

## Senam Sehat di Blok Hunian, Rutan Balikpapan Dorong Pola Hidup Sehat melalui Kebugaran dan Kekompakan

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

Dec 10, 2025 - 11:56



BALIKPAPAN — Mengapa menjaga kesehatan jasmani menjadi hal penting dalam proses pembinaan di dalam Rutan? Pertanyaan inilah yang kembali ditegaskan melalui pelaksanaan senam pagi bersama warga binaan di dalam blok hunian Rutan Kelas IIA Balikpapan pada Rabu, 10 Desember 2025. Kegiatan ini digelar sebagai bagian dari rutinitas pembinaan fisik yang bertujuan menjaga kebugaran, meningkatkan imunitas, serta membangun suasana positif

di lingkungan internal blok.

Dipandu oleh Instruktur dari Rona Studio, senam berlangsung selama kurang lebih 30 menit dengan rangkaian gerakan sederhana namun efektif. Warga binaan terlihat bersemangat mengikuti setiap instruksi, mulai dari peregangan ringan, gerakan ritmis, hingga pendinginan. Selain menjaga kondisi tubuh tetap bugar, kegiatan ini juga membantu mengurangi kejemuhan selama menjalani masa pembinaan di dalam hunian.

Lebih dari sekadar olahraga, senam di dalam blok ini menjadi sarana menjaga kekompakkan, kedisiplinan, dan kebersamaan antar sesama warga binaan. Petugas pun terus mengarahkan agar kegiatan berlangsung tertib, aman, dan tetap memperhatikan batas-batas keamanan sesuai SOP.

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim, memberikan apresiasi terhadap terselenggaranya kegiatan yang berjalan tertib dan penuh antusiasme tersebut.

“Aktivitas fisik seperti senam adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi warga binaan. Selain menyehatkan, kegiatan ini menumbuhkan semangat positif dan memperkuat kebersamaan dalam blok. Kami ingin seluruh warga binaan tetap sehat, bugar, dan memiliki mental yang lebih baik selama menjalani pembinaan,” ujar Agus Salim.

Rutan Balikpapan berkomitmen menjadikan kegiatan olahraga rutin di blok sebagai bagian dari upaya mewujudkan pembinaan yang humanis, sehat, dan berkelanjutan. Harapannya, warga binaan dapat lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari dan lebih stabil secara fisik maupun emosional selama berada di dalam rutan.