

## Tingkatkan Daya Tahan Tubuh, Rutan Purbalingga Gelar Senam Bersama

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

Jul 3, 2024 - 09:01



*Kegiatan senam pagi di Rutan Purbalingga*

PURBALINGGA - Kesehatan adalah faktor penting dalam mendukung proses pembinaan di Rutan, sebab dengan tubuh dan jiwa sehat warga binaan bisa mengikuti proses pembinaan dengan baik. Hal ini yang mendasari Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Purbalingga Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Tengah menyelenggarakan olah raga senam pagi bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dan Pegawai Rutan Purbalingga, Rabu (03/07/2024).

Senam dimulai pada jam 07.30 dan dilaksanakan di halaman blok Apel Rutan Purbalingga secara bergantian. Senam ini melibatkan berbagai jenis gerakan, termasuk peregangan, aerobik ringan, dan latihan pernapasan. Kegiatan dimulai dengan pemanasan yang dipimpin oleh instruktur, diikuti dengan gerakan-gerakan senam yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.

Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Purbalingga, Bluri Wijaksono menyampaikan Memasuki masa peralihan musim dari musim kemarau ke musim hujan membuat risiko terserang penyakit seperti batuk dan pilek menjadi semakin tinggi. Untuk mencegahnya, penting sekali bagi setiap orang untuk berupaya melakukan pencegahan seperti dengan menjaga imunitas, menjaga suasana hati tetap senang, serta diimbangi dengan makanan, vitamin, dan aktifitas tubuh yang seimbang seperti yang diterapkan pada Rutan Purbalingga.

" Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan, termasuk Warga Binaan Pemasyarakatan. Lewat senam ini, dipastikan WBP tetap sehat dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat terutama dalam situasi dan kondisi cuaca yang tidak menentu saat ini," ujar Bluri Wijaksono.