

	PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI ASN			
	SOP	No Dokumen		: SOP/ 270 / 2023
		No Revisi		: 00
		Tanggal Terbit		: 1/3/2023
Halaman		: 1		
PUSKESMAS MANTINGAN			dr. MUH EL RIZA, MM NIP.19750108 200604 1 003	
1. Pengertian	<p>Pemeriksaan Kebugaran Jasmani karyawan puskesmas adalah salah satu cara memanfaatkan aktifitas fisik secara benar, baik, teratur untuk meningkatkan drajat kesehatan dan kebugaran jasmani karyawan puskesmas, oleh karena itu program kesehatan olahraga dan kebugaran jasmani dijadikan sebagai salah satu program dari program perilaku hidup sehat.</p>			
2. Tujuan	<p>Sebagai acuan penerapan langkah-langkah untuk meningkatkan derajat kesehatan karyawan puskesmas setinggi-tingginya melalui aktifitas fisik.</p>			
3. Kebijakan	<p>Surat Keputusan Kepala Puskesmas Mantingan No 188/07.1/404.302.4.19/2023 tentang Penetapan Indikator Kinerja Puskesmas Mantingan</p>			
4. Referensi	<p>1. Panduan kegiatan Kesehatan kerja dan olahraga, direktorat Kesehatan kerja dan olahraga kementerian Kesehatan RI tahun 2019</p>			
5. Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan peserta. 2. Mempersiapkan alat alat (stopwath, bendera start, no dada) 3. Mempersiapkan Kartu Menuju Bugar 4. Memperkenalkan maksud dan tujuan kegiatan 5. Mempersiapkan peserta tes kebugaran 6. Melaksanakan rangkaian tes kebugaran kesehatan olahraga <ul style="list-style-type: none"> - Cek tekanan darah sebelum dilakukan pengukuran - Skrining peserta tes kebugaran menggunakan <i>parque test</i> - Pemanasan - Lari 1,6 km - Pendinginan - Cek tekanan darah setelah dilakukan pengukuran 7. Pencatatan dan Pelaporan 			
6. Unit terkait	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lintas program 2. Lintar sektor 			

7. Dokumen terkait	1. Daftar Hadir 2. Jadwal Kegiatan			
8. Rekaman historis perubahan	No .	Yang diubah	Isi perubahan	Tanggal mulai diberlakukan