

# MAGAZINE

## Terapkan Pola Hidup Sehat, Rumkit Bhayangkara Rutin Senam Bersama

Indra Gunawan - [KALTENG.MAGZ.CO.ID](http://KALTENG.MAGZ.CO.ID)

May 28, 2022 - 04:53



PALANGKA RAYA - Dalam rangka mewujudkan pola hidup sehat bagi seluruh personel, Rumah Sakit (Rumkit) Bhayangkara Tingkat III Palangka Raya, Polda Kalteng rutin mengadakan senam bersama bertempat di halaman Paviliun Presisi RS. Bhayangkara Jalan H. Ikap No. 03, Kota Palangka Raya, Jumat (27/5/22) pagi.

Dalam kegiatan tersebut, Rumkit Bhayangkara Palangka Raya mendatangkan 2

orang instruktur dari salah satu sanggar senam di Kota Palangka Raya.

Kepala Rumah Sakit (Karumkit) Bhayangkara Tk III Palangka Raya Kopol dr. Anton Sudarto mengatakan bahwa kegiatan olah raga senam ini bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat serta menjalin kekompakan antar personel yang selama ini sudah terjalin dengan baik.



"Setelah menjalani rutinitas pekerjaan selama sepekan, tentunya membutuhkan badan yang sehat dan enerjik. Hal ini diwujudkan dengan melakukan kegiatan senam bersama seperti ini," ujarnya.

Dalam kesempatan tersebut, dr. Anton Sudarto juga menyampaikan kegiatan olah raga bersama ini rutin dilaksanakan setiap hari Jumat, meskipun ditengah-tengah kesibukan bertugas.

"Seluruh personel harus tetap perlu meluangkan waktu untuk berolah raga demi mewujudkan pola hidup yang sehat", tutupnya.

Diharapkan setiap personel Rumkit Bhayangkara Palangka Raya dapat meluangkan waktunya setiap hari untuk melakukan giat olahraga ringan, agar tubuh tetap bugar dalam melaksanakan tugas rutin sebagai pelindung, pengayom dan pemberian pelayanan kepada masyarakat.\*\*\*