

PERS

Kelebihan Berat Badan, Puluhan Anggota Polres Situbondo Wajib Ikut Program IMT

Hariyono - PERS.CO.ID

Feb 17, 2022 - 07:25



Situbondo - Menjaga postur tubuh yang ideal dan menjaga kondisi tetap prima sangat penting bagi anggota Polri guna menunjang pelaksanaan tugas

dilapangan. Kapolres Situbondo AKBP Dr. Andi Sinjaya, S.H., S.I.K., M.H., memerintahkan puluhan anggotanya yang berat badannya melebihi bobot ideal untuk mengikuti program penurunan berat badan atau Indeks Massa Tubuh (IMT).

Kapolres Situbondo melalui Kabag SDM Kopol Nurhadi Suseno mengatakan, puluhan anggota Polres Situbondo dan Polsek Jajaran dikumpulkan di Gedung Indoor untuk dilakukan pengukuran meliputi tinggi badan, berat badan, lingkar perut dan termasuk pemeriksaan tensi darah serta pendataan riwayat penyakit, Rabu (16/02/2022).

Pendataan awal kondisi anggota dimaksudkan agar program Indeks Massa Tubuh (IMT) mendapatkan hasil efektif dan mudah dievaluasi perkembangan serta kondisi kesehatan anggota tetap termonitor. "Bag SDM sudah mendata anggota dengan berat badan atau bobot tubuh tidak ideal jumlahnya sekitar 56 personil. Kita minta agar mengikuti program penurunan berat badan atau IMT," ujarnya.

Lebih lanjut, Kopol Nurhadi Suseno mengatakan, program pengendalian berat badan bagi anggota Polres Situbondo tersebut adalah dalam rangka menindaklanjuti program Kepolisian Republik Indonesia (Polri) guna memperbaiki performa personel Polri yang mengalami kegemukan. "Program IMT meliputi senam untuk pemanasan dilanjutkan lari siang sejauh 2 km, kemudian ditambah latihan penguatan seperti Push Up dan Sit Up. Anggota yang masuk program IMT juga dibekali pengetahuan tentang kesehatan dan pola makan sehat oleh Dokkes Polres Situbondo," jelasnya.

Program IMT dilaksanakan secara rutin setiap hari Rabu atau sekali seminggu untuk menjaga kebugaran anggota.