



## PUSKESMAS GULUK GULUK

Jl. Raya Guluk-Guluk, Kec. Guluk-Guluk 69463 081229974195

[puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id](http://puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id)

Pemerintah Kab. Sumenep / Dinas Kesehatan / PUSKESMAS GULUK GULUK

## Pelayanan kesehatan olahraga

No. SK :

### Persyaratan

1. Membawa kartu identitas, kartu BPJS, kartu kunjungan berobat

### Sistem, Mekanisme dan Prosedur



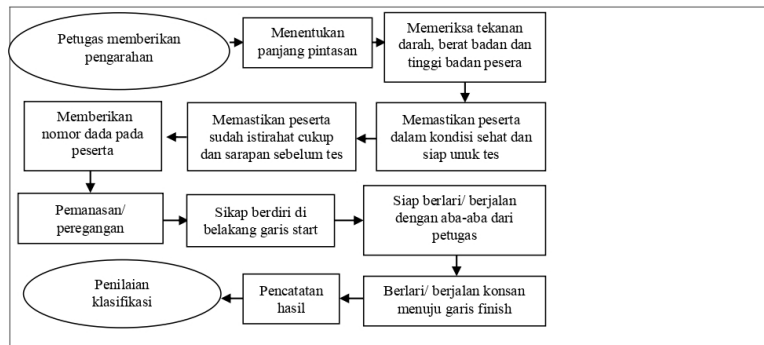
# PUSKESMAS GULUK GULUK

Jl. Raya Guluk-Guluk, Kec. Guluk-Guluk 69463 081229974195

[puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id](http://puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id)

Pemerintah Kab. Sumenep / Dinas Kesehatan / PUSKESMAS GULUK GULUK

## ALUR PELAYANAN KESEHATAN OLAHRAGA TES KEBUGARAN METODE ROCKPORT PUSKESMAS GULUK-GULUK



1. Petugas memberikan pengarahannya mengenai tes kebugaran dengan metode tes Rockport, beserta langkah - langkah dan kelengkapannya; 2. Petugas menentukan panjang lintasan untuk pemeriksaan tingkat kebugaran jasmani dengan metode tes Rockport 1600 meter; 3. Petugas mengukur tekanan darah peserta, menimbang berat badan peserta dan mengukur tinggi badan peserta; 4. Petugas memastikan peserta dalam kondisi sehat dan siap melaksanakan tes; 5. Petugas memastikan Peserta sudah istirahat cukup dan sudah sarapan ringan (minimal 30 menit) sebelum tes di mula; 6. Petugas memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat; 7. Petugas mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan/ peregangan (warming up ); 8. Petugas mengarahkan Peserta untuk mengambil sikap berdiri dibelakang garis start; 9. Petugas mengarahkan peserta unuk mengambil sikap berdiri siap untuk berlari/ berjalan dengan aba-aba dari petugas; 10. Petugas mengarahkan Peserta berlari/ berjalan dengan kecepatan konstan menuju garis finish; 11. Petugas mencatat hasil tes dengan waktu tempuh dalam satuan menit dan detik yang sudah dikonversikan dengan nilai VO2 max



## PUSKESMAS GULUK GULUK

Jl. Raya Guluk-Guluk, Kec. Guluk-Guluk 69463 081229974195

[puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id](http://puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id)

Pemerintah Kab. Sumenep / Dinas Kesehatan / PUSKESMAS GULUK GULUK

### Waktu Penyelesaian

1 Bulan

1. Petugas memberikan pengarahan mengenai tes kebugaran dengan metode tes Rockport, beserta langkah - langkah dan kelengkapannya;
2. Petugas menentukan panjang lintasan untuk pemeriksaan tingkat kebugaran jasmani dengan metode tes Rockport 1600 meter;
3. Petugas mengukur tekanan darah peserta, menimbang berat badan peserta dan mengukur tinggi badan peserta;
4. Petugas memastikan peserta dalam kondisi sehat dan siap melaksanakan tes;
5. Petugas memastikan Peserta sudah istirahat cukup dan sudah sarapan ringan (minimal 30 menit) sebelum tes di mulai;
6. Petugas memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat;
7. Petugas mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan/ peregangan (warming up );
8. Petugas mengarahkan Peserta untuk mengambil sikap berdiri dibelakang garis start;
9. Petugas mengarahkan peserta unuk mengambil sikap berdiri siap untuk berlari/ berjalan dengan aba-aba dari petugas;
10. Petugas mengarahkan Peserta berlari/ berjalan dengan kecepatan konstan menuju garis finish;
11. Petugas mencatat hasil tes dengan waktu tempuh dalam satuan menit dan detik yang sudah dikonversikan dengan nilai VO2 max (nilai kebugaran peserta);
12. Petugas melakukan penilaian untuk klasifikasi pemeriksaan tingkat kebugaran tubuh.

### Biaya / Tarif

Tidak dipungut biaya

BLUD

ADD

### Produk Pelayanan

1. Mendapatkan penyuluhan, hasil tes kebugaran, kemandirian kesehatan masyarakat

### Pengaduan Layanan



## PUSKESMAS GULUK GULUK

Jl. Raya Guluk-Guluk, Kec. Guluk-Guluk 69463 081229974195

[puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id](http://puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id)

Pemerintah Kab. Sumenep / Dinas Kesehatan / PUSKESMAS GULUK GULUK

LAMPIRAN

KEPUTUSAN

KEPALA PUSKESMAS GULUK-GULUK

NOMOR 440/091/435.102.113/2018

TANGGAL 15 Januari 2018

TENTANG

PENGELOLAAN KELUHAN

DAN UMPAN BALIK

### **PENGELOLAAN KELUHAN DAN UMPAN BALIK**

1. Tim pengelolaan keluhan dan umpan balik menerima keluhan dan umpan balik dari masyarakat, pengguna pelayanan dapat berupa :
  1. Email yang ditujukan kepada Puskesmas Guluk-Guluk dengan alamat Email :  
[puskesmasgulukguluk@gmail.com](mailto:puskesmasgulukguluk@gmail.com);
  2. Website : [www.puskesmasgulukguluk.dinkessumenep.org](http://www.puskesmasgulukguluk.dinkessumenep.org);
  3. SMS (short message service);
  4. Kotak Saran;
  5. Pengaduan Langsung;
  6. Form umpan balik.
1. Tim pengelolaan keluhan dan umpan balik memberikan respon keluhan dan umpan balik yang diterima 1X 24 jam melalui papan informasi atau media lainnya;
2. Tim pengelolaan keluhan dan umpan balik menuliskan ke dalam buku pengaduan tentang keluhan dan umpan balik yang diterima;
3. Tim pengelolaan keluhan dan umpan balik melakukan analisa hasil keluhan dan umpan balik;
4. Tim pengelolaan keluhan dan umpan balik melaporkan hasil analisa tersebut kepada Kepala Puskesmas;
5. Kepala Puskesmas dan tim pengelolaan keluhan dan umpan balik menentukan RTL (Rencana Tindak Lanjut) terhadap hasil analisa tersebut.



## **PUSKESMAS GULUK GULUK**

Jl. Raya Guluk-Guluk, Kec. Guluk-Guluk 69463 081229974195

[puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id](http://puskesmasgulukguluk.sumenepkab.go.id)

Pemerintah Kab. Sumenep / Dinas Kesehatan / PUSKESMAS GULUK GULUK