



Jadwal Sholat	
Semarang & Sekitarnya	
Subuh	04.22 WIB
Dzuhur	11.54 WIB
Ashar	15.11 WIB
Maghrib	18.05 WIB
Isha	19.18 WIB

Sumber: Badan Huk dan Rakyat (BHR) Jawa Tengah 2018

Semarang	Salatiga	Pekalongan	Kendal	Kudus
Hujan Sedang				

BUAH BIBIR | **ADJENG TUNJUNG**
PUBLIC RELATION

Tidak Kuat Panas

BEKERJA di hotel yang diapit oleh mall membuat Adjeng Tunjung merasa betah. Lajang kelahiran 27 tahun yang lalu ini mengaku bisa menyalurkan kegemarannya jalan-jalan.

Sebagai Public Relation Grand Arkenso Park View Hotel, Adjeng mengaku jalan-jalan di mall bisa membuatnya melepaskan kepenatan setelah seharian bekerja.

"Saya suka jalan-jalan (travelling), tapi sekarang lebih pilih jalan-jalan ke mall. Lebih aman," kata wanita asli Kota Semarang itu.

Menurutnya, apabila memaksakan diri traveling ke lokasi wisata alam, mulai dari kulit yang memerah, pusing hingga gatal-gatal dialaminya. Tubuhnya rentan terhadap panas membuat Adjeng juga kerap

pusing apabila terpapar sinar matahari.

"Saya tidak kuat panas. Kalau travelling ke pantai kena panas matahari bisa pusing. Belum lagi kulit saya sensitif. Pernah mandi malah kulitnya bentol-bentol, gatal," katanya.

Adjeng mengaku keinginannya untuk travelling sebenarnya sangat besar. "Tapi apa daya, toleransi tubuh terhadap panas dan air yang tidak steril sangat sensitif," katanya.

Dia sadar perlunya menjaga kesehatan tubuh. Dari berbagai jenis olahraga,



Tidak Kuat...

■ DARI HALAMAN 13

bangsu dari tiga bersaudara ini jatuh hati pada olahraga bulutangkis.

Dia pun rutin bulutangkis (badminton) di lapangan tak jauh dari rumahnya di Tembalang. "Seminggu sekali, kadang seminggu dua kali. Tergantung lapangannya penuh ada yang sewa atau tidak," kata alumnus Komunikasi Undip itu.

Meski awalnya menggandrungi olahraga bola basket, namun hatinya berpaling ke badminton. Menurutnya, ada

kesenangan tersendiri saat memukul shuttlecock.

"Bawaannya senang aja saat mukul shuttlecock. Fun, apalagi kalau habis main keringatnya banyak. Rasanya happy," ujar Adjeng.

Adjeng pun merasakan efek dari rutinitasnya bermain badminton. Selain tubuhnya lebih kuat dan segar, dia tidak gampang capek dalam bekerja.

"Itung-itung jaga kesehatan. Sekarang tidak gampang capek dan lebih fresh," tegasnya. **(Radlis)**