

# MAGAZINE

## Jaga Kebugaran Tubuh, Lapas Besi Ikuti Senam Secara Virtual

Narsono Son - [CILACAP.MAGZ.CO.ID](http://CILACAP.MAGZ.CO.ID)

Jun 21, 2024 - 12:01



*Jaga Kebugaran Tubuh, Lapas Besi Ikuti Senam Secara Virtual*

CILACAP – Pegawai Lapas Besi , CPNS serta Poltekip 55 semangat mengikuti kegiatan senam pagi secara virtual guna mendukung program “Mewujudkan Kumham Sehat Kumham Produktif”. Melalui platform daring, ratusan pegawai lapas berpartisipasi dalam kegiatan yang diinisiasi oleh Kementerian Hukum dan HAM (Kumham) tersebut, Jumat (21/06/2024).

Kegiatan senam pagi virtual ini diadakan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas para pegawai. Melibatkan berbagai tingkatan jabatan, mulai dari petugas lapas hingga pejabat tinggi, kegiatan ini berhasil menciptakan semangat kebersamaan di kalangan pegawai.

Mengacu pada arahan Menteri Hukum dan HAM, Yasonna Laoly, bahwa kesehatan pegawai merupakan modal utama untuk mencapai produktivitas yang optimal.

“Melalui kegiatan senam pagi ini, kita tidak hanya merawat fisik tetapi juga meningkatkan semangat kerja dan kebersamaan di antara kita,” ujar Yasonna.

Dalam sesi senam yang dipandu oleh instruktur profesional, para pegawai Lapas Besi melibatkan diri dalam gerakan-gerakan yang dirancang khusus untuk menjaga kesehatan tubuh. Meskipun dilakukan secara virtual, antusiasme para peserta sangat terasa, terlihat dari senyuman dan semangat yang terpancar dari layar monitor masing-masing.

Kepala Lapas Besi, Teguh Suroso menyampaikan apresiasi kepada seluruh pegawai yang aktif mengikuti kegiatan tersebut.

“Ini bukan hanya sekadar senam, tetapi merupakan investasi untuk kesehatan kita dan kemampuan kita dalam menjalankan tugas sehari-hari,” Ucap Teguh.

Selain manfaat fisik, kegiatan senam pagi virtual ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menjalin komunikasi yang baik di antara sesama pegawai. Dengan menghadirkan suasana yang santai namun tetap fokus pada tujuan kesehatan, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang lebih harmonis.

Program senam pagi ini direncanakan akan menjadi rutin setiap jumat, dengan variasi gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta. Melalui terus-menerusnya kegiatan ini, diharapkan Kumham Sehat dan Kumham Produktif dapat menjadi slogan yang benar-benar tercermin dalam keseharian para pegawai Lapas Besi.

(N.son/Raihan)