

## Lapas Kediri Ajak Senam Pagi Warga Binaan Gandeng Instruktur Cantik

Prijo Atmodjo - [KEDIRI.JURNALIS.ID](http://KEDIRI.JURNALIS.ID)

Feb 3, 2024 - 16:15



Kediri – Dalam rangka menjaga Kesehatan Jasmani dan Mental Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lapas Kelas IIA Kediri Kanwil Kemenkumham Jawa Timur mengadakan Senam khusus WBP, senam pagi diikuti oleh Seluruh Warga Binaan yang berpusat di Lapangan Blok Hunian, Sabtu (3/2/24).

Senam dimulai pukul 08.30 WIB, sesuai dengan arahan KaKanwil Kemenkumham Jatim Heni Yuwono untuk kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu dari bagian program pembinaan yang wajib diikuti oleh seluruh WBP, khususnya yang berada di Lapas Kediri.

"Dengan kompak seluruh WBP mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh instruktur senam. Aktivitas fisik sangat perlu diadakan, semua dalam upaya menjaga kebugaran para warga binaan, gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah

sehingga lebih sehat dan segar," ujarnya.

Ditengah-tengah keterbatasan kebebasan tentunya tidak menyurutkan semangat bagi Warga Binaan dalam menerima hak-haknya. Semua orang yang senam tanpa sadar tengah dibor kekompakannya. Hitungan setiap gerakan, lagu yang ceria, bagian-bagian itulah yang mampu membangkitkan semangat di antara para warga binaan.

Kepala Kesatuan Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kediri, Wenda Indra Bachtiar menuturkan, setiap kegiatan senam merupakan aktivitas rutin yang wajib diikuti oleh seluruh warga binaan Lapas Kelas IIA Kediri.

"Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk pelatihan fisik bagi warga binaan agar selalu terjaga kesehatannya," terangnya.

Wenda berharap kegiatan-kegiatan positif dari Lapas, salah satunya senam pagi yang dilaksanakan warga binaan menjadi semakin semangat dan tidak mudah merasa jenuh.

"Dengan demikian kesehatan mereka pun tetap terjaga selama menjalani masa pidana," ucap, Wenda.

Sementara, Plt Kalapas Kediri Budi Ruswanto menambahkan, bahwa program ini akan bermanfaat bagi kelancaran proses pembinaan di lapas, karena memperhatikan kondisi warga binaan merupakan salah satu dari tugas yang harus dipenuhi.

"Selain memperhatikan kondisi makanan, pola hidup sehat juga harus diutamakan agar proses pembinaan di dalam lapas bisa berjalan dengan baik. Salah satunya dengan rutin menggelar senam atau olahraga bagi warga binaan," ungkapnya.