

# HUMAS

## Menjaga Kesehatan, Imigrasi Cilacap Lakukan Senam Pagi

Agus Agnan - [CILACAP.HUMAS.CO.ID](http://CILACAP.HUMAS.CO.ID)

Sep 1, 2023 - 16:26



Cilacap (01/09), Pagi hari yang cerah di Kantor Imigrasi Kelas I TPI Cilacap pada hari jum'at pagi dilaksanakan senam pagi pada pukul 07.00 di aula Kantor I. Senam pagi diikuti karyawan Kantor Imigrasi Cilacap serta instruktur senam.

Kegiatan senam pagi ini diadakan berkelanjutan untuk membangun dan

meningkatkan semangat etos kerja pegawai dilingkungan kantor. Senam pagi juga merupakan olahraga yang sederhana tapi mempunyai manfaat besar bagi kesehatan jika dilakukan rutin dan sesuai aturan. Manfaat senam pagi diantaranya dapat membakar kalori, membantu metabolisme tubuh, menyehatkan jantung, serta dapat menghasilkan energi yang lebih banyak, membantu kesehatan mental, serta menjadi lebih baik dan lainnya. Senam juga mereleksikan hidup sehat, di tengah- tengah kesibukan sebagai karyawan.

Beban pekerjaan yang diberikan setiap hari kepada pegawai harus diimbangi dengan kesehatan pegawai yang baik. Selain itu kegiatan ini juga bisa melindungi pegawai dari virus ataupun penyakit yang ada disekitar lingkungan, mengingat saat ini cuaca mudah berubah sehingga perlu imun tubuh yang kuat.

Kepala Kantor Imigrasi Cilacap, Yoga Ananto Putra menyebutkan bahwa kegiatan senam pagi tersebut dilaksanakan guna menjaga kondisi kesehatan agar selalu fit sehingga seluruh pegawai selalu dapat memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat.

“Harapan saya kegiatan positif seperti ini agar terus berlanjut dan secara rutin kita laksanakan demi meningkatkan kesehatan tubuh kita. Karena dengan tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat, maka pelaksanaan tugas pun dapat terlaksana secara maksimal,” kata Yoga.