

REUTERS

Wujudkan Pemasyarakatan Sehat, Lapas Cilacap Ikuti Jalan Sehat Bersama UPT Se-Nusakambangan

Ghina Hazalah - CILACAP.REUTERS.CO.ID

Apr 19, 2024 - 13:09



dok. Humas Lapas Cilacap

CILACAP - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Cilacap turut semarakkan Hari Bhakti Pemasyarakatan ke-60 dengan jalan sehat bersama di Pulau Nusakambangan pada Jumat (19/04).

Kegiatan ini diikuti oleh seluruh Kepala UPT se-Nusakambangan Cilacap, pejabat struktural, staf, dan anggota Paguyuban Ibu-Ibu Pemasyarakatan (PIPAS).



Acara dibuka oleh Mardi Santoso selaku Koordinator Wilayah Nusakambangan. Mardi menyampaikan bahwa kegiatan jalan sehat ini dilaksanakan guna menyambut Hari Bhakti Masyarakat ke-60.

“Kegiatan ini kita laksanakan untuk mewujudkan Masyarakat Sehat salah satunya melalui jalan sehat bersama. Disamping guna menjaga kebugaran tubuh juga sebagai sarana rekreasi bagi pegawai.” ucap Mardi.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan otot peserta dipimpin oleh Kalapas Besi, Teguh Suroso. Peregangan penting dilakukan sebelum berolahraga guna mencegah terjadinya cedera otot.

Ade Setiawan, salah satu peserta kegiatan dari Lapas Cilacap menyatakan antusiasnya dalam mengikuti acara.

“Alhamdulillah saya diberi kesempatan untuk mengikuti acara ini. Tentunya disamping untuk menjaga kesehatan juga dapat bercengkrama dengan teman-teman lainnya selepas Idul Fitri.” ucap Awan.

Jalan sehat dimulai dari Dermaga Sodong Nusakambangan pukul 07.00 WIB hingga Aula Wisma Sari Nusakambangan lebih kurang sejauh 6 kilometer.

Kegiatan diakhiri dengan Penyuluhan Kesehatan bertempat di Aula Wisma Sari Nusakambangan. Pada kesempatan tersebut, dijelaskan mengenai 10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (10 PHBS) sehingga seluruh petugas Masyarakat dan ibu-ibu PIPAS dapat mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan serta mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.