

# Senam Pagi Sebagai Gaya Hidup Sehat Lapas Besi

**Narsono Son - CILACAP.JENDELAINDONESIA.COM**

Oct 11, 2024 - 11:30



*Senam Pagi Sebagai Gaya Hidup Sehat Lapas Besi*

CILACAP - Sebagai langkah menjaga imunitas tubuh pegawai dan warga binaan agar selalu prima, Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Besi Nusakambangan Kemenkumham Jateng menggelar senam sehat rutin.

Kegiatan Bertempat di Lapangan Lapas Kelas IIA Besi, senam pagi diawali dengan pemanasan dan perenggangan kemudian dilanjutkan dengan senam yang dipimpin oleh Staff Bimkemaswat, Lobi Kanigoro selaku instruktur senam.

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pelatihan terhadap warga binaan yang sangat perlu diadakan secara rutin guna menjaga kesegaran kebugaran pegawai lapas besi dan warga binaan dan merupakan salah satu aktivitas yang efektif untuk menghilangkan stres.

Peran seni tidak hanya menyehatkan, tetapi juga sangat edukatif. Semua orang yang senam tanpa sadar tengah dibor kekompakannya, gerakan-gerakan yang terstruktur secara alami, hitungan per gerakan, lagu yang ceria. Bagian-bagian itulah yang mampu membangkitkan semangat di antara para pegawai dan warga binaan, Jum'at (11/10/2024).

Tampak seluruh peserta senam begitu antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan pagi. Kepala Lapas Besi, Teguh Suroso menjelaskan bahwa kegiatan senam merupakan aktivitas rutin yang wajib diikuti oleh seluruh pegawai dan warga binaan.

“Untuk menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan imunitas dalam tubuh, setiap pagi hari jumat selalu menyelenggarakan kegiatan senam sehat bagi petugas dan warga binaan. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin olahraga yang wajib diikuti oleh petugas dan warga binaan,” ungkap Kalapas.

(N.son.Raihan)