

## Terus Berjemur Anggota Kodim Tipe A 0831/ST Guna Jaga Imunitas Tubuh

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

Jul 5, 2021 - 10:40



SURABAYA - Memperkuat sistem imun atau kekebalan tubuh menjadi salah satu cara mencegah terjangkitnya virus corona (Covid - 19). Selain menjaga pola makan dan hidup bersih, yang bisa dilakukan untuk menjaga imunitas adalah berjemur di bawah sinar matahari.

"Kodim Tipe A 0831/Surabaya Timur, pelaksanaan berjemur dan senam yang dilaksanakan ini merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan secara terprogram,

dengan tujuan membina dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit, serta menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh dari berbagai macam penyakit, sekaligus sebagai sarana silaturahmi dan menjaga kekekompakan antar anggota Kodim 831/Surabaya Timur, Senin (05/07/2021).

Waktu berjemur pagi di mulai pukul 10.00 dan sore Pukul 15.00. Sementara itu berjemur di atas jam 10, di satu sisi dipercaya memberikan paparan ultraviolet B (UVB) maksimal. Sebab paparan UVB yang di butuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh.

"Perwira Seksi Personil (Pasi Pers) Mayor Caj Rustini mengatakan. Pada masa Pandemi corona ini olah raga dan berjemur sangat penting dilakukan, guna meningkatkan ketahanan tubuh prajurit agar terhindar dari Virus Corona (Covid 19) dan berbagai macam penyakit lainnya. Olah raga sangat banyak manfaat selain untuk kesehatan juga dapat sebagai sarana menurunkan berat badan, karena membantu membakar lemak dan memperlancar sirkulasi darah,"pungkasnya. (Pendim 0831).