

## Jaga Tubuh Gar Tetap Sehat dan Bugar, Anggota Kodim 0811/Tuban Dan Persit Senam Pagi Bersama

Basory Wijaya - [TUBAN.WARTAWAN.ORG](http://TUBAN.WARTAWAN.ORG)

Jan 13, 2026 - 14:00



TUBAN, - Untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan bugar, seluruh anggota Kodim 0811/Tuban dan Persit (Persatuan Istri Tentara) Kartika Chandra Kirana Cab XXVI melaksanakan senam pagi bersama bertempat di lapangan Makodim 0811 Tuban, Kecamatan Tuban, Kabupaten. Selasa, (13/01/2026).

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit Kartika Candra Kirana Cabang XXVI

Kodim 0811/Tuban, Ny. Diny Galih Sakti Pramudyo menerangkan bahwa kegiatan senam ini bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi bersama seluruh anggota persit Koramil jajaran Kodim 0811 Tuban.

"Kegiatan senam sendiri diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur Senam.

Saat berolahraga, lanjut menyampaikan bahwa, senam aerobik kita menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Dengan begitu, kita telah menggunakan dan melatih otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Selain itu, terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung sehingga oksigen akan dapat dialirkan secara lancar lewat pembuluh darah hingga ke seluruh tubuh.

"Jika sudah sehat dan bugar, ibu Persit senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer", Imbuhnya (Farozych)