

# BOSSMAN

## Warga Binaan Rutan Kelas IIB Purbalingga Terapkan Senam Pagi Sebagai Upaya Jaga Kesehatan

Ari Setiawan - [PURBALINGGA.BOSSMAN.CO.ID](http://PURBALINGGA.BOSSMAN.CO.ID)

Jan 11, 2024 - 10:30



*Warga Binaan Rutan Kelas IIB Purbalingga Terapkan Senam Pagi Sebagai Upaya Jaga Kesehatan*



Warga Binaan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Purbalingga Kanwil Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah melaksanakan kegiatan senam pagi bersama di lapangan bulutangkis, halaman blok hunian. (10/01/2024)

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka mewujudkan pembinaan jasmani untuk menjaga kesehatan Warga Binaan Pemasyarakatan. Senam yang rutin dilaksanakan ini, juga dapat menambah semangat Warga Binaan dan mengisi pagi hari dengan kegiatan yang bermanfaat. Petugas Rutan Kelas IIB Purbalingga seringkali berpartisipasi pada senam rutin ini, sehingga tampak kebersamaan, kekompakan, dan dapat menjadi contoh bagi Warga Binaan.

Menurut Kepala Rutan Purbalingga, Bluri Wijaksono menyampaikan "Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani seluruh Warga Binaan Rutan Purbalingga. Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya", ucap Bluri. Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Oleh karena itu senam menjadi agenda rutin di Rumah Tahanan Kelas IIB Purbalingga yang dilakukan setiap hari Selasa sampai dengan Sabtu.

Kepala Subseksi Pelayanan Tahanan, Doni Kristianto terlihat senang dan puas dengan pelaksanaan senam pagi yang berjalan tertib dan lancar. Rasanya sangat senang melihat antusiasme dan keaktifan WBP dalam mengikuti senam pagi. Semoga dengan adanya kegiatan senam pagi ini, WBP tetap terjaga kesehatannya karena di era masa kini berbagai macam penyakit dapat berkembang dan berevolusi mengikuti pola hidup manusianya yang semakin beragam pula.

Seperti sebuah istilah bahasa latin yaitu "men sana in corpore sano" yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Kesehatan raga berpengaruh besar dalam jiwa seseorang. Individu yang sehat akan lebih bersemangat menghadapi kegiatan-kegiatan keseharian dibanding seseorang yang kurang sehat.