

Jaga Kesehatan, Pegawai Bapas Nusakambangan Rutin Laksanakan Senam Bersama

Rifki Maulana - [INDONESIASATU.ID](https://indonesiasatu.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 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.