

# ZONE

## Prioritaskan Kesehatan, Anggota Kodim Pamekasan Lakukan Senam Pagi untuk Jaga Fisik

Makruf - [PAMEKASAN.ZONE.CO.ID](http://PAMEKASAN.ZONE.CO.ID)

Mar 5, 2024 - 19:34



PAMEKASAN - Bintara Pelatih Operasional (Batiops) Kodim 0826 Pamekasan, Serma Sinol, memimpin pelaksanaan senam pagi sebagai upaya untuk meningkatkan ketahanan tubuh dan menjaga kebugaran fisik personel Kodim 0826 Pamekasan yang berlangsung di lapangan Makodim kompleks, Selasa (05/03/2024).

Serma Sinol mengatakan bahwa kesehatan fisik dan mental memiliki peran penting dalam menjalankan tugas sebagai anggota militer.



"Dengan menjaga kebugaran fisik, saya harapkan kinerja dan profesionalisme personel Kodim Pamekasan dapat terjaga dengan baik dalam menjalankan tugas-tugas di wilayah binaannya," ujar Serma Sinol.

Menurut Serma Sinol, senam pagi merupakan salah satu cara yang efektif untuk memulai hari dengan energi yang baik dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang intensif.

"Dengan rutin melaksanakan senam pagi, diharapkan para anggota Kodim Pamekasan dapat menjaga kebugaran fisik mereka serta meningkatkan konsentrasi dan fokus selama menjalankan tugas-tugasnya," ungkapnya.



Selain itu, Serma Sinol menyampaikan bahwa kegiatan senam pagi juga sebagai momentum untuk mempererat hubungan antar anggota Kodim Pamekasan.

"Dalam suasana yang penuh semangat dan kebersamaan, para anggota dapat

saling mendukung dan memotivasi satu sama lain untuk tetap konsisten dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik,"pungkasnya.