



BERITA

Kabut Asap Belum Stabil, DWP Kemenag Barsel Tetap Jaga Kebugaran Lewat Senam di Dalam Ruangan

Kabut asap yang masih muncul tidak menentu membuat aktivitas luar ruangan perlu disesuaikan. Kondisi tersebut tak menghalangi Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama...

TANGGAL PUBLIKASI 03 Oktober 2026	KATEGORI Barsel Hari Ini	ESTIMASI BACA 2 menit
UNIT/PENYELENGGARA Dharma Wanita Persatuan	LOKASI Aula Kantor Kemenag Barito Selatan	KONTAK Saidah - 62822537****



Foto utama: Kabut Asap Belum Stabil, DWP Kemenag Barsel Tetap Jaga Kebugaran Lewat Senam di Dalam Ruangan

Buntok (Humas) Kabut asap yang masih muncul tak menentu membuat kondisi udara perlu menjadi perhatian saat beraktivitas. Di tengah situasi itu, Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kemenag Kabupaten Barito Selatan tetap menjalankan rutinitas senam mingguan di Aula Kantor Kemenag Barsel, Jumat (2/9/2026).

Ketua DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Asy Noorhasyanah Hairil Saleh, mengatakan senam menjadi salah satu cara menjaga kebugaran di tengah rutinitas sehari-hari.

“Senam ini bagian dari rutinitas kita untuk menjaga kebugaran. Apalagi aktivitas sehari-hari cukup padat, jadi tubuh tetap perlu diajak bergerak,” kata Ny. Asy Noorhasyanah.

Menurutnya, kondisi udara yang belum stabil juga perlu diperhatikan saat menentukan aktivitas fisik.

“Kondisi udara sekarang belum menentu. Jadi kita tetap beraktivitas, tetapi tentu dengan memperhatikan kondisi lingkungan dan kenyamanan bersama,” ujarnya.

Senam diikuti anggota DWP dengan suasana santai. Menurutnya, menjaga kebugaran tidak selalu membutuhkan aktivitas olahraga yang berat.

“Tidak harus olahraga yang berat. Yang penting dilakukan secara rutin, tubuh bergerak, dan kita membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat,” katanya.

Wakil Ketua I DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Jamilah Ismiradi, mengatakan kegiatan tersebut juga menjadi kesempatan untuk menjaga konsistensi aktivitas fisik di tengah kesibukan.

“Kalau sudah menjadi rutinitas, kita lebih mudah menjaganya. Senam bersama juga membuat kita lebih semangat karena dilakukan bersama-sama,” ujar Ny. Jamilah.

Ia berharap kebiasaan sederhana seperti senam mingguan dapat terus dijaga, termasuk dengan menyesuaikan aktivitas terhadap kondisi udara.

“Yang penting jangan berhenti bergerak. Kita sesuaikan saja dengan kondisi, sehingga kebugaran tetap terjaga tanpa mengabaikan faktor kesehatan,” demikian pungkas Ny. Jamilah.

CUPLIKAN BERITA

Kabut Asap Belum Stabil, DWP Kemenag Barsel Tetap Jaga Kebugaran Lewat Senam di Dalam Ruangan

Kabut asap yang masih muncul tidak menentu membuat aktivitas luar ruangan perlu disesuaikan. Kondisi tersebut tak menghalangi Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama...

LINK HALAMAN PUBLIK

<https://barsel.kemenag.go.id/berita/kabut-asap-belum-stabil-dwp-kemenag-barsel-tetap-jaga-kebugaran-lewat-senam-di-dalam-ruangan>

PDF ini dibuat otomatis dari konten berita publik. Pindai QR untuk membuka halaman asli.

