

# Sehat Jasmani Dan Tumbuhkan Rasa Kebersamaan, Rutan Balikpapan Laksanakan Senam Pagi Sehat Bersama Bapas Balikpapan

**GALIH WICAKSONO - BALIKPAPAN.ARNESSIO.COM**

Feb 2, 2024 - 17:59



Balikpapan – Dalam suasana Jum'at pagi yang cerah, petugas dari Rutan Balikpapan dan Bapas Balikpapan berkumpul di halaman Rutan untuk mengikuti kegiatan senam pagi sehat. Acara ini diikuti dengan antusias oleh Pegawai Rutan

serta Pegawai dari Bapas Balikpapan, menandai sebuah langkah positif dalam menjalin hubungan yang lebih erat antar instansi Pemasarakatan. Jum'at (02/02/2024).

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim, menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental sebagai fondasi untuk memberikan pelayanan terbaik kepada masyarakat dan warga binaan. "Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi rutinitas yang mendorong kita semua untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan kebugaran," ujarnya dengan semangat.

Senam pagi dimulai dengan pemanasan, diikuti oleh serangkaian gerakan aerobik yang dirancang untuk meningkatkan kardiovaskular dan kekuatan otot. Instruktur senam, yang juga merupakan seorang profesional di bidangnya, dengan cekatan memandu peserta melalui berbagai gerakan yang tidak hanya bermanfaat bagi tubuh tapi juga menyenangkan untuk diikuti. Musik yang diputar menambah semangat dan kegembiraan di antara peserta.

Acara ini tidak hanya fokus pada aktivitas fisik tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan tim yang solid di antara petugas. Melalui kegiatan seperti ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang lebih positif dan produktif, di mana setiap petugas merasa menjadi bagian dari sebuah tim yang kuat dan mendukung.

Kepala Bapas Balikpapan, Enang Iskandi yang juga turut serta dalam senam pagi, menambahkan, "Kegiatan ini adalah momen penting bagi kami untuk meninggalkan sejenak rutinitas kerja yang padat dan berfokus pada kesejahteraan diri. Ini juga kesempatan untuk saling mengenal dan memperkuat kolaborasi antara Rutan dan Bapas."

Kegiatan senam pagi sehat ini diharapkan menjadi awal dari serangkaian inisiatif serupa yang akan terus diadakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan petugas, sekaligus memperkuat kerjasama antar instansi Pemasarakatan. Lewat kegiatan ini, Rutan dan Bapas Balikpapan menunjukkan komitmen mereka tidak hanya dalam meningkatkan kualitas layanan kepada masyarakat dan warga binaan, tetapi juga dalam memperhatikan kesejahteraan dan pengembangan profesional petugas mereka.