



BERITA

Senam Kebugaran Jadi Andalan DWP Kemenag Barsel untuk Rawat Stamina Anggota

TANGGAL PUBLIKASI 18 Juli 2026	KATEGORI Barsel Hari Ini	ESTIMASI BACA 2 menit
UNIT/PENYELENGGARA Dharma Wanita Persatuan	LOKASI Aula Kemenag Barsel	KONTAK Saidah - 62822537****



Foto utama: Senam Kebugaran Jadi Andalan DWP Kemenag Barsel untuk Rawat Stamina Anggota

Buntok (Humas) Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan terus mendorong pola hidup sehat di lingkungan kerja. Melalui senam kebugaran jasmani mingguan, karyawati diajak menjaga stamina dan daya tahan tubuh di tengah padatnya ritme pekerjaan, Kamis (17/07/2026), di Aula Kantor Kemenag Barsel.

Ketua Bidang Sosial dan Budaya DWP Kemenag Barsel, Ny. Siti Rahmah Agus Firma, mengatakan kegiatan ini bukan sekadar olahraga rutin, tetapi bagian dari upaya menjaga kebugaran aparatur agar tetap produktif dan bersemangat saat bekerja.

“Senam kebugaran jasmani ini kami dorong menjadi kebiasaan positif. Di tengah aktivitas kantor yang padat, tubuh

tetap perlu dijaga agar tetap sehat, bugar, dan siap menjalankan tugas dengan baik,” ujarnya.

Menurutnya, ruang kerja yang sehat perlu dibangun dari hal sederhana namun konsisten. Karena itu, senam mingguan dinilai menjadi langkah nyata untuk membentuk budaya hidup sehat di lingkungan Kemenag Barito Selatan.

“Kalau badan sehat, semangat kerja juga ikut terjaga. Kegiatan seperti ini memberi manfaat langsung, bukan hanya untuk fisik, tapi juga suasana kerja yang lebih segar dan positif,” katanya.

Wakil Ketua Bidang Sosial dan Budaya DWP Kemenag Barsel, Ny. Anisa Ahmad Syahrudin, menambahkan senam bersama juga menjadi ruang untuk mempererat kebersamaan antarkaryawan dan anggota DWP dalam suasana yang cair, aktif, dan saling mendukung.

“Selain menjaga kebugaran, kegiatan ini juga memperkuat kebersamaan. Ibu-ibu bisa berkumpul, bergerak bersama, dan saling menyemangati. Itu penting untuk membangun energi positif di lingkungan kerja,” tuturnya.

Ia berharap kegiatan ini terus diikuti secara konsisten oleh karyawan lingkup Kemenag Barsel. Dengan tubuh yang bugar, pelayanan dan pelaksanaan tugas di kantor juga dinilai akan berjalan lebih optimal.

“Kami ingin kegiatan ini terus hidup, bukan sekadar rutinitas. Kalau fisik terjaga, daya tahan baik, maka pekerjaan pun bisa dijalani lebih maksimal,” ucapnya.

Secara terpisah, Ketua DWP Kemenag Barito Selatan, Ny. Asy Noorhasyanah Hairil Saleh, menyebut senam kebugaran jasmani menjadi salah satu langkah sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan perempuan di lingkungan kerja.

Kegiatan yang dipandu instruktur senam Barsel, Rahimah, itu pun diikuti ibu-ibu DWP Kankemenag Barito Selatan dan karyawan lingkup Kemenag Barsel dengan antusias. Ke depan, senam mingguan ini diharapkan terus menjadi penggerak budaya kerja sehat, produktif, dan kompak di lingkungan kantor.

CUPLIKAN BERITA

Senam Kebugaran Jadi Andalan DWP Kemenag Barsel untuk Rawat Stamina Anggota

Buntok (Humas) Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kantor Kementerian Agama Kabupaten Barito Selatan terus mendorong pola hidup sehat di lingkungan kerja. Melalui senam kebugaran jasmani mingguan, karyawan diajak menjaga stamina dan daya tahan tubuh di tengah padat...



LINK HALAMAN PUBLIK

<https://barsel.kemenag.go.id/berita/senam-kebugaran-jadi-andalan-dwp-kemenag-barsel-untuk-rawat-stamina-anggota>

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