

# PERS

## Dokpol Biddokkes Polda Sulteng Bagikan Tips Jaga Kesehatan Personil Jelang Pengamanan TPS Pemilu 2024

Patar Jup Jun - MOROWALI.PERS.CO.ID

Jan 26, 2024 - 18:07



PALU, Sulawesi Tengah- Pemungutan Suara Pemilihan Umum (Pemilu) Tahun 2024 akan berlangsung bulan depan pada 14 Februari 2024. Personel Polri

menjadi ujung tombak dalam pengamanan Tempat Pemungutan Suara (TPS). Kondisi geografis Provinsi Sulawesi Tengah dimana keberadaan TPS menjadi tantangan tersendiri utama dilokasi-lokasi yang sulit dijangkau, sehingga diperlukan kesiapan fisik dan mental yang prima diperlukan untuk petugas pengamanan TPS.

Istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh. Makanan yang mengandung banyak protein, vitamin, dan mineral.

Hal itu diungkapkan Kasubbid Dokpol Biddokkes Polda Sulteng AKBP dr. Benyamin F.L. Sitio saat menjadi narasumber di Podcast Presisi Polda Sulteng, Jumat (26/1/2024).

"Minum air putih yang cukup juga penting untuk menjaga dehidrasi tubuh.

Pastikan untuk minum air putih setidaknya 3 liter per hari bagi orang dewasa," terangnya.

Disebutkan dr. Benyamin bahwa menjelang pengamanan TPS, dia berharap kepada personel yang terlibat untuk menyiapkan kesehatan jantung dengan cara berjalan kaki setiap hari minimal 3 kilometer, supaya jantungnya terbiasa untuk melakukan aktivitas, sebutnya.

Olahraga secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh. Pastikan untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.

"Dengan menjaga kesehatan jelang pengamanan TPS, para petugas dapat menjalankan tugasnya dengan optimal dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan," pungkasnya.

(PATAR JS & HUMRES)