


	<b>PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)</b>		
	<b>SOP</b>	No. Dokumen :400.7.17/3435/DINKES/2024	
		No. Revisi :	
		Tanggal Terbit : 03 Januari 2024	
Halaman : 1/2			
<b>PROVINSI BANTEN</b>	Mengetahui, Kepala Dinas Kesehatan    <b><u>Dr. dr. Ati Pramudji Hastuti, MARS</u></b> NIP. 19730815 200312 2 005		<b>DINAS KESEHATAN PROVINSI BANTEN</b>
1. Pengertian	Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi ini diperoleh melalui proses aktivitas fisik, latihan fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur.		
2. Tujuan	Meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, psikologis, mengurangi stress agar terhindar dari penyakit degeneratif.		
3. Kebijakan	Intruksi Gubernur Nomor 43 tahun 2021 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)		
4. Referensi	<input type="checkbox"/> UU Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan <input type="checkbox"/> Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional <input type="checkbox"/> Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.		
5. Prosedur / Langkah-Langkah	A. Persiapan Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lintasan pengukuran diperiksa dan diukur</li> <li>2. Alur pengukuran disiapkan: meja, kursi dan lain-lain</li> <li>3. Alat yang akan digunakan disiapkan dan dicek: tensimeter, stetoskop, timbangan badan, pengukur tinggi badan, pengukur jarak, pengukur waktu, tanda start-finish, nomor dada dan lain-lain</li> <li>4. Berkas yang dibutuhkan disiapkan: absensi, formulir kelayakan, KMB, formulir pengukuran dan lain-lain</li> </ol> B. Persiapan Peserta <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta siap melakukan tes</li> <li>2. Peserta sehat mengikuti anamnesis dan pemeriksaan fisik</li> <li>3. Peserta memakai pakaian olahraga lengkap</li> <li>4. Pengukuran sebaiknya dilakukan pagi hari</li> <li>5. Tidak merokok menjelang &amp; selama pengukuran</li> <li>6. Tidak melakukan aktivitas berat minimal 24 jam sebelum pengukuran</li> <li>7. Makan 2 jam sebelum pengukuran</li> </ol>		

	<p>8. Sebelum pengukuran, peserta tidur cukup (minimal 6 jam)</p> <p>C. Pelaksanaan Pengukuran Kebugaran Jasmani</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendaftaran Peserta (mengisi data diri)</li> <li>2. Pemeriksaan kesehatan (Tekanan darah, TB, BB, Glukosa, Kolesterol, dll)</li> <li>3. Skrining kelayakan peserta dan pemberian nomor dada</li> <li>4. Pemanasan dan Penjelasan Tes Rockport</li> <li>5. Pelaksanaan Tes Rockport: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta tes melakukan pemanasan</li> <li>b. Peserta tes berdiri di belakang garis “start”</li> <li>c. Setelah aba-aba “siap” peserta tes mengambil sikap start berdiri tegak, siap untuk berjalan/berlari</li> <li>d. Setelah aba2 “ya” peserta tes berjalan cepat, jogging, atau lari (KONSTAN) menempuh jarak 1,6 km menuju garis finish</li> </ol> </li> <li>6. Pendinginan dan pengembalian nomor dada</li> <li>7. Konsultasi Hasil Pengukuran Kebugaran dan pengisian KMB (Kartu Menuju Bugar)</li> </ol> <p>C. Penilaian Test Rockport</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pencatatan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai peserta tes tepat melintasi garis finish</li> <li>2. Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh yang dicapai oleh peserta tes sesuai jarak tempuh</li> <li>3. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik</li> <li>4. Peserta tes dianggap gagal bila tidak berhasil menyelesaikan jarak tempuh</li> </ol>
<p>6. Diagram Alir</p>	 <pre> graph LR     A[Download aplikasi SIPGAR] --&gt; B[Registrasi]     B --&gt; C[Log in]     C --&gt; D[Pengisian Data Kesehatan]     D --&gt; E[Pengisian PAR-Q]     E --&gt; F[Tes Kebugaran]     F --&gt; G[Hasil dan Rekomendasi] </pre>
<p>7. Unit Terkait</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sekretariat</li> <li>2. Bidang Kesehatan Masyarakat</li> <li>3. Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit</li> <li>4. Bidang Pelayanan Kesehatan</li> </ol>
<p>8. Dokumen Terkait</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumentasi</li> <li>• Laporan Kegiatan</li> </ul>