

# Demi Kelancaran Tugas, Kodim Wonosobo Laksanakan Penyuluhan Kesehatan

Ahmad Ridho - [WONOSOBO.INDONESIASATU.ID](http://WONOSOBO.INDONESIASATU.ID)

Sep 1, 2022 - 12:26



*Kodim 0707/Wonosobo menyelenggarakan penyuluhan kesehatan bagi anggota dan Persit KCK (Kartika Chandra Kirana ) Cabang XXVII dengan mengundang pakar pemerhati kesehatan HS Handono bertempat di aula Makodim. (31/8/2022)*

Kodim 0707/Wonosobo menyelenggarakan penyuluhan kesehatan bagi anggota dan Persit KCK (Kartika Chandra Kirana ) Cabang XXVII dengan mengundang pakar pemerhati kesehatan HS Handono bertempat di aula Makodim. (31/8/2022)



Letkol Inf Rahmat Dandim 0707/Wonosobo dalam pembukaannya menyampaikan bahwa saat ini tugas kita kedepan semakin berat dan kompleks, agar bisa menjalankan dengan baik maka kita semua harus sehat. Agar kita bisa selalu sehat langkah yang ditempuh adalah sering mendengarkan pengajaran tentang hidup sehat. Seperti saat ini yang dilakukan oleh Kodim 0707/Wonosobo menyelenggarakan penyuluhan kesehatan.

Dandim berpesan “Kepada anggota Kodim dan Persit dengarkan dan renungkan apa yang akan disampaikan oleh narasumber nanti. Setelah didapat ilmunya agar diaplikasikan dalam kehidupan sehari – hari. Sebab tidak ada gunanya kita tahu ilmunya akan tetapi tidak mau mengamalkannya. Perlu diingat bahwa kesehatan itu segalanya. Hidup akan bermakna jika sehat. Bisa beraktifitas lancar kalau sehat“.



HS Handono selaku narasumber menyampaikan saat pada dasar manusia itu tidak bisa lepas dari namanya sakit, akan tetapi kita bisa mencegah atau menguranginya. Yaitu dengan cara tetap disiplin hidup sehat.

Sebenarnya kita sudah tahu bagaimana pola hidup sehat, akan tetapi karena dihadapkan dengan situasi dan kondisi kadang kita lupa dan pada akhirnya melanggar dari ketentuan hidup sehat. Pola hidup sehat adalah istirahat cukup, olah raga teratur, perbanyak makan sayur dan buah, kurangi terpapar radiasi HP, serta pola pikir.



Agar kita konsisten menjalankan hidup sehat, maka solusi yang ditawarkan bahwa kita hidup semakin lama kondisi tubuh semakin lama semakin rapuh, dan sehat itu tidak bisa diperoleh dengan serta merta akan tetapi perlu proses yang lama dan konsisten dan sehat itu adalah segalanya. Apa artinya harta benda melimpah jika kita tidak bisa menikmatinya.

Yang paling penting adalah jangan terlalu sering minum obat, obat digunakan apabila sudah benar – benar terpaksa. Sebab obat jika dipakai terus menerus dan dalam waktu yang lama membawa dampak kurang baik, pungkas HS. Handono.