

## Bersama Anggota, Dandim 0824/Jember Sempatkan Olah Raga Jaga Kebugaran

Siswandi - [JEMBER.JENDELAINDONESIA.COM](https://www.jendelaIndonesia.com)

Nov 18, 2022 - 09:54



JEMBER - Dalam memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh, berolah raga secara teratur merupakan salah satu upaya yang harus dilakukan, seperti yang dilakukan oleh Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, saat berolah raga buku tangkis bersama anggotanya.



Aula Kodim 0824/Jember memang cukup representatif untuk bulu tangkis, sehingga setiap Jum'at selalu dipadati anggota yang memiliki hobi berolah raga bulu tangkis.

Dalam wawancaranya Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, pada Jum'at 18/11/2022 menyatakan, bahwa olah raga secara teratur itu penting dalam menjaga kebugaran.



Lebih lanjut abituren Akmil 2001 tersebut menyatakan, bahwa ditengah kesibukan kerja dan kegiatan kewilayahan, kita harus menyisihkan satu atau dua jam dalam setiap minggunya untuk melaksanakan olah raga mandiri, atau bersama seperti ini.

Beberapa manfaat olah raga diantaranya menormalkan kadar kolesterol didalam tubuh, membakar kalori tubuh, menyehatkan jantung, mencegah obesitas dan mengurangi stres.

Bahkan saya pun mewajibkan diri saya untuk olah raga secara teratur, agar kebugaran kita selalu terjaga, karena kebugaran kuncinya badan harus sehat, untuk itu tidak hanya harus makan teratur, namun olah raga pun harus teratur.



Untuk itu saya juga menghimbau anggota untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran dirinya, dengan olah raga secara teratur, makan terjaga, istirahat pun juga demikian, sehingga kita tampil di hadapan masyarakat kondisi kita selalu bugar, dalam mendukung tugas satuan Jelas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)