

# EKSPOS

## Cek Kebugaran Jasmani, Anggota Koramil 02/Bonang Ikut Rockpot Bersama Puskesmas dan Polsek

Agung widodo - [DEMAK.EKSPOS.CO.ID](http://DEMAK.EKSPOS.CO.ID)

Apr 2, 2022 - 18:57



Anggota Koramil 02/Bonang Kodim 0716/Demak mengikuti kegiatan rockpot yang diselenggarakan oleh Puskesmas Bonang 1 di lapangan Pelita Bonang. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh ASN puskesmas Bonang 1, Koramil 02/Bonang dan Polsek Bonang. Jum'at, (01/04/2022).

DEMAK- Anggota Koramil 02/Bonang Kodim 0716/Demak mengikuti kegiatan rockpot yang diselenggarakan oleh Puskesmas Bonang 1 di lapangan Pelita Bonang. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh ASN puskesmas Bonang 1, Koramil 02/Bonang dan Polsek Bonang. Jum'at, (01/04/2022).

Rockport sendiri merupakan salah satu metode pengukuran kebugaran jasmani dengan menghitung waktu tempuh seseorang saat menempuh lintasan 1.600 meter. Rockport ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung dan paru-paru seseorang sesuai jenis kelamin dan grup umur.

Kepala Puskesmas Bonang I dr. Nur Hayati menyebut, rockpot merupakan pengukuran kebugaran jantung dan paru yang menjadi salah satu komponen terbesar yang mempengaruhi kebugaran atau kesehatan seseorang.

Metode rockpot dipilih karena mempunyai beberapa keunggulan, diantaranya, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, aman bagi orang dengan resiko penyakit, dapat dilakukan secara individu ataupun grup dan dilakukan sesuai dengan kemampuan.

"Kegiatan ini kita lakukan untuk mengecek sejauh mana jantung kita sehat. Kita juga ajak Koramil dan Polsek, dimana mereka adalah partner kita saat berada di lapangan," ungkapnya.

Sebelum pengukuran kebugaran, peserta diminta buat mengisi Par Q Test (Physical Activity Readiness Questionnaire), dimana ini adalah bentuk screening, apakah peserta layak atau tidak untuk mengikuti pengukuran kebugaran dengan metode rockport.

Selain itu, peserta juga diukur tinggi badan dan berat badan guna mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh), dimana ini adalah salah satu dari cara mengetahui status gizi seseorang. Setelah itu diukur tekanan darah, dan denyut nadi.

"Jadi kita pastikan dulu, apakah peserta layak untuk ikut rockpot atau tidak. Dan untuk menghindari cedera, kita juga lakukan pemanasan serta peregangan terlebih dahulu sebelum pelaksanaan lari," imbuh Nur Hayati.

Sementara itu, Danramil 02/Bonang melalui Bati Tuud Peltu Jumbadi mengingatkan kepada peserta rockpot, untuk selalu memperhatikan faktor keamanan selama pelaksanaan kegiatan, karena sebagian besar usia dari peserta rockpot rata-rata sudah tidak muda lagi.

"Boleh semangat, tapi ingat akan kondisi kesehatan masing-masing. Dan jangan lupa utamakan faktor kesehatan," pintanya.

Bati Tuud Peltu Jumbadi juga meminta pihak medis dari Puskesmas untuk selalu siap sedia, manakala ada hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, seperti peserta rockpot yang mengalami kelelahan, cedera, terjatuh, ataupun yang lainnya.

Editor : JIS Agung w

Sumber : Pendim0716/Demak