

BUAH BIBIR

**ADJENG TUNJUNG**  
 PUBLIC RELATION GRAND  
 ARKENSO PARK VIEW HOTEL

## Rutin Seminggu Sekali

**BEKERJA** sebagai publik relation di sebuah hotel yang setiap hari berurusan dengan klien menuntut Adjeng Tunjung harus punya stamina prima. Tak jarang, tempatnya bekerja, Grand Arkenso Park View Hotel kerap menggelar acara yang tentunya menguras tenaga.

Sadar akan hal itu, Adjeng pun berusaha untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Satu di antara cara yang dilakukannya adalah dengan olahraga rutin.

Soal pilihan olahraga, bungsu tiga bersaudara itu memilih badminton. Seminggu sekali, ia menyempatkan diri untuk bermain olahraga tersebut di sebuah lapang di dekat rumahnya di Tembalang.

"Kadang juga seminggu dua kali," ujarnya.

Menurut Adjeng, ia jatuh cinta pada badminton lantaran merasakan sensasi berbeda saat memukul kok. "Senang saat pukul kok. Rasanya happy," lanjutnya.

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

