

## Senam Pagi Bangkitkan Semangat Kerja Pegawai

Agus Agnan - [CILACAP.GO.WEB.ID](http://CILACAP.GO.WEB.ID)

Sep 29, 2023 - 16:48



Cilacap – Tingkatkan daya tahan tubuh ditengah cuaca yang tidak menentu ini, Pegawai Imigrasi Cilacap lakukan senam bersama, Jumat (29/9). Selain diikuti oleh pegawai, kegiatan senam ini juga diikuti oleh pelajar yang sedang melakukan magang di Kantor Imigrasi Cilacap. Kegiatan Senam yang rutin di dilaksanakan di Jumat Pagi ini dilaksanakan di Lapangan Olahraga Kantor Imigrasi Cilacap.

Menghadapi cuaca yang kurang bersahabat diperlukan tubuh yang fit untuk mendukung pekerjaan sehari-hari.

Guna menunjang padatnya kegiatan yang dilakukan pegawai diperlukan adanya stamina yang baik agar pekerjaan dapat dilakukan dengan maksimal. Stamina yang baik bisa dilakukan dengan mengatur pola makan dengan makan makanan bergizi, minum suplemen atau vitamin, istirahat yang cukup, dan berolahraga secara rutin setiap minggunya.

“Kegiatan olahraga seperti senam pagi ini, rutin dilaksanakan setiap minggunya. Hal ini merupakan bentuk cinta terhadap diri sendiri dan bentuk rasa syukur atas nikmat sehat yang diberikan Tuhan kepada kita dengan menjaga tubuh melalui olahraga”, ujar Rendy salah satu pegawai Imigrasi Cilacap.

Manfaat yang dapat dirasakan setelah berolahraga adalah dapat menjaga daya tahan tubuh, menaikkan imun tubuh, menjaga kesegaran tubuh, menghilangkan stress, dan memebrikan energy positif dalam diri. Sempatkan olahraga minimal satu minggu sekali agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit.