

# JIS.CO.ID

## Danramil 0811/13 Tambakboyo Bersama Forkopimka Ikuti Pemeriksaan Pengukuran Kebugaran Tubuh

Basory Wijaya - [TUBAN.JIS.CO.ID](http://TUBAN.JIS.CO.ID)

Jun 26, 2023 - 13:18



TUBAN, – Untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung paru sesuai dengan jenis kelamin dan kelompok umur, Danramil 0811 13 Tambakboyo Kodim 0811 Tuban Lettu Inf. Sunaryo bersama Forkopimka mengikuti kegiatan Pemeriksaan

Pengukuran Kebugaran Lintas Sektor di halaman Kantor Kec. Tambakboyo Kab. Tuban, Senin (26/6/2023).



Danramil 0811/13 Tambakboyo Lettu Inf Sunaryo menjelaskan bahwa Pengukuran kebugaran jantung paru dengan senam, lari atau jogging sejauh dapat dijadikan panduan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, relatif aman bagi orang yang memiliki faktor risiko penyakit, mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.

“Dilakukan semampunya dengan senam dan berjalan cepat atau berlari secara konstan,” Ujar Danramil.

Ibu Dr. Triani Kepala Puskesmas Tambakboyo mengungkapkan, setelah diketahui tingkat kebugarannya, setiap peserta diberikan informasi tentang program latihan fisik yang dapat dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran pada pengukuran tingkat kebugaran selanjutnya.

“Dari hasil tes kebugaran lintas sektor wilayah Kecamatan Tambakboyo yang sudah dilakukan Dengan jumlah peserta 35 orang didapatkan hasil sebagai berikut : Tingkat kebugaran dengan kategori Baik Sekali,”Ungkap Dokter Triani.

Bahwa pengukuran kebugaran jasmani sebagai Alat ukur Bugar dan Penunjang Produktivitas ASN di akhir tahun 2023, dan “Semoga tahun-tahun berikutnya dapat berjalan dengan rutin dan kompak” Tutup Dr. Triani Kepala Puskesmas Tambakboyo. (A.Cholik)