

**WARTAWAN**

# **Jaga Kebugaran dan Kesehatan, Rutan Balikpapan Gelar Senam Bersama Tahanan dan Warga Binaan**

**Muhammad Febri - [BALIKPAPAN.WARTAWAN.ORG](http://BALIKPAPAN.WARTAWAN.ORG)**

Jan 21, 2026 - 10:24



BALIKPAPAN – Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Balikpapan, Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kalimantan Timur menggelar kegiatan senam bersama sebagai upaya menjaga kebugaran dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental Tahanan dan Warga Binaan, Rabu (21/01/2026).

Kegiatan senam bersama ini dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari program pembinaan di Rutan Balikpapan. Tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, seperti mengurangi stres serta menumbuhkan semangat dan motivasi selama menjalani masa pembinaan.

Image not found or type unknown



Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim, menyampaikan bahwa kegiatan olahraga bersama menjadi salah satu sarana pembinaan yang efektif dalam mendukung proses pemasyarakatan.

“Senam bersama ini tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga untuk membangun pikiran yang positif. Dengan tubuh yang sehat dan mental yang kuat, Tahanan dan Warga Binaan akan lebih siap menjalani masa pembinaan serta kembali ke masyarakat sebagai pribadi yang lebih baik,” ujarnya.

Pelaksanaan senam berlangsung dengan penuh antusias dan keceriaan. Tiga orang instruktur senam memandu jalannya kegiatan dengan penuh energi, sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan, tertib, dan penuh semangat kebersamaan.

Image not found or type unknown



Melalui kegiatan ini, diharapkan Tahanan dan Warga Binaan dapat merasakan manfaat secara menyeluruh, mulai dari peningkatan kebugaran tubuh, kesehatan mental, pembentukan karakter disiplin, hingga meningkatnya rasa percaya diri. Rutan Balikpapan terus berkomitmen untuk menghadirkan kegiatan pembinaan yang humanis, sehat, dan berkelanjutan.

#Pemasyarakatan #Kemenimipas #DitjenPAS #Guardandguide