

## Tingkatkan Kesiapan Fisik dan Mental, Ini Yang Dilaksanakan Kodim 0831 Surabaya Timur

Arif Rido - [SURABAYA.JURNALBIROKRASI.COM](http://SURABAYA.JURNALBIROKRASI.COM)

Jun 27, 2024 - 12:05





Surabaya - Kodim 0831/Surabaya Timur melaksanakan latihan bela diri taktis sebagai bagian dari upaya untuk mengasah dan mempersiapkan pertahanan diri serta membina fisik para anggota yang ada di jajarannya. Latihan bela diri merupakan olahraga yang menggabungkan aktivitas fisik, seni, dan teknik untuk membela atau melindungi diri, tidak hanya untuk menjaga kondisi fisik tetapi juga untuk menjaga stabilitas mental.

Pada Kamis, 27 Juni 2024, Batiops Kodim 0831/Surabaya Timur, Peltu Trimo, menyampaikan pentingnya latihan bela diri taktis sebagai cara untuk menjaga keselamatan diri, kesehatan fisik, dan sebagai bentuk pertahanan diri. "Karena kita tidak tahu kapan ancaman bisa datang dalam tugas kita, dan ancaman tersebut bisa datang secara tiba-tiba," ungkapnya.

Selain membutuhkan tenaga yang kuat, latihan bela diri juga membutuhkan fokus, konsentrasi, dan respons cepat. Dengan latihan yang teratur, respon dan koordinasi antara otak dan gerakan tubuh dapat menjadi lebih seimbang dan optimal.

Prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur bersama Koramil jajarannya diwajibkan untuk secara rutin melaksanakan latihan Bela Diri Militer Taktis sebagai bagian dari rutinitas mereka, selain apel pagi, senam, dan olahraga lainnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental para anggota dalam

menghadapi situasi yang mungkin terjadi di lapangan.

Latihan bela diri taktis diharapkan dapat membantu para anggota Kodim 0831/Surabaya Timur untuk lebih siap dan tanggap dalam menghadapi berbagai ancaman dan situasi yang mungkin terjadi.