

# Jangan Sepelekan Berjemur! Terbukti Tingkatkan Imunitas Tubuh

**Dheny Window - [BLORA.INDONESIASATU.ID](http://BLORA.INDONESIASATU.ID)**

Feb 1, 2023 - 05:51



*Jangan Sepelekan Berjemur! Terbukti Tingkatkan Imunitas Tubuh*

Blora - Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Blora terus mengencangkan kegiatan berjemur dan senam pagi bagi warga binaan dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran, Selasa (31/01/2023).

Bertempat di Lapangan Dalam Rutan Blora, kegiatan ini diikuti oleh seluruh

warga binaan dengan pengawasan langsung oleh petugas blok dan didampingi oleh Kasubsi Pelayanan Tahanan, Yowan beserta staf.

Kegiatan ini rutin dilaksanakan setiap pagi dengan maksud untuk menjaga kebugaran tubuh warga binaan sebelum mengawali aktivitas.

Kasubsi Pelayanan Tahanan, Yowan mengungkapkan bahwa Rutan Blora akan terus mengencangkan kegiatan ini demi menjaga kesehatan warga binaan di musim pancaroba seperti saat ini.

"Di musim pancaroba seperti sekarang, biasanya kekebalan tubuh warga binaan menurun. Oleh karena itu, kegiatan berjemur dan senam pagi ini akan terus kita galakkan untuk menjaga kebugaran tubuh serta meminimalisir segala jangkitan penyakit," ungkapnya.