

# Danru Provost Serma Budi Lakukan Olah Raga Ringan Untuk Menjaga Imun Tubuh

Achmad Sarjono - [JATIM.INDONESIASATU.CO.ID](http://JATIM.INDONESIASATU.CO.ID)

Aug 6, 2021 - 15:50



SURABAYA - Ditengah pandemi (Covid-19), prajurit Kodim Tipe 0831/Surabaya Timur, dengan rutin laksanakan olah raga mandiri, di depan Pos Makodim, Jl. Mulyorejo, Kecamatan Mulyorejo, Jumat (06/08/2021)

Komandan Regu Provost (Danru Provost), Serma Budi Darmaji mengatakan, "Kita harus tetap menjaga stamina dan kebugaran tubuh, salah satunya dengan olah raga rutin atau aerobik, agar tubuh kita menjadi sehat dengan otomatis

Imunitas tubuh akan meningkat serta tahan terhadap virus Covid-19."

Selanjutnya, Serma Budi, dengan berjemur dan olah raga, seorang anggota Provost harus memiliki tubuh yang sehat dan kuat, sehingga menunjang kerja setiap harinya anggota provost melakukan pengaturan ketertiban dan keamanan (Lalin) dengan baik di Makodim.

Perwira Seksi Operasional (Pasi OPS), Mayor Arh Riswarno mengatakan, "Perintah ini dari Komando atas, agar prajurit tetap menjalankan protkes, untuk menangkal penyebaran virus Covid-19 yang berada di lingkungan institusi TNI, khususnya TNI - AD."

Laksanakan protokol kesehatan dalam setiap kegiatan, jangan lupa berolah raga dan berjemur untuk tingkatkan imun tubuh. (Pen 31/Jon)