

Jaga Imunitas Tubuh, Warga Binaan Lapas Permisan Antusias Ikuti Senam

Candra Putra - [CILACAPSELATAN.ARNESSIO.COM](https://www.cilacapselatan.arnessio.com)

Nov 23, 2024 - 20:52



Sebagai langkah menjaga imunitas tubuh warga binaan agar selalu prima, Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Permisan Nusakambangan menggelar senam sehat bersama, Jum'at (22/11).

NUSAKAMBANGAN - Sebagai langkah menjaga imunitas tubuh warga binaan agar selalu prima, Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Permisan Nusakambangan menggelar senam sehat bersama, Jum'at (22/11).

Bertempat di Aula Serbaguna Lapas Permisan, senam pagi diawali dengan pemanasan dan perenggangan kemudian dilanjutkan dengan senam Aerobik dengan mengikuti instruktur.

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

Tampak seluruh warga binaan begitu antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan pagi. Kepala Seksi Bimbingan Narapidana dan Anak Didik Lapas Permisan, Andar Saefur Warekas, menjelaskan bahwa kegiatan senam merupakan aktivitas rutin yang wajib diikuti oleh seluruh Warga Binaan Lapas Permisan, kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk pelatihan fisik bagi warga binaan.

"Selain untuk menjaga kesehatan jasmani dan meningkatkan imunitas tubuh, senam pagi juga bermanfaat untuk menjaga metabolisme tubuh warga binaan agar terhindar dari penyakit," tambah Andar.

Kalapas Permisan, Ahmad Hardi, juga menyampaikan bahwa kegiatan senam juga berdampak positif bagi kondisi Kesehatan mental sebagai pengurang stress yang menumpuk. Kegiatan senam diharapkan menjadi pemacu warga binaan untuk selalu fit dan produktif dalam menjalani masa pidananya. Pada akhirnya, senam ini bertujuan untuk membuat warga binaan sehat secara jasmani dan rohani, sehingga dapat membantu terjaganya keamanan dan ketertiban di dalam Lapas.

#agusandrianto

#kemenimipas

#kumhamPASTI

#kemenkumham_ri

#ditjenpas

#kanwilkemenkumhamjateng

#lapaspermisan