

# Kegiatan Olahraga Untuk Warga Binaan, Karutan : Membangun Semangat Dan Kesehatan

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

Jul 30, 2024 - 03:18



*Dok. Humas Rutan Kudus*

Kudus – Senin (29/07) Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus kembali mengadakan kegiatan olahraga rutin bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sebagai bagian dari program pembinaan dan peningkatan kesehatan. Kegiatan

ini diadakan pagi hari tadi pukul 09.00-selesai dan dipimpin langsung oleh Wakil Komandan Regu, David, dengan pemantauan langsung oleh Ardhyn, sebagai Kepala Kesatuan Pengamanan Rutan (Ka.KPR) Kudus.

Berbagai jenis olahraga dilakukan dalam kegiatan ini, termasuk jumping jacks, push up, squads, dan sit up. Aktivitas tersebut tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik para WBP, tetapi juga untuk membangun disiplin, semangat kebersamaan, serta mengurangi stres yang mungkin timbul selama masa tahanan.

Ardhyna, Kepala Kesatuan Pengamanan dalam sambutannya menyampaikan bahwa olahraga merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik warga binaan.

"Dengan rutinnnya kegiatan olahraga ini, diharapkan warga binaan dapat menjaga kondisi fisik mereka tetap prima, serta memiliki jiwa yang sehat dan semangat positif dalam menjalani masa hukuman," ujar Ardhyna.

David yang mendampingi kegiatan tersebut juga menambahkan bahwa partisipasi aktif warga binaan sangat diapresiasi dan diharapkan dapat terus meningkat.

"Kami selalu berusaha menciptakan suasana yang kondusif dan menyenangkan dalam setiap kegiatan, agar para WBP merasa termotivasi untuk terus berpartisipasi," tutur David.

Kegiatan olahraga ini merupakan bagian dari program pembinaan di Rutan Kudus yang dirancang untuk membantu WBP dalam mengembangkan potensi diri dan menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan warga binaan dapat menjalani masa pidana dengan sehat dan siap kembali ke masyarakat dengan kondisi yang lebih baik.