

# PJSN

## Implementasi Pengenalan Lingkungan Terhadap Tahanan Mapenaling Melalui Senam Pagi di Rutan Balikpapan

Muhammad Febri - [BALIKPAPAN.PJSN.OR.ID](mailto:BALIKPAPAN.PJSN.OR.ID)

Sep 23, 2024 - 08:50



Balikpapan - Dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran para tahanan baru di Rutan Balikpapan, Rutan mengadakan kegiatan senam pagi.

Tidak hanya sekadar menjaga kebugaran tubuh, senam pagi juga diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat stres di antara para tahanan. Senin (23/09/2024)



Kegiatan senam pagi ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental para tahanan. Gerakan-gerakan yang dilakukan membantu melepaskan ketegangan dan stres yang mungkin mereka alami selama menjalani masa tahanan. Selain itu, kegiatan ini juga menciptakan rasa kebersamaan di antara para narapidana, membangun hubungan sosial yang sehat di dalam Rutan.

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim menyampaikan bahwa kebijakan ini diambil sebagai bagian dari upaya rehabilitasi para tahanan. Kami percaya bahwa dengan memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan positif, para tahanan baru dapat memperoleh keterampilan dan pemahaman baru yang dapat membantu mereka dalam proses reintegrasi ke masyarakat setelah masa tahanan selesai.



Sementara itu, reaksi para tahanan terhadap kegiatan senam pagi ini sangat positif. Banyak di antara mereka yang merasa bahwa kegiatan ini memberikan semangat dan energi positif yang dibutuhkan untuk menghadapi hari-hari di dalam Rutan Balikpapan. Beberapa tahanan bahkan menyatakan bahwa mereka merasa lebih segar dan bugar setelah rutin mengikuti senam pagi tersebut.