

Senam Pagi, Semangat Hidup Sehat Warga Binaan Lapas Cilacap

Ghina Hazalah - CILACAP.INDONESIASATU.ID

Apr 12, 2025 - 12:15



Cilacap - Setelah sebulan penuh menjalani ibadah puasa di bulan Ramadhan, kegiatan senam pagi bagi warga binaan kembali digelar dengan penuh semangat. Kegiatan yang sempat dihentikan sementara selama Ramadhan ini, kini kembali diadakan dengan tujuan menjaga kebugaran jasmani serta meningkatkan semangat dan kedisiplinan warga binaan. (Jumat, 11/4)

Senam pagi yang dilaksanakan di lapangan utama Lapas ini diikuti oleh puluhan

warga binaan. Mereka tampak antusias mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh warga binaan lain yang ditunjuk sebagai instruktur. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 WIB dan berlangsung selama kurang lebih 20 menit.



Kepala Lapas, Efendi Johan menyampaikan bahwa kegiatan senam pagi ini merupakan bagian dari program pembinaan jasmani yang rutin dilaksanakan. "Senam pagi sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental warga binaan. Setelah Ramadhan, ini menjadi momen yang tepat untuk menghidupkan kembali semangat kebersamaan dan gaya hidup sehat," ujarnya.

"Selain untuk kesehatan, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk membangun kedisiplinan, kekompakan, dan rasa kebersamaan antar warga binaan," jelas Efendi.

Tidak sedikit dari mereka yang mengaku senang bisa kembali berolahraga bersama setelah sebulan penuh fokus pada kegiatan ibadah keagamaan.

Diharapkan dengan rutinnnya kegiatan ini, kondisi fisik warga binaan tetap prima, serta tercipta suasana yang lebih positif di lingkungan pemasyarakatan. * (AR)