

## **Rutan Balikpapan Wujudkan Lingkungan Sehat Melalui Program Senam Pagi Warga Binaan**

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

Nov 26, 2025 - 10:19



(Sumber : Humas Rutan Balikpapan)

**Balikpapan** - Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Balikpapan kembali melaksanakan kegiatan senam pagi bersama yang diikuti oleh Warga Binaan, pada Rabu (26/11/2025). Kegiatan berlangsung di lapangan blok hunian dan berjalan dengan tertib, aman, serta penuh antusias.

Senam pagi ini merupakan salah satu program rutin pembinaan jasmani yang diselenggarakan Rutan Balikpapan sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik, menjaga kebugaran tubuh, serta menambah semangat warga binaan dalam menjalani hari-hari selama berada di dalam masa pembinaan.

Dengan panduan instruktur dan didampingi petugas, para warga binaan mengikuti rangkaian gerakan mulai dari pemanasan, senam inti, hingga pendinginan. Suasana tampak penuh keceriaan, kekompakan, dan energi positif.

Kepala Rutan Kelas IIA Balikpapan, Agus Salim, menyampaikan bahwa kegiatan olahraga rutin seperti ini sangat penting untuk menjaga kondisi fisik warga binaan agar tetap sehat dan produktif.

*“Senam pagi ini tidak hanya untuk membangun kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana terapi, relaksasi, serta membentuk pola hidup sehat. Kami ingin warga binaan tetap bugar, semangat, dan fokus dalam mengikuti seluruh program pembinaan yang ada,”* ujarnya.

Dirinya juga menambahkan bahwa olahraga merupakan bagian penting dalam pembinaan kepribadian yang bertujuan menyeimbangkan kesehatan fisik, mental, dan emosional warga binaan. Kegiatan senam pagi ditutup dengan sesi peregangan ringan dan pembagian tugas kebersihan lingkungan sebagai bentuk pembiasaan perilaku disiplin dan tanggung jawab bersama.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan warga binaan dapat terus menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas diri, serta lebih siap bersosialisasi dengan lingkungan ketika kembali ke masyarakat.