

MAGAZINE

Jumat Sehat, Rutan Masohi Kembali Laksanakan Senam Kesehatan Jasmani

FARID MUHAMAD RIFKI - MALTENG.MAGZ.CO.ID

Sep 1, 2023 - 11:47



DOK. Humas Rutan Masohi

Masohi – Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Masohi kembali melakukan kegiatan Senam Kesehatan Jasmani (SKJ), Jumat (01/09). Berlokasi di Lapangan bola Rutan Masohi, bertindak sebagai Instruktur SKJ adalah salah satu Petugas dari JFT Pembina Pemasarakatan, Tofik Nurhidayat dan diikuti oleh pejabat struktural, petugas dan Warga Binaan Pemasarakatan (WBP).

Dijelaskannya, sebagai instruktur ia harus bisa menjadi pioner SKJ dengan memberikan gerakan – gerakan yang baik bagi kesehatan tubuh baik itu otot dan bagian tubuh lainnya karena dengan demikian apabila seluruh gerakan tersebut benar akan berdampak pada kondisi tubuh mereka yang tetap sehat dan kuat. “Saya sebagai instruktur, jadi sudah seharusnya menjadi tanggungjawab seorang instruktur memberikan gerakan-gerakan yang baik dan benar selama SKJ berlangsung sehingga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh Petugas & WBP,” ujar lulusan sekolah Akademi Ilmu Pemasarakatan angkatan 53.



Ia juga menjelaskan SKJ menjadi sangat penting juga dalam menjaga kebugaran jasmani tubuh kita karena dengan demikian kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, dan salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani adalah dengan melatih kondisi fisik. Karena semakin tinggi derajat jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuannya untuk melakukan kerja fisik. “Dengan kebugaran jasmani yang baik pula, kita dapat melaksanakan pekerjaan atau aktifitas efisien dan efektif,” lanjutnya.



Menurutnya, SKJ yang dilaksanakan tidak hanya untuk hari ini saja akan tetapi harus dilakukan setiap seminggu sekali karena semua ini bertujuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh petugas & WBP. "Kita petugas setiap harinya kerja, kerja, dan kerja, kalau tidak diimbangi dengan berolahraga karena kalau tidak pasti imun tubuh akan semakin menurun, dan pasti mudah lelah, capek, bahkan bisa mendatangkan penyakit. Kalau kita rajin olahraga, dijamin pasti kita tetap sehat, pekerjaan pun akan dilakukan dengan baik. Sedangkan untuk WBP, SKJ yang dilaksanakan hari ini selain untuk menjaga kebugaran tubuh, namun juga sebagai bentuk pemenuhan hak mereka untuk mendapatkan pelayanan bidang kesehatan," tutupnya.