

**KERANGKA ACUAN KEGIATAN  
PEMBINAAN KESEHATAN OLAH RAGA  
TAHUN 2023**

---

**A. PENDAHULUAN**

Kesehatan kerja merupakan suatu layanan untuk peningkatan dan pemeliharaan derajat kesehatan (fisik, mental, sosial) yang setinggi tingginya bagi pekerja.

Kesehatan olah raga adalah salah satu upaya kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas dan atau olah raga dari berbagai usia anak-anak, usia produktif maupun lansia, dalam rencana pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2010, program kesehatan olah raga merupakan salah satu program perilaku hidup sehat dan pemberdayaan masyarakat, kesehatan olah raga telah ditetapkan sebagai salah satu indikator keberhasilan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dalam lebih dari dua dasawarsa terakhir hingga dengan tahun 2015 telah terjadi transisi epidemiologi dan pergeseran beban penyakit terbanyak.

Data riset kesehatan dasar tahun 2007 dan 2013 memperlihatkan kecenderungan peningkatan kasus penyakit tidak menular (DM, stroke, obesitas) pada usia > 15 tahun. Adapun gambaran besaran berbagai faktor resiko penyakit menular yaitu sebanyak 26.1% penduduk kurang aktifitas fisik, 36.3% penduduk usia > 15 tahun merokok, 1.9% perempuan usia > 10 tahun merokok, 93,5% penduduk >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur, dan sebanyak 4,6% penduduk > 10 tahun minum minuman alkohol. Faktor resiko perilaku tersebut menyebabkan beberapa penyakit tidak menular, berupa obesitas sentral (2,1%), penyakit jantung koroner (1,5%), kanker (1,4%), dan stroke (1,21%). Dari data yang didapat menunjukkan bahwa penyakit tidak menular meningkat dengan salah satu faktor kurangnya aktivitas fisik maka dari itu upaya kesehatan olah raga di bangun agar masyarakat sadar pentingnya aktivitas fisik dan diharapkan dapat menurunkan angka penyakit tidak menular dengan meningkatnya kebugaran jasmani.

**B. LATAR BELAKANG**

Cakupan indikator kinerja kesehatan kerja dan olah raga dilakukan untuk mendukung misi Puskesmas Puskesmas Bontang Lestari

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya Berkaitan dengan hal tersebut di atas maka kegiatan pelaksanaan Pembinaan Kesehatan Olah Raga

selaras dengan Visi dari Puskesmas Bontang Lestari, yaitu “Puskesmas idaman yang prima dalam pelayanan demi **terwujudnya masyarakat mandiri hidup sehat**” dan juga sesuai dengan Misi dari Puskesmas Bontang Lestari, yaitu “Menyelenggarakan **upaya kesehatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif** secara terus-menerus dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan perorangan, keluarga, dan masyarakat beserta lingkungan”, serta sejalan dengan Tata Nilai Budaya Kerja Organisasi Puskesmas Bontang Lestari “PASTI SEHAT”, yaitu Service Excellent.

### C. TUJUAN DAN TUJUAN KHUSUS

1. Tujuan umum

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2. Tujuan Khusus

a. Meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat

b. Meningkatkan status kesehatan masyarakat

c. Melindungi agar pekerja hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan kerja.

### D. KEGIATAN POKOK DAN RINCIAN KEGIATAN

a. Pengukuran kebugaran jasmani

Meja/Pelayanan	Kegiatan	Pelaksana
I	Registrasi	admin
II	Pemeriksaan kesehatan (Pengukuran TB, BB, IMT, LP, cek gula, kolestrol)	Perawat dan analis
III	Pelaksanaan kegiatan lari kecil/cepat sejauh 1600 meter (usia 13-19 tahun), 1000 meter (usia 10-12 tahun)	Peserta kegiatan
IV	Konseling gizi	Dokter dan ahli gizi
V	Rekap hasil	PJ Kesor

	pengukuran kebugaran	
--	----------------------	--

**b. Senam**

1. Senam kebugaran jasmani
2. Senam hamil
3. Senam lansia
4. Senam prolanis

**c. Peregangan**

1. Peregangan dipuskesmas setiap jam 10 pagi
2. Peregangan saat ada kegiatan rapat di puskesmas

**E. CARA PELAKSANAAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI**

Meja/Pelayanan	Kegiatan	Pelaksana
I	Registrasi	admin
II	Pemeriksaan kesehatan (Pengukuran TB, BB, IMT, LP,cek gula,kolestrol)	Perawat dan analis
III	Pelaksanaan kegiatan lari kecil/cepat sejauh 1600 meter (usia 13-19 tahun), 1000 meter (usia 10-12 tahun)	Peserta kegiatan
IV	Konseling gizi	Dokter dan ahli gizi
V	Rekap hasil pengukuran kebugaran	PJ Kesor

**F. SASARAN**

Sasaran kesehatan olah raga adalah pegawai puskesmas, anak sekolah, pegawai lapas, lansia, ibu hamil dan warga

**G. JADWAL DAN TEMPAT PELAKSANAAN KEGIATAN**





## H. EVALUASI PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PELAPORAN

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan langsung oleh pemegang kegiatan setiap bulan melalui matriks evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Hasil evaluasi tersebut dibahas secara bersama oleh pemegang kegiatan dan koordinator UKM pengembangan setiap bulan sebagai bahan perbaikan pada pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

Pelaporan matriks evaluasi kegiatan dibuat oleh pemegang program setelah kegiatan dilaksanakan dan dikumpulkan kepada koordinator UKM pengembangan Puskesmas Bontang Lestari.

## I. PENCATATAN, PELAPORAN DAN EVALUASI KEGIATAN

Pencatatan dilakukan dengan membuat Surat Tugas, presensi kegiatan, undangan dokumentas dan atau PJ program kesehatan olah raga.

Pelaporan kegiatan kesehatan olah raga dilaporkan setiap bulan ke dinas kesehatan provinsi dan dinas kesehatan kota bontang secara online dan offline.

Evaluasi dilakukan melalui kegiatan diskusi pemegang program masing-masing puskesmas melalui grup kesehatan olahraga sekota Bontang.

Mengetahui,  
Kepala Puskesmas Bontang Lestari

Bontang, 02 Januari 2023  
PJ Program Kesehatan Olah Raga

**drg. Faradina**  
NIP : 19871213 201402 2 005

**Fatmawati, A.Md.Kep**  
NIPPPK : 19790203 202221 2 001