

## PASTI Jaga Kesehatan, Bapas Nusakambangan Ikuti Senam Bersama Jajaran Kemenkumham RI

Rifki Maulana - PERS.WEB.ID

Oct 7, 2022 - 13:56



*PASTI Jaga Kesehatan, Bapas Nusakambangan Ikuti Senam Bersama Jajaran Kemenkumham RI*

Nusakambangan– Keluarga Besar Balai Pemasyarakatan Kelas II Nusakambangan kembali mengikuti olahraga bersama seluruh jajaran Kemenkumham RI secara virtual pada Jumat, 07 Oktober 2022. Kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap hari Jumat. Kegiatan ini menjadi sarana silaturahmi dan upaya menjaga kesehatan bagi Keluarga Besar Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

Seluruh Pegawai mengikuti secara virtual kegiatan olahraga ini dengan penuh semangat di Aula Kantor. Kepala Urusan Tata Usaha Bapas Nusakambangan, Ibu Dewi Agustina Wulansari turut memberikan dukungan atas kegiatan olahraga

bersama ini. “Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan kita, dengan diselenggarakannya senam bersama ini tentunya akan memupuk semangat menjaga kesehatan dan kebersamaan dalam instansi”, ujar beliau, Jum'at (07/10/2022).

Dengan kondisi yang sehat, tentunya diharapkan produktivitas dalam bekerja juga dapat lebih optimal. Hal ini sesuai dengan tema kegiatan ini yaitu “Kumham Sehat Kumham Produktif”. Kegiatan olahraga bersama jajaran Kemenkumham ini dilaksanakan secara langsung dari Lapangan Upacara Kemenkumham Jakarta dan dapat diikuti secara virtual melalui kanal youtube dan aplikasi zoom meeting. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah senam aerobic dan Zumba yang dipimpin oleh instruktur Miss Debby dan Miss Nungki.

Olahraga memiliki banyak manfaat. Dengan rutin berolahraga, tidak hanya membuat kita tetap sehat, tetapi juga membersihkan pikiran, menguatkan hati, dan mengurangi stres yang ada di dalam tubuh. Melalui olahraga akan memberikan energi positif bagi Kita dan lebih produktif dalam beraktivitas.