

# XPRESS

## Danramil Sempor ikuti Kegiatan Karbudaba Lintas Sektor

Nurfaizin - [KEBUMEN.XPRESS.CO.ID](http://KEBUMEN.XPRESS.CO.ID)

Sep 23, 2022 - 15:52



*Danramil Sempor ikuti Kegiatan Karbudaba Lintas Sektor*

KEBUMEN - Danramil 03/Sempor beserta 5 orang anggota mengikuti kegiatan "Karyawan Bugar dan Bahagia" (KARBUDABA)Lintas Sektor Puskesmas Sempor Kec Sempor Kab Kebumen Prov Jawa Tengah. Jum'at, (23/9/2022).

Kegiatan yang dilaksanakan di Sekitar Obyek Wisata Waduk Sempor tepatnya diatas bendungan (pelimpahan) ini nampak hadir Camat Sempor diwakili Kasi Trantib bapak Y. Eko Yulianto beserta 5 orang staf kecamatan, Danramil 03/Sempor Kapten Cba Amroni beserta lima orang anggota, Kapolsek Sempor Iptu Sumaryono beserta 5 orang anggota, Kapuskesmas Sempor I dr. Toto Kristianto beserta karyawan, Koordinator PPL Sempor bapak Imam Mustaqim.

Kegiatan diawali dengan pendaftaran dilanjutkan pengecekan tensi dan denyut nadi sebelum test kebugaran. Usai semua melaksanakan test awal dilanjutkan dengan test kebugaran yaitu lari sejauh 1600m dengan waktu tempuh masing masing perorangan. Setelah pelaksanaan lari pihak kesehatan melaksanakan tensi ulang guna mengetahui kondisi jantung peserta. Tidak hanya itu pengecekan kesehatan berlanjut dengan test laborat sederhana yaitu pengecekan asam urat, gula darah dan kolesterol.

Dalam kesempatan tersebut dr. Toto Kristianto selaku ketua penyelenggara menyampaikan banyak terimakasih atas kehadiran anggota Muspika Sempor sehingga kegiatan rutin per triwulan dapat berjalan dengan baik. " saya atas nama Puskesmas mengucapkan banyak terimakasih atas kehadiran semuanya sehingga kegiatan KARBUDABA ini berjalan dengan baik dan lancar, semoga dengan diagendakan seperti ini kesehatan rekan rekan ASN/TNI/Polri di wilayah Sempor dapat terkontrol dengan baik."

Dalam kesempatan tersebut Kapten Amroni menyampaikan," kegiatan seperti sangat penting bagi kita sebagai aparat kewilayahan, jangan sampai kita terlena dengan kegiatan rutinitas akan tetapi tidak memperhatikan kesehatan kita. Jangan sampai kita mengidap penyakit tapi kita tidak tahu, kejadian dialami oleh anggota kodim 0709/Kebumen kemarin pada saat pelaksanaan kesegaran jasmani di stadion Candradimuka Kebumen, karena dia tidak paham dengan kondisi akhirnya dia tumbang dan harus di evakuasi ke rumah sakit, mari kita lebih memperhatikan kesehatan kita dengan berolahraga rutin dan makan yang teratur," ajak Amroni.

Jurnalis: Pendim 0709/Kebumen