

## Olahraga Pagi, Wujudkan Efektifitas dan Efisiensi Program Mapenaling

Syafruddin Adi - [LOMBOKTIMUR.KABARTERBARU.CO.ID](http://LOMBOKTIMUR.KABARTERBARU.CO.ID)

Feb 15, 2022 - 16:56



Lombok Timur NTB -. Bertempat di lapangan Lapas Kelas IIB Selong Kemenkumham NTB sejumlah WBP blok Mapenaling melakukan kegiatan olahraga pagi didampingi oeeh petugas, Selasa (15/02)

Mapenaling merupakan program masa pengenalan lingkungan yang wajib diikuti oleh seluruh warga binaan pemasyarakatan baru masuk ke Lapas Kelas IIB Selong. Adapun kegiatan yang harus dijalani oleh warga binaan baru selama

Masa Pengenalan Lingkungan (Mapenaling) terdiri atas kegiatan olahraga, PBB, dan Pembinaan Keagamaan.

Dalam hal ini olahraga pagi dilakukan untuk menghindarkan WBP dari resiko gangguan kesehatan, karena dengan olahraga dipagi hari membuat WBP melakukan banyak gerak bahkan sampai banyak mengeluarkan keringat, apalagi ditengah Pandemi seperti ini, kita harus mengoptimalkan imun tubuh yang kita miliki, salah satunya dengan cara berolahraga.

Purniawal, selaku Kalapas kelas IIB Rangkasbitung menjelaskan "Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk lain dari pembinaan terhadap WBP, dalam rangka menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani dari Warga Binaan itu sendiri. Selain itu juga, Senam Sehat juga dapat sebagai sarana rekreasi penghilang stress yang ampuh bagi mereka, sehingga nantinya para WBP tidak mudah terserang penyakit.

Selanjutnya usai senam sehat mereka diwajibkan melakukan bersih-bersih kamar hunian dan lingkungan sekitar agar hidup bersih dan sehat.(Adbravo)