

UNTUK KINERJA LEBIH TINGGI PERLU OLAHRAGA REKREASI



Mata Arien berbinar, anggota Klub Senam Kebugaran Jasmani Rutin dan Terarah Perum LKBN ANTARA yang aktif sejak tahun 1995 itu terlihat antusias menyambut senam perdana di Hall Sekretariat Dewan Pers, Jalan Kebon Sirih Jakarta.

Mungkin karena senam adalah salah satu olahraga rekreasi untuk semacam relaksasi dari sederet aktivitas kantor dan rutinitas rumah tangga. Sesungguhnya bekerja tanpa henti dapat menyebabkan kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental yang dapat berujung pada penurunan produktivitas bahkan kecelakaan kerja.

Oleh karena itu olahraga rekreasi yang menawarkan kebersamaan dan keceriaan dapat menjadi pilihan relaksasi, untuk sekedar berhenti sejenak dari aktivitas rutin.

Pilihan menaruh sejenak beban untuk diletakkan, lalu melakukan relaksasi kemudian ketika beban itu diemban kembali dipastikan pekerja perempuan akan jauh lebih kuat dan lebih berdaya.

Hati yang gembira melalui olahraga terbukti memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan kinerja. Setelah itu siapakah yang bisa menolak bahwa fisik dan mental yang kuat adalah bahan baku utama kinerja prima.

Arien bersama Misnawarsi, Eva Munir, Nurjanah, Reviantini, Elly SP, Primayanti, termasuk generasi awal saat klub yang diprakarsai dokter Ratna Irawati, Penanggungjawab Poliklinik ANTARA itu berdiri sejak tahun 1991. Klub yang sekarang semua anggotanya perempuan itu, pernah diberikan fasilitas oleh perusahaan untuk menyewa sebuah Studio Senam di kawasan Jl. Agus Salim Jakarta Pusat.

Dalam perjalanannya aktivitas senam pernah diikuti oleh beberapa pejabat perempuan LKBN ANTARA sesuai eranya. Tercatat ada nama Harlely Harun, mantan Direktur Teknik, ada Fardah Assegaf Pemimpin Pelaksana Redaksi jabatan selevel Direktur di tahun 1998 – 2000. Kemudian juga ada Maria D. Andriana mantan Kepala Biro ANTARA Tokyo dan Kepala LPJA, ada Endah Sri Wahyuni Direktur Keuangan tahun 2012 - 2016, juga dokter Desi Haryanti pernah menjadi bagian dari klub tersebut.

Saat ini di awal tahun 2023 Perum LKBN ANTARA menjalin kerjasama dengan Dewan Pers untuk bersama-sama mendorong eksistensi klub senam pasca pandemic Covid-19 yang menyebabkan kegiatan vakum lebih dari dua tahun. Angin segar kolaborasi itu dijalankan dengan prinsip keterbukaan sesuai standar etika perusahaan.

Memang mungkin kehadiran klub olah raga sebagai upaya preventif memelihara kebugaran sekaligus menciptakan gaya hidup sehat tidak serta merta menuai hasil seketika, efeknya baru dirasa ketika teruji masa.

Sejatinya himbauan untuk gaya hidup sehat melalui olahraga, bukan hanya perlu digaungkan lewat kebijakan dan beragam webinar namun harus diiringi dengan suri tauladan tentang konsistensi untuk pelaksanaannya.

Dari perspektif korporasi, kehadiran sebuah klub olah raga di lingkungan perempuan pekerja adalah wujud nyata tentang jaminan kesehatan, keselamatan dan kesejahteraan pegawainya. Tentu saja jaminan-jaminan itu adalah mata rantai penting untuk mewujudkan prinsip-prinsip pemberdayaan perempuan.

Perusahaan yang merestui terbentuknya klub olahraga dan seni tentu mendapat penilaian positif dalam pengukuran tingkat pemberdayaan perempuan.

Telah banyak studi untuk mengukur tingkat pemberdayaan perempuan di tempat kerja, tempat kegiatan usaha, dan komunitas. Tersebutlah United Nations Global Compact dan UN Women yang telah

menyediakan panduan berisi prinsip-prinsip yang dilombakan melalui Women's Empowerment Principles (WEPs) Awards. Prinsip-prinsip pemberdayaan perempuan dalam WEPs ada tujuh kriteria dimana salah satunya adalah menjamin kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan seluruh pekerja perempuan dan laki-laki.

Relevan dengan prinsip-prinsip tersebut Perum LKBN ANTARA terbukti telah mendukung keberadaan aktivitas olahraga dan kesenian. Tercatat perusahaan pernah memiliki grup band, separangkat kolintang, klub catur, klub bulu tangkis, klub tenis meja, klub Pecinta Alam ANTARA (Pantara) dan sebagainya.

Akan halnya keberadaan klub senam yang telah berdiri lebih dari tiga dasawarsa itu, semula memang diperuntukkan bagi pegawai dan istri pegawai. Pelaksanaan kegiatan senam dilakukan sebelum jam kantor.

Pada perkembangannya di tahun 2002-2003, senam dilakukan di sore hari untuk mengakomodir keinginan wartawan.

Kemudian pada tanggal 26 Maret 2006 terbit Nota Dinas Sekretaris Lembaga Nomor: 074/NF/SL/III/2006 yang mengukuhkan dokter Ratna Irawati selaku Penanggungjawab Poliklinik ANTARA sebagai Penanggungjawab klub senam.

Pasang surutnya kegiatan klub senam memang teruji masa. Pernah suatu kurun waktu anggotanya beralih ke olahraga pernafasan hingga dua tahun kegiatan senam menjadi vakum, kemudian saat pandemic Covid-19 aktivitas senam juga berhenti total selama sekitar dua tahun.

Menurut arsip rata-rata jumlah anggota dari tahun ke tahun sekitar 25 orang, anggota silih berganti datang dan pergi akibat kesibukan dan prioritas kerja. Pada praktiknya pernah di satu peristiwa, peserta yang hadir hanya hitungan jari, namun klub ini tetap bertahan bahkan saat ini jumlah generasi millennial yang aktif hampir setara dengan jumlah seniornya.

Klub Senam Kebugaran Jasmani Rutin dan Terarah berada dalam supervisi dokter Maria Ulfa, Penanggungjawab Poliklinik Perum LKBN ANTARA dengan instruktur Fifie Mufidah, seorang eksekutif perusahaan swasta yang secara profesional mendalami olahraga senam dengan segudang prestasinya. End

*) Ketua Klub Senam Kebugaran Jasmani Rutin dan Terarah - Perum LKBN ANTARA

(dyah sulistyorini/hendi/sekretariat perusahaan)