

# Goblog

## Jaga Tubuh Ideal, Polres Jember Intensifkan Program Pengendalian Berat Badan

Siswandi - [JEMBER.GOBLOG.CO.ID](http://JEMBER.GOBLOG.CO.ID)

Oct 27, 2022 - 19:24



JEMBER-Demi menjaga kesehatan tubuh serta penampilan yang ideal bagi personilnya, Polres Jember menggeber Program OW (Over Weight) bagi Personil yang memiliki berat badan berlebih, Kamis (27/10/2022) Siang.

Sebanyak 30 personel Polres Jember mengikuti Kegiatan olahraga siang dan pengendalian berat badan, Hal ini dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran badan sekaligus melaksanakan program pengendalian berat badan bagi personel.

Program pengendalian berat badan ini diperuntukkan bagi Personil dengan berat badan atau bobot tubuh tidak ideal (Overweight) sebagaimana layaknya anggota Polri.

Kegiatan olahraga siang dan pengendalian berat badan ini meliputi pembinaan fisik berupa Lari, Sit Up dan Push Up dan akan di laksanakan seminggu dua kali setiap hari Selasa dan Kamis.

Kabag SDM Kompol Nurmala SIK SH, mengatakan, sebelumnya Bag SDM sudah mendata personil jajaran Polres Jember yang mempunyai bobot tubuh tidak ideal (overweight) dan wajib mengikuti program pengendalian berat badan.

“Kita minta personil agar mengikuti program pengendalian berat badan ideal ini agar tidak terkendala saat menjalankan tugas di lapangan, program ini dilakukan karena anggota yang bersangkutan tidak menjaga pola makan, pola istirahat, serta olahraga yang cukup, oleh karena itu Personil jajaran Polres Blitar harus mampu menjaga kesehatan fisiknya, baik jasmani maupun rohani,” ujarnya.

Selain untuk personel yang kelebihan berat badan, program ini juga tidak dibatasi apabila ada personil Polres Jember yang ingin bergabung untuk menjaga kondisi badan agar tetap sehat. Sehingga bisa optimal dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.