

# 24Jam

## Bergerak Bersama: Senam Kebugaran Pegawai Lapas Tembilahan Membangkitkan Semangat

[NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.24JAM.CO.ID](https://www.24jam.co.id)

Feb 3, 2024 - 11:12



Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar seluruh pegawai untuk berpartisipasi dalam kegiatan Senam Kebugaran Jasmani pada Sabtu (03/02/2024). Pelaksananya berlangsung di Lapangan Bulu Tangkis Lapas Tembilahan, dihadiri oleh Pejabat Struktural, Jabatan Fungsional Umum (JFU), dan Jabatan Fungsional Tertentu (JFT) yang antusias mengikuti gerakan senam yang dipandu oleh instruktur dengan semangat tinggi.

Kalapas Tembilahan menjelaskan bahwa kegiatan olahraga yang dijalankan secara konsisten memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan tubuh, sehingga

kesehatan dan kebugaran dapat terjaga optimal.

"Konsistensi dalam melaksanakan senam kebugaran jasmani merupakan upaya kita untuk menjaga tubuh tetap sehat dan prima, sehingga kami dapat melaksanakan tugas pokok dan fungsi sebagai Petugas Pemasyarakatan dengan maksimal," ungkapnya.

Kalapas juga memberikan pesan kepada seluruh pegawai untuk memperhatikan pola makan sehari-hari sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

"Selain rutin berolahraga, saya menghimbau kepada seluruh pegawai untuk memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Pastikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari adalah makanan sehat dan nutrisi tubuh terpenuhi dengan baik," tambahnya.

Kegiatan senam berjalan lancar dan tertib, diakhiri dengan gerakan pendinginan dan sesi sarapan bersama yang telah disiapkan oleh panitia. Menu sarapan terdiri dari bubur kacang hijau, telur rebus, dan susu panas, menciptakan suasana yang penuh kebersamaan di antara seluruh pegawai Lapas Tembilahan.