

JURNALIS

**Ketua Persit KCK Koorcabrem 073/Mkt :
Olahraga Jalan Memiliki Beberapa Fungsi
Bagi Kesehatan dan Kebugaran Tubuh Kita**

Agung widodo - AGUNGWIDODO.JURNALIS.ID

Jul 22, 2021 - 16:41



Persatuan Istri Tentara (Persit) Korem 073/Makutarama

SALATIGA- Dimasa Pandemi Covid-19 seperti saat ini, menjaga imunitas tubuh sangatlah penting, berbagai cara bisa dilakukan agar tidak tertular virus mematikan itu, oleh karena itu Persatuan Istri Tentara (Persit) Korem 073/Makutarama melaksanakan olahraga jalan sehat bersama, Kamis (22/07/2021).

Jalan sehat bersama dengan start di halaman Makorem 073/Makutarama jalan Diponegoro No. 28 Salatiga, Jawa Tengah. Kegiatan Jalan sehat dengan menempuh jarak lebih kurang 2.5 Km dan kemudian finish di Kompi Markas Korem 073/Makutarama.

Olahraga jalan sehat salah satu olahraga yang mudah di lakukan dan tidak

menggunakan biaya, dilakukan dengan berjalan santai sembari mengatur nafas dan menghirup oksigen. Olahraga jalan bermanfaat untuk mengurangi Lemak, membakar Kalori, memperbaiki suasana hati dan menghilangkan stres.

Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Koorcabrem 073/Makutarama Ny. Henny Putranto Gatot Sri Handoyo disela waktu mengatakan, “Salah satu cara untuk menjaga kekebalan tubuh dan imun stabil adalah dengan rutin melaksanakan olahraga serta mengkonsumsi makanan yang banyak kandungan nutrisi, salah satunya adalah asam folat yang dipercaya bisa memberikan stimulan pada tubuh kita untuk imun terhadap virus yang masuk ke dalam tubuh dan juga nutrisi mengandung tinggi Vitamin C yang sangat cocok untuk kekebalan tubuh kita,” Ujar Ny. Henny.

“Ny. Henny menambahkan olahraga jalan sehat memiliki beberapa fungsi bagi kesehatan kita, tidak hanya sebagai kebugaran tubuh, tetapi juga menjadikan tubuh kita sehat. Dengan melaksanakan olahraga bersama tersebut juga untuk memupuk rasa persatuan, mempererat jalinan silaturahmi serta kekeluargaan diantara sesama Persit dan keluarga besar korem 073/Makutarama”, Terangnya.

Selesai kegiatan olahraga bersama, Ny. Henny Putranto yang didampingi Danrem 073/Makutarama Kolonel Arm Putranto Gatot Sri Handoyo S.Sos., M.M., serta rombongan menyempatkan diri memanen perdana ikan lele yang ditandai pengambilan ikan serta memanen tanaman sayuran, seperti selada air, sawi putih, sawi hijau, sawi sendok, tomat dan timun.

Kegiatan olahraga jalan sehat bersama yang diikuti ketua Persit Kartika Chandra Kirana Koorcabrem 073/Makutarama, wakil ketua, seluruh pengurus serta anggota persatuan istri tentara (Persit). Sumber Penrem 073/Makutarama.

(AGUNG)