

Jaga Stamina, Bintara Remaja Satbrimob Polda Banten Lakukan Kesamaptaan Jasmani

Ayu Amalia - BANTEN.JURNALNASIONAL.CO.ID

Dec 17, 2021 - 23:53



Kota Serang - Usai melaksanakan apel pagi, Bintara Remaja Satbrimob Polda Banten melaksanakan kesamaptaan jasmani (Samjas) di lapangan Satbrimob Polda Banten pada Jumat (17/12)

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Dwi Yanto Nugroho mengatakan kesamaptaan jasmani ini diikuti oleh Bintara Remaja Brimob Banten, dan bertujuan untuk menjaga fisik dan stamina, "Kesamaptaan jasmani untuk menjaga fisik dan stamina, dalam pelaksanaan tugas di lapangan tentunya

diperlukan kondisi fisik yang prima dan postur tubuh yang ideal dari masing-masing anggota Brimob guna menjaga kebugaran fisik untuk menunjang tugas yang akan dihadapi kedepan," kata Dwi Yanto Nugroh

Selanjutnya Dwi Yanto Nugroho mengatakan bahwa daya tahan tubuh atau sistem imunitas punya peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. "Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik supaya tidak mudah terserang berbagai penyakit termasuk salah satunya Covid-19, berbagai cara bisa kita lakukan dengan mengkonsumsi suplemen dan menerapkan pola hidup sehat, pola hidup sehat yang dimaksud ialah dengan kegiatan olahraga," ujar Dwi Yanto Nugroh

Terakhir Dwi Yanto Nugroho menyampaikan dengan berolahraga dapat meningkatkan mobilisasi aliran darah dan membantu mengaktifkan sel darah putih untuk melawan infeksi hingga menghancurkan virus atau benda asing di bagian tubuh yang terserang, "Sebagai anggota Brimob Polri sangat penting untuk selalu menjaga kesehatan dan stamina tubuh kita apalagi ditengah pandemi Covid-19, guna mendukung jalannya tugas-tugas kita kedepan yang semakin berat," tutup Dwi Yanto Nugroho.