

# Bangunkan Semangat Pagi, Rutan Kudus Ajak Senam Pagi Warga Binaan

David Fernanda Putra - [KUDUS.INDONESIASATU.ID](http://KUDUS.INDONESIASATU.ID)

Oct 25, 2024 - 08:41



*Dok. Humas Rutan Kudus*

Kudus - Rabu (23/10), Dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental, warga binaan Rumah Tahanan Negara (Rutan) rutin melaksanakan senam pagi. Kegiatan ini menjadi salah satu program pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para warga binaan.

Gerakan-gerakan senam yang dilakukan secara teratur tidak hanya bermanfaat untuk melatih otot dan meningkatkan fleksibilitas, tetapi juga membantu melancarkan peredaran darah dan meningkatkan sistem imun tubuh. Selain itu, senam pagi juga menjadi sarana bagi warga binaan untuk menghilangkan stres dan menjaga kesehatan mental.

Kepala Rutan (Karutan) Kudus, Anda Tuning menjelaskan, “Kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu program kami dalam rangka mendukung rehabilitasi dan reintegrasi warga binaan. Selain menjaga kebugaran, kami juga berharap kegiatan ini dapat membentuk karakter dan semangat positif di dalam diri mereka.”

Dalam kesempatan ini, beberapa warga binaan turut berbagi pengalaman mereka tentang bagaimana senam pagi ini berdampak positif pada keseharian mereka. “S”, seorang warga binaan yang telah menjalani masa hukuman selama dua tahun, mengungkapkan, “Senam pagi ini membuat saya merasa lebih bugar dan bersemangat. Selain itu, saya merasa lebih dekat dengan teman-teman di sini. Ini membantu saya tetap positif dan fokus pada masa depan.”