



Media: Joglo Jogja

Hari: Senin

Tanggal: 06 Mei 2024

Halaman: 2

## Gelar Tes Kesehatan Jasmani Dukong Produktivitas dalam Bekerja

KOTA, *Joglo Jogja*- Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Yogyakarta menyelenggarakan tes pengukuran kebugaran Jasmani untuk aparatur sipil negara ASN lingkungan Pemerintah Kota (Pemkot) di Balai Kota belum lama ini. Kegiatan itu dilakukan untuk mendukung produktivitas dalam bekerja.

Kepala Dinkes Kota Yogyakarta Emma Rahmi Aryani mengungkapkan, program pengukuran kebugaran akan menasar sebanyak 200 ASN Kota Yogyakarta. Di mana selain mengetahui tingkat kebugaran para ASN, kegiatan ini sekaligus dilakukan Pos Binaan Terpadu (Posbindu) di

tingkat Kota Yogyakarta.

"Tes kebugaran di lakukan cek tensi, gula darah, kolesterol, dan menyediakan konsultasi dokter sebelum melakukan tes kebugaran dengan berlari 1,6 kilometer di lapangan Balai kota Yogyakarta," ungkapnya.

Ia menambahkan, dalam tes kebugaran, dilakukan dengan

lari jarak tempuh 1,6 kilometer untuk melihat sejauh mana kemampuan fisik para ASN. Selain itu, untuk mengukur berapa menit pencapaian lari dengan mencocokkan tabel pada Kartu Menuju Sehat (KMS) Kebugaran.

"Harapannya dengan adanya pelaksanaan ini semua ASN di Kota

Yogyakarta akan bisa melihat kemampuan kebugaran masing-masing untuk mendukung produktivitas dalam bekerja," ujarnya.

Sementara itu, Kepala Bidang Pencegahan Pengendalian Penyakit dan Pengelolaan Data dan Sistem Informasi Kesehatan, Dinkes Kota Yogyakarta Lana Unwanah menambahkan, Tes

Kebugaran Jasmani dilakukan dengan metode Rockport, yaitu dengan melakukan lari kecil sejauh 1,6 kilometer. Karena mudah dilakukan bagi orang dengan risiko penyakit dan dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok sesuai dengan kemampuan.

"Tes kebugaran kali ini meng-

gunakan metode Rockport. Dengan metode ini, dilihat jarak tempuh dengan V02 maksimal dengan menyesuaikan tabel antara laki-laki dan perempuan, maka akan terlihat apakah tingkat kebugaran jantung-paru dalam kategori kurang sekali, kurang cukup, baik, atau baik sekali," pungkasnya. (riz/abd)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 25 September 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005