

# 24Jam

## Lapar Dahaga Tak Jadi Halangan Rutan Blora Wujudkan Pola Hidup Sehat

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

Apr 1, 2023 - 08:16



*Lapar Dahaga Tak Jadi Halangan Rutan Blora Wujudkan Pola Hidup Sehat*

Blora - Memasuki Bulan Ramadhan 1444 H, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Blora terus berupaya untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuh pegawainya.

Salah satu upaya untuk mewujudkan hal tersebut yakni dengan menerapkan pola hidup sehat. Untuk itu, seluruh Pegawai Rutan Blora melaksanakan jalan sehat di sekitar lingkungan Rutan Blora, Jumat (31/03/2023).

Adapun garis \_start\_ dimulai dari gerbang depan Rutan Blora kemudian menuju Alun-Alun Kabupaten Blora dilanjutkan berkeliling sepanjang Jalan Pemuda dan

kembali ke Rutan Blora.

Meski sedang berpuasa, nampak wajah sumringah dan semangat ditunjukkan oleh seluruh Pegawai Rutan Blora.

Kepala Rutan Blora, Tri Joko Wiyono mengatakan bahwa berpuasa bukan alasan untuk tidak berolahraga.

"Kita harus tetap produktif di Bulan Ramadhan ini. Meski berpuasa, kita harus tetap aktif berolahraga. Tentunya olahraga yang ringan dan tidak memberatkan," ujarnya.

"Adapun kegiatan ini bertujuan untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuh. Sebagai petugas masyarakat, kita harus selalu tampil prima," tambahnya.