

NEWS

Kodim 0622/Kab. Sukabumi Gelar Garjas Periodik I TA 2026, Tingkatkan Kebugaran dan Kesiapan Prajurit

encep - SUKABUMI.TNIAD.NET

May 19, 2026 - 19:29



Kodim 0622/Kab. Sukabumi melaksanakan kegiatan Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik I Tahun Anggaran 2026 bagi personel Bintara dan Tamtama, bertempat di Lapangan Sudirman Makodim 0622/Kab. Sukabumi serta Kolam Renang Puri Palabuhanratu, Selasa (19/05/2026).

Kegiatan yang dimulai sejak pukul 06.30 WIB tersebut diikuti sebanyak 123 personel dengan penanggung jawab kegiatan Kapten Arm Rohyadi Santoso selaku Pasipersdim 0622/Kab. Sukabumi.

Pelaksanaan Garjas mendapat pengawasan langsung dari tim Aswas Disjasad dipimpin Letkol Inf Surya Darma, tim Aswas Korem dipimpin Kasipers Korem Kolonel Inf Haerul, didukung personel Jasrem serta tim kesehatan dari Rumkitban 03.08.01.

Sebelum pelaksanaan tes kebugaran jasmani, seluruh peserta terlebih dahulu menjalani pemeriksaan kesehatan meliputi pengecekan tensi dan denyut nadi guna memastikan kondisi personel dalam keadaan aman mengikuti kegiatan.

Dari total 123 personel yang hadir, sebanyak 88 personel melaksanakan Garjas, sementara 33 personel tidak mengikuti karena tekanan darah tinggi dan 2 personel dalam kondisi sakit.

Rangkaian kegiatan meliputi pengecekan personel, pemeriksaan kesehatan, tes denyut nadi awal, peregangan, pemanasan, Tes Kebugaran A lari 12 menit, Tes Kebugaran B, pemeriksaan akhir serta evaluasi. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan tes renang di Kolam Renang Puri Rawakalong Patuguran Palabuhanratu.

Untuk mendukung kelancaran kegiatan, tim kesehatan menyiapkan berbagai perlengkapan medis di antaranya 1 unit ambulans, alat tensi, tabung oksigen portable, perangkat kesehatan, tandu hingga alat pemantau suhu lingkungan.

Garjas Periodik ini merupakan program rutin TNI AD dalam rangka menjaga kebugaran fisik, meningkatkan kemampuan jasmani serta memastikan kesiapan prajurit dalam mendukung pelaksanaan tugas di wilayah.

Selama kegiatan berlangsung, seluruh rangkaian Garjas Periodik I TA 2026 berjalan dengan aman, tertib dan lancar.