

## Olahraga Aktivitas Rehabilitasi Mental dan Fisik Warga Binaan Lapas Cilacap

Ghina Hazalah - [CILACAP.ARNESSIO.COM](https://cilacap.arnessio.com)

Feb 28, 2024 - 22:05



*Humas Lacila*

\*\*

Cilacap - Di tengah citra lapas yang sering dikaitkan dengan kebosanan dan keterbatasan aktivitas, ternyata sama sekali tidak dialami oleh Warga Binaan didalam Lapas. Justru mereka menjalani gaya hidup yang aktif dengan banyak

melakukan olahraga ringan di dalam penjara.



Terlihat warga binaan aktif melakukan senam di pagi hari, dan bermain voli ataupun futsal di sore hari. Mereka tampak antusias melakukan aktifitas sehari-hari dengan diselingi beberapa kegiatan olahraga.

"Olahraga ini membantu kami menjaga kesehatan fisik dan mental. Meskipun terbatas dalam ruang gerak, namun kami berusaha memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin," ungkap LA, salah satu narapidana yang ikut serta dalam sesi senam, Rabu (28/2).

Menurut Kasibinadik dan Giatja Lapas Cilacap, Wahyuddin, aktivitas ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk berolahraga, tetapi juga membangun kebersamaan dan semangat sportivitas di antara warga binaan.



"Kegiatan olahraga ini merupakan bagian dari program rehabilitasi yang kami implementasikan di lapas. Kami percaya bahwa dengan menjaga kesehatan fisik dan mental, para narapidana dapat lebih siap untuk kembali ke masyarakat setelah menjalani masa hukuman," ucap Wahyuddin.

Para petugas pun turut berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan olahraga ini. Mereka memberikan arahan dan bimbingan kepada para narapidana serta memastikan bahwa setiap kegiatan berjalan dengan aman dan tertib.

Dengan adanya berbagai macam kegiatan olahraga di Lapas Cilacap memberikan gambaran bahwa kehidupan di balik jeruji besi tidak selalu suram dan membosankan.

Dengan semangat untuk tetap aktif dan sehat, warga binaan di sini membuktikan bahwa keterbatasan fisik tidak menghalangi mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan produktif, bahkan di dalam lingkungan lapas. \*\*\* (GA).