

# PERISAI

## Jaga Kebugaran WBP Lapas Tembilahan Rutin Laksanakan Senam Pagi

[NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.PERISAI.OR.ID](https://www.perisai.or.id)

Jul 18, 2024 - 11:11



*WBP Blok Mahoni Melaksanakan Senam Pagi (18/07/2024)*

Tembilahan – Sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kebugaran warga binaan pemasyarakatan (WBP), Lapas Kelas IIA Tembilahan mengadakan kegiatan senam pagi secara rutin. Kegiatan ini dilaksanakan bergantian setiap blok hunian pada hari Senin hingga Kamis setiap pagi.

Pada Kamis, 18 Juli 2024, kegiatan senam pagi kembali dilaksanakan dengan antusiasme tinggi oleh para WBP. Bertempat di area terbuka dalam lapas, senam pagi ini dipimpin oleh instruktur berpengalaman dan diikuti oleh seluruh WBP dari blok hunian yang telah dijadwalkan. Senam pagi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental para WBP, sekaligus membangun semangat kebersamaan di antara mereka.

Kepala Lapas Tembilahan, Hari Winarca, menegaskan pentingnya kegiatan senam pagi sebagai bagian dari program pembinaan di lapas. "Senam pagi merupakan salah satu cara efektif untuk menjaga kebugaran dan kesehatan para WBP. Dengan berolahraga secara rutin, diharapkan mereka dapat menjalani masa hukuman dengan kondisi tubuh yang prima dan mental yang sehat," ujarnya.

Selain itu, kegiatan senam pagi juga diharapkan dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh para WBP selama menjalani masa hukuman. "Kami percaya bahwa kesehatan fisik yang baik akan berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, kami sangat mendukung pelaksanaan senam pagi ini secara rutin," tambah Hari Winarca.

Para WBP yang mengikuti senam pagi ini merasa sangat antusias dan menikmati kegiatan tersebut. Salah satu WBP mengungkapkan, "Senam pagi memberikan energi positif bagi kami. Selain merasa lebih sehat, kami juga dapat saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain dalam suasana yang lebih santai dan menyenangkan."

Pelaksanaan senam pagi ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dan keselamatan. Para WBP mengikuti gerakan senam dengan penuh semangat dan disiplin, dipandu oleh instruktur yang memberikan arahan dengan jelas. Setelah senam, para WBP juga diberikan kesempatan untuk berbincang-bincang dan saling memberikan motivasi.

Kegiatan senam pagi yang rutin ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk pembinaan yang terus dikembangkan oleh Lapas Tembilahan. Dengan menjaga kebugaran dan kesehatan para WBP, diharapkan mereka dapat menjalani masa hukuman dengan lebih baik dan siap untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi fisik dan mental yang optimal.