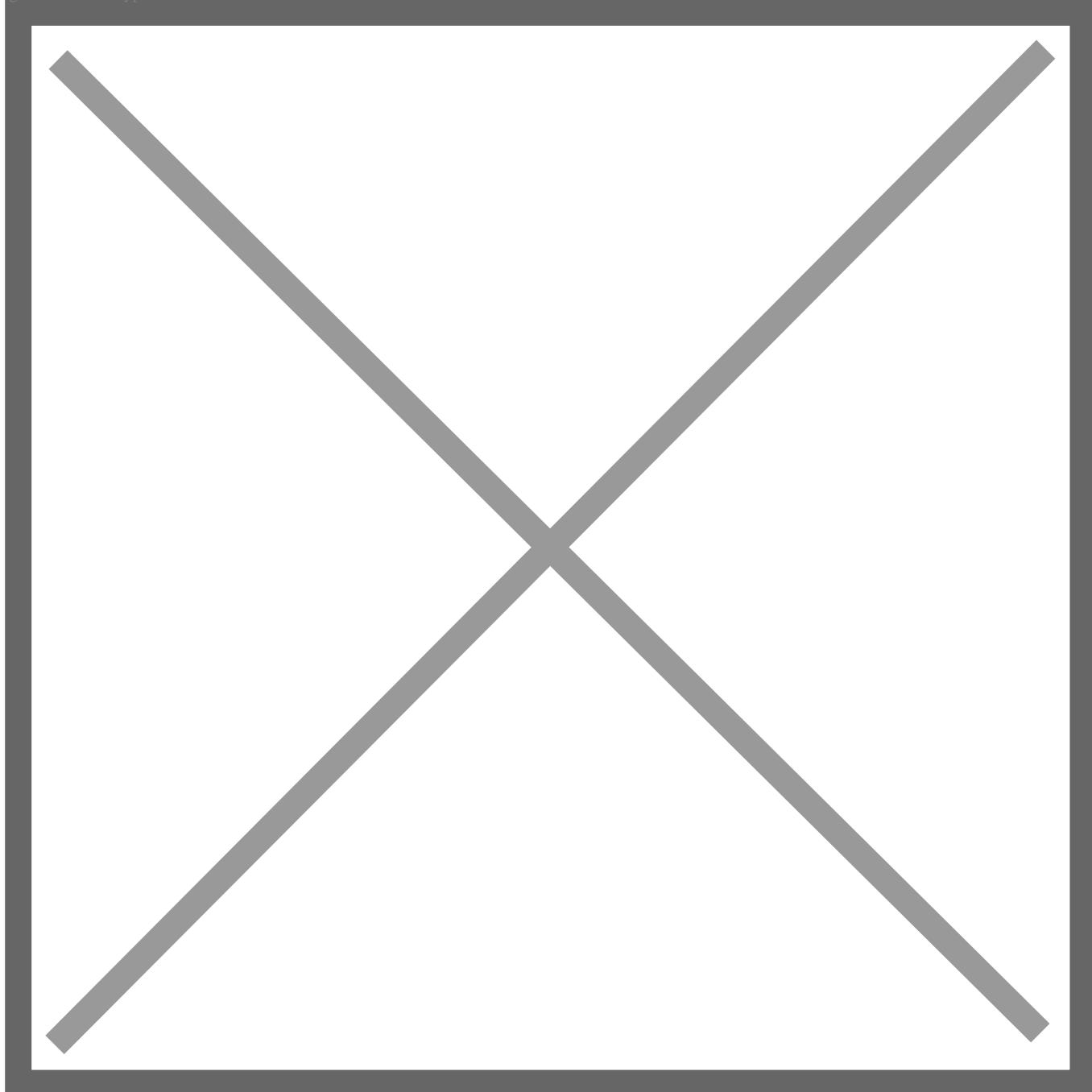


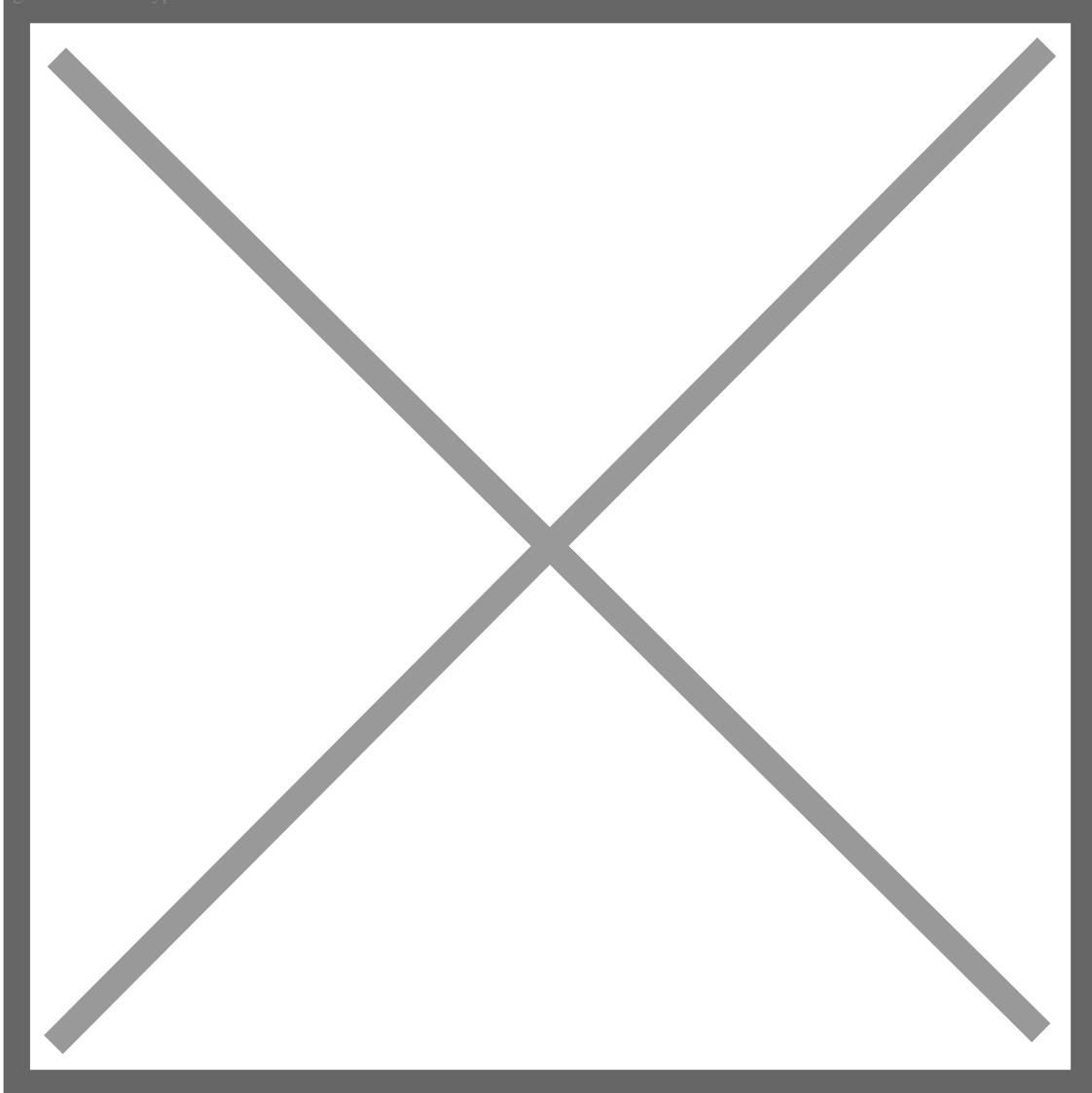
Korem 084/Bhaskara Jaya Gelar Garjas Periodik untuk Tingkatkan Kebugaran Prajurit dan ASN

Achmad Sarjono - JATIM.TELISIKFAKTA.COM

Oct 30, 2025 - 23:59



SURABAYA – Korem 084/Bhaskara Jaya menggelar kegiatan Garjas Periodik (Kesegaran Jasmani Periodik) di lapangan Makorem 084/Bhaskara Jaya, Jalan Ahmad Yani No. 1 Surabaya, Kamis (30/10/2025). Kegiatan ini merupakan program rutin untuk menguji dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit dan ASN di jajaran Korem.



Kesegaran jasmani (Garjas) Periodik ini bertujuan mengevaluasi dan menjaga kebugaran fisik prajurit agar selalu prima, sehingga mampu menunjang kelancaran tugas pokok TNI AD dan tanggung jawab kedinasan sehari-hari. Selain itu, Garjas ini juga menjadi persyaratan administrasi penting untuk usulan kenaikan pangkat (UKP) dan pengajuan pendidikan militer.

Kegiatan yang dilaksanakan secara berkala ini meliputi Garjas A (lari 12 menit) dan Garjas B (pull-up, sit-up, push-up, shuttle run, dan renang militer). Sebelum tes, seluruh peserta wajib mengikuti pemeriksaan kesehatan.

Kapten Inf Mustar, Perwira Jasmani (Pajas) Korem 084/Bhaskara Jaya, menekankan pentingnya keamanan selama pelaksanaan tes. "Faktor keamanan menjadi prioritas utama. Setiap peserta harus melaksanakan Garjas sesuai kemampuan masing-masing untuk menghindari hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri," tegasnya.

Diharapkan, melalui kegiatan ini, seluruh prajurit dan ASN Korem 084/Bhaskara Jaya memiliki fisik yang tangguh, disiplin, dan siap melaksanakan tugas dengan

maksimal demi mendukung tugas pokok TNI AD di wilayah Korem 084/Bhaskara Jaya. (*)