

Untuk Menjaga Imunitas Tubuh Diawal Puasa Ini Yang Dilakukan Prajurit Wijayakusuma

Totong Setiyadi - JATENG.INDONESIASATU.CO.ID

Apr 13, 2021 - 19:30



Banyumas - Puasa tidak dijadikan prajurit untuk tidak melakukan aktivitas berolahraga, namun puasa juga sebagai penyemangat untuk menjaga imunitas tubuh khususnya di masa pandemi Covid-19. Begitupula dengan prajurit Wijayakusuma, diawal puasa Ramadhan ini, tetap melakukan aktivitas berolahraga sebagai sarana menjaga imunitas tubuh guna mendukung tugas pokok satuan.

"Kita tetap melaksanakan aktivitas sesuai program satuan baik dalam kegiatan olahraga maupun kegiatan satuan lainnya. Namun, untuk porsi kita sedikit kurangi, yang mungkin dalam berolahraga sebelumnya dimaksimalkan kegiatannya, di bulan puasa ini kita sesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Hal ini untuk menjaga daya imunitas kita, apalagi masih pandemi Covid-19", terang Danrem 071/Wijayakusuma, Kolonel Inf Dwi Lagan Safrudin, S.I.P., di Makorem 071/Wijayakusuma, Sokaraja, Banyumas. Selasa (13/4/2021).

Dikatakan orang nomor satu di Korem 071/Wijayakusuma, puasa tidak menjadikan prajurit dan PNS untuk tidak beraktivitas, namun hal ini sebagai pemicu kita agar tetap bersemangat dalam menjalankan tugas pokok sebagai prajurit dan PNS TNI AD.

"Dalam puasa ini, Strava (aplikasi layanan internet untuk melacak olahraga manusia yang menggabungkan fitur jejaring sosial- red) berputar. Hal ini untuk mengetahui sejauh mana kemampuan pembinaan fisik yang dilakukan prajurit. Tidak hanya berputarnya terus strava, fasilitas gymnastic atau fitnes prajurit tetap berjalan dan olahraga lainnya, seperti woodball, tenis lapangan, aerobik, bola volly, bersepeda dan sebagainya", ujarnya.

Danrem berharap, dengan berolahraga secara teratur, terprogram dan terarah tersebut, dapat menjaga dan mempertebal daya imunitas tubuh prajurit-prajurit dan PNS nya dimasa pandemi Covid-19.

Pada kesempatan yang sama, Kolonel Dwi Lagan Safrudin menyampaikan "Selamat Menunaikan Ibadah Puasa Ramadhan 1442 Hijriah/2021 Masehi" kepada segenap prajurit dan PNS nya serta segenap masyarakat di wilayah jajaran Korem 071/Wijayakusuma.

Danrem 071/Wijayakusuma berpesan, agar memanfaatkan momentum Ramadhan ini sebagai bulan rahmat dan bulan ampunan yang penuh berkah.

"Menyikapi bulan Ramadhan sebagai bulan rahmat dapat kita jadikan sebagai motivasi untuk berlomba-lomba dalam berbuat kebaikan. Jadikan bulan Ramadhan sebagai bulan latihan dengan banyak beribadah termasuk ibadah sosial seperti menyantuni fakir miskin, anak yatim, berinfak dan menunaikan zakat", terangnya.

Danrem berharap, agar nilai-nilai yang baik selama puasa harus bisa diaplikasikan sesuai dengan hakikatnya, bukan hanya simbol, tetapi nilai dan manfaatnya bagi segenap prajurit dan PNS.

"Mari kita raih hakikat serta nilai dan manfaat yang penuh berkah dan rahmat ini untuk kedamaian, serta mari kita tingkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kita kepada Tuhan Yang Maha Esa," katanya.

Disamping itu, Danrem juga menghimbau kepada segenap masyarakat di jajarannya, agar dalam melaksanakan ibadah maupun kegiatan keagamaan lainnya, untuk tetap menerapkan protokol kesehatan dengan 5M nya.

"Di bulan penuh berkah dan rahmat ini, mari kita bersama bermunajat kepada Allah SWT, agar pandemi Virus Covid-19 segera berakhir dan sirna dari muka

bumi ini khususnya di NKRI yang kita cintai," pungkasnya.

Totong/Prabowo