

# Jaga Kebugaran Fisik, Dandim Surabaya Timur Instruksikan Jajarannya Rutin Laksanakan Olah Raga

Arif Rido - [SURABAYA.INDONESIASATU.CO.ID](http://SURABAYA.INDONESIASATU.CO.ID)

Jan 7, 2025 - 13:34



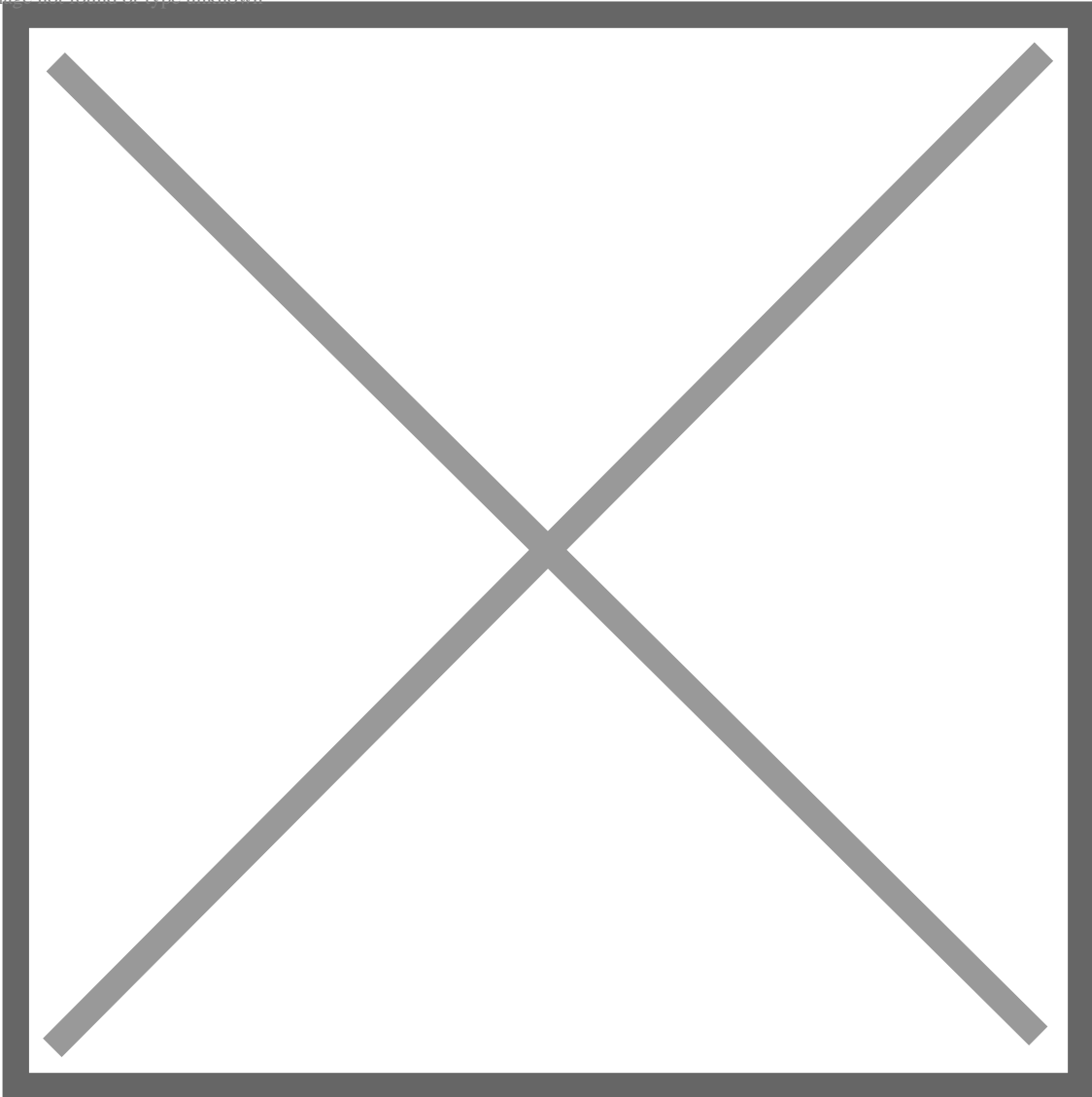
SURABAYA – Jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur menggelar apel pagi yang dilanjutkan dengan kegiatan olahraga bersama di sekitar Markas Koramil (Makoramil) masing-masing, Selasa (7/1/2025). Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan instruksi Komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur, Kolonel Inf Didin Nasruddin Darsono, S.Sos., M.Han., yang menekankan pentingnya

menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga rutin.

Image not found or type unknown



Image not found or type unknown



Dandim menegaskan bahwa kesehatan fisik merupakan faktor utama yang harus dijaga oleh setiap prajurit agar dapat menjalankan tugas dengan maksimal. “Kesehatan adalah kunci utama dalam menjalankan tugas sebagai prajurit TNI. Saya berharap seluruh anggota jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur dapat menjaga kebugaran fisik mereka dengan rutin berolahraga dan mengatur pola makan yang baik,” ujar Kolonel Inf Didin Nasruddin Darsono.

Ia mengintruksikan seluruh jajaran dari anggota Kodim dan Koramil, mulai dari Koramil 01 hingga Koramil 07, untuk rutin melaksanakan olahraga minimal tiga kali dalam sepekan.

Selain olahraga rutin, Dandim juga mengingatkan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang untuk menunjang daya tahan tubuh prajurit. Ia berharap kegiatan ini mampu meningkatkan kesiapan fisik para anggota dalam menjalankan tugas menjaga keamanan dan ketertiban wilayah Surabaya Timur.

Melalui program olahraga bersama ini, Kodim 0831/Surabaya Timur berkomitmen menjaga kesehatan seluruh prajurit, agar senantiasa siap menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan tugas pokok mereka sebagai garda terdepan dalam menjaga keamanan masyarakat.