungkas Pasiops.

(Arda 72).