

## KODIM Berperan Aktif dalam Meningkatkan Kesehatan Anggota Melalui Kegiatan Kesegaran Jasmani Periodik

Wahyudha Widharta - [SALATIGA.KABARTERBARU.CO.ID](http://SALATIGA.KABARTERBARU.CO.ID)

Nov 1, 2023 - 11:36



**SALATIGA-Markas Komando Distrik Militer (KODIM) 0714/Salatiga, terus aktif menggelar kegiatan kesegaran jasmani secara periodik. Rabu(01/11)**

Hal ini sebagai bagian integral dari program kesejahteraan dan kesiapan personel militer dalam menjalankan tugas-tugasnya. Kegiatan kesegaran jasmani yang diikuti oleh anggota TNI dan PNS merupakan langkah strategis untuk memastikan kondisi fisik yang prima bagi para prajurit

**dalam melaksanakan tugas-tugasnya.**



**Para anggota Kodim dari berbagai turut serta dalam program ini, menunjukkan komitmen mereka dalam menjaga kesehatan dan kesiapan fisik. Dalam sesi kesegaran jasmani periodik tersebut, para anggota dilibatkan dalam beragam jenis kegiatan fisik, mulai lari 12 menit, Push-up, Pull Up, Shuttle Run hingga melaksanakan renang yang di pantau langsung dari Jasrem 073/Makutarama.**

**Program ini juga memperhatikan aspek kesehatan keseluruhan, termasuk pemeriksaan kesehatan reguler untuk memastikan kesehatan para personel tetap terjaga.**



**Sebelum melaksanakan serangkaian kegiatan Garjas para anggota TNI dan PNS melaksanakan pengecekan kesehatan yang berupa tensi, apabila ditemukan tekanan darah tinggi atau rendah, maka anggota tersebut tidak diijinkan untuk mengikuti kegiatan.**



**Kasdim 0714/Salatiga Mayor Inf Hermanus menyatakan, Kegiatan kesegaran jasmani ini bukan hanya sekedar rutinitas fisik, namun juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan anggota.**

**“Kami berupaya menjaga kebugaran dan kesehatan agar dapat melaksanakan tugas-tugas dengan optimal, Melalui keterlibatan aktif dalam**

**kegiatan kesegaran jasmani periodik, menegaskan komitmennya dalam memberikan perhatian tak hanya pada kesiapan operasional, tetapi juga pada kesejahteraan dalam bentuk menjaga kesehatan keseluruhan para anggotanya”tegas Kasdim.**

**Kegiatan Garjas Periodik ini selama 2 hari dan dilaksanakan seluruh anggota Makodim 0714/Salatiga.**

**Editor:Yudha27**