

Dokumen	: Kliping Berita Universitas Dinamika
Media	: Website Undika - D'Media
Judul	: Ada Senam Rutin di Undika, Karyawan Minta Tambah Program
Waktu	:



Bekerja kantoran dengan aktivitas duduk di depan layar komputer akan melelahkan dan membuat kondisi badan kurang fit. Badan akan semakin drop jika tidak diimbangi dengan pola hidup yang sehat, seperti olahraga.

Hal menarik dilakukan Universitas Dinamika (Undika) Surabaya, kampus yang fokus di bidang bisnis dan IT memberikan fasilitas kesehatan untuk karyawannya. Salah satunya kegiatan rutin senam aerobik setiap dua minggu sekali, tepatnya pada hari Jumat. Berlokasi di Arena Prestasi lantai 9, setiap peserta bisa mengikuti dengan gratis senam aerobik mulai pukul 15.00 sampai 16.00 WIB.



Salah satu karyawan sekaligus Dosen S1 Sistem Infoemasi Ayouvi Poerna Wardhanie sangat mengapresiasi program kesehatan atau senam yang diadakan Undika. Bahkan ia meminta agar kegiatan senam dilakukan seminggu sekali setiap hari jumat.

“Program sangat menyenangkan dan menyehatkan, karena kita (karyawan) tidak hanya *mikir* pekerjaan ilmiah, apalagi saya dosen. Jadi saya tidak melulu mikir penelitian, pengabdian, pengajaran dan sebagainya,” kata Ayouvi di Arena Prestasi Lt. 9 Undika Surabaya.

Menurutnya program senam ini bisa menjadi penyeimbang atas kegiatan bekerja sebagai karyawan. Sehingga selama kurun waktu lima hari fokus pada pekerjaan, di hari terakhir sebelum libur kerja bisa olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh.

Ayouvie pun berharap program senam ini tidak dilakukan dua minggu sekali, tapi setiap satu minggu sekali. Pastinya dengan dua program berbeda, seperti jumat pertama senam aerobik untuk usia lanjut, dan jumat selanjutnya bisa senam modern untuk kalangan anak muda.

“Jadi jangan hanya aerobik, bisa modern dance, hiphop, yoga agar semua kalangan, khususnya anak muda bisa tertarik untuk ikut. Agar tidak bayar ikut fitness atau olahraga di luar kampus,” katanya.

Disamping itu, Staff Marketing Undika Surabaya Dimo Saputro mengatakan sempat kaget ada kegiatan senam pada minggu pertamanya kerja. Pasalnya di tempat kerja sebelum-sebelumnya tidak pernah memberikan fasilitas senam gratis untuk karyawan.



“Program ini bikin nagih, dan ingin ikutan lagi kalau ada kegiatan senam untuk karyawan. Kegiatan ini sangat nyaman dan menyehatkan. Jadi selama kerja di depan layar bisa menghilangkan penat dan suntuk,” kata dia.

Menurutnya kegiatan senam bersama yang dilakukan diakhir pekan bekerja adalah program yang sangat menarik. Sehingga karyawan Undika akan tetap terjaga kesehatannya meskipun dengan pekerjaan yang cukup pada selama kurang lebih satu minggu. (Lathifiyah)