

# BUKTI BARU

## Persit Ranting 09 Senam Pagi Agar Sehat, Bugar Dan Lebih Bahagia Untuk Mendukung Tugas Pokok TNI AD

Raditya - [MAGETAN.BUKTIBARU.COM](http://MAGETAN.BUKTIBARU.COM)

May 12, 2026 - 11:36



*Persit Ranting 09 Senam Pagi Agar Sehat, Bugar Dan Lebih Bahagia Untuk Mendukung Tugas Pokok TNI AD*

Magetan. - Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Ranting 09 Cabang XVIII Kodim 0804 Magetan Koorcab Rem 081 PD V / Brawijaya mengawali kegiatan pada pagi hari ini dengan senam di pandu langsung oleh Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Ranting 09 Ny Suryati. di Halaman Koramil



Saat dikonfirmasi Ibu ketua Ranting 09 Ny Suryati mengatakan senam pagi merupakan suatu aktivitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani Persit, Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar.

Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stres dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorfin, ujarnya



Sebagai organisasi istri prajurit TNI AD, Persit Kartika Chandra Kirana memegang peran vital dalam menyukseskan tugas pokok TNI melalui dukungan yang prima, keberhasilan seorang prajurit seringkali berakar dari ketenangan dan keharmonisan di dalam rumah tangga yang di bangun oleh sang istri.

Melalui berbagai program kerja, Persit selalu aktif dalam kegiatan sosial dan ekonomi untuk meningkatkan kesejahteraan anggota dan masyarakat sekitar serta menjaga citra TNI sebagai pilar strategi yang mendukung tercapainya visi TNI AD yang Prima demi keutuhan NKRI. (R 08)