



PEMERINTAH KOTA SOLOK DINAS KESEHATAN

Jalan Syamsu Tulus Kelurahan Nan Balimo Kode Pos: 27326
Telepon (0755) 22517 Pos-El: dinkes@solokkota.go.id Laman: <https://dinkes.solokkota.go.id>

PEDOMAN TEKNIS

INOVASI GASS POL “(Gerakan Aktifitas Fisik Sehat dengan Penyuluhan dan Olahraga)”

1. Pendataan Sasaran Peserta

Tim pelaksana melakukan pendataan dan penentuan sasaran berdasarkan:

1. Hasil skrining kesehatan di puskesmas wilayah kerja
2. Data peserta program PTM dan kelompok berisiko
3. Data sasaran khusus (Anak Sekolah, ASN, jemaah haji)

Pendataan ini bertujuan untuk mengidentifikasi peserta yang memiliki faktor risiko penyakit seperti Hipertensi dan Diabetes Melitus, sehingga intervensi dapat lebih tepat sasaran.

Tim pelaksana melakukan sosialisasi kepada masyarakat dan sasaran melalui:

1. Instansi terkait (sekolah, kantor ASN, kelompok Jemaah Haji)
2. Media informasi (poster, leaflet, media sosial)

Sosialisasi mencakup tujuan, manfaat, jadwal, serta alur kegiatan GASS POL.

2. Pelaksanaan Kegiatan Rutin GASS POL

a. Registrasi Peserta

1. Pencatatan identitas peserta
2. Pembagian Kartu Menuju Bugar (KMB)

b. Pemeriksaan Antropometri dan Skrining Awal

1. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan
2. Pengukuran tekanan darah dan nadi
3. Skrining faktor risiko kesehatan

c. Pengukuran Kebugaran

1. Tes kebugaran dengan metode *Rockport* dan *Six Minute Walking Test* (6MWT)
2. Hasil dicatat dalam Kartu Menuju Bugar

d. Pemeriksaan Kesehatan

1. Pemeriksaan kesehatan lanjutan
2. Pemeriksaan labor sederhana

e. Aktivitas Fisik Bersama

Senam massal sebagai inti kegiatan GASS POL

f. Istirahat dan Observasi

1. Istirahat ± 5 menit setelah aktivitas fisik

2. Pemantauan kondisi peserta

g. Penyuluhan Kesehatan

Edukasi oleh dokter dan tenaga kesehatan mengenai:

1. Aktivitas fisik
2. Pencegahan Penyakit dan Penularan Penyakit

5. Monitoring dan Evaluasi

1. Pencatatan jumlah peserta dan hasil pemeriksaan
2. Evaluasi tingkat kebugaran peserta
3. Penilaian perubahan perilaku hidup sehat
4. Tindak lanjut bagi peserta berisiko

6. Tindak Lanjut dan Keberlanjutan

1. Peserta dengan risiko tinggi dirujuk untuk pemeriksaan lanjutan
2. Kegiatan dilakukan secara rutin dan dikembangkan ke lokasi lain

Ditetapkan di Solok
pada tanggal, 02 Januari 2025
Kepala Dinas Kesehatan



Dr. Ns. Elvi Rosanti.S.Kep.M.Kes
NIP. 196905091992032003