

Rutin Gelar Senam Sehat Bersama, Cara Muspika Kunjang Ajak Masyarakat Jaga Pola Hidup Sehat

Basory Wijaya - KOTAMOJOKERTO.INDONESIASATU.CO.ID

Nov 27, 2021 - 11:19



KEDIRI, Meski disibukkan dengan rutinitas keseharian, namun Muspika Kecamatan Kunjang bersama dengan Puskesmas tetap meluangkan waktu untuk menjaga pola hidup sehat ditengah pandemi Covid-19.

Mereka memanfaatkan waktu sesaat sebelum beraktifitas dengan melakukan

Senam sehat bersama dalam rangka Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), Jumat (26/11/2021) pagi.

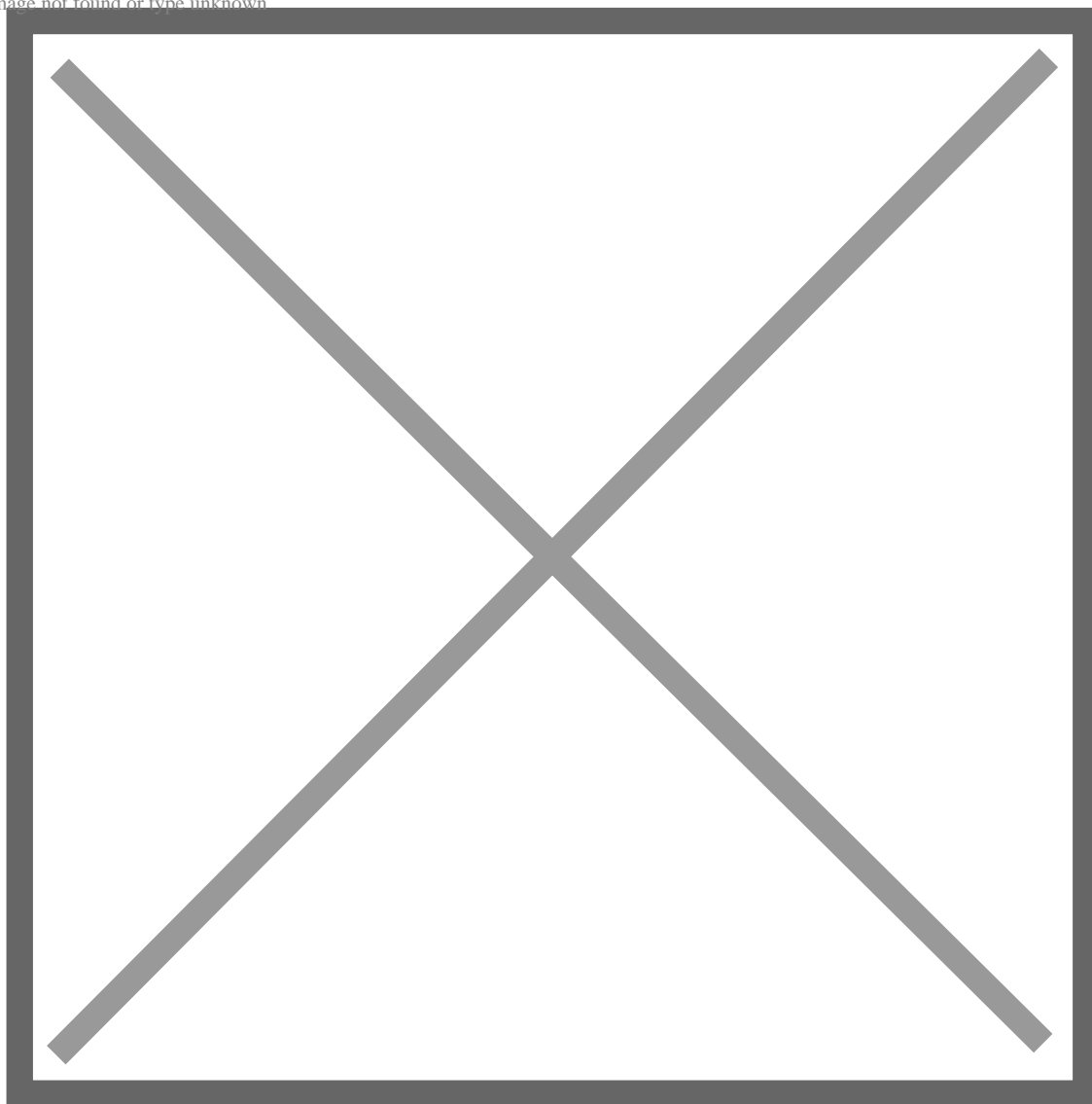
Senam bersama yang disertai dengan sosialisasi tersebut dilaksanakan di halaman Balai Desa Balongjeruk Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri dengan dipandu langsung oleh Dr. Nafisa dari Puskesmas Kunjang kemudian diikuti staf, para pegawai dan Jajaran Muspika Kecamatan Kunjang.

Dikatakan, Danramil 0809/23 Kunjang Kodim Kediri Kapten Inf Wiwit Yani Wahyudi yang ikut dalam kegiatan senam bersama itu, " Bahwa kegiatan senam bersama berupa senam jantung sehat serta senam pencegahan penyakit tidak menular ini rutin dilakukan oleh Muspika.

"Senam sehat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan mengajak untuk bersama-sama berperilaku hidup sehat dalam rutinitas sehari-hari," ujarnya.

Selain itu, menurut Kapten Inf Wiwit Yani Wahyudi, " Kegiatan senam bersama ini untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui aktifitas fisik, termasuk pencegahan penyakit tidak menular yakni, hipertensi dan diabetes.

Image not found or type unknown



"Ini menjadi momentum bagi masyarakat guna membudayakan pola hidup sehat.

Sebab ini suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup,” pungkasnya.

Selain senam sehat bersama, tambah Danramil, juga dilakukan konseling kesehatan olahraga dan gizi seimbang.