

Pegawai Rutan Balikpapan Ikuti Senam Pagi Bersama Untuk Perkuat Kebugaran dan Kekompakan

Muhammad Febri - [BALIKPAPAN.TELISIKFAKTA.COM](#)

Nov 28, 2025 - 10:00



(Sumber : Humas Rutan Balikpapan)

Balikpapan - Pegawai Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Balikpapan melaksanakan kegiatan senam pagi bersama, pada Jumat (28/11/2025) di area halaman kantor. Kegiatan ini menjadi salah satu agenda rutin dalam rangka menjaga kebugaran fisik, meningkatkan kedisiplinan, serta memperkuat solidaritas antarpegawai di lingkungan pemasyarakatan.

Senam pagi dimulai pada pukul 08.00 WITA dan diikuti oleh pegawai dengan penuh semangat. Gerakan senam yang dipandu oleh instruktur berlangsung selama kurang lebih 45 menit, dengan rangkaian pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Suasana kegiatan berlangsung penuh keceriaan dan

energik, dimana seluruh peserta terlihat antusias mengikuti setiap tahapan gerakan.

Selain sebagai sarana olahraga, kegiatan ini turut menjadi momentum untuk membangun suasana kerja yang sehat, harmonis, dan produktif. Dalam lingkungan kerja yang menuntut kesiapsiagaan serta ketelitian tinggi seperti pemasyarakatan, kondisi fisik dan mental pegawai yang prima menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam melaksanakan tugas dan fungsi.

Kepala Rutan Kelas IIA Balikpapan, Agus Salim, menyampaikan bahwa kegiatan senam pagi ini merupakan bagian dari komitmen instansi dalam mendukung pola hidup sehat bagi seluruh pegawai.

“Kegiatan ini bukan hanya sekadar olahraga rutin, tetapi juga sebagai sarana mempererat silaturahmi internal dan menciptakan suasana kerja yang lebih positif. Pegawai yang sehat akan bekerja lebih optimal, fokus, dan mampu memberikan pelayanan terbaik,” ujarnya.

Selain itu, senam bersama juga menjadi bentuk implementasi budaya kerja positif dalam tubuh Rutan Balikpapan, khususnya pada aspek kesehatan jasmani, kedisiplinan, serta sinergi antarbagian. Usai kegiatan, seluruh pegawai tampak lebih segar dan semangat dalam melanjutkan tugas dan pelayanan kepada warga binaan maupun masyarakat.