

## **Dandim 0824/Jember Pantau Pelaksanaan Garjas Anggota, Sebagai evaluasi Kesehatan dan Kebugaran**

**Siswandi - JEMBER.INDONESIASATU.ID**

May 10, 2022 - 13:42



JEMBER - Kesejahteraan yang di berikan oleh Komando Atas kepada anggota diantaranya latihan-latihan, termasuk kesegaran jasmani (Garjas) yang merupakan test kesempatan jasmani dalam rangka memelihara kebugaran anggota, yang dilaksanakan di Lapangan Semapta Secaba Rindam V/Brawijaya. pada Selasa 10/05/2022.



Hadir pada pelaksanaan Garjas tersebut diantaranya Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, yang ikut melaksanakan Garjas mengenakan kombinasi kaos dan celana pendek hitam, Perwira Staf, Danramil serta Bintara dan Tamtama keseluruhan ada sekitar 350 orang.

Perwira Seksi Personalia Kapten Inf Sutowo saat kami wawancarai menyatakan, bahwa Garjas ini dilaksanakan secara periodik setiap Enam bulan sekali atau setiap semester, karena kita tidak memiliki lapangan Semapta, sehingga kita meminjam lapangan Semapta Secaba Rindam V/Brw atau satuan lainnya yang ada di Kabupaten Jember, sebelum pelaksanaan Garjas ini, kita lakukan pengecekan tensi darah, pemanasan, pengarahan baru kita laksanakan lari dan seterusnya.



Demikian halnya Dandim 0824/Jember Letkol Inf Batara C Pangaribuan, saat kami wawancarai menyatakan, bahwa Garjas ini merupakan kegiatan periodik yang harus dilaksanakan oleh seluruh anggota, dalam mengevaluasi kesehatan dan bugarannya dalam melaksanakan tugas-tugas kewilayahan.

Ini dilakukan dalam setiap semester, dengan tester dari Jasmani Korem 083/Bdj, diberikan penilaian sesuai kategori usianya masing-masing, dengan materi lari, pull up, push up, sit up, sutle run, lungles dan renang. Ada standartnya setiap kategori umur, itupun tidak boleh dipaksakan, kalau memang lari tidak kuat dihimbau untuk jalan saja, dan seterusnya.



Sekali lagi bahwa ini sebagai bagian dari pemantauan secara langsung kondisi kesehatan dan fisik anggota selama masih aktif, sehingga sejauh mana mereka dapat kita operasionalkan dalam tugas-tugasnya sebagai prajurit TNI AD. Jelas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)