

## Jaga Stamina, Satbrimob Polda Banten Gelar Kesamaptaan Jasmani

Ayu Amalia - [BANTEN.KINERJA.CO.ID](https://www.kinerja.co.id)

Sep 26, 2022 - 17:02



Kota Serang – Usai melaksanakan apel pagi, Satbrimob Polda Banten laksanakan kesamaptaan jasmani (Samjas) di lapangan Satbrimob Polda Banten, Senin (26/09).

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Dede Rojudin, S.I.K., M.H., mengatakan kesamaptaan jasmani ini diikuti oleh Satbrimob Polda Banten, dan bertujuan untuk menjaga fisik dan stamina.

“Kesamaptaan jasmani untuk menjada fisik dan stamina, dalam pelaksanaan tugas di lapangan tentunya diperlukan kondisi fisik yang prima dan postur tubuh yang ideal dari masing-masing anggota Brimob guna menjaga kebugaran fisik untuk menunjang tugas yang akan dihadapi kedepan,” kata Dansat Brimob Polda Banten.

Selanjutnya Dansat Brimob Polda Banten mengatakan bahwa daya tahan tubuh atau sistem imunitas punya peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh.

“Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik supaya tidak mudah terserang berbagai penyakit, berbagai cara bisa kita lakukan dengan mengkonsumsi suplemen dan menerapkan pola hidup sehat, pola hidup sehat yang dimaksud ialah dengan kegiatan olahraga,” ujar Dede Rojudin.

Terakhir Dansat Brimob Polda Banten menyampaikan dengan berolahraga dapat meningkatkan mobilisasi aliran darah dan membantu mengaktifkan sel darah putih untuk melawan infeksi hingga menghancurkan virus atau benda asing di bagian tubuh.

“Sebagai anggota Brimob Polri sangat penting untuk selalu menjaga kesehatan dan stamina tubuh kita, guna mendukung jalannya tugas-tugas kita kedepan yang semakin berat,” tutup Dede Rojudin.