



WALI KOTA METRO

Metro, 9 Mei 2024

Nomor : 400.7.27/ 1012 /D-2/04/2024
Lampiran : 2 (dua) berkas
Perihal : Test Kebugaran dan Pemeriksaan EKG bagi ASN

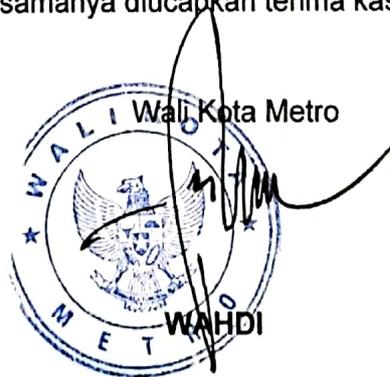
Kepada Yth.
(Daftar Undangan Terlampir)
di –
Tempat

Dalam rangka memeriahkan Hari Jadi Kota Metro yang ke-87 Tahun 2024. Korpri Kota Metro bekerjasama dengan Yayasan Jantung Indonesia (YJI) dan Klub Jantung Remaja (KJR) Kota Metro akan melaksanakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan, melalui gaya hidup sehat dan rutin olahraga bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) Kota Metro. Adapun kegiatannya sebagai berikut:

1. Pemeriksaan EKG bagi ASN Kota Metro
Hari/Tanggal : Jumat, 31 Mei 2024
Pukul : 08.00 s.d selesai
Tempat : Rumah Sakit Jend. A. Yani Kota Metro
Pakaian : Olahraga
Catatan : Perwakilan 3 orang/ OPD
2. Tes Kebugaran dan skrining kesehatan bagi ASN Kota Metro
Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juni 2024
Pukul : 06.30 s.d selesai
Tempat : Taman Merdeka Kota Metro
Pakaian : Olahraga
Catatan : seluruh ASN (PNS dan P3K)

Organisasi Perangkat Daerah (OPD) untuk dapat mengikut sertakan ASN (PNS dan P3K), untuk koordinasi lebih lanjut dapat menghubungi Klub Jantung Remaja Kota Metro Eci Linda Sari, SKM cp. 082374400383

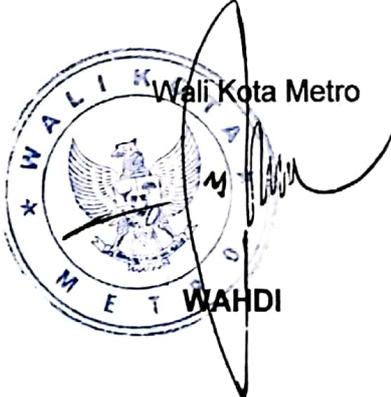
Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran : Surat Wali Kota Metro
Nomor : 400.7/1012 /D.02/04/2024
Tanggal : 9 Mei 2024
Perihal : Test Kebugaran dan EKG bagi ASN

DAFTAR UNDANGAN KEGIATAN TEST KEBUGARAN ASN

1. Inspektur Kota Metro
2. Kepala Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah Kota Metro
3. Kepala Badan Pengelolaan Pajak dan Retribusi Daerah Kota Metro
4. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Metro
5. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Metro
6. Sekretaris Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Kota Metro
7. Kepala Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Metro
8. Kepala Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kota Metro
9. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Metro
10. Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro
11. Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Kota Metro
12. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro
13. Kepala Dinas Perdagangan Kota Metro
14. Kepala Dinas Sosial Kota Metro
15. Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Daerah Kota Metro
16. Kepala Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Metro
17. Kepala Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kota Metro
18. Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Metro
19. Kepala Dinas Pekerjaan Umum dan Tata Ruang Kota Metro
20. Kepala Dinas Perhubungan Kota Metro
21. Kepala Dinas Kepemudaan, Olahraga dan Pariwisata Kota Metro
22. Kepala Dinas Koperasi, UMKM dan Perindustrian Kota Metro
23. Kepala Dinas Perumahan dan Kawasan Permukiman Kota Metro
24. Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kota Metro
25. Kepala Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Metro
26. Kepala Satuan Polisi Pamong Praja Kota Metro
27. Kepala Bagian Pemerintahan Sekretariat Daerah Kota Metro
28. Kepala Bagian Kesejahteraan Rakyat Sekretariat Daerah Kota Metro
29. Kepala Bagian Hukum Sekretariat Daerah Kota Metro
30. Kepala Bagian Perekonomian dan Sumber Daya Alam Sekretariat Daerah Kota Metro
31. Kepala Bagian Administrasi Pembangunan Sekreariat Daerah Kota Metro
32. Kepala Bagian Pengadaan Barang dan Jasa Sekretariat Daerah Kota Metro
33. Kepala Bagian Organisasi Sekretariat Daerah Kota Metro
34. Kepala Bagian Protokol dan Komunikasi Pimpinan Sekretariat Daerah Kota Metro
35. Kepala Bagian Umum Sekretariat Daerah Kota Metro
36. Camat Metro Pusat
37. Camat Metro Barat
38. Camat Metro Utara
39. Camat Metro Timur
40. Camat Metro Selatan

Wali Kota Metro

WAHDI

URAIAN KEGIATAN TES KEBUGARAN ASN & KARYAWAN OPD LINGKUP PEMERINTAH KOTA METRO TAHUN 2024

A. SASARAN & PETUGAS YANG TERLIBAT

- Sasaran : 40 instansi / Dinas OPD lingkup Kota Metro
- Perkiraan jumlah sasaran ASN dan NON ASN
- Petugas terlibat
 1. Tim Puskesmas
 2. Tim Rumah Sakit
 3. Tim Dinkes
- Pelaksanaan pada hari Jumat, 14 Juni 2024

B. TEKNIS KEGIATAN

Lokasi :

- Pemeriksaan Kesehatan (Posbindu institusi) : 1 OPD akan dilayani oleh 1 Puskesmas tertentu
- Install aplikasi SIPGAR (Sistem Informasi Pencatatan Kebugaran) : (inklud dengan tim Posbindu), masing-masing peserta diharapkan membawa hp android dan menginstal aplikasi SIPGAR
- Tes Kebugaran (metode ROCKPOT/ Lari/ Jalan pada lintasan sejauh 1600 meter):
 - Start :
 - Finish :
 - Masing-masing tim Puskesmas akan mengkoordinir start-finish OPD sasaran yang telah ditentukan

Identitas OPD :

- Masing- masing peserta OPD Menggunakan nomor dada dengan warna tertentu
- Disediakan nomor dada urutan 1-50
- Nomor dada yang diberikan, disesuaikan dengan nomor urut di daftar peserta tes kebugaran, untuk memudahkan pencatatan hasil tes kebugaran
- Sasaran 1 OPD akan dikoordinir oleh 1 tim Puskesmas
- Warna nomor dada disesuaikan dengan puskesmas yang melayani
- Ada 8 warna yang disediakan sesuai jumlah OPD yang dilayani saat itu : (Merah/ Kuning/ Hijau/ Biru/ Putih/ Hitam/ Coklat/ Ungu)

C. SIMULASI

1. Peserta datang : diberikan lembar PARQ dan mengisi identitas
2. Peserta mengikuti pemeriksaan Kesehatan/ Posbindu:
 - BB, TB, Tensi, Gula Konsultasi Dokter/ SPesialis
 - Penentuan layak mengikuti tes Kebugaran/ Tidak
3. Install SIPGAR: bagi yang dinyatakan layak oleh dokter
4. Tes Kebugaran :
 - Pendaftaran di register peserta
 - Pemberian nomor dada sesuai warna OPD

- Start
 - Catat waktu/ jam start
5. Finish
- Pencatatan waktu: catat waktu tiba, waktu tempuh, kembalikan nomor dada (nomor dada yang sudah dipakai dipisah dan tidak digunakan Kembali)
 - Rekap hasil di register tes kebugaran

D. TUGAS PUSKESMAS & RUMAH SAKIT

1. Persiapkan tim Puskesmas
 - Tim Posbindu PTM (Perawat & Dokter)
 - Tim install SIPGAR
 - Tim Tes Kebugaran (Petugas Registrasi, petugas Start, Petugas Finish)
2. Menyiapkan sarana, alat, bahan habis pakai untuk keperluan kegiatan
3. Format Tes Kebugaran (daftar & PARQ) akan disiapkan
4. Berkoordinasi dengan panitia bidang Pendamping untuk kelancaran pelaksanaan
5. Menunjuk 1 orang sebagai PIC Kegiatan ini (nama & HP)
6. Bagi Rumah Sakit menyiapkan layanan konsultasi Dokter/ Spesialistik

E. TUGAS DINAS/ OPD

1. Melakukan sosialisasi rencana Kegiatan kepada karyawan
2. Menyerahkan daftar nama karyawan (Nama, Jenis Kelamin, TTL/ Umur, No HP)
3. Melakukan install aplikasi di HP Karyawan sebelum hari-H pelaksanaan Kegiatan
4. Mengisi identitas lembar PARQ di kantor masing-masing & membawa ke lokasi saat kegiatan
5. Mengerahkan sasaran untuk mengikuti pemeriksaan dan Tes Kebugaran
6. Menyiapkan konsumsi (buah & rebusan) bagi peserta OPD masing-masing
7. Menunjuk 5 orang petugas yang akan membantu pelaksanaan kegiatan (mengarahkan sasaran, install SIPGAR, membantu START dan FINISH Tes Kebugaran)
8. Menunjuk PIC OPD Kegiatan Tes Kebugaran