

## Senam Pagi Rutin, Langkah Nyata WBP Rutan Kudus Mantapkan Pola Hidup Sehat

David Fernanda Putra - KUDUS.TELISIKFAKTA.COM

Oct 19, 2025 - 10:12

Image not found or type unknown



\*PLECIMURIANEWS\*, \*KUDUS\*-Rumah Tahanan Negara ( Rutan) Kelas IIB Kudus kembali melaksanakan kegiatan senam pagi rutin yang diikuti oleh seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Kegiatan ini berlangsung di selasar blok hunian Rutan Kudus dan dipandu oleh pegawai Rutan yang penuh semangat dan energik, sehingga suasana senam berlangsung penuh antusiasme, Sabtu (18/10).

Senam pagi ini merupakan salah satu program pembinaan jasmani dan karakter yang secara konsisten digelar Rutan Kelas IIB Kudus. Tujuannya tidak hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga membangun kedisiplinan, menanamkan pola hidup sehat, serta menciptakan suasana positif di lingkungan Rutan.

Karutan Kudus, Anda Tuning Supiluhu, menjelaskan bahwa agenda senam pagi rutin akhir pekan merupakan salah satu komitmen Rutan Kudus dalam memenuhi hak-hak dasar warga binaan.

Kegiatan olahraga merupakan bentuk pembinaan dan hak warga binaan, untuk terus menjaga kebugaran jasmani WBP, maka kegiatan ini juga harus diselenggarakan secara rutin. Hal ini penting sekali bagi stamina warga binaan karena prinsip sehat itu apabila di dalam tubuh sehat pasti ada jiwa yang sehat juga. Jadi dengan adanya kegiatan ini, warga binaan Rutan Kudus diharapkan mampu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama menjalani masa pidananya," Ucap Anda.

Dengan adanya program seperti ini, Rutan Kudus berharap para warga binaan dapat menjalani masa pembinaan dengan lebih sehat, produktif, dan siap untuk kembali ke masyarakat dengan semangat.

-TIM HUMAS RUTAN KUDUS-