

# 24Jam

## Jaga Kesehatan Warga Binaan, Rutan Kudus Rutin Senam Pagi

David Fernanda Putra - [KUDUS.24JAM.CO.ID](http://KUDUS.24JAM.CO.ID)

Jan 10, 2024 - 15:11



*Dok. Humas Rutan Kudus*

Kudus - Rabu (10/01) Menjaga kebugaran jasmani warga binaannya Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kudus (Rutan Kudus) rutin melaksanakan senam pagi seminggu 2 (dua) kali pada hari rabu dan sabtu. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Selasar Blok Narapidana dan Aula bawah rutan Kudus.

Kegiatan senam pagi ini diikuti seluruh warga binaan rutan kudus dan dipandu langsung oleh staf pelayanan tahanan, Noor Hidayah dan Kusyono serta regu pengamanan pagi yang menjaga kondusifnya kegiatan.

Noor Hidayah memberikan penjelasan bahwa senam pagi merupakan salah satu

bentuk program pembinaan fisik dan jasmani kepada warga binaan dan wajib diikuti seluruh warga binaan rutan Kudus.

"Harapan dari senam pagi ini adalah dapat meningkatkan pelayanan bagi warga binaan dalam bidang kesehatan agar tetap menjaga pola hidup sehat sehingga mereka dapat melaksanakan pembinaan di dalam rutan Kudus dengan baik," tuturnya.

Kusyono juga menambahkan bahwa kegiatan-kegiatan positif dari rutan ini, salah satunya senam pagi dapat bermanfaat bagi warga binaan selain untuk kesehatan juga memberikan semangat dan menghilangkan rasa jenuh. Dengan demikian kesehatan merekapun terjaga selama menjalani masa pidana.

"Ini berdampak baik pada kesehatan mereka secara keseluruhan dan membawa energi positif, membantu mencegah berbagai penyakit. Dan juga melalui senam ini rasa kekeluargaan diantara para warga binaan dan pegawai rutan Kudus semakin terbangun," ungkapnya.