

# FORKOPIMDA

## Jaga Kesiapsiagaan menjalankan Tugas, Koramil Gubeng Rutin Lakukan Olah Raga

Arif Rido - [SURABAYA.FORKOPIMDA.COM](http://SURABAYA.FORKOPIMDA.COM)

Jan 8, 2025 - 14:53



SURABAYA – Untuk menjaga kebugaran dan kesiapan fisik, anggota Koramil 0831-03 Gubeng melaksanakan senam pagi bersama di Makoramil, Rabu (8/1/2025). Sebagai prajurit yang menjunjung tinggi Sapta Marga dan Sumpah Prajurit, kebugaran fisik menjadi kunci kesiapsiagaan dalam menjalankan tugas. Oleh karena itu, kegiatan olahraga rutin ini dilaksanakan setelah apel pagi.

Kegiatan senam pagi ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran seluruh anggota agar tetap prima. Sebelum memulai senam, seluruh anggota melakukan pemanasan untuk mencegah cedera otot atau kram.

Danramil 0831-03 Gubeng, Mayor Inf Wahyu Liska Krida Basuki, menekankan pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga, seperti senam, jalan sehat, dan lari. Beliau menyatakan, "Mens Sana in Corpore Sano, dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Berolahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Tubuh yang sehat akan memungkinkan kita bekerja dengan semangat dan mencapai hasil maksimal, serta menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan." Dengan olahraga rutin, anggota Koramil diharapkan selalu siap menjalankan tugas.

Mayor Wahyu berharap, dengan tubuh dan jiwa yang sehat, para anggota Koramil dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran fisik menjadi modal utama dalam mendukung tugas pokok sebagai anggota TNI.