



## Jaga Kesehatan Tubuh, Prajurit Korem 012/TU Laksanakan Olahraga Bersama

Ahmad Rohanda - [GARDAMEDIA.ID](https://gardamedia.id)

Nov 8, 2024 - 17:46



Meulaboh - Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menormalkan kadar kolesterol, membakar kalori, menyehatkan jantung, mencegah obesitas, dan menumbuhkan rasa kebersamaan di antara prajurit.

Untuk menjaga kesehatan dan membina fisik, Prajurit Korem 012/TU dan Satuan Dinas Jawatan jajaran Korem 012/TU rutin melaksanakan olahraga pagi bersama. Kegiatan ini diawali dengan apel pagi gabungan yang berlangsung di lapangan olahraga Makorem 012/TU, Jumat (8/11/2024).

Kepala Seksi Operasi (Kasiops) Korem 012/TU Mayor Inf Rana Mega Al-Amin, S.I.P menyampaikan bahwa olahraga bagi setiap prajurit jajaran Korem 012/TU adalah kegiatan yang diprogramkan oleh Komando Atas untuk memelihara kebugaran dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit. “Jadikan olahraga sebagai kebutuhan, bukan hanya sebagai program dari Komando Atas. Diharapkan, prajurit tidak hanya berolahraga saat ada jadwal dari Staf Operasi, tetapi juga memanfaatkan waktu luang untuk pembinaan fisik,” jelasnya.



Kasiops menambahkan bahwa olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, metabolisme tubuh menjadi lancar, sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi menjadi lebih efektif dan efisien.

Kegiatan ini diawali dengan peregangan atau pemanasan yang dipandu oleh personel Jasrem, dilanjutkan dengan lari gembira sambil bernyanyi bersama, lari sprint perorangan jarak 100 meter, dan diakhiri dengan peregangan serta olahraga bersama. Terlihat semangat para prajurit setelah berlari dengan pakaian yang dibasahi keringat, serta kekompakan tim saat bermain voli di lapangan Jasrem 012/TU. Kegiatan olahraga bersama tersebut diikuti seluruh prajurit Korem 012/TU dan Dinas Jawatan. (\*).