

# PELITA

## Pangdam XIV/Hsn : Olah Raga Bersama Prajurit Untuk Kesehatan, Komunikasi Informal dan Stylish

HermanDjide - [PANGKEP.PELITA.WEB.ID](http://PANGKEP.PELITA.WEB.ID)

Jul 29, 2023 - 14:11



*Pangdam XIV/Hsn : Olah Raga Bersama Prajurit Untuk Kesehatan, Komunikasi Informal dan Stylish*

Pangdam XIV/Hsn : Olah Raga Bersama Prajurit Untuk Kesehatan, Komunikasi Informal dan Stylish

Makassar – Disamping harus mampu menguasai tugas pokoknya sebagai komando utama pembinaan dan operasional kewilayahan TNI AD, prajurit Kodam XIV/Hasanuddin juga dituntut untuk memiliki postur tubuh yang ideal layaknya ciri khas prajurit TNI.

Orang nomor satu di Kodam XIV/Hasanuddin, Mayjen TNI Dr. Totok Imam Santoso, S.I.P., S.Sos., M.Tr (Han)., bersama para Pejabat Utama (PJU) dan prajurit Kodam XIV/Hasanuddin menjaga postur tubuhnya dengan senam barbel, yang dilaksanakan di lapangan M. Yusuf Makodam, Kota Makassar. Jumat (28/07/2023).

Selain rutinitas lari aerobik, senam barbel ini merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan Mayjen Totok, menginginkan prajuritnya memiliki postur yang ideal, kuat, terlatih dan terampil, disamping menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Pangdam XIV/Hasanuddin dalam pengarahannya usai pelaksanaan senam, mengajak para anggotanya untuk sadar akan pentingnya melaksanakan kegiatan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, terlebih bagi prajurit yang telah memasuki masa-masa purna tugas. "Saya ingin merubah yang kira-kira kurang pas, yang telah tidak sesuai dengan semestinya harus segera diperbaiki", Tandasnya.

Selain itu, Abituren Akmil 1989 ini pun juga mengajak untuk meningkatkan kebersamaan. Menurutnya dengan olahraga bersama Prajurit dapat menjaga kesehatan, sebagai sarana komunikasi informal dan stylish.

"Melaksanakan olahraga bersama-sama dengan anggota di situ letak kebersamaan, anggota senang hatinya jika Perwiranya bersama dia, kebersamaan ini kita gunakan disamping olahraga juga untuk berkomunikasi. Kebersamaan ini penting, para Perwiranya, silahkan sambil olahraga sambil ngobrol dengan anggota", Pesannya.

Selanjutnya, Jenderal bintang dua menuturkan bahwa postur yang ideal merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, oleh karenanya Ia menghimbau untuk senantiasa berolahraga dan dijadikan sebagai bagian dari hobi.

Di akhir pengarahannya, Ia mengharapkan kepada anggotanya agar setiap aktivitas yang dilakukan semuanya dibuat senang dan tidak dijadikan sebagai suatu hal yang membuat diri sendiri susah dan sedih, sehingga membuat pikiran terbebani.

"Ingat semua manusia punya masalah, setiap ada masalah hadapi dan selesaikan semampu kamu, jika tidak mampu laporkan, jika tidak mampu lalu kamu pendam sendiri malah kamu akan stres", Tutupnya.(herman djide)