

# 24Jam

## Cukupi Asupan Vitamin D, WBP Rutan Blora Berjemur Setiap Pagi Hari

Dheny Window - [BLORA.24JAM.CO.ID](http://BLORA.24JAM.CO.ID)

May 15, 2023 - 19:09



*Cukupi Asupan Vitamin D, WBP Rutan Blora Berjemur Setiap Pagi Hari*

Blora - Warga Binaan Pemasyarakatan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Blora Kanwil Kemenkumham Jateng melakukan kegiatan berjemur di pagi hari untuk meningkatkan imunitas tubuh mereka. Kegiatan ini dilakukan sebagai respons terhadap berbagai penyakit. Kegiatan ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. (15/05/2023)

Berjemur biasanya dilaksanakan oleh warga binaan Rutan Blora selama 10-15 menit setiap paginya apabila cuaca tidak mendung dan hujan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh seluruh warga binaan di dalam blok hunian untuk menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh dengan memanfaatkan vitamin D yang

didapat dari sinar matahari pagi.

Yoan, Kepala Pelayanan Tahanan Rutan Blora menyampaikan bahwa kegiatan berjemur selalu dilakukan apabila cuaca sedang baik dan tidak mendung. Berjemur biasanya dilaksanakan juga sembari Warga Binaan melaksanakan olahraga.

"Ini merupakan kegiatan rutin yang selalu dilaksanakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Blora. Kita selalu pesankan kepada mereka untuk senantiasa menjaga daya tahan tubuh salah satunya melalui berjemur seperti ini," terang Yoan.

Dengan memanfaatkan matahari pagi, Warga Binaan berupaya untuk menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tetap prima guna mendukung aktivitas yang akan dilaksanakan baik itu kegiatan harian maupun program Pembinaan yang akan diikuti.