

# EKSPOS

## Anggota Koramil 0814/04 Di Bulan Puasa Jaga imun Dengan Senam Dan Berjemur

Basory Wijaya - [JOMBANG.EKSPOS.CO.ID](http://JOMBANG.EKSPOS.CO.ID)

Apr 27, 2022 - 14:03



JOMBANG,- Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan imun tubuh saat Menjalankan ibadah puasa, para prajurit Koramil 04 gudo berjemur di bawah sinar matahari pagi. Kegiatan itu dilakukan usai mengikuti apel pagi, sebelum melanjutkan aktivitasnya. Masing-masing, prajurit menyempatkan waktu untuk menjaga imun tubuh dengan cara berjemur di Halaman Makoramil 04 gudo.

Selasa (26/4/2022)

Pjs Danramil 04 gudo Lettu Arm Hery setiyawan menyampaikan, sejak Pandemi COVID-19, berjemur di pagi hari memang dianjurkan, untuk meningkatkan daya imun tubuh kita, sehingga sangat berguna untuk mencegah terjadinya penularan virus tersebut.



“Tak hanya itu, berjemur di pagi hari juga memiliki manfaat untuk kesehatan kita. Salah satunya, bisa memberikan manfaat untuk vitamin D yang baik untuk tubuh,” ungkapnya.

Pada masa pandemi seperti sekarang ini berbagai cara dilakukan, guna bisa meminimalisir tingkat penularan COVID-19. Berjemur di bawah sinar matahari pagi menjadi salah satu cara yang kerap dianjurkan banyak pihak, bahkan oleh dunia kedokteran.

“Kebiasaan menjemur diri ini diyakini mampu meningkatkan imunitas tubuh, yang dapat melawan serangan virus maupun bakteri, mari kita lakukan secara rutin, badan sehat sehingga dapat terhindar dari wabah COVID-19,” ujar danramil.(ombess)