

## Anggota Satgas TMMD ke-126 Laksanakan Senam Pagi Bersama untuk Jaga Kebugaran dan Kesehatan Tubuh

Syarip Hidayatulloh - PANDEGLANG.TELISIKFAKTA.COM

Oct 18, 2025 - 10:09



Pandeglang, 18 Oktober 2025 – Dalam rangka menjaga kebugaran fisik dan meningkatkan semangat kerja di lapangan, anggota Satuan Tugas (Satgas) TNI Manunggal Membangun Desa (TMMD) ke-126 Kodim 0601/Pandeglang melaksanakan kegiatan senam pagi bersama di sekitar lokasi posko TMMD, sebelum memulai aktivitas pembangunan di Desa Cikentrung, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang.

Kegiatan senam pagi ini diikuti oleh seluruh anggota Satgas TMMD yang terdiri dari personel TNI, Polri, serta masyarakat yang turut membantu pelaksanaan program pembangunan desa. Dengan penuh semangat, para peserta melakukan berbagai gerakan peregangan dan latihan fisik ringan yang bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh tetap prima serta mencegah kelelahan selama

melaksanakan tugas di lapangan.

Komandan Satuan Setingkat Kompi (Dan SSK) TMMD ke-126 menyampaikan bahwa olahraga pagi merupakan bagian penting dari rutinitas kegiatan TMMD, selain untuk menjaga kesehatan juga sebagai sarana mempererat kebersamaan antaranggota Satgas dan masyarakat.

> “Tubuh yang sehat danbugar akan sangat menunjang produktivitas dalam bekerja. Karena itu, setiap pagi sebelum memulai kegiatan fisik seperti pembangunan jalan, rehab musholla, dan pembuatan MCK, kita awali dengan senam bersama,” ujarnya.

Selain meningkatkan daya tahan tubuh, kegiatan senam pagi juga menjadi momen untuk memperkuat semangat kebersamaan dan solidaritas antara TNI dan warga desa. Suasana akrab dan penuh canda tawa tampak dalam kegiatan ini, mencerminkan sinergi yang harmonis antara aparat TNI dan masyarakat setempat.

Salah seorang warga Desa Cikentrung yang turut berpartisipasi dalam senam pagi menyampaikan apresiasinya terhadap kedisiplinan dan semangat para anggota TNI.

> “Kami sangat senang bisa ikut senam bareng bapak-bapak TNI. Selain sehat, kami jadi lebih dekat dan semangat ikut membantu pembangunan di desa,” ungkapnya dengan antusias.

Kegiatan TMMD ke-126 di wilayah Kodim 0601/Pandeglang ini memang tidak hanya berfokus pada pembangunan fisik seperti pembukaan jalan, perehaban rumah, dan fasilitas umum, tetapi juga pembangunan non-fisik yang menumbuhkan kesadaran hidup sehat, gotong royong, serta kemanungan antara TNI dan rakyat.

Melalui rutinitas senam pagi ini, diharapkan seluruh personel Satgas TMMD senantiasa dalam kondisi sehat, kuat, dan siap memberikan hasil terbaik dalam pelaksanaan program TMMD ke-126 yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat pedesaan di Kabupaten Pandeglang.