

Bersama Persit KCK Ranting 09 Cabang XVIII Wujudkan Keluarga Sehat Dan Tingkatkan Kebugaran

Raditya - MAGETAN.TELISIKFAKTA.COM

Oct 20, 2025 - 07:40



Magetan - Jangan tunggu waktu luang tapi luangkan waktu untuk berolahraga semboyan Persit KCK Ranting 09 Cabang XVIII Koramil Tipe B 0804/08 Barat, senam Maumere menjadi salah satu kegiatan yang efektif untuk mempererat kekompakan dan kebersamaan di antara Persit Kartika Chandra Kirana, senam tersebut diselenggarakan di Koramil Tipe B 0804/08 Barat, Sabtu (18/10/25)

Senam kebugaran rutin dilakukan oleh Persatuan istri prajurit (Persit) sangat berperan dalam mendukung faktor kesehatan para anggotanya, baik secara fisik maupun mental. Gerakan yang terstruktur dan teratur dalam senam bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani yang secara langsung berdampak positif bagi kesehatan guna mendukung tugas Persit sebagai pendukung suami dalam menjalankan tugas di TNI.

Ketua Persit KCK Cabang XVIII Ranting 09 Ny Erni Suswati menyampaikan, berolahraga menjaga kebugaran dapat melancarkan kesehatan jantung dan melatih otot agar berfungsi optimal, ini membantu mengurangi tekanan darah tinggi dan menjaga elastisitas pembuluh darah serta membantu membakar kalori sehingga berat badan menjadi ideal, Tuturnya

Senam Persit bukan hanya tentang olahraga tetapi juga tentang kebersamaan dan solidaritas agar terjalin kekeluargaan yang erat di Persit itu sendiri dan khususnya di TNI, anggota Persit disela-sela kesibukannya sebagai ibu rumah tangga bagi keluarganya Persit juga sudah menjadi bagian dari keluarga besar TNI demi keutuhan NKRI.(R.8)