

## Rutan Balikpapan Gelar Senam Pagi Bersama, Tingkatkan Kebugaran dan Kekompakan

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

Jan 30, 2026 - 09:59



*(Sumber : Humas Rutan Balikpapan)*

**BALIKPAPAN** – Guna menjaga kondisi fisik sekaligus meningkatkan semangat dan kekompakan kerja, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Balikpapan menggelar kegiatan senam pagi bersama yang diikuti oleh pegawai serta peserta magang, pada Jumat (30/01/2026).

Kegiatan senam pagi dilaksanakan di halaman depan Rutan Balikpapan dengan suasana penuh semangat. Para peserta senam terlihat antusias mengikuti setiap gerakan senam yang dipandu oleh instruktur, sehingga tercipta suasana yang sehat, dinamis, dan mempererat kebersamaan antar peserta.

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim, menyampaikan bahwa pelaksanaan senam pagi merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan jasmani pegawai sekaligus memperkuat solidaritas dan kerja sama tim di lingkungan Rutan Balikpapan. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, diharapkan seluruh jajaran mampu menjalankan tugas dengan maksimal.

“Melalui kegiatan ini, kami mendorong penerapan pola hidup sehat, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperkuat rasa kebersamaan dan kekompakkan dalam pelaksanaan tugas sehari-hari,” ungkapnya.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, kegiatan senam pagi juga menjadi sarana relaksasi dari rutinitas pekerjaan. Keikutsertaan peserta magang dalam kegiatan tersebut menjadi bagian dari pembentukan kedisiplinan serta penanaman nilai-nilai positif sejak dini.

Rutan Balikpapan berkomitmen untuk terus melaksanakan kegiatan pembinaan dan kegiatan positif secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan kerja yang sehat, produktif, dan harmonis.