

## Senam Rutin Tingkatkan Kesehatan dan Kebugaran Warga Binaan Lapas Kelas IIA Purwokerto

Narsono Son - PURWOKERTO.TELISIKFAKTA.COM

Jan 17, 2026 - 08:47



*Senam Rutin Tingkatkan Kesehatan dan Kebugaran Warga Binaan Lapas Kelas IIA Purwokerto*

Purwokerto —Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Purwokerto secara rutin melaksanakan kegiatan senam bersama bagi warga binaan sebagai bagian dari program pembinaan jasmani.

Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan dalam Lapas dan diikuti oleh warga binaan dengan tertib di bawah pengawasan petugas pemasarakatan, Sabtu (17/01/2026).



Senam rutin tersebut bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan fisik, serta membantu menjaga kesehatan mental warga binaan selama menjalani masa pembinaan. Gerakan senam yang dipandu instruktur dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kondisi peserta, sehingga dapat diikuti dengan aman dan nyaman.



Kepala Lapas Kelas IIA Purwokerto menyampaikan bahwa kegiatan olahraga memiliki peran penting dalam mendukung proses pembinaan.

“Senam rutin ini kami laksanakan untuk menjaga kesehatan warga binaan sekaligus sebagai sarana pembinaan mental agar mereka tetap semangat dan berpikiran positif selama menjalani masa pidana,” ujar Kalapas.



Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan senam juga menjadi media untuk menumbuhkan sikap disiplin, kebersamaan, dan sportivitas di antara warga binaan. Melalui aktivitas ini, suasana lapas diharapkan tetap kondusif serta mampu menciptakan interaksi yang positif dalam lingkungan pembinaan.

Dengan pelaksanaan senam rutin ini, Lapas Kelas IIA Purwokerto terus berkomitmen memberikan pembinaan yang menyeluruh dan humanis, tidak hanya berorientasi pada aspek keamanan, tetapi juga pada peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental warga binaan sebagai bekal menuju proses reintegrasi sosial.

(Humas Lapas Purwokerto)