



BERITA

Ketua DWP Kemenag Barsel Dorong Rajin Olahraga: Kerja Padat, Tubuh Tetap Bugar

Buntok (Humas) – Rutinitas kerja yang padat bukan alasan untuk melupakan kesehatan. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan mengajak karyawan menjaga kebugaran lewat senam ming...

TANGGAL PUBLIKASI 14 Agustus 2026	KATEGORI Barsel Hari Ini	ESTIMASI BACA 3 menit
UNIT/PENYELENGGARA Dharma Wanita Persatuan	LOKASI Aula Kantor Kemenag Barito Selatan	KONTAK Saidah - 62822537****



Foto utama: Ketua DWP Kemenag Barsel Dorong Rajin Olahraga: Kerja Padat, Tubuh Tetap Bugar

Buntok (Humas) – Rutinitas kerja yang padat bukan alasan untuk melupakan kesehatan. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan mengajak karyawan menjaga kebugaran lewat senam mingguan di Aula Kantor Kemenag Barsel, Jumat (14/8/2026).

Senam menjadi cara sederhana untuk menjaga tubuh tetap aktif sekaligus membangun semangat sebelum kembali menjalani berbagai aktivitas pekerjaan.

Ketua Bidang Sosial dan Budaya DWP Kemenag Barsing, Ny. Siti Rahmah Agus Firma, mengatakan kebugaran perlu dijaga karena aktivitas kerja menuntut stamina dan konsentrasi.

“Jangan hanya sibuk dengan pekerjaan, kesehatan juga harus diperhatikan. Dengan tubuh yang bugar, kita bisa bekerja dengan lebih semangat,” kata Ny. Siti Rahmah.

Menurutnya, olahraga tidak harus selalu dilakukan dengan aktivitas berat. Yang terpenting adalah kemauan untuk bergerak dan menjadikannya sebagai kebiasaan.

“Kita mulai dari hal sederhana. Senam bersama bisa menjadi cara untuk tetap aktif, menjaga stamina, sekaligus membangun semangat,” ujarnya.

Wakil Ketua I DWP Kemenag Barsing, Ny. Jamilah Ismiradi, menyebut kegiatan tersebut juga menjadi ruang bagi karyawati untuk menjaga energi positif di tengah pekerjaan.

“Kalau tubuh sehat, pekerjaan juga lebih nyaman dijalankan. Karena itu, olahraga jangan dianggap sebagai kegiatan tambahan saja, tetapi bagian dari kebiasaan hidup sehari-hari,” tutur Ny. Jamilah.

Ia berharap kebiasaan berolahraga dapat terus dipertahankan, bukan hanya ketika ada kegiatan bersama.

“Yang paling penting konsisten. Tidak perlu menunggu punya banyak waktu. Luangkan waktu untuk bergerak agar tubuh tetap sehat dan semangat tetap terjaga,” katanya.

Terpisah, Ketua DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Asy Noorhasyanah Hairil Saleh, menyampaikan dukungannya terhadap kegiatan yang mendorong pola hidup sehat di lingkungan Kemenag Barsing.

Menurutnya, menjaga kesehatan menjadi bagian penting dalam mendukung aktivitas keluarga besar Kemenag. Tubuh yang bugar membantu setiap orang menjalankan tanggung jawab dengan lebih optimal.

“Kita ingin kebiasaan hidup sehat ini terus tumbuh. Tidak hanya saat senam bersama, tetapi juga dalam keseharian,” kata Ny. Asy Noorhasyanah.

Ia juga mengajak anggota DWP menjadikan olahraga sebagai kebiasaan sederhana yang dilakukan secara rutin.

“Tidak harus olahraga yang berat. Yang penting tubuh bergerak, dilakukan rutin, dan kita menikmatinya. Dengan begitu, kesehatan terjaga dan semangat kerja juga ikut terangkat,” ujarnya.

DWP Kemenag Barsing selanjutnya mendorong senam kebugaran jasmani tetap menjadi agenda rutin. Harapannya, aktivitas tersebut tidak berhenti sebagai kegiatan mingguan, tetapi ikut membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan kerja.

Sebab, pekerjaan boleh padat, tetapi menjaga tubuh tetap bugar tidak boleh ikut-ikutan ditunda.

CUPLIKAN BERITA

Ketua DWP Kemenag Barsel Dorong Rajin Olahraga: Kerja Padat, Tubuh Tetap Bugar

Buntok (Humas) – Rutinitas kerja yang padat bukan alasan untuk melupakan kesehatan. Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan mengajak karyawati menjaga kebugaran lewat senam ming...



LINK HALAMAN PUBLIK

<https://barsel.kemenag.go.id/berita/ketua-dwp-kemenag-barsel-dorong-rajin-olahraga-kerja-padat-tubuh-tetap-bugar>

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