

## Jaga Kebugaran, Prajurit Kodim 0716/Demak Laksanakan Senam SkJ 88 dan Jalan Sehat

Muhammad Makruf - [DEMAK.JENDELAINDONESIA.COM](http://DEMAK.JENDELAINDONESIA.COM)

Jun 27, 2023 - 13:00



*kegiatan ini juga sebagai sarana menjalin komunikasi dalam suasana informal dan kekeluargaan antar anggota, dan tentunya berdampak pada peningkatan rasa kebersamaan dan kekompakan atau jiwa korsa yang positif di antara prajurit*

DEMAK - Guna menjaga fisik agar tetap prima di tengah musim pancaroba atau peralihan musim penghujan ke kemarau, serta menunjang tugas pokok TNI yang semakin kompleks, anggota Kodim 0716/Demak melaksanakan senam SKJ 88 di lapangan apel Kodim 0716/Demak, Jalan Kyai Singkil No.1 Demak, Selasa (27/06/23).

Dalam senam SKJ tersebut, dipandu oleh PNS Niatun sebagai instruktur senam. Dan setelah pelaksanaan senam, anggota Kodim 0716/Demak melaksanakan jalan sehat berkeliling kota Demak.

Di sela acara, Komandan Kodim 0716/Demak melalui Pasi Ops Kapten Arm Imam Sunandar menyampaikan bahwa pelaksanaan senam SKJ 88 dan jalan sehat merupakan upaya satuan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran anggota, dan dilaksanakan secara rutin seminggu dua kali.

"Kita laksanakan secara rutin, guna menunjang kesehatan prajurit Kodim 0716/Demak," katanya.



Ditambahkannya, untuk kegiatan setelah senam SKJ, dilaksanakan kegiatan olahraga lainnya, dan selalu berbeda-beda. Adakalanya melaksanakan lari keliling seputaran Kodim 0716/Demak, lari di alun-alun Kabupaten Demak, jalan santai, jalan cepat dan lain sebagainya.

"Pada kegiatan hari ini setelah pelaksanaan senam SKJ, seluruh prajurit mengikuti jalan sehat keliling seputaran Makodim, Pasar Bintoro dan kantor Kabupaten," imbuhnya.

Pasi Ops menjelaskan bahwa dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur, dapat menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh prajurit juga menyehatkan mental, pikiran yang dapat menghilangkan stres akibat rutinitas kerja sehari-hari.

"Banyak manfaat yang akan kita dapat. Selain untuk menjaga kesehatan, kegiatan ini juga sebagai sarana menjalin komunikasi dalam suasana informal dan kekeluargaan antar anggota, dan tentunya berdampak pada peningkatan rasa kebersamaan dan kekompakan atau jiwa korsa yang positif di antara prajurit," pungkasnya.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak