KEMENKES RI

BUKU SAKU KEBUGARAN JASMANI TERINTEGRASI APARATUR SIPIL NEGARA (ASN)

KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2017

IDENTITAS DIRI

3 X 4

Nama Lengkap : _____

NIP/NIK/NRP/ID Pekerja : _____

Unit Kerja/Bagian : _____

Tempat & Tanggal Lahir : _____ , _____

Jenis Kelamin : L/P(*)

Alamat Tempat Tinggal :_____

No. Telp./HP : _____

No. Telp. Kantor : _____

Alamat Email : _____

Keterangan: (*) lingkari jawaban yang dipilih

RIWAYAT PENYAKIT

A	RIWAYAT PENYAKIT	Y	T	Keterangan
1	Kencing manis (diabetes melitus)			
2	Tekanan darah tinggi (hipertensi)			
3	Penyakit jantung			
4	Stroke			
5	Tumor/Kanker			
6	Asma			
7	PPOK			
8	Kolesterol tidak normal			
9	Riwayat cidera (operasi)			
10	Keropos tulang (osteoporosis)			
11	Alergi			
12	Gangguan jiwa (psikosomatik/depresi/ cemas/psikotik)			
13	Lain-lain: _____ _____ (sebutkan)			

RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA

B	RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA	Y	T	Keterangan
1	Kencing manis (diabetes melitus)			
2	Tekanan darah tinggi (hipertensi)			
3	Penyakit jantung			
4	Stroke			
5	Tumor/Kanker			
6	Asma			
7	Kolesterol tidak normal			
8	Keropos tulang (osteoporosis)			
9	Gangguan jiwa (psikosomatik/depresi/ cemas/psikotik)			
10	Lain-lain : _____ _____(sebutkan)			

Monitoring Kebugaran Jasmani Melalui Aktivitas Fisik Dan Latihan Fisik

MONITORING KEBUGARAN JASMANI

KEBUGARAN JASMANI	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**
Waktu Tempuh				
VO^2max				
Tingkat Kebugaran				

Catatan: Pengukuran dilakukan oleh Tim Ahli

MONITORING KEBUGARAN JASMANI

KEBUGARAN JASMANI	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**	**Pemeriksaan Tanggal :**
Waktu Tempuh				
VO^2max				
Tingkat Kebugaran				

Catatan: Pengukuran dilakukan oleh Tim Ahli

GRAFIK PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

GRAFIK PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/r enang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/r enang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/r enang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

MONITORING LATIHAN FISIK TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAIK/CUKUP/KURANG*

BULAN :	Minggu Ke -I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																
BULAN :	Minggu Ke –I				Minggu Ke -2				Minggu Ke -3				Minggu Ke -4			
_____	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Jenis **Aerobik :** latihan jalan/*jogging*/ *treadmill*/sepeda/renang, dll																
Intensitas : Ringan - Sedang - Berat																
Durasi																

Setelah menjalani pembinaan kebugaran jasmani selama 3 bulan, maka Bapak/Ibu* dinyatakan Bugar/Tidak Bugar*

**coret yang tidak perlu*

Catatan:

Tanggal, ……..

(……)

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

INTENSITAS LATIHAN

Intensitas	Tes Berbicara	% Denyut Jantung Maksimal
Ringan	Dapat Berbicara dan Bernyanyi	<64%
Sedang	Dapat Berbicara tetapi Sulit Bernyanyi	64-76%
Berat	Sulit Berbicara	>76%

Denyut Jantung Maksimal = 220 - Umur

Contoh Usia 40 tahun

Intensitas Sedang : 64 - 76% Denyut Jantung Maksimal

Batas bawah : 64/100 x (220-40) = 115 denyut/menit
Batas atas : 76/100 x (220-40) = 137 denyut/menit

Pengukuran denyut jantung dilakukan di nadi pergelangan tangan (nadi radialis) atau leher (nadi karotis) dengan metode pengukuran nadi 6 detik lalu dikalikan 10 atau 10 detik lalu dikalikan 6, untuk mendapat perhitungan denyut jantung latihan per menit.

Monitoring
Gizi Seimbang

KOMPOSISI TUBUH

Pemeriksaan I tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan II tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan III tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan IV tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12

KOMPOSISI TUBUH

Pemeriksaan I tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan II tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan III tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12
Pemeriksaan IV tanggal :		
Pengukuran BIA	Nilai	Normal
Tinggi Badan	Cm	
Berat Badan	Kg	
Total Fat	%	P 25-30%; W20-25%
Body Age		
IMT	Kg/m2	18,5-25,0
Rest Metabolic	Kkal	
Visceral Fat		<12

FORMULIR SKRINING LANJUT

Diagnosis Medis :

BB	:	kg	**TB**	:	cm	**IMT**	:	kg/m^2
Tinggi Lutut	:	cm	**LLA**	:	cm			

Parameter

1. Skor IMT — Skor

- IMT>23 (Obesitas>30) = 0 ( )
- IMT 18.5 - 23 = 1
- IMT<18.5 = 2

2. Skor kehilangan BB yang tidak direncanakan 3 - 6 bulan terakhir

- BB hilang <5% = 0 ( )
- BB hilang 5 - 10% = 1
- BB hilang >10% = 2

3. Skor efek penyakit akut

- Ada asupan nutrisi >5 hari = 0 ( )
- Tidak ada asupan nutrisi >5 hari = 1
- BB hilang >10% = 2

Jumlah skor keseluruhan =

Hasil

0	:	Beresiko rendah; ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.
1	:	Resiko menengah; monitoring asupan selama 1 bulan. Jika tidak ada peningkatan, lanjutkan pengkajian dan ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.
≥2	:	Beresiko tinggi; bekerjasama dengan Tim Dukungan Gizi/ Panitia Asuhan Nutrisi. Upayakan peningkatan asupan gizi dan memberikan makanan sesuai dengan daya terima. Monitoring asupan makanan setiap hari. Ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.

FORMULIR SKRINING LANJUT

Diagnosis Medis :

BB	:	kg	**TB**	:	cm	**IMT**	:	kg/m^2
Tinggi Lutut	:	cm	**LLA**	:	cm			

Parameter

4. Skor IMT — Skor

- IMT>23 (Obesitas>30) = 0 ( )
- IMT 18.5 - 23 = 1
- IMT<18.5 = 2

5. Skor kehilangan BB yang tidak direncanakan 3 - 6 bulan terakhir

- BB hilang <5% = 0 ( )
- BB hilang 5 - 10% = 1
- BB hilang >10% = 2

6. Skor efek penyakit akut

- Ada asupan nutrisi >5 hari = 0 ( )
- Tidak ada asupan nutrisi >5 hari = 1
- BB hilang >10% = 2

Jumlah skor keseluruhan =

Hasil

2	:	Beresiko rendah; ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.
3	:	Resiko menengah; monitoring asupan selama 1 bulan. Jika tidak ada peningkatan, lanjutkan pengkajian dan ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.
≥2	:	Beresiko tinggi; bekerjasama dengan Tim Dukungan Gizi/ Panitia Asuhan Nutrisi. Upayakan peningkatan asupan gizi dan memberikan makanan sesuai dengan daya terima. Monitoring asupan makanan setiap hari. Ulangi skrining setiap 1 bulan sekali.

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

Monitoring
Faktor Risiko
Penyakit Tidak Menular

MONITORING FAKTOR RISIKO

Bulan	Tekanan Darah (mmHg)	Gula Darah Sewaktu (mg/dl)	Kolesterol Total (mg/dl)
Januari			
Februari			
Maret			
April			
Mei			
Juni			
Juli			
Agustus			
September			
Oktober			
November			
Desember			

MONITORING FAKTOR RISIKO

Bulan	Tekanan Darah (mmHg)	Gula Darah Sewaktu (mg/dl)	Kolesterol Total (mg/dl)
Januari			
Februari			
Maret			
April			
Mei			
Juni			
Juli			
Agustus			
September			
Oktober			
November			
Desember			

BATASAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR

Faktor Risiko	Normal	Tidak Normal
Gula darah puasa	<126	≥126
Glukosa darah 2 jam	<180	≥180
Gula darah sewaktu	<200	≥200
Kolesterol darah total	<190	≥190
Tekanan darah	<140/90	≥140/90
Indeks Massa Tubuh	<23	>23
Lingkar Perut	P<90cm; W<80cm	P>90cm; W>80cm
IVA	Negatif	Positif

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

CATATAN MEDIS

Tanggal	Kegiatan Pemeriksaan	Konseling/Terapi/Rujukan

CATATAN MEDIS

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PETUNJUK TEKNIS

PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI TERINTEGRASI BAGI APARATUR SIPIL NEGARA KEMENTERIAN KESEHATAN

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
DIREKTORAT KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA
TAHUN 2017

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PETUNJUK TEKNIS

PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI TERINTEGRASI BAGI APARATUR SIPIL NEGARA KEMENTERIAN KESEHATAN

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
DIREKTORAT KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA
TAHUN 2017

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkatkan kinerja dan produktivitas kerja. Upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran merupakan upaya promotif dan preventif yang harus diupayakan dengan sungguh. Aparatur Sipil Negara sebagai unsur pelaksana pemerintahan negara, harus menjadi Aparatur Sipil Negara yang sehat bugar dan produktif, agar dapat mewujudkan Good Governance dan menghadapi persaingan global.

Pengukuran kebugaran jasmani terintegarasi adalah salah satu upaya Kementerian Kesehatan dalam mengimplementasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat bagi Aparatur Sipil Negara di lingkungan Kementerian Kesehatan. Kegiatan ini dilakukan berbagai program kesehatan yang bersifat promotif preventif dalam meningkatkan kesadaran ASN untuk hidup sehat dan bugar. Hasil pengukuran akan memberikan gambaran kondisi kesehatan Aparatur Sipil Negara, sehingga dapat dilakukan upaya pembinaan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran Aparatur Sipil Negara.

Upaya integrasi program memerlukan peran serta dan dukungan lintas program terkait agar tercipta integrasi program kesehatan yang dapat menjadi contoh nyata bagi kementerian/lembaga dan masyarakat. Semoga upaya ini mendapat ridho dari Tuhan Yang Maha Esa.

Wa billahi taufik wal hidayah, Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Jakarta, Oktober 2017
Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat,

dr. Anung Sugihantono, M.Kes

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pengukuran kebugaran jasmani merupakan upaya pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dan sebagai dasar untuk menentukan latihan fisik terprogram yang diperlukan untuk meningkatkan kebugarannya. Tingkat kebugaran yang rendah akan berdampak pada penurunan produktivitas maupun prestasi.

Secara umum tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih rendah. Hal ini tergambar dari hasil Riskesdas 2013 yang menyatakan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia dan proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥6 jam perhari 24,1 persen. Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 pada 936 orang PNS Kementerian Kesehatan didapat kategori kurang sekali 0,2%, kurang 28,5%, cukup 58,1%, baik 10,7%, baik sekali 0,1%, dan gagal 2,2%.

Kementerian Kesehatan sebagai pusat informasi kesehatan harus menjadi panutan *(role model)* dalam implementasi program kesehatan termasuk implementasi Germas. Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dilakukan sebagai

upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang yang diintegrasikan dengan kegiatan deteksi dini, konsultasi gizi, konsultasi kesehatan serta pembinaan pimpinan unit. Pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dapat dikembangkan sebagai salah satu instrumen mengukur implementasi program kesehatan Kementerian Kesehatan. Mengingat Aparatur Sipil Negera (ASN) Kementerian Kesehatan merupakan kelompok pekerja pada usia produktif yang memiliki gaya hidup sedentari sebagaimana terjadi di masyarakat umum. Untuk itu perlu disusun petunjuk teknis pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi bagi petugas pelaksana pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi di kantor pusat Kementerian Kesehatan, yang diharapkan dapat menjadi contoh implementasi pelaksanaan program kesehatan khususnya upaya promotif preventif.

B. TUJUAN

Tujuan Umum

Adanya petunjuk teknis pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi bagi petugas di kantor pusat Kementerian Kesehatan.

Tujuan Khusus :

1. Adanya petunjuk teknis pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi.
2. Adanya petunjuk teknis pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani.

C. SASARAN

1. Petugas pelaksana pengukuran kebugaran jasmani.
2. Pimpinan unit sebagai pembina Aparatur Sipil Negara (ASN).

D. RUANG LINGKUP

1. Konsep pembinaan kebugaran jasmani terintegrasi.
2. Langkah-langkah pengukuran kebugaran jasmani.
3. Tindak lanjut pengukuran kebugaran jasmani.

BAB II KONSEP DAN LANGKAH-LANGKAH PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI TERINTEGRASI

A. KONSEP

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta memberi dukungan pada ASN untuk melaksanakan pekerjaan dalam jangka waktu relatif lama, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Peningkatan kebugaran jasmani bertujuan meningkatkan stamina dan status kesehatan seseorang dapat dicapai dengan menambah aktivitas fisik dan latihan fisik/olahraga secara baik, benar, terukur, dan teratur. Untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan minimal 2 kali pengukuran kebugaran jasmani dengan rentang waktu minimal 3 bulan dimana dilakukan upaya peningkatan kebugaran jasmani.

Pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi adalah upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kesehatan; melalui kegiatan pengukuran kebugaran jasmani yang dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM), konsultasi gizi, konsultasi kesehatan serta pembinaan pimpinan unit.

Tujuan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi adalah untuk meningkatkan kebugaran ASN dalam mewujudkan ASN yang produktif serta penerapan gaya hidup sehat.

Integrasi yang dimaksud dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi:

1. **Integrasi layanan**

   Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan:

   a. Program Pembinaan Terpadu (Bindu) dimana dilakukan pemeriksaan tensi darah, berat badan (bb) dan tinggi badan (tb), kolesterol darah dan gula darah sewaktu, sebelum dilakukan pengukuran kebugaran jasmani.
   b. Konsultasi Gizi, merupakan upaya memberikan masukan bagi ASN dalam mengubah pola makan dan gaya hidup.
   c. Konsultasi kesehatan sebagai bagian dari upaya meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran ASN.

2. **Integrasi pelaksanaan kegiatan.**

   Kegiatan dilaksanakan pada waktu dan tempat yang sama dengan sasaran yang sama agar lebih efektif dan efisien baik dari sisi pelaksana maupun ASN.

   Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi adalah metode tes jalan *Rockport*. Metode ini merupakan salah satu metode untuk mengukur kemampuan jantung paru seseorang yang

merupakan salah satu indikator kebugaran seseorang. Metode yang digunakan untuk pengukuran kebugaran jasmani adalah metode *Rockport*, karena metode *Rockport* berdasar hasil kajian para ahli:

a. Mudah,
b. Tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus,
c. Dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan latihan fisik dengan jarak yang pasti,
d. Murah, dan
e. Dapat dilakukan secara masal.

Waktu tempuh yang dicapai akan akan dikonversikan dengan tabel VO_2Max dan tabel usia yang akan menunjukan tingkat kebugarannya. Sebelum melakukan pengukuran kebugaran jasmani peserta mengisi formulir *Physical Activity Readiness Questionaire & You* atau yang dikenal dengan formulir PAR-Q & You.

B. LANGKAH-LANGKAH MANAJERIAL

Langkah-langkah manajerial dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi:

1. Perencanaan

a. Membuat rencana kegiatan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dan masuk dalam Rencana Kerja Anggaran Kementerian Lembaga Tahun berikutnya.
b. Menyusun kerangka acuan pelaksanaan kegiatan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi.
c. Menyusun rencana kegiatan setiap bulan.

2. Persiapan

a. Melakukan orientasi pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi.

b. Melakukan pertemuan dengan lintas program dan lintas sektor terkait dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi.

c. Memastikan tersedianya sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

d. Memastikan tersedianya anggaran.

3. Pelaksanaan

a. Penyelenggara memastikan kesiapan

1) Petugas pelaksana

2) Tempat pelaksanaan

3) Sarana dan prasarana

b. Masing-masing pimpinan unit memastikan staf yang belum mengikuti pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi.

4. Pemantauan dan Pembinaan

Pembinaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi berupa:

a. Pemantauan pelaksanaan latihan fisik terprogram yang dianjurkan.

Pelaksanaan kegiatan ini sangat dipengaruhi oleh kemandirian peserta. Pembinaan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dalam bentuk latihan fisik terprogram. Latihan fisik terprogram dilakukan secara terstruktur dan terencana yang disusun oleh tenaga yang berkompeten dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dari latihan fisik terprogram harus memperhatikan 4 kaidah yaitu Baik, Benar, Terukur dan Teratur (BBTT).

1) Baik, apabila latihan dilakukan dengan memperhatikan kondisi peserta, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan.
2) Benar, apabila latihan yang dilakukan terdiri dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan, tanpa menimbulkan dampak yang merugikan.
3) Terukur, dilakukan pengukuran intensitas latihan baik berupa lamanya latihan, menghitung denyut nadi selama latihan atau melakukan test bicara *(talk test).*
4) Teratur, apabila latihan dilaksanakan dengan frekuensi yang teratur setiap minggu.

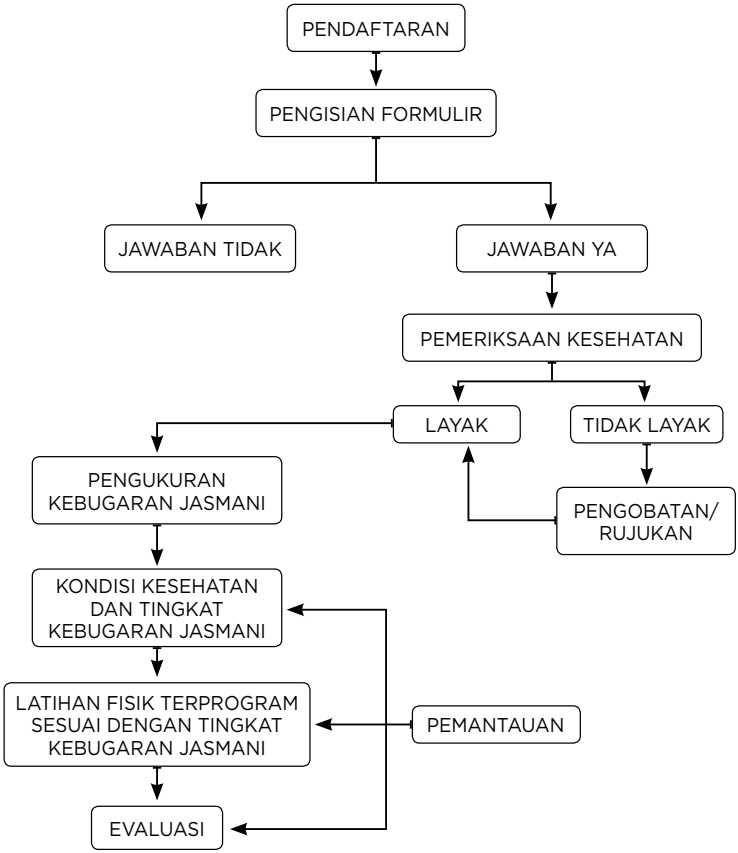
b. Dukungan dari pimpinan unit untuk mengingatkan peserta mempertahankan atau memperbaiki kesehatan dan kebugaran.

Dalam upaya membantu pimpinan unit kerja dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran ASN, maka hasil pengukuran kebugaran perlu disampaikan pada pimpinan unit kerja. Sehingga kepedulian dan kemandirian peserta dapat ditingkatkan.

Paska pembinaan dan latihan fisik terprogram akan dilakukan pengukuran kebugaran jasmani tahap ke 2 untuk mengetahui peningkatan kesehatan dan kebugaran dari peserta.

C. LANGKAH-LANGKAH TEKNIS

1. Algoritma



Tahapan pelaksanaan kegiatan pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi:

a. Persiapan,
b. Pelaksanaan, dan
c. Pembinaan atau tindak lanjut

2. Alur

Meja I
- Pendaftaran
- Pengisian formulir *PAR-Q & You*

Meja II
- Pengukuran komposisi tubuh
- Pengukuran tekanan darah
- Pengukuran nadi
- Pengukuran kadar gula darah sewaktu
- Pengukuran kolesterol

Meja III
- Penyerahan formulir *PAR-Q & You*
- Pengambilan nomor dada
- Pengisian formulir Rockport

Pengukuran kebugaran jasmani
- Pemanasan
- Jalan cepat 1,6 km
- Pendinginan

Meja IV
- Pengisian Kartu Menuju Bugar (KMB)
- Konsultasi dokter dan gizi

Meja v
- Pengembalian nomor dada
- Pengambilan konsumsi

3. Persiapan

Persiapan terdiri atas:

a. Persiapan pelaksanaan

1) Petugas pelaksana terdiri dari

a) Tenaga medis

b) Tenaga konsultasi gizi

c) Tenaga administrasi

d) Instruktur senam

e) Tenaga pemantau pengukuran

b. Penyiapan peralatan yang akan digunakan

Peralatan yang digunakan terdiri dari:

1) Peralatan pengukuran kebugaran

(pengukur lintasan, *stopwatch*, nomer dada, bendera *start*, tiang penanda *start* dan *finish*, timbangan, Kartu Menuju Bugar, alat tulis, formulir *Physical Activity Readiness Questionaire & You* (PAR-Q & You)).

2) Peralatan pengukuran deteksi dini

(pengukur kadar gula darah, kadar kolesterol, tensimeter).

3) Bahan konsultasi gizi

c. Penyiapan lapangan dan sarana pendukung

1) Lapangan yang akan digunakan sebaiknya lapangan yang datar, bebas hambatan dan aman.

2) Meja dan kursi untuk pelaksanaan pendaftaran dan pemeriksaan.

Persiapan sarana dan prasarana serta kehadiran petugas menjadi hal yang penting untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Tim perlu memperhatikan kondisi cuaca bila kegiatan dilakukan di lapangan terbuka dan merancang alternatif bila terjadi kondisi hujan atau hal yang tidak diinginkan.

d. Persiapan Peserta

Peserta pengukuran perlu mempersiapkan diri dengan memperhatikan:

Persiapan fisik

1) Peserta tidur cukup sebelum pengukuran, minimal 6 jam.
2) Tidak melakukan aktivitas berat minimal 24 jam sebelum pengukuran.
3) Makan dilakukan 2 jam sebelum pengukuran.
4) Tidak merokok menjelang dan selama pengukuran.
5) Peserta memakai pakaian olahraga lengkap.
6) Peserta yang memiliki penyakit tetap meminum obat sesuai resep dokter.

4. Pelaksanaan

a. Pendaftaran

1) Peserta melakukan pendaftaran.
2) Peserta mengisi formulir PAR-Q & You.
3) Petugas melakukan pengecekan ulang atas data yang

telah terisi pada formulir Par-Q & you, bila diperlukan peserta melakukan pengukuran ulang tekanan darah.

Kuesioner PAR-Q & You adalah metode pemeriksaan prapartisipasi yang digunakan sebelum melakukan pengukuran kebugaran jasmani yang terdiri dari 7 pertanyaan untuk mengidentifikasi kondisi fisik atau masalah kesehatan peserta yang tidak memungkinkan dilakukan pengukuran kebugaran jasmani atau latihan fisik tertentu. (lampiran 1)

- Jika terdapat satu atau lebih jawaban ya, maka peserta sebaiknya dikonsultasikan pada tenaga medis untuk menentukan layak atau tidak dilakukan pengukuran kebugaran jasmani.
- Jika tidak layak, maka peserta dianjurkan melakukan pengobatan yang sesuai jenis penyakitnya.

b. Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta pada saat akan melakukan pengukuran dan merupakan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular yang mungkin diderita.

Pengukuran yang dilakukan:

1) Tekanan darah menggunakan tensimeter

Nilai rujukan:

Normal : 120/80 mmHg

Tinggi : > 140/90 mmHg

2) Kadar kolestreol menggunakan rapid test

Nilai rujukan:

Normal : < 200 mg/dl

Tinggi : > 200 mg/dl

3) Kadar gula darah sewaktu menggunakan rapid test.

Nilai rujukan:

Normal : 80 – 120 mg/dl

Terganggu : 120 – 200 mg /dl

Tinggi : > 200 mg/dl

4) Komposisi Tubuh

Pemeriksaan komposisi tubuh bertujuan untuk mengetahui kondisi seseorang yang dapat menjadi dasar konsultasi gizi atau program latihan fisik terprogram yang diperlukan. Pengukuran komposisi tubuh dapat dilakukan dengan menggunakan:

a) Indeks masa tubuh (IMT)

Merupakan pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan rumus/indeks quatelet yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2).

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m) x tinggi badan (m)}}$$

Contoh: Seorang dengan tinggi badan 175 cm dan berat badan 70 kg.

$$\text{IMT} = \frac{70\ (\text{kg})}{(1{,}75\ \text{m})^2} = 22{,}86\ \text{kg/m}^2$$

Tabel 1.1 Kategori Ambang Batas IMT untuk Orang Indonesia Usia >18 tahun

Kategori		IMT (kg/m^2)
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (*Overweight*)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

(*Sumber: Permenkes Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*)

b) Persen Lemak Tubuh

Persentase lemak tubuh dapat diukur dengan beberapa metode, salah satunya adalah dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). BIA merupakan evolusi timbangan berat badan yang menggunakan elektroda untuk mengukur sinyal listrik pada tubuh, sehingga dapat diketahui persen lemak tubuh, nilai massa otot, kadar air tubuh, lemak viseral (lemak dalam organ), *Basal Metabolic Rate* (BMR) dan massa tulang dapat diketahui.

Bila memungkinkan pengisian formulir PAR-Q & You dan pemeriksaan deteksi dini (tekanan darah, kadar gula darah dan kadar kolesterol) dan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT), sehari sebelum melaksanakan kegiatan.

c. Kegiatan pengukuran kebugaran

Kegiatan pengukuran diawali dengan:

1) Peserta melakukan pendaftaran untuk mendapatkan nomer dada dan dicatat namanya di formulir test *Rockport*. (lampiran 2)
2) Tiap regu terdiri atas 10 – 20 orang.
3) Peserta melakukan pemanasan dipandu instruktur selama 5 – 10 menit.
4) Peserta diberi penjelasan tentang rute dan cara pelaksanaan pengukuran peserta harus berjalan sesuai dengan kemampuan.
5) Petugas pencatat waktu menghitung keberangkatan regu menggunakan *stopwatch*.
6) Peserta berjalan cepat sepanjang 1,6 km, kemudian dihitung waktu tempuh peserta dalam menit dan detik. Waktu tempuh dicatat dalam formulir test *Rockport*.
7) Peserta melakukan pendinginan dipandu instruktur selama 5 – 10 menit.

d. Pengisian Kartu Menuju Bugar (KMB)
   1) Hasil pengukuran dicatat dalam KMB.
   2) Waktu tempuh peserta dikonversi dengan tabel VO_2Max dan tabel usia yang akan menunjukan tingkat kebugaran peserta berdasarkan kemampuan jantung paru. (lampiran 3)
   3) Dalam KMB dituliskan metode dan dosis latihan yang diperlukan peserta untuk meningkatkan dan atau mempertahankan kebugarannya.
e. Konsultasi
   1) Peserta membawa KMB dan formulir PAR-Q & You untuk dikonsultasikan pada tenaga medis.
   2) Konsultasi mencakup masalah kebugaran maupun masalah kesehatan dan gizi.
   3) Hasil konsultasi berupa pengobatan/tindakan medis yang diperlukan dan atau dalam bentuk saran latihan fisik terprogram seperti yang tertulis pada KMB.

BAB III TINDAK LANJUT

A. EVALUASI

1. Evaluasi hasil pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi diharapkan dapat dilakukan minimal 3 bulan setelah pengukuran pertama.
2. Evaluasi pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dilakukan setelah peserta melaksanakan latihan fisik terprogram sesuai anjuran.
3. Seluruh hasil pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi dan latihan fisik yang sudah diprogram sesuai dengan rekomendasi latihan dituliskan ke dalam buku saku monitoring kebugaran jasmani terintegrasi dan KMB. Demikian juga hasil pengukuran komposisi tubuh dan faktor risiko penyakit tidak menular.

B. LATIHAN FISIK

Setelah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani maka peserta diharapkan mengikuti latihan fisik terprogram.

1. Tahapan Latihan Fisik
   a. Pemanasan

      Pemanasan merupakan rangkaian latihan fisik yang ditujukan agar tubuh siap melakukan latihan dan mencegah terjadinya cedera pada saat latihan. Pemanasan dilakukan 5 – 10 menit, diawali dengan gerakan ringan, peregangan dan diakhiri dengan berjalan kaki.

b. Latihan Inti

Latihan fisik yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Jenis latihan inti dapat berupa latihan memperkuat jantung paru, latihan latihan kekuatan otot, latihan keseimbangan, dan latihan kelenturan.

c. Pendinginan

Dilakukan 5 – 10 menit setelah melakukan latihan inti dengan gerakan seperti pada pemanasan termasuk peregangan dilakukan secara perlahan.

2. Jenis latihan fisik

Jenis latihan fisik berdasarkan tipe latihan adalah sebagai berikut:

a. Latihan daya tahan jantung paru

1) Senam aerobik

Senam aerobik merupakan gabungan gerak dan musik yang dibuat sehingga memunculkan keselarasan antara gerak dan musik untuk mencapai tujuan tertentu Gerakan pada senam aerobik akan membuat tubuh memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung. Senam aerobik baik yang areobik keras *(high impact)* maupun ringan *(low impact)* dapat bermanfaat bila dilakukan dengan memperhatikan frekuensi, intensitas dan lama waktu latihan. Cara termudah untuk memantau intensitas senam aerobik dengan mengukur denyut nadi latihan atau dengan tes bicara.

2) Jalan kaki atau jalan cepat

Merupakan olahraga yang murah dan ringan yang dapat memberi banyak manfaat. Dalam melaksanakan latihan terprogram dengan program jalan kaki tetap harus memperhatikan kondisi medis dan kemampuan peserta dan dapat ditingkatkan secara bertahap. Contoh program latihan:

Bulan ke-	Jarak (km)	Waktu Tempuh (menit)	Pengulangan per Sesi Latihan	Selang Waktu Istirahat (menit)	Keterangan
I	1,6	20 - 25	1	-	
II	1,6	20	2	15	
III	1,6	20	2	10	
IV	1,6	20	2	5	
V	1,6	15	2	10	
VI	1,6	15	2	5	

Tidak disarankan untuk peserta yang mengalami gangguan sendi pada anggota gerak bagian bawah.

3) Sepeda statis

Serupa dengan program jalan kaki, program latihan dengan sepeda statis harus memperhatikan kondisi medis dan kemampuan peserta, Hal lain yang perlu diperhatikan:

a) Tinggi sadel disesuaikan dengan ukuran tinggi peserta.
b) Kecepatan dan beban mengayuh harus dilakukan secara bertahap.
c) Memantau denyut nadi secara teratur.

d) Latihan ini lebih cocok dilakukan oleh peserta dengan gangguan sendi pada anggota gerak bagian bawah.

4) *Treadmill*

Latihan *treadmill* hampir serupa dengan program jalan kaki, pada latihan treadmil peserta akan dipandu oleh peralatan. Hal yang harus diperhatikan adalah,

a) Lakukan pemanasan.
b) Kecepatan dan pengaturan beban harus disesuaikan dengan kemampuan peserta dan dinaikkan secara bertahap.
c) Pantau denyut nadi dengan baik.
d) Tidak disarankan untuk peserta yang mengalami gangguan sendi pada anggota gerak bagian bawah.

5) Berenang

Berenang merupakan olahraga yang banyak memberikan manfaat bagi tubuh, antara lain untuk melatih pernafasan, kekuatan otot, menurunkan berat badan, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Yang harus diperhatikan sebelum melakukan latihan berenang adalah:

a) lakukan pemanasan untuk mencegah kejang-kejang otot pada saat berenang.
b) Menyiram badan sebelum masuk ke kolam renang agar tubuh dapat menyesuaikan diri dengan suhu kolam.

c) Jangan berenang dalam kondisi perut kosong.

d) Latihan ini lebih cocok dilakukan oleh peserta dengan gangguan sendi pada anggota gerak bagian bawah.

b. Latihan kekuatan otot

Latihan kekuatan otot merupakan latihan penting mengingat peran otot bagi tubuh. Upaya meningkatkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan latihan mengangkat beban, menahan beban baik dengan alat maupun tanpa alat. Latihan dilakukan 2-3 kali per minggu dengan 10-15 pengulangan (repetisi) untuk kekuatan otot, 15-20 pengulangan untuk daya tahan otot. Setiap latihan ini dilakukan 2-4 set.

c. Latihan kelenturan

Latihan kelenturan atau peregangan otot bertujuan untuk meningkatkan lingkup gerak sendi. Dilakukan ≥ 2 – 3 kali per minggu.

Latihan fisik bagi yang berisiko tinggi perlu disesuaikan kemampuan dengan kondisi kesehatan masing-masing. Kategori risiko tinggi terbagi menjadi:

No	Kategori	Tindakan	Contoh Latihan
1	Risiko tinggi usia ≥ 60 tahun tanpa penyakit.	Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan.	a. Jalan kaki 3 kali 10 menit perhari, bila tidak mampu lakukanlah semampunya sampai mencapai target b. Jika tidak bisa berjalan, lakukan senam di kursi dengan menggerakan tubuh bagian atas selama 3 kali 10 menit perhari.
2	Risiko tinggi usia ≥ 60 tahun dengan penyakit.	• Rujuk sesuai dengan masalah kesehatan yang ada. • Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan.	
3	Risiko tinggi usia < 60 tahun dengan penyakit.	• Rujuk sesuai dengan masalah kesehatan yang ada. • Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan.	

Bagi pegawai yang memiliki risiko tinggi, bila masalah kesehatan sudah teratasi, maka dapat melakukan latihan fisik.
Latihan fisik bagi yang berisiko tinggi dilakukan dibawah pengawasan dokter/tenaga kesehatan yang terlatih dalam kesehatan olahraga.

3. Contoh Latihan

Setelah didapatkan hasil pengukuran kebugaran jasmani, peserta dapat melakukan latihan fisik terprogram yang mudah untuk dilakukan dengan contoh sebagai berikut:

Program latihan fisik untuk kategori tingkat kebugaran jantung – paru kategori **kurang**:

a. Frekuensi latihan fisik 2 kali seminggu.
b. Intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 100-120 per menit.
c. Lamanya latihan fisik 20-30 menit, diluar waktu pemanasan dan pendinginan.
d. Tipe/jenis latihan fisik hanya dengan jalan santai, jalan cepat, jogging dan bersepeda.

Program latihan fisik untuk kategori tingkat kebugaran jantung – paru kategori **cukup**:

a. Frekuensi latihan fisik 3 kali seminggu.
b. Intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 120-130 per menit.

c. Lamanya latihan fisik 30-40 menit, diluar waktu pemanasan dan pendinginan.
d. Tipe/jenis latihan fisik hanya dengan jalan santai, jalan cepat, jogging dan bersepeda, senam, renang, *step dance* dan diskorobik.

Program latihan fisik untuk kategori tingkat kebugaran jantung – paru kategori **baik:**

a. Frekuensi latihan fisik 4 sampai 5 kali seminggu.
b. Intensitas latihan fisik dengan denyut nadi 130-150 per menit.
c. Lamanya latihan fisik 40-60 menit, diluar waktu pemanasan dan pendinginan.
d. Tipe/jenis latihan fisik hanya dengan jalan santai, jalan cepat, jogging dan bersepeda, senam, renang, *step dance,* diskorobik dan olahraga permainan (sepakbola, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, bola basket, dan bola voli).

BAB IV **PENUTUP**

Petunjuk teknis ini diharapkan dapat menjadi acuan pelaksana pengukuran kebugaran jasmani terintegrasi bagi Aparatur Sipil Negara Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani ASN. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara masif, dengan status kebugaran yang baik. Dengan demikian ASN Kementerian Kesehatan dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas serta menjadi *role model* dalam implementasi gerakan masyarakat hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. Pedoman Kesehatan Olahraga. Jakarta: 2002.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit. Modul *Training of Trainer*: Pelayanan Terpadu (Pandu) Penyakit Tidak Menular di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta: 2016.
3. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. Buku Saku: Waspadai Hipertensi, Kendalikan Tekanan Darah. Jakarta: 2013.
4. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Jakarta: 2016.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Peningkatkan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja: Panduan bagi Dokter dan Perawat. Jakarta : 2012.
6. *High blood cholesterol. Available:* http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874 Accessed October 02, 2016.
7. *Cholesterol management. Available:* http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/high-cholesterol-when-to-call-a-doctor. Accessed October 02, 2016

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Formulir PAR-Q & You

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda pernah dinyatakan menderita penyakit jantung serta hanya diperbolehkan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang direkomendasikan oleh dokter?		
2	Apakah Anda pernah merasakan nyeri dada pada waktu melakukan aktivitas fisik?		
3	Apakah Anda pernah merasakan nyeri dada pada waktu tidak melakukan aktivitas fisik?		
4	Apakah Anda pernah kehilangan keseimbangan karena pusing? Atau apakah Anda pernah pingsan?		
5	Apakah Anda pernah mempunyai masalah pada tulang dan/atau persendian yang bertambah parah setelah melakukan aktivitas fisik?		
6	Apakah saat ini dokter Anda memberikan resep obat untuk tekanan darah tinggi atau untuk penyakit jantung?		
7	Apakah Anda mengetahui adanya alasan lain yang menyebabkan Anda tidak boleh melakukan aktivitas fisik?		

Catatan:

- Bila terdapat satu atau lebih jawaban “YA”, maka peserta harus konsultasi ke dokter untuk dilakukan pemeriksaan fisik lebih lanjut. Pemeriksaan fisik yang dilakukan untuk memastikan kesiapan tubuh mengikuti pengukuran jasmani.
- Bagi peserta yang menjawab “TIDAK” dalam semua pertanyaan *Par-Q & YOU*, maka dinyatakan layak untuk mengikuti tes pengukuran kebugaran jasmani
- Kesimpulan dalam bentuk rekomendasi sebagai berikut:
  1) Dapat mengikuti tes pengukuran kebugaran jasmani
  2) Konsultasi ke dokter
  3) Rujukan ke dokter spesialis
  4) Tidak dapat mengkuti tes pengukuran kebugaran jasmani

LAMPIRAN 2

Tabel Hubungan Waktu Tempuh dan VO_2 Max

No.	Waktu Tempuh	VO_2 Max ml/kg/menit
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'29"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25 - 8'40"	42

No.	Waktu Tempuh	VO_2 Max ml/kg/menit
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38
26	9'53" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 11'01"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 12'29"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23
41	20'40" - 22'17"	22
42	22'18" - 24'11"	21

Setelah mendapatkan VO_2Max, peserta mengkonversikan hasilnya ke dalam tabel (tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur).

Tabel Tingkat Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Umur/ Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
Wanita					
20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	49+
30 – 39	< 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	45+
40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	42+
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	38+
60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	35+
Laki-Laki					
20 – 29	< 25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	53+
30 – 39	< 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	49+
40 – 49	< 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	45+
50 – 59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	43+
60 – 69	< 16	16 – 22	23 – 30	31 – 40	41+

LAMPIRAN 3

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru

Kategori Kurang

Mgg	Peregangan (menit)	Pemanasan: Jalan Kaki				Denyut Nadi (menit)	Latihan Inti: Jalan Cepat Joging 1,6 km		Denyut Nadi (Menit)	Pendinginan (menit)	Denyut Nadi (menit)
		Laki-laki		Perempuan			Laki-laki	Perempuan			
		Menit	Meter	Menit	Meter		Menit	Menit			
1	5	5	150	5	150		20-22	23-25		5	
2	5	5	150	5	150		20-22	23-25		5	
3	5	4	150	4	150		20-22	23-25		5	
4	5	4	150	4	150		20-22	23-25		5	
5	5	3	150	3	150		16-19	17-22		5	
6	5	3	150	3	150		16-19	17-22		5	
7	5	5	150	5	150		16-19	17-22		5	
8	5	5	300	5	300		16-19	17-22		5	
9	5	4	300	4	300		12-15	13-16		5	
10	5	4	300	4	300		12-15	13-16		5	
11	5	5	500	5	500		12-15	13-16		5	
12	5	5	500	5	500		12-15	13-16		5	

Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru

Kategori Cukup/Baik

Mgg	Peregangan (menit)	Pemanasan: Jalan Kaki				Denyut Nadi (menit)	Latihan Inti: Jalan Cepat Joging 1,6 km		Denyut Nadi (menit)	Pendinginan (menit)	Denyut Nadi (menit)
		Laki-laki		Perempuan			Laki-laki	Perempuan			
		Menit	Meter	Menit	Meter		Menit	Menit			
1	5	5	250	5	250		18-20	23-25		5	
2	5	5	250	5	250		18-20	23-25		5	
3	5	4	250	4	250		18-20	23-25		5	
4	5	4	250	4	250		18-20	23-25		5	
5	5	3	300	3	300		15-17	17-22		5	
6	5	3	300	3	300		15-17	17-22		5	
7	5	5	500	5	500		15-17	17-22		5	
8	5	5	500	5	500		15-17	17-22		5	
9	5	4	500	4	500		11-14	13-16		5	
10	5	4	500	4	500		11-14	13-16		5	
11	5	5	600	5	600		11-14	13-16		5	
12	5	5	600	5	600		11-14	13-16		5	

CATATAN

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Gedung Adhyatma, Jl. HR. Rasuna Said Blok X5 Kav 4-9, Lt. 7
Blok C Ruang 722, Kuningan - Jakarta Selatan 12950
Telp/Fax. 021-5274822, 5214891
Email : direktorat.kesjaor@gmail.com
www.kesjaor.kemenkes.go.id