

## SENAM PAGI SEBAGAI GAYA HIDUP SEHAT DAN MENJAGA KEBUGARAN WARGA BINAAN RUTAN KUDUS

David Fernanda Putra - [KUDUS.WARTAWAN.ORG](http://KUDUS.WARTAWAN.ORG)

Apr 17, 2026 - 13:05



PELCIMURIANEWS, KUDUS - Sebagai langkah menjaga imunitas tubuh warga binaan agar selalu prima, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus menggelar senam sehat rutin. Pada hari Rabu, 15 April 2026 bertempat di area blok Rutan Kudus, senam pagi diawali dengan pemanasan dan perenggangan kemudian dilanjutkan dengan senam zumba yang dipimpin oleh 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 meningkatkan semangat dan membuat tubuh menjadi sehat.

Kepala Subseksi Pelayanan Tahanan, Rifqi Nabris menjelaskan bahwa kegiatan senam merupakan aktivitas rutin yang wajib diikuti oleh seluruh Warga Binaan Rutan Kudus, kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk upaya Rutan Kudus untuk meningkatkan imunitas tubuh bagi warga binaan.

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

Tampak seluruh warga binaan begitu antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan pagi. Interaksi yang terjalin selama kegiatan berlangsung juga memperkuat komunikasi antara petugas dan warga binaan, sehingga menciptakan suasana yang lebih akrab dan saling mendukung dalam proses pembinaan.