



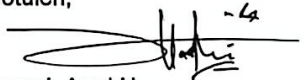
**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA
DINAS KESEHATAN**


Jalan Kedondong Poros BTN I (EKS. AKPER PEMDA BULUKUMBA)

LAPORAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

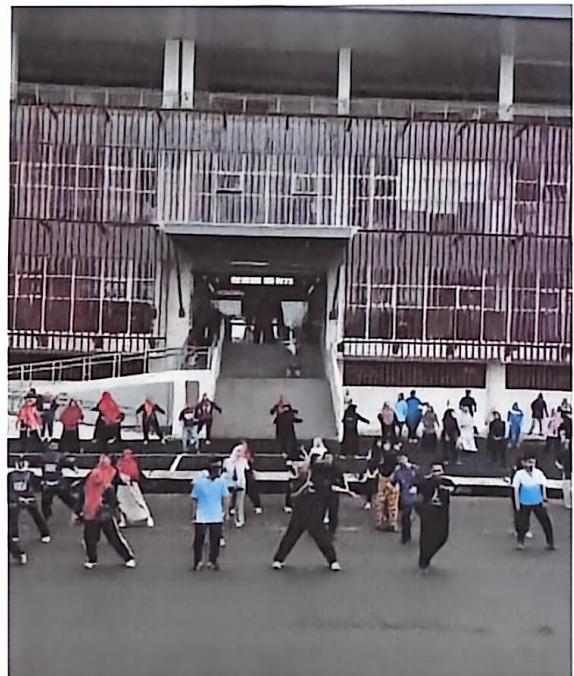
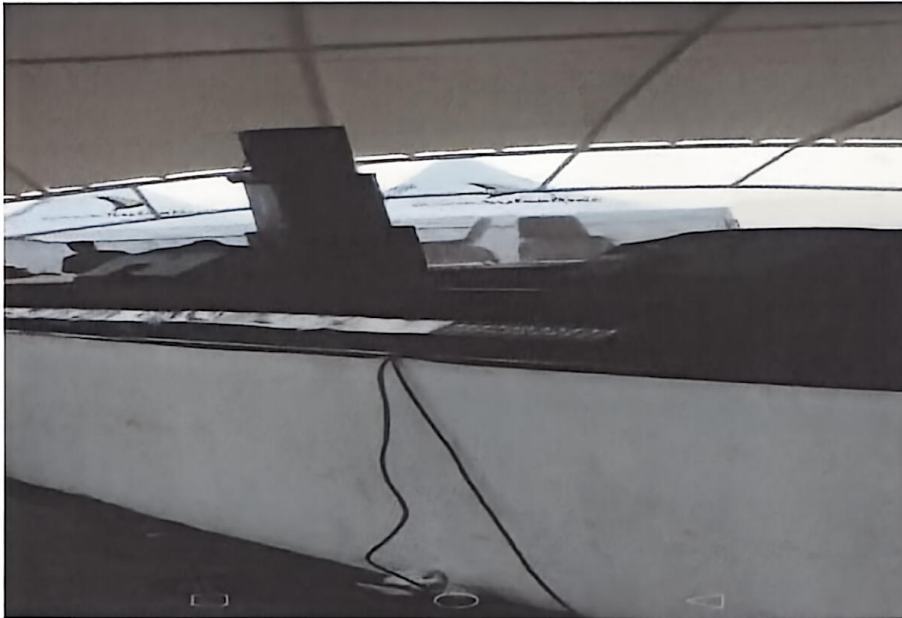
- Kegiatan : Senam Bersama dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Bagi OPD/Perkantoran
Hari /Tanggal : Jumat, 07 Februari 2025
Jam : 07.00 Wita S/d Selesai
Tempat : Tribun Lapangan Pemuda Bulukumba
Acara : 1. Pembukaan Oleh Kepala Bidang KESMAS Kab. Bulukumba
2. Materi Terkait Aktivitas Fisik yang BBTT (Balk, Benar, Terukur dan Teratur)
3. Materi Terkait Tata Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani
4. Strechng dan Senam Bersama
5. Pengukuran Kebugaran
6. Penutup
- Pimpinan Rapat/Kegiatan
Ketua : Hj. Wahida, S. Kep, Ners, M.Tr, Adm. Kes
Sekretaris : Roslina, SKM
Notulis : Zuarni, Amd. H
- Peserta Kegiatan : 1. Peserta ASN dan Non ASN Lingkup Pemkab Bulukumba Terkait sebanyak 107 orang
- Kegiatan : 1. Terukurnya Kebugaran Jasmani bagi ASN dan Non ASN Lingkup Pemkab Bulukumba Kab. Bulukumba
- Kata Pembukaan : Kebugaran Jasmani pada hakekatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
- Pembahasan : Salah satu cara yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran adalah dengan melakukan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani. Peserta diharuskan melakukan jalan cepat/ lari-lari kecil sejauh 1,6 Km dengan waktu tempuh yang disesuaikan dengan kondisi tubuh dimana nantinya akan dihasilkan 4 kategori tingkat kebugaran yakni Baik Sekali (Bugar), Baik, Cukup dan Kurang.
- Keputusan : 1. Jumlah Peserta ASN dan Non ASN yang diukur kebugarannya Sebanyak 107 orang.
2. Dari hasil pengukuran kebugaran di ketahui sebanyak 29 orang Kategori Baik, 15 orang Kategori Cukup, 1 orang Kategori Kurang dan 57 orang kategori Gagal.

Bulukumba, 07 Februari 2025
Notulen,


Zuarni, Amd.H
Pangkat : Penata TK.I
NIP : 19870323 201101 2 010

TELAH DIFERIKSA / DITSLITI	
PPK EXPD DINKES H. SANARUDIN, S.KES NIP. 19870323 1981 03 1 006	PARAF
PADA TANGGAL 25 FEB 2025	

**DOKUMENTASI KEGIATAN SENAM BERSAMA DALAM RANGKA HARI KESEHATAN JIWA
SEDUNIA (WORLD HEALTH DAY)
DI TRIBUN LAPANGAN PEMUDA
PADA TANGGAL 10 OKTOBER 2025**



JELAN DIPERIKSA DITELITI	
PPK SKPD DINKES	PARAF
Mrs. AND MUCHLISA, S.Tg	S
NIR 19770401 200604 7 010	
PADA TANGGAL :	



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA
DINAS KESEHATAN**

Jalan Kedondong Poros BTN I (EKS. AKPER PEMDA BULUKUMBA)

LAPORAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

- Kegiatan : Senam Haji Bagi Calon Jemaah Haji Bulukumba Tahun 2025
Hari /Tanggal : Jumat, 25 April 2025
Jam : 07.30 Wita S/d Selesai
Tempat : Di Halaman Mesjid Syuhada 45 Kelurahan Calle
Acara : 1. Senam Haji Bersama
- Peserta Kegiatan : 1. Peserta Calon Jemaah Haji Bulukumba 1446 H/2025 M sebanyak 75 orang
- Kegiatan : 1. Terlaksananya Senam Haji bagi Calon Jemaah Haji Bulukumba
Kata Pembukaan : Kebugaran Jasmani pada hakekatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
- Pembahasan : Salah satu cara yang dilakukan untuk menjaga tingkat kebugaran adalah dengan melakukan Senam Haji bersama bagi Calon Jemaah haji. Peserta diharuskan melakukan aktivitas fisik dengan senam yang sesuai dengan kondisi dan kesehatan tubuh.
Kegiatan senam haji bersama ini diharapkan mampu memelihara kondisi tubuh calon jemaah untuk tetap fit dan sehat sebelum dan setelah ibadah haji.
- Keputusan : 1. Jumlah Peserta Senam Haji yang sebanyak 75 orang.
2. Peserta yang hadir dalam kondisi fit dan sehat

Bulukumba, 25 April 2025

Notulen,

Zuarni, Amd.H

Pangkat : Penata TK.I

NIP : 19870323 201101 2 010

PELAN OPERASI DETELITI	
FPK SKPD DINKES	PARAF
<u>Dr. ANE MICHELISA, S.Kg.</u> NIP. 19770323 200604 2 010	
DISKUSI	

DOKUMENTASI KEGIATAN SENAM HAJI BAGI CALON JEMAAH HAJI

BULUKUMBA, JUMAT 25 APRIL 2025



TELAN DIPERIKSA DITELITI	
PPK SKPD DINKES	PARAF
IRMA AND MUCHLISA, S.Ko NIP. 197703011200601001	<i>[Signature]</i>
Tgl. TANDA TANGGAL:	<i>[Signature]</i>



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA
DINAS KESEHATAN**

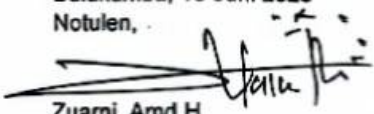
Jalan Kedondong Poros BTN I (EKS. AKPER PEMDA BULUKUMBA)

LAPORAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

- Kegiatan** : Senam Bersama dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Bagi Perkantoran (Personil POLRES)
Hari /Tanggal : Jumat, 13 Juni 2025
Jam : 07.00 Wita S/d Selesai
Tempat : Halaman Kantor POLRES Bulukumba
Acara : 1. Pembukaan Oleh Kepala Dinas Kesehatan Kab. Bulukumba
2. Materi Terkait Sasaran Kegiatan Upaya Kesehatan Olahraga
3. Materi Terkait Aktivitas Fisik yang BBTT (Baik, Benar, Terukur dan Teratur)
4. Materi Terkait Metode Pengukuran Kebugaran Jasmani melalui Aplikasi SIPGAR
5. Streching dan Senam Bersama
6. Pengukuran Kebugaran
7. Penutup
- Pimpinan Rapat/Kegiatan**
Ketua : Hj. Wahida, S. Kep, Ners, M.Tr, Adm. Kes
Sekretaris : Roslina, SKM
Notulis : Zuami, Amd. H
- Peserta Kegiatan** : 1. Peserta ASN dan Non ASN Lingkup Kantor POLRES Bulukumba sebanyak 107 orang
- Kegiatan** : 1. Terukumnya Kebugaran Jasmani bagi ASN dan Non ASN Lingkup Kantor POLRES Bulukumba
- Kata Pembukaan** : Kebugaran Jasmani pada hakekatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.
- Pembahasan** : Salah satu cara yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran adalah dengan melakukan Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani melalui Aplikasi SIPGAR. Peserta diharuskan melakukan jalan cepat/ lari-lari kecil sejauh 1,6 Km dengan waktu tempuh yang disesuaikan dengan kondisi tubuh dimana nantinya akan dihasilkan 4 kategori tingkat kebugaran yakni Baik Sekali (Bugar), Baik, Cukup dan Kurang.
- Keputusan** : 1. Jumlah Peserta ASN dan Non ASN yang diukur kebugarannya Sebanyak 107 orang.
2. Dari hasil pengukuran kebugaran di ketahui sebanyak 7 orang Kategori Baik Sekali, 97 orang Kategori Baik, 3 orang Kategori Cukup.

Bulukumba, 13 Juni 2025

Notulen,

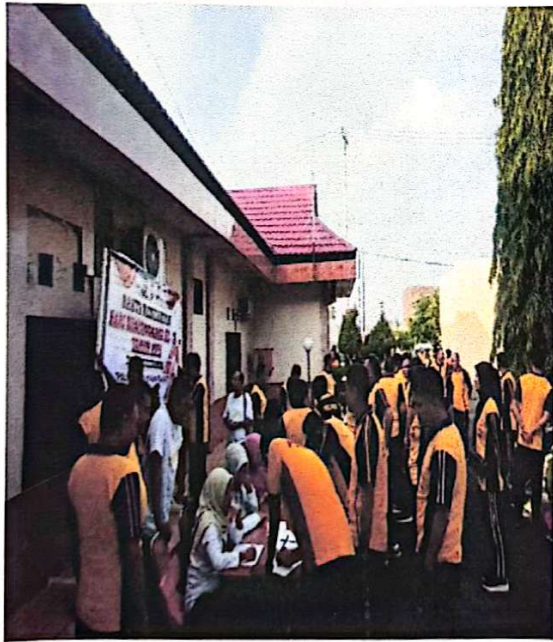

Zuami, Amd.H

Pangkat : Penata TK.I

NIP : 19870323.201101 2 010

SUDAH DIPERIKSA DAN TELITI	
PPK SKPD DINKES	PARAF
 M. MUCHLISA, S.Kg NIP. 19770401 200604 2 010	
TANGGAL :	

**DOKUMENTASI KEGIATAN
DALAM RANGKA SENAM BERSAMA DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
BAGI PERKANTORAN
(PERSONIL POLRES BULUKUMBA)
DI HALAMAN KANTOR POLRES BULUKUMBA, JUMAT 13 JUNI 2025**



No. IND MUCNUSA, S.Kg
NIR 19770401 200600 2 010
PADA TANGGAL :
10 NOV 2025





**PEMERINTAH KABUPATEN BULUKUMBA
DINAS KESEHATAN**

Jalan Kedondong Poros BTN I (EKS. AKPER PEMDA BULUKUMBA)

LAPORAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

- Kegiatan : Senam Bersama Pegawai Lingkup Kantor DINKES
Hari /Tanggal : Jumat, 17 Oktober 2025
Jam : 07.30 Wita S/d Selesai
Tempat : Di Halaman Kantor DINKES
Acara : 1. Senam Bersama
- Peserta Kegiatan : 1. Peserta ASN dan Non ASN Lingkup Kantor DINKES Sebanyak 25 orang
- Kegiatan : 1. Terlaksananya Senam Bersama dalam rangka pembudayaan aktifitas fisik di tempat kerja
Kata Pembukaan : Kebugaran Jasmani pada hakekatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa kelelahan yang berlebihan.
- Pembahasan : Salah satu cara yang dilakukan untuk menjaga tingkat kebugaran adalah dengan melakukan Senam Bersama bagi Pegawai Lingkup Kantor DINKES. Peserta diharuskan melakukan aktivitas fisik dengan senam yang sesuai dengan kondisi dan kesehatan tubuh.
Kegiatan senam bersama ini diharapkan mampu memelihara kondisi tubuh masyarakat pekerja untuk tetap fit dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Keputusan : 1. Jumlah Peserta Senam Bersama sebanyak 25 orang.
2. Peserta yang hadir dalam kondisi fit dan sehat

Bulukumba, 17 Oktober 2025
Notulen,

Zuarni, Amd.H
Pangkat : Penata TK.I
NIP : 19870323 201101 2 010

TELAH DIPERIKSA DITELITI	
PPK SKPD DINKES	PARAF
<u>M. AND MUCUNSA, S.Kg</u>	8
NIP 19770401 2011 001 110	
PADA TANGGAL :	

**DOKUMENTASI KEGIATAN SENAM BERSAMA
PEGAWAI LINGKUP KANTOR DINKES
DI HALAMAN KANTOR DINKES
JUMAT, 17 OKTOBER 2025**



KEMENTERIAN RI KEPERAWATAN DAN KESELATAN	
PPA SAFO DINKES	PARAF
Ura. BUNY MUCKLISA, S.Kg	
NIR 19770401 200604 2 010	
Tgl. TANGGAL:	