



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS KESEHATAN

Jalan Veteran Nomor 15, Singaraja. Telepon (0362) 21789

Singaraja, 26 Juni 2024

Nomor : 400.7.17/2545/VI/2024
Lampiran : 1 (satu) gabung
Hal : Undangan Pengukuran Kebugaran
Jasmani

Kepada :
Yth. (daftar terlampir)
masing-masing
di-
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka Gerakan Kebugaran Jasmani bagi pegawai pada Perangkat Daerah dan BUMD di Kabupaten Buleleng sebagai bagian dari upaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Perkantoran, kami melaksanakan Pengukuran Kebugaran Jasmani. Sehubungan hal tersebut, kami mohon perkenannya menugaskan 1 (satu) orang staf untuk mengikuti kegiatan dimaksud (8 Perangkat Daerah terlampir).

Khusus 23 Perangkat Daerah lainnya (terlampir) mohon dapat mengirimkan staf yang sudah pernah mengikuti pertemuan Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik / Pengukuran Kebugaran Jasmani pada tanggal 26 dan 27 Maret 2024 lalu (nama peserta terlampir) untuk mengikuti pengukuran kebugaran jasmani lanjutan.

Kegiatan Pengukuran Kebugaran Jasmani tersebut diatas dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Rabu, 03 Juli 2024
Waktu : 07.30 Wita - selesai
Tempat : Lapangan/GOR Bhuana Patra, Jln. Udayana,
Singaraja
Metode : *Rockport* (jalan, jalan cepat atau lari sejauh 1,6 Km)
Ketentuan teknis : terlampir.

Narahubung kegiatan ini sdr. I Gede Kabinawa (081339404557) dan sdr. Luh Putu Yuli Darmayanti (087816188281). Konfirmasi kehadiran peserta melalui link : https://bit.ly/konfirmasi_kesjaor.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Pj. Bupati Buleleng (sebagai laporan);
2. Sekretaris Daerah Kabupaten Buleleng (sebagai laporan);
3. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Bali;
4. Arsip.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Sandi Negara

Lampiran 1.

Surat nomor : 400.7.17/2545/VI/2024

Tanggal : 26 Juni 2024

Surat disampaikan kepada Yth.

1. Sekretaris Daerah Kabupaten Buleleng
2. Kepala Dinas Pertanian Kabupaten Buleleng
3. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Buleleng
4. Kepala Dinas Sosial Kabupaten Buleleng
5. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Buleleng
6. Inspektur Daerah Kabupaten Buleleng
7. Kepala Badan Penelitian, Pengembangan dan Inovasi Daerah Kabupaten Buleleng
8. Kepala Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Buleleng.
9. Kepala Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Buleleng
10. Kepala Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Buleleng
11. Kepala Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian dan Statistik Kabupaten Buleleng
12. Kepala Dinas Pekerjaan Umum dan Tata Ruang Kabupaten Buleleng
13. Kepala Dinas Perhubungan Kabupaten Buleleng
14. Kepala Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Buleleng
15. Kepala Dinas Pariwisata Kabupaten Buleleng
16. Kepala Dinas Ketahanan Pangan dan Perikanan Kabupaten Buleleng
17. Kepala Dinas Perdagangan, Perindustrian dan Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah Kabupaten Buleleng
18. Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Buleleng
19. Kepala Dinas Tenaga Kerja Kabupaten Buleleng
20. Kepala Dinas Arsip dan Perpustakaan Daerah Kabupaten Buleleng
21. Kepala Dinas Kebudayaan Kabupaten Buleleng
22. Kepala Dinas Perumahan, Kawasan Permukiman dan Pertanahan Kabupaten Buleleng
23. Kepala Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kabupaten Buleleng
24. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Buleleng
25. Kepala Badan Pengelolaan Keuangan dan Pendapatan Daerah Kabupaten Buleleng
26. Kepala Pelaksana Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten Buleleng
27. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Buleleng
28. Kepala Satuan Polisi Pamong Praja Kabupaten Buleleng
29. Direktur Utama Perumda Air Minum Tirta Hita Buleleng, Singaraja
30. Direktur Utama BPR Bank Buleleng 45 Singaraja
31. Pimpinan Bank Pembangunan Daerah (BPD) Bali Cabang Singaraja



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Sandi Negara

Lampiran 2.

Surat nomor : 400.7.17/2545/VI/2024

Tanggal : 26 Juni 2024

Alokasi Peserta

No	Perangkat Daerah	Jumlah Peserta (orang)
1	Sekretariat Daerah	1
2	Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga	1
3	Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP)	1
4	Dinas Pertanian	1
5	Dinas Sosial	1
6	Inspektorat Daerah	1
7	Badan Penelitian, Pengembangan dan Inovasi Daerah	1
8	Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM)	1

No	Perangkat Daerah/BUMD	Jumlah peserta (orang)	Nama Peserta	Jen.Kel (Lk/Prp)
1	Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa	1	I Kadek Nova Widiarsana	Lk
2	Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPKB-P3A)	1	Gede Sukadadi	Lk
3	Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian dan Statistik	1	Gede Falliyawan Eka Putra	Lk
4	Dinas Pekerjaan Umum dan Tata Ruang	1	Bayu Wahyudi	Lk
5	Dinas Perhubungan	1	Made Sukrayasa	Lk
6	Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil	1	Ngurah Made Dwi Juana Putra	Lk
7	Dinas Pariwisata	1	Putu Suaryasa Adi Putra	Lk
8	Dinas Ketahanan Pangan dan Perikanan	1	Nyoman Suadnyana	Lk
9	Dinas Perdagangan, Perindustrian dan Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah	1	Ni Luh Ulan Manika Sari	Prp
10	Dinas Lingkungan Hidup	1	Komang Agus Triyasa	Lk
11	Dinas Tenaga Kerja	1	Luh Putu Swarti Anggraini	Prp
12	Dinas Arsip dan Perpustakaan Daerah (DAPD)	1	I Putu Ridwan Surasa	Lk
13	Dinas Kebudayaan	1	Putu Merta	Lk
14	Dinas Perumahan, Kawasan Permukiman dan Pertanahan	1	Gede Erik Subawa	Lk

No	Kantor/Instansi	Jumlah peserta (orang)	Nama Peserta	Jen.Kel (Lk/Prp)
15	Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan	1	Ketut Agus Susilawan	Lk
16	Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA)	1	Ketut Budi Hartawan	Lk
17	Badan Pengelolaan Keuangan dan Pendapatan Daerah (BPKPD)	1	Nyoman Merta	Lk
18	Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD)	1	Putu Putra Sugiana	Lk
19	Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	1	Ketut Wideasih	Prp
20	Satuan Polisi Pamong Praja	1	Gede Eka Putra S.	Lk
21	Perumda Air Minum (PDAM) Tirta Hita	1	Kadek Didik Ramadi	Lk
22	BPR Bank Buleleng 45	1	Made Nareswari	Prp
23	Bank Pembangunan Daerah (BPD) Bali Cabang Singaraja	1	Made Gunung Arta Nida	Lk

Lampiran 3.

Surat nomor : 400.7.17/2545/VI/2024

Tanggal : 26 Juni 2024

KETENTUAN TEKNIS PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI PEGAWAI / ASN / PEKERJA

1. Metode Pengukuran Kebugaran

Metode *Rockport* : untuk usia 20 – 59 tahun.

Peserta melakukan aktivitas jalan atau jalan cepat atau lari sesuai dengan kemampuan dan konstan pada lintasan yang datar/landai sejauh 1,6 Km.

2. Kriteria Peserta :

- Tidak menderita penyakit kronik menahun (paru, hipertensi, jantung dan diabetes mellitus yang tidak terkontrol) dan gangguan sendi/otot/tulang atau alasan fisik yang tidak memungkinkan untuk berjalan/berjalan cepat/berlari sejauh 1,6 Km.
- Tidak ada gejala penyakit paru, jantung dan gangguan persendian/tulang.
- Bila ada kondisi penyakit seperti diatas agar berkonsultasi pada dokter terlebih dahulu.
- Peserta yang mengalami gangguan kesehatan selama pengukuran kebugaran dapat berhenti dan memberitahukan kepada petugas.
- Peserta dapat didampingi bila diperlukan.

3. Persiapan Peserta :

- Peserta sehat mengikuti anamnesis dan pemeriksaan fisik (skrining PAR-Q)
- Peserta memakai pakaian dan sepatu olahraga lengkap
- Tidak merokok menjelang dan selama pengukuran.
- Peserta dapat membawa air minum.
- Tidak melakukan aktivitas fisik berat minimal 24 jam sebelum waktu pengukuran
- Makan 2 jam sebelum waktu pengukuran. Peserta diperkenankan untuk minum saat pengukuran kebugaran guna mencegah dehidrasi/*heat stress*.
- Sebelum pengukuran, peserta tidur cukup minimal 6 jam
- Diharapkan menggunakan aplikasi SIPGAR Kemenkes/*online* untuk kemudahan dan kecepatan memperoleh hasil pengukuran.
- Peserta yang tidak memiliki HP Android atau Iphone atau tidak familiar dalam penggunaan aplikasi SIPGAR, dapat memilih metode manual atau menggunakan aplikasi *stopwatch* pada HP.

4. Penggunaan Aplikasi SIPGAR untuk Pengukuran Kebugaran Jasmani.

a. Persiapan Aplikasi

- Download/unduh aplikasi **SIPGAR (SIPGAR ID)** pada playstore (HP android) dengan link : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sipgar.id>,
- Bentuk logo :



- Pengguna HP Iphone dapat membuka web browser dan mengetikkan “**sipgar.id**”
 - a. Lakukan **Registrasi** (tombol warna orange) sebelum penggunaan aplikasi dan pilih kategori.
 - b. Pada saat Registrasi, masukkan alamat email yang aktif dan benar. Setelah registrasi berhasil, maka admin SIPGAR akan mengirimkan **Password** ke email yang telah didaftarkan.
- Setelah registrasi berhasil, aplikasi sudah bisa digunakan.
- Klik **Log In** untuk melengkapi data yang diminta. Log In menggunakan alamat email yang telah didaftarkan. Gunakan **password** yang dikirimkan ke email tersebut.
- Mengisi data dan informasi dengan benar.
- Untuk memanfaatkan fitur baru, disarankan untuk melakukan *update* secara berkala.

b. Persiapan Handphone / HP

- Pastikan baterai handphone yang digunakan telah terisi **penuh**
- Pastikan sinyal GPS pada area anda Baik, fitur lokasi harus aktif.
- Matikan atau Disable mode “Battery saver/battery optimize/penghemat baterai” pada Gadget/HP anda
- Pastikan Gadget/HP tetap dalam kondisi nyala selama melakukan tes kebugaran jasmani (disable autosleep dan locked)
- Tekan tanda plus (+) untuk Mulai Test Kebugaran
- Isikan data Kesehatan, lalu tekan **Kirim Data** pada pojok kanan atas layar.
- Jawab 7 buah pertanyaan PAR-Q dengan jujur/benar, lalu tekan **Kirim Data** pada pojok kanan atas layar.
- Bila status Kelayakan anda Layak, maka tekan Lanjut.
- Tekan **Mulai Sekarang** untuk memulai tes kebugaran dengan berjalan/jalan cepat atau berlari sampai jarak yang telah ditentukan.
- Setelah sampai finish, maka penghitungan akan **berhenti otomatis** dan **menampilkan waktu tempuh** dan **tingkat kebugaran**.

c. Cara Membatalkan Penggunaan Aplikasi SIPGAR

- Tekan tombol tanda panah pada pojok kiri atas.
- Ketik “**yakin**” untuk membatalkan tes kebugaran.

= *Salam Sehat, Bugar, Produktif* =