

## **Jaga Kesehatan, Pegawai Bapas Nusakambangan Rutin Laksanakan Senam Bersama**

**Rifki Maulana - BERSUARA.ID**

Dec 9, 2022 - 12:25



*Jaga Kesehatan, Pegawai Bapas Nusakambangan Rutin Laksanakan Senam Bersama*

Semangat Sehat, Pegawai Bapas Nusakambangan Ikuti Olahraga bersama Seluruh Jajaran Kemenkumham RI

Nusakambangan (09/12) – Pegawai Balai Pemasyarakatan Kelas II Nusakambangan kembali mengikuti olahraga bersama seluruh jajaran Kemenkumham RI secara virtual. Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 09 Desember 2022 diikuti oleh seluruh pegawai sengan tertib. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari Jumat dan diikuti oleh seluruh jajaran Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

Pegawai Bapas Nusakambangan mengikuti kegiatan ini dari Aula Bapas dengan penuh semangat. Kegiatan olahraga kali ini dipandu oleh instruktur Azizi dan Nungki. "Semoga senam kita pada pagi hari ini membawa manfaat bagi kita semua" ujar instruktur Azizi.

Kegiatan olahraga bersama jajaran Kemenkumham ini dilaksanakan secara langsung dari Lapangan Upacara Kemenkumham Jakarta dan dapat diikuti secara virtual melalui [live.kemenkumham.go.id](https://live.kemenkumham.go.id) dan aplikasi zoom meeting. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah olahraga senam aerobik dan zumba.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Manfaat olahraga secara teratur antara lain: meningkatkan suasana hati, membantu menurunkan berat badan, serta meningkatkan energi, baik untuk orang yang sehat atau mereka yang menderita berbagai kondisi medis.

Melalui kegiatan ini, diharapkan seluruh jajaran kemenkumham selalu berada dalam kondisi yang sehat baik secara fisik maupun psikis. Dengan kondisi yang sehat, maka diharapkan dapat bekerja dengan optimal. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan ini yaitu Mewujudkan Kumham Sehat Kumham Produktif.