

## Jaga Kesehatan dan Kebugaran, Lapsustik Purwokerto Wajibkan Pegawai Ikuti Senam

Adriel Kris Novianto - [PURWOKERTO.JOURNALIST.ID](http://PURWOKERTO.JOURNALIST.ID)

May 27, 2023 - 20:09



Purwokerto - Di tengah semangatnya melaksanakan kegiatan pembinaan kepada seluruh warga binaan, Pegawai Lapas Narkotika Kelas IIB Purwokerto Kanwil Kemenkumham Jateng menunjukkan komitmen mereka dalam menjaga kesehatan dan semangat kerja dengan melaksanakan senam pagi secara rutin, Sabtu (27/05).

Di hari Sabtu yang sangat cerah ini, puluhan pegawai berkumpul di lapangan

upacara untuk melaksanakan kegiatan senam. Kegiatan ini dipandu oleh dua orang instruktur yang membantu mengajarkan dan memastikan bahwa semua gerakan dilakukan secara benar dan efektif.

Senam pagi diawali dengan gerakan pemanasan, termasuk peregangan otot dan gerakan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memasuki gerakan yang lebih intensif. Setelah itu, seluruh pegawai dengan penuh antusias dan semangat melakukan serangkaian kegiatan untuk meningkatkan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh. Alunan musik yang penuh energi dan semangat menciptakan suasana positif dan membangkitkan semangat bersama.

Semangat dan keceriaan terpancar dari seluruh pegawai saat mereka bergerak bersama dalam keselarasan, mencerminkan semangat juang dan dedikasi dalam melaksanakan tugas mereka.

Kegiatan senam ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik pegawai, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Selain mengurangi resiko cedera dan meningkatkan kebugaran, senam pagi juga membantu mengurangi stress, meningkatkan konsentrasi serta membangun rasa kebersamaan dan semangat kerja di antara pegawai.

Semangat dan keceriaan terpancar dari seluruh pegawai saat mereka bergerak bersama dalam keselarasan, mencerminkan semangat juang dan dedikasi dalam melaksanakan tugas mereka.

Kalapas Narkotika Purwokerto, Riko Purnama Candra menyampaikan bahwa kegiatan senam pagi bersama ini memiliki banyak manfaat yang tidak bisa ditemukan pada kegiatan lain.

"Kami percaya bahwa kesehatan fisik dan mental pegawai adalah aset berharga dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab membina warga binaan. Senam bersama tidak hanya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga memupuk semangat kebersamaan dan motivasi untuk memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat dan warga binaan", ujarnya (AKN)