



WALI KOTA DEPOK  
PROVINSI JAWA BARAT

PERATURAN WALI KOTA DEPOK  
NOMOR 44 TAHUN 2019

TENTANG  
PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN KEOLAHRAGAAN MELALUI  
GERAKAN SENAM PEREGANGAN DINAMIS SAAT JAM KERJA  
(*DYNAMIC OFFICE STRETCHING AT WORK*)  
UNTUK KEBUGARAN APARATUR SIPIL NEGARA  
DI LINGKUNGAN PEMERINTAH DAERAH KOTA DEPOK

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
WALI KOTA DEPOK,

- Menimbang : a. bahwa pekerjaan/kegiatan yang bersifat monoton atau repetitif (berulang-ulang), beban pekerjaan/kegiatan yang tinggi dan/atau sikap kerja duduk/postur kerja yang statis dalam waktu lama, dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit, kejenuhan, kelelahan hingga perasaan tertekan, sehingga berdampak pada turunnya derajat kesehatan;
- b. bahwa diperlukan aktivitas fisik sebagai penyeimbang sempurna untuk keadaan diam dan tidak aktif bergerak dalam waktu lama melalui olahraga dan/atau peregangan teratur di sela-sela pekerjaan akan bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi resiko cedera, membuat pekerjaan lebih mudah, memadukan pikiran ke dalam tubuh, dan membuat kondisi tubuh lebih baik, serta sebagai relaksasi untuk mengatasi kejenuhan ketika melakukan pekerjaan/kegiatan;

- c. bahwa untuk melaksanakan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat serta dalam rangka mempercepat dan mensinergikan kegiatan dan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat, guna meningkatkan produktivitas masyarakat dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, Bupati/Wali Kota perlu menetapkan kebijakan dan mengambil langkah untuk mewujudkan masyarakat hidup sehat salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik serta menyediakan dan mengembangkan sarana aktivitas fisik;
- d. bahwa sesuai dengan ketentuan Pasal 9 huruf b Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Nomor 11 Tahun 2017 tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Pemerintah Daerah menyusun dan menetapkan Kebijakan yang mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di wilayahnya dengan Peraturan Kepala Daerah;
- e. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, huruf b, huruf c, dan huruf d, perlu menetapkan Peraturan Wali Kota tentang Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan melalui Gerakan Senam Peregangan Dinamis saat jam Kerja (*Dynamic Office Stretching At Work*) Untuk Kebugaran Aparatur Sipil Negara di Lingkungan Pemerintah Daerah Kota Depok;

- Mengingat :
- 1. Undang-Undang Nomor 15 Tahun 1999 tentang Pembentukan Kotamadya Daerah Tingkat II Depok dan Kotamadya Daerah Tingkat II Cilegon (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1999 Nomor 49, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3828);
  - 2. Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1970 Nomor 1, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 2918);

3. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 39, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4279);
4. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5363);
5. Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 6, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5494);
6. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 244, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5587) sebagaimana telah beberapa kali diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 9 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5679);
7. Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 35, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4702);
8. Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012 tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 100, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5309);
9. Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Nomor 11 Tahun 2017 tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat;
10. Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 18 Tahun 2017 tentang Gerakan Ayo Olahraga;

11. Peraturan Daerah Kota Depok Nomor 8 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan (Lembaran Daerah Kota Depok Tahun 2014 Nomor 08);
12. Peraturan Daerah Kota Depok Nomor 10 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Depok (Lembaran Daerah Kota Depok Tahun 2016 Nomor 10);
13. Peraturan Wali Kota Kota Depok Nomor 80 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Dinas Pemuda, Olahraga, Kebudayaan, dan Pariwisata;

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : PERATURAN WALI KOTA TENTANG PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN KEOLAHRAGAAN MELALUI GERAKAN SENAM PEREGANGAN DINAMIS SAAT JAM KERJA (*DYNAMIC OFFICE STRECHING AT WORK*) UNTUK KEBUGARAN APARATUR SIPIL NEGARA DI LINGKUNGAN PEMERINTAH DAERAH KOTA DEPOK.

BAB I

KETENTUAN UMUM

Pasal 1

Dalam Peraturan Wali Kota ini yang dimaksud dengan:

1. Daerah Kota adalah Daerah Kota Depok.
2. Wali Kota adalah Wali Kota Depok.
3. Pemerintah Daerah adalah Wali Kota sebagai unsur penyelenggara pemerintahan daerah yang memimpin pelaksanaan urusan pemerintahan yang menjadi kewenangan daerah otonom.
4. Perangkat Daerah adalah unsur pembantu Wali Kota dan Dewan Perwakilan Rakyat Daerah dalam penyelenggaraan urusan pemerintahan daerah yang menjadi kewenangan Daerah.
5. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.
6. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

7. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.
8. Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi.
9. Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disingkat ASN adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah.

## BAB II

### MAKSUD, TUJUAN DAN SASARAN

#### Pasal 2

Peraturan Wali Kota ini dimaksudkan sebagai pedoman bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat, serta mewujudkan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

#### Pasal 3

Peraturan Wali Kota ini bertujuan untuk:

- a. meningkatkan kesadaran Aparatur Sipil Negara (ASN) akan pentingnya aktivitas fisik peregangan saat jam kerja dan olahraga;
- b. meningkatkan kesehatan dan kebugaran Aparatur Sipil Negara (ASN) menuju terwujudnya pegawai di lingkungan Pemerintah Daerah Kota yang sehat, bugar, dan produktif;
- c. membangun karakter bangsa dan pelestarian dan penumbuhan budaya olahraga.

#### Pasal 4

Sasaran pembinaan dan pengembangan keolahragaan melalui gerakan senam peregangan dinamis saat kerja adalah ASN di lingkungan Pemerintah Daerah Kota.

BAB III  
PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN KEOLAHRAGAAN MELALUI  
GERAKAN SENAM PEREGANGAN SAAT KERJA  
(DYNAMIC OFFICE STRECHING AT WORK) UNTUK KEBUGARAN  
PEGAWAI DI LINGKUNGAN PEMERINTAH KOTA DEPOK

Bagian Kesatu

Pelaksana

Pasal 5

- (1) Kegiatan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan melalui gerakan senam peregangan dinamis saat jam kerja dilaksanakan oleh ASN di Lingkungan Pemerintah Daerah Kota.
- (2) Kegiatan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan secara bersinergi.

Bagian Kedua

Pelaksanaan

Pasal 6

- (1) Untuk mendukung pelaksanaan Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan melalui gerakan senam peregangan dinamis saat jam kerja sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (1), Perangkat Daerah menetapkan kebijakan dan mengambil langkah sesuai tugas, fungsi dan kewenangannya antara lain:
  - a. penyelenggaraan Program Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kebugaran, meliputi:
    1. meningkatkan sosialisasi gemar berolahraga;
    2. melaksanakan olah raga setiap hari Jumat paling sedikit 30 (tiga puluh) menit;
    3. peningkatan kebugaran jasmani pegawai.
  - b. meningkatkan penyediaan fasilitas untuk membantu ASN mengelola stress kerja atau sarana olahraga bagi ASN;

- c. melakukan senam peregangan saat jam kerja 2 (dua) kali sehari pada pukul 10.00 WIB dan pukul 14.30 WIB, ditandai dengan bunyi musik sebagai pengingat (*remainder*) disertai instruksi pelaksanaan peregangan saat jam kerja;
  - d. meningkatkan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga di Perangkat Daerah (PD) yang dikelola oleh Pemerintah Daerah Kota secara eksternal dan ekstrakurikuler;
  - e. memfasilitasi penyelenggaraan olahraga aparatur, dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga aparatur;
- (2) Unit kerja dan/atau Unit Pelaksana Teknis Daerah di Lingkungan Pemerintah Daerah Kota yang tugasnya bersifat pemberian pelayanan kepada masyarakat dan Satuan Pendidikan yang dikelola oleh Pemerintah Daerah Kota dapat menyesuaikan dengan jadwal kerja/jadwal pelayanan dan kalender pendidikan.
- (3) Gerakan senam peregangan dinamis saat kerja sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c, sebagaimana tercantum dalam Lampiran Peraturan Wali Kota ini.

#### BAB IV

#### KELEMBAGAAN

#### Pasal 7

- (1) Wali Kota membentuk Tim Pembina dan Pengawas Keolahragaan sebagai wadah koordinasi.
- (2) Tim sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertugas :
- a. menyusun dan merencanakan kegiatan sebagai dasar dalam pelaksanaan kegiatan Pembinaan dan Pengawasan Keolahragaan;
  - b. melakukan fasilitasi, koordinasi, pemantauan dan evaluasi pelaksanaan Pembinaan dan Pengawasan Keolahragaan di wilayah Daerah;
  - c. melaporkan hasil pelaksanaan kegiatan Pembinaan dan Pengawasan Keolahragaan pada Wali Kota.

- (3) Tim sebagaimana dimaksud pada ayat (1) paling sedikit terdiri dari Perangkat Daerah yang membidangi olahraga, Perangkat Daerah yang membidangi Kesehatan, dan Perangkat Daerah yang membidangi Kepegawaian
- (4) Pembentukan Tim sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan dengan Keputusan Wali Kota.

#### Pasal 8

Tim Pembina dan Pengawas Keolahragaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 melakukan rapat koordinasi paling sedikit 2 (dua) kali dalam setahun.

#### Pasal 9

- (1) Dalam melaksanakan tugasnya, ketua Tim sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 dapat membentuk sekretariat.
- (2) Sekretariat sebagaimana dimaksud pada ayat (2) berkedudukan pada Perangkat Daerah yang tugas dan tanggungjawabnya membidangi keolahragaan.
- (3) Sekretariat sebagaimana dimaksud pada ayat (2) melaksanakan tugas administrasi.

### BAB V

#### PELAPORAN

#### Pasal 10

- (1) Ketua Pembinaan dan Pengawasan Keolahragaan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 menyampaikan laporan pelaksanaan kegiatan kepada Wali Kota melalui Perangkat Daerah yang tugas dan tanggungjawabnya membidangi keolahragaan.
- (2) Laporan pelaksanaan kegiatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1), disampaikan paling sedikit 1 (satu) tahun sekali.

BAB VI  
PENGANGGARAN

Pasal 11

- (1) Perangkat Daerah yang membidangi keolahragaan menyusun perencanaan dan penganggaran untuk mendukung pelaksanaan Pembinaan dan Pengawasan.
- (2) Penganggaran sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Kota Depok.

BAB VII  
KETENTUAN PENUTUP

Pasal 12

Peraturan Wali Kota ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan. Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Wali Kota ini dengan penempatannya dalam Berita Daerah Kota Depok.

Ditetapkan di Depok  
pada tanggal 11 Juli 2019  
WALI KOTA DEPOK,  
TTD

K.H. MOHAMMAD IDRIS

Diundangkan di Depok  
pada tanggal 11 Juli 2019  
SEKRETARIS DAERAH KOTA DEPOK,  
TTD

HARDIONO  
BERITA DAERAH KOTA DEPOK TAHUN 2019 NOMOR 44

**SESUAI DENGAN ASLINYA  
KEPALA BAGIAN HUKUM  
SEKRETARIAT DAERAH KOTA DEPOK**

  
**SALVIADONA TRI P., SH, M.H.**  
**NIP. 197603072005012005**

LAMPIRAN PERATURAN WALI KOTA DEPOK

NOMOR 44 TAHUN 2019

TENTANG PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN KEOLAHRAGAAN MELALUI GERAKAN SENAM PEREGANGAN DINAMIS SAAT JAM KERJA (*DYNAMIC OFFICE STRECHING AT WORK*) UNTUK KEBUGARAN PEGAWAI DI LINGKUNGAN PEMERINTAH DAERAH KOTA DEPOK

GERAKAN SENAM PEREGANGAN DINAMIS SAAT JAM KERJA (*DYNAMIC OFFICE STRECHING AT WORK*) UNTUK KEBUGARAN PEGAWAI DI LINGKUNGAN PEMERINTAH DAERAH KOTA DEPOK

NO.	GAMBAR GERAKAN	KETERANGAN GAMBAR	MANFAAT GERAKAN
1.		Posisi duduk pada saat bekerja	

2.			<ul style="list-style-type: none"> <li>- masih dalam posisi duduk, jauhkan punggung dari sandaran kursi (maju dari sandaran kursi)</li> <li>- letakkan kedua tangan diatas paha</li> </ul>	
3.			<p>tegakkan lumbar 4 dan 5, punggung tetap rileks dengan posisi duduk tegak, pandangan kearah depan dan kepala tegak</p>	<p>merupakan posisi duduk yang terbaik</p>

4.		<p>tundukkan kepala selama hitungan 1 sampai dengan 4 kemudian tegakkan kembali (posisi kepala semula) selama hitungan 5 sampai dengan 8. gerakan ini dilakukan selama 2x8 hitungan</p>	<p>rileksasi otot-otot kecil di daerah leher dan melancarkan peredaran darah di sekitaran leher</p>
5.		<p>Miringkan/patahkan kepala ke arah kiri dalam hitungan 1 sampai 4 kemudian tegakkan kembali (posisi semula) dalam hitungan 5 sampai 8. lakukan gerakan dan hitungan yang sama untuk arah kanan</p>	<p>rileksasi otot-otot kecil di daerah leher dan melancarkan peredaran darah di sekitaran leher</p>



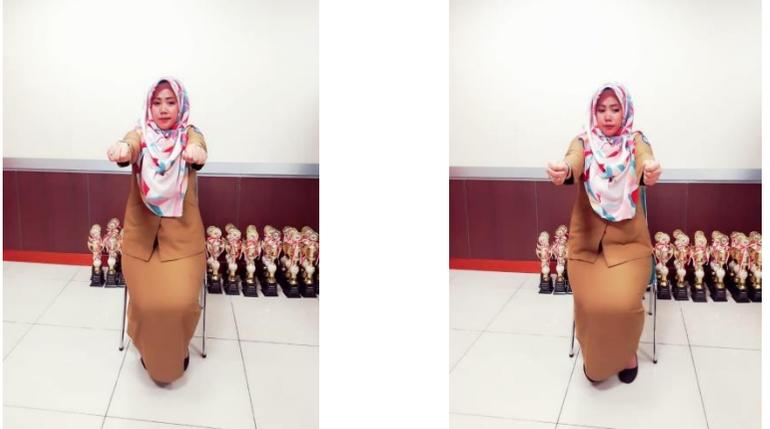
6.



putar kepala setengah putaran. dimulai dari menundukkan kepala kemudian gerakkan kearah kiri, tegakkan ke posisi depan, kemudian ke arah kanan dan kembali menunduk. lakukan kembali ke arah sebaliknya. gerakan ini dilakukan dalam 2x8 hitungan.

dalam gerakan ini perlu diperhatikan bahwa saat gerakan memutar, kepala tidak diputar ke belakang, melainkan cukup ditegakkan ke depan (setengah putaran) untuk menghindari cedera pada otot yang ada di daerah leher

rileksasi otot-otot kecil di daerah leher dan melancarkan peredaran darah di sekitaran leher

7.		<p>hentangkan/julurkan tangan ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah, posisi jari-jari terbuka, kemudian kepalkan tangan. lakukan dalam 2x8 hitungan</p>	<p>rileksasi otot-otot kecil pada ruas-ruas jari tangan</p>
8.		<p>Masih dengan posisi tangan dijulurkan ke depan sambil mengepal, putar kepala sampai posisi punggung kepala berhadapan. Lakukan dalam 2x8 hitungan</p>	<p>melenturkan otot tangan</p>

9.



1

2

3



4



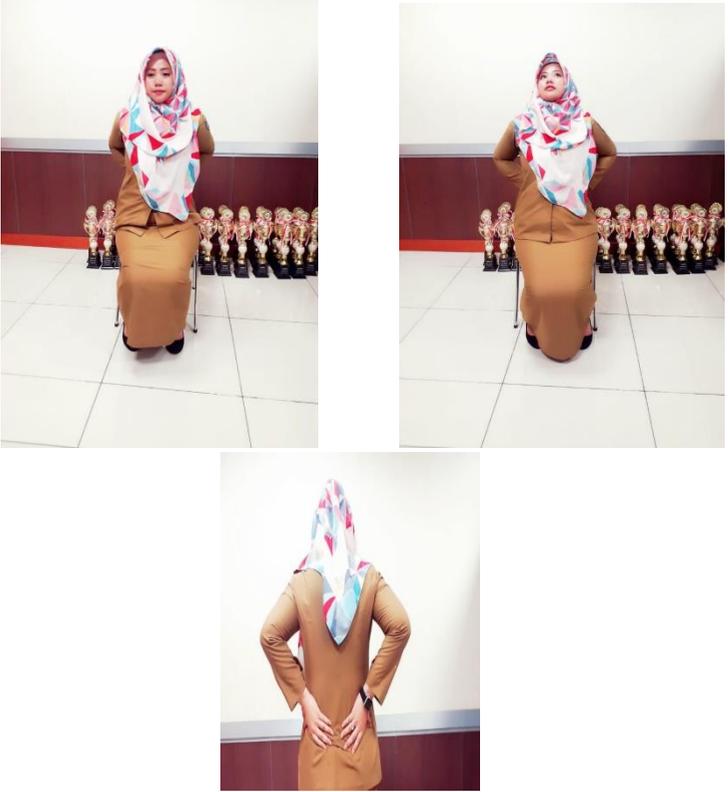
5

hentangkan/julurkan tangan ke depan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas, jari-jari terbuka, kemudian lipat/tekuk ibu jari, kemudian kepalkan tangan. tegakkan kepala dengan posisi jari berhadapan, kemudian tarik kedepan. kembali ke posisi awal dengan mengulangi gerakan secara berurutan (gerakan nomor 5-1). lakukan dalam 2x 8 hitungan.

untuk kesegaran paru-paru

<p>10.</p>		<p>Kedua tangan kembali diletakkan di atas paha, putar bahu ke belakang (lakukan dalam 1x8 hitungan), kembali ke posisi awal, kemudian putar ke depan (lakukan dalam 1x8 hitungan)</p>	<p>rileksasi otot-otot punggung dan melenturkan bahu</p>
<p>11.</p>		<p>duduk dengan kedua tangan dibelakang kepala, putar badan ke arah kiri, kembali ketengah kemudian putar badan ke arah kanan dan kembali ke depan. lakukan masing2 dalam 1x8 hitungan</p>	<p>rileksasi dan melonggarkan otot-otot dada</p>

12.		<p>Masih posisi duduk sambil tangan di belakang kepala, rapatkan ke dua siku tangan, kemudian dorong ke belakang dan kembali ke depan. ulangi kembali. lakukan dalam 1x8 hitungan</p>	<p>rileksasi dan melonggarkan otot-otot dada, dan membuka paru-paru</p>
13.		<p>masih posisi duduk sambil tangan di belakang kepala, dorong badan kearah depan, kemudian kembali tegak (posisi semula). lakukan dalam 1x8 hitungan.</p>	<p>Rileksasi otot-otot tulang belakang</p>

14.	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>masih posisi duduk, tangan kebelakang dengan posisi jari sebagaimana gambar A, kemudian tarik badan kebelakang. ulangi kembali. Lakukan dalam 1x8 hitungan</p>	<p>rileksasi otot perut</p>
15.		<p>Kembali ke posisi duduk dengan kedua tangan di atas paha, putar badan ke samping kiri (tangan memegang sisi kursi) kemudian kembali ke depan dan putar ke kanan kemudian kembali ke depan. lakukan masing2 dalam 1x8 hitungan.</p>	<p>rileksasi otot perut dan tulang belakang</p>

				
16.			<p>berdiri tegak kemudian kedua tangan diangkat lurus ke atas sambil posisi kaki jinjit, turunkan tangan dan kaki kembali ke posisi semula. ulangi. lakukan dalam 2x8 hitungan.</p>	<p>Merangsang kesegaran organ dalam tubuh</p>

17.



berdiri tegak, kemudian tangan kanan di angkat ke atas dan tangan kiri disamping badan. Kaki kiri ke belakang, dengan menghentakkan pangkal 2 jari kaki (pangkal jari telunjuk dan jari tengah) ke lantai. secara bergantian lakukan gerakan yang sama untuk tangan kiri dan kaki kanan.

Lakukan dalam 2x8 hitungan

Rileksasi dan kesegaran mata

18.



Berdiri tegak, angkat tangan kanan setinggi telinga dengan posisi jari-jari mengepal, kaki kiri disilangkan ke kanan belakang dengan menghentakkan pangkal 2 jari kaki (pangkal jari manis dan jari kelingking) ke lantai. secara bergantian lakukan gerakan yang sama untuk tangan kiri dan kaki kanan.  
Lakukan dalam 2x8 hitungan

Untuk organ keseimbangan

19.



Berdiri tegak, kaki kiri disilangkan ke kanan belakang. tangan setinggi telinga kanan dengan posisi bertepuk tangan. secara bergantian lakukan gerakan yang sama untuk arah sebaliknya  
Lakukan dalam 2x8 hitungan

Untuk organ pendengaran

20.



1

2

3



4

5

posisi berdiri tegak, kemudian hentakkan tumit kaki bergantian kiri dan kanan ke lantai, sambil angkat tangan dari depan lalu keatas, ke samping dan kebawah. kemudian ulangi (gerakan pada gambar 5 sampai dengan 1). lakukan dalam 2x8 hitungan.

Untuk organ reproduksi

21.		<p>Jalan di tempat, dengan kaki bertumpu pada ujung telapak kaki depan. lakukan dalam 2x8 hitungan.</p>	<p>Untuk organ paru-paru dan kelenjar getah bening</p>
22.		<p>Berdiri tegak, tarik nafas dalam sambil mengangkat tangan dari samping ke atas kemudian kedua tangan ditangkupkan di depan dada.</p>	<p>Rileksasi pernafasan</p>



WALI KOTA DEPOK,

TTD

K.H. MOHAMMAD IDRIS