

Latih Fisik dan Mental, Pegawai Rutan Kabanjahe Mendaki Gunung Sibayak

Anita Manua - KARO.JURNALIS.ID

Jun 12, 2022 - 20:10



Karutan Klas IIB Kabanjahe, Sangapta Surbakti saat memberikan arahan dan rute pendakian kepada personil

KARO - Untuk melatih fisik, mental dan disiplin (FMD) agar kinerja di kantor dapat maksimal dalam melayani masyarakat yang sedang dibina di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas II B Kabanjahe, Kabupaten Karo, Sumut, Minggu (12/06/2022) mendaki Gunung Sibayak.

Sebelum berangkat menuju lokasi, kegiatan yang dipandu langsung oleh Kepala Rutan, Sangapta Surbakti terlihat sedang melakukan pengecekan kelengkapan dan kesehatan personil.

Sebanyak 37 orang petugas termasuk beberapa wanita mulai dari angkatan 2017, 2018 dan CASN 2021 diperiksa kesehatannya oleh tenaga kesehatan Rutan. Setelah semuanya telah siap, mereka langsung berangkat ke lokasi.



"Sesekali kita juga harus melatih fisik, mental dan disiplin diluar kantor. Setidaknya otak dan mata kita juga bisa fresh karena dapat melihat pemandangan dan menghirup udara yang masih murni di Gunung Sibayak ini," ujar Sangatta didampingi beberapa pejabat struktural Rutan.

Menurutnya, melatih fisik, mental dan disiplin bukan selalu dilakukan di lingkungan kantor. Karena manusia juga butuh suasana baru dan melihat pemandangan yang indah-indah.

"Yah, terkadang kita juga sering stress sendiri dalam menghadapi pekerjaan. Namun dengan adanya kegiatan kali ini dan tempatnya diluar kantor. Semoga otak kita menjadi fresh atau ringan sepulang dari latihan fisik dan lebih semangat lagi bekerja," ujarnya.

Pantauan wartawan sesampai dilokasi, kegiatan diawali dengan icebreaking guna proses pembentukan diri. Selain itu, icebreaking merupakan bagian dari suatu sentuhan aktifitas untuk memecahkan kebekuan, kekalutan, kejemuhan dan kejenuhan suasana.



"Sebelum mendaki, ada pemaparan rute dan pemanasan diiringi doa bersama terlebih dahulu," beber Sangapta.

Kini tiba saatnya personil mendaki Gunung Sibayak yang memiliki tinggi 2212 mdpl. Sekira kurang lebih 90 menit, semua peserta tiba di puncak dengan selamat. Upacara dan pengibaran bendera merah putih langsung digelar sekaligus menancap bendera pengayoman dan bendera pemasyarakatan.

Disela-sela itu, Karutan mengatakan jika kegiatan tersebut bertujuan untuk membangun dan memupuk rasa percaya diri, loyalitas, kebersamaan, kerjasama, dan disiplin pegawai. Sekaligus melatih ketahanan fisik serta kedisiplinan. Juga dapat meningkatkan hubungan kerjasama, solidaritas dan kekompakan antar petugas.



"Kita harapkan bisa menjadi bekal sebagai modal dasar terbentuknya fisik dan mental yang prima. Disiplin tinggi juga mampu tercipta SDM yang lebih baik dan meningkatkan kinerja," harapnya.

Usai kegiatan yang berjalan dengan aman, seluruh personil menyempatkan diri mandi di kolam air panas belerang Sidebuk-debuk.