



OLIMPIADE
SEBUSE PRO
"Commit to Health, Commit to Growth"
MEDICAL REGIONAL
PAPUA MALUKU 2024

Manual Book **SEBUSE Pro 2024**

Sehat Bugar Senang Produktif (**SEBUSE Pro**) 2024

Merupakan program yang dijalankan oleh Pertamina Patra Niaga, dalam dokumen ini khususnya Regional Papua Maluku untuk dapat membuat pekerja mau berperan aktif merubah pola hidupnya menjadi lebih sehat dan aktif

Tahun ini dijalankan dengan **skema poin Olimpiade**



	Metrics	Point Gained		Remarks
		Weight Loss	Sehat Bugar	
1 Penurunan Berat Badan	per 1 kg	1 point	-	selisih 0,99 tidak dihitung
2 Strava Scheme		1 point per day	1 point per day	5 points max per week
Walking	min 5000 steps	1 point	1 point	
Running	min 3km	1 point	1 point	
Cycling	min 6km	1 point	1 point	
3 Konsultasi ke dr Perusahaan	per kehadiran	3 point	3 point	
4 Seminar Kesehatan	per kehadiran	1 point	1 point	max 5 point dalam event
5 Senam / Olahraga Jumat	per kehadiran	1 point	1 point	
6 Smoke Cessation	surat keterangan	1 point	1 point	1 kali dalam event

Faktor Pengurang

Jika ternyata selama event berlangsung ada peningkatan berat badan	Poin dikurangi 1 poin per kg kenaikan berat badan
Selama event tidak ada konsultasi sama sekali ke dokter perusahaan	Dikurangi 3 poin per bulan

01 Perubahan Berat Badan



Metrics

Penurunan setiap 1 kg,
mendapat 1 poin. Naik satu
poin, dikurangi 1 poin

Berlaku kelipatan

Delta 0,99 kg tidak dihitung



Proofing

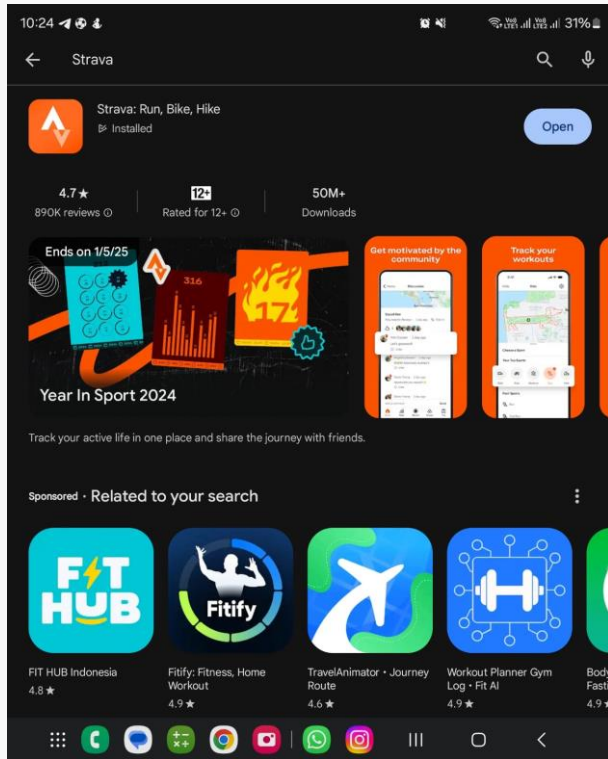
Akan dilakukan oleh
Perwakilan Medical di lokasi

Dilakukan 3 kali; selama
masa registrasi, checkpoint
Januari dan finish di
Februari

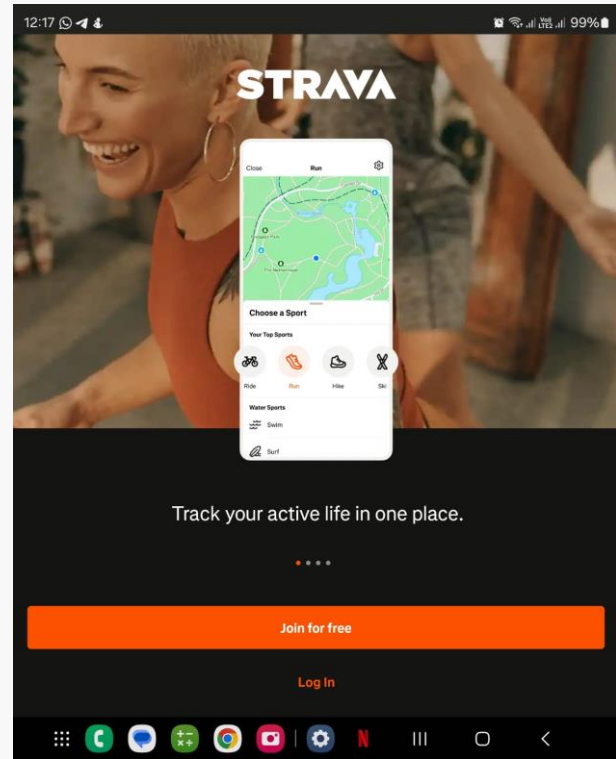


02

Strava Scheme



1. Anda bisa download **Aplikasi Strava** via Google PlayStore atau AppStore pada iOS



2. Jika ada baru dengan Aplikasi ini, klik **Join for Free**

12:17 99%

Create an Account

Email

Password

Passwords must contain at least 8 characters.

Sign Up

By continuing you agree to [Strava's Terms and conditions](#).

or

Continue with Google

3. Masukkan **email** anda, atau untuk mempermudah, klik **Continue with Google**

12:17 98%

Tell us who you are

First Name
Pragatt Baya

Last Name

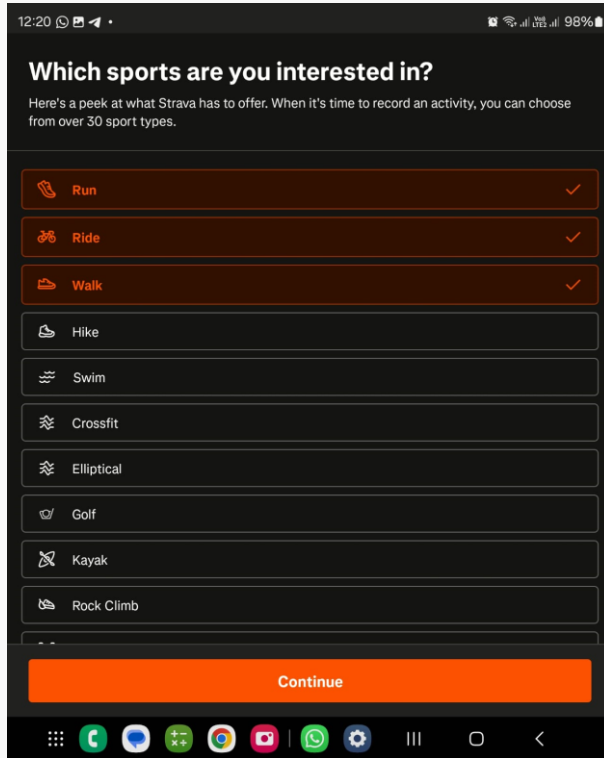
Birthdate

Gender

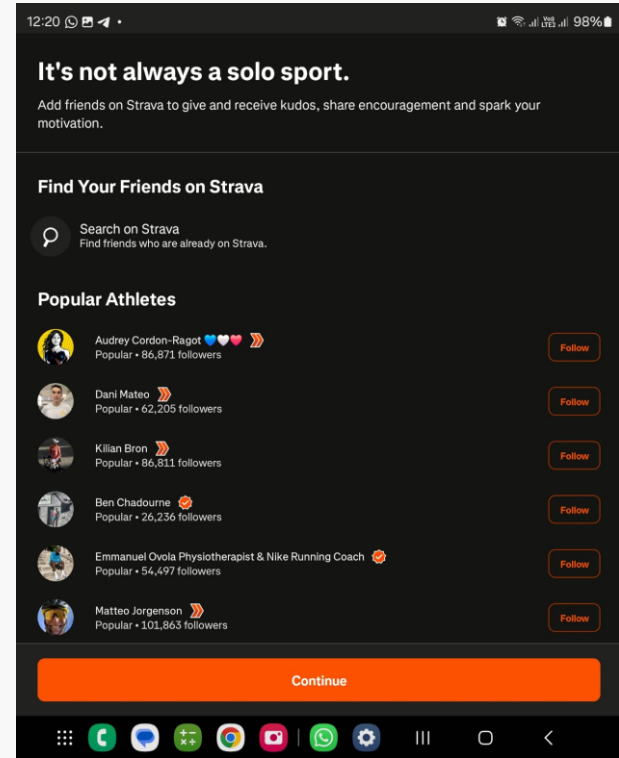
Your profile is public by default. Change your visibility any time in Privacy Controls.

Continue

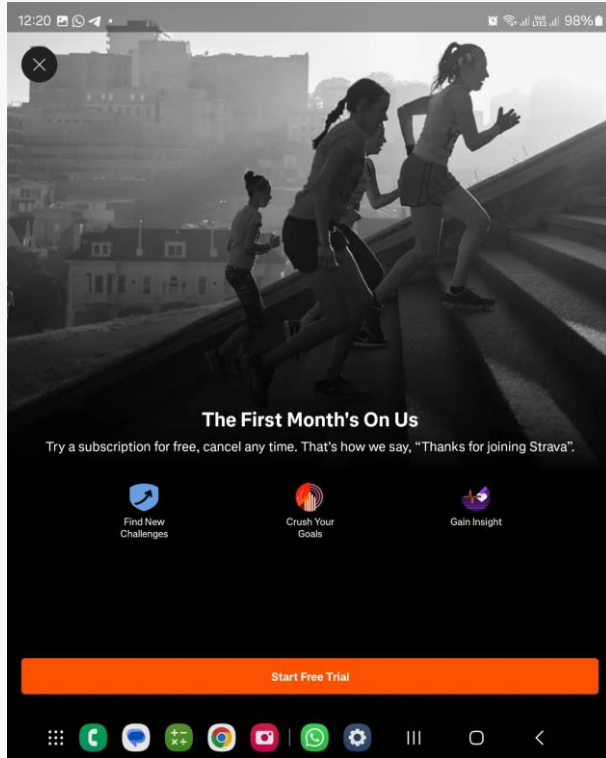
4. Isi **informasi data diri** anda, klik **Continue**



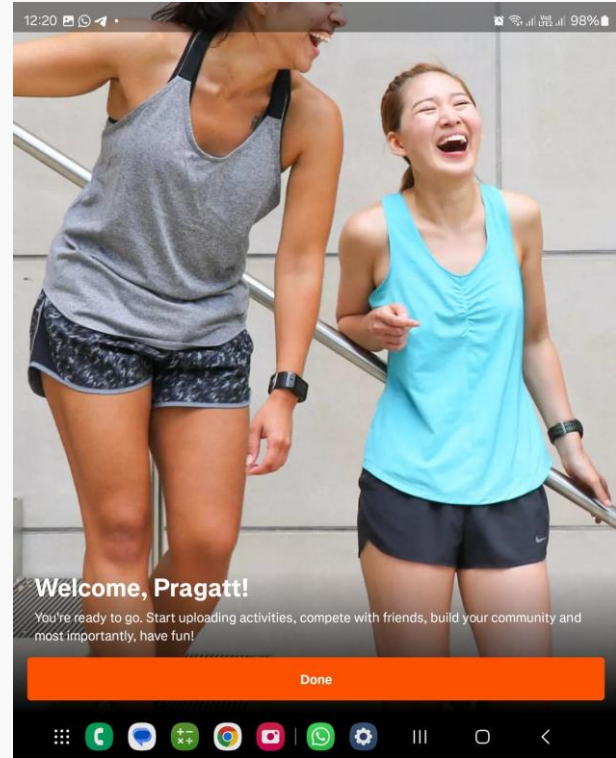
5. Untuk mempermudah anda selama Olimpiade ini, pilih **Run (lari)**, **Ride (bersepeda)**, dan **Walk (berjalan)**



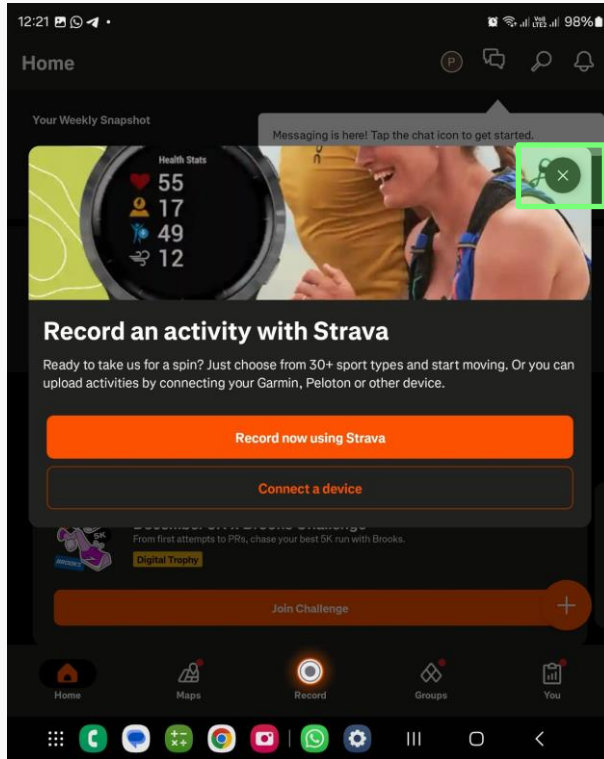
6. Continue saja, atau cari username teman anda yang juga mengikuti Olimpiade **SEBUSE Pro 2024**



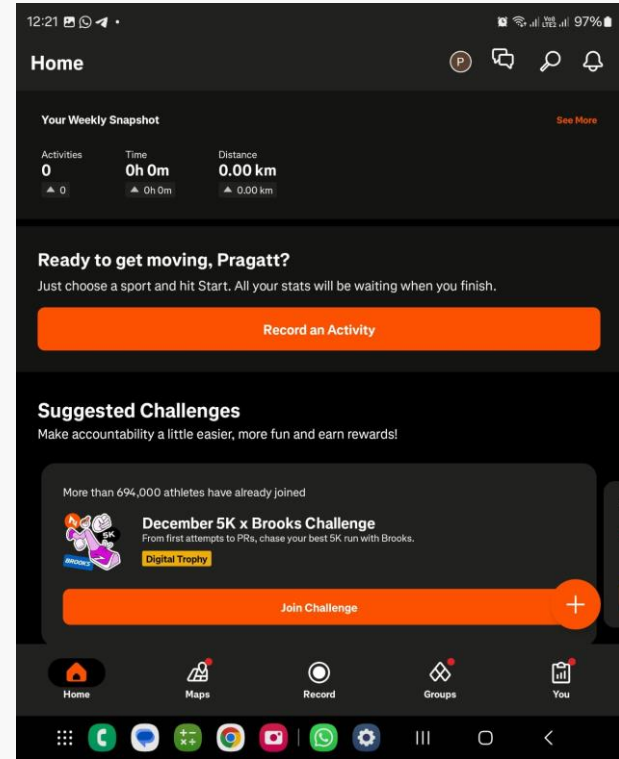
7. Start Free Trial



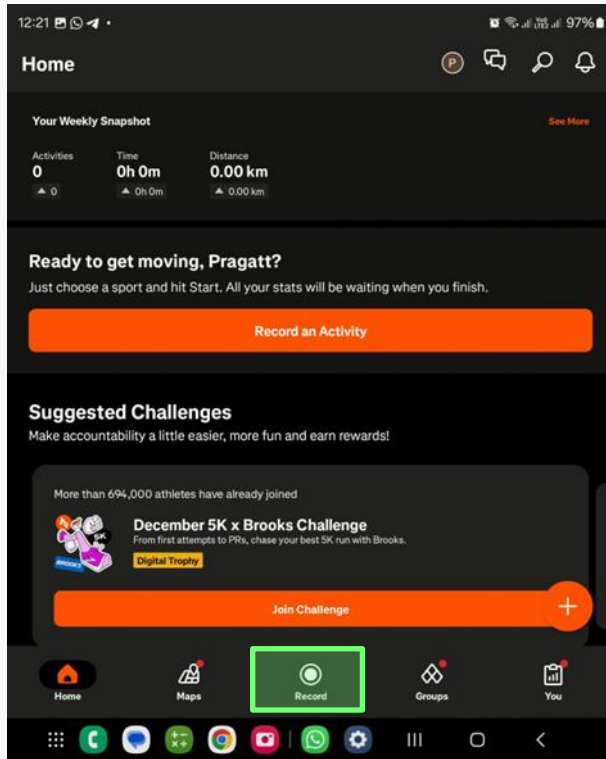
8. Jika nama anda sudah sesuai, klik Done



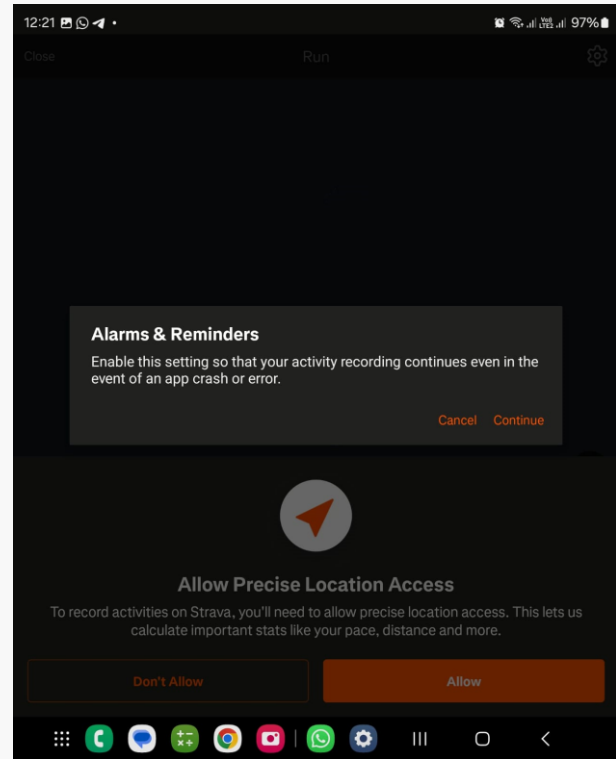
9. Close saja web banner ini, klik x di ujung kanan



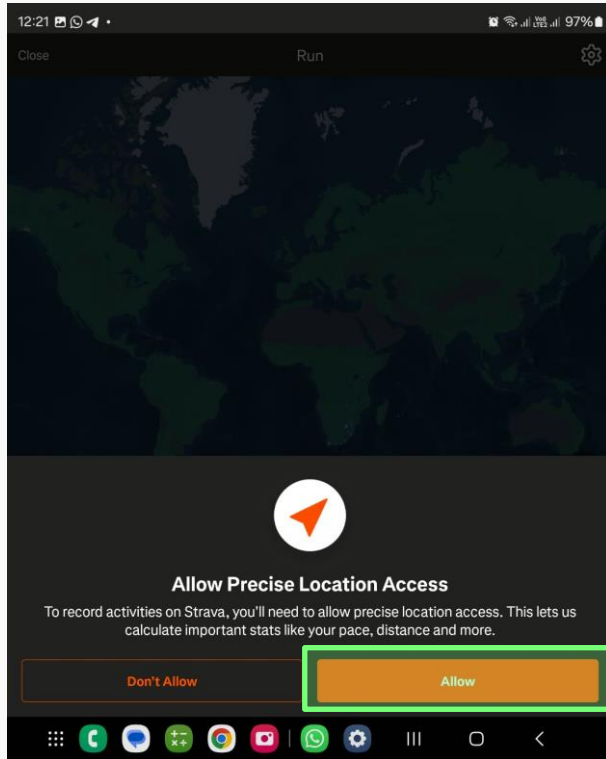
10. Tampilan Home anda



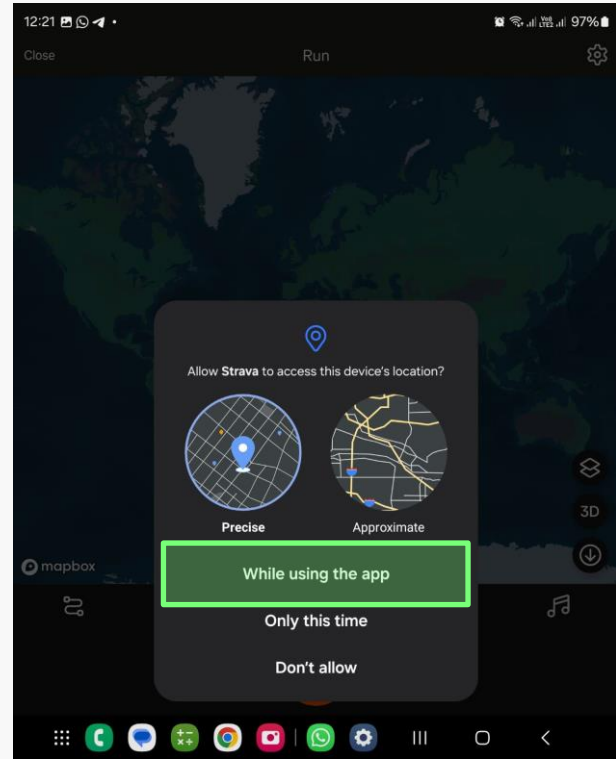
11. Untuk memulai merekam aktifitas, klik button **Record**



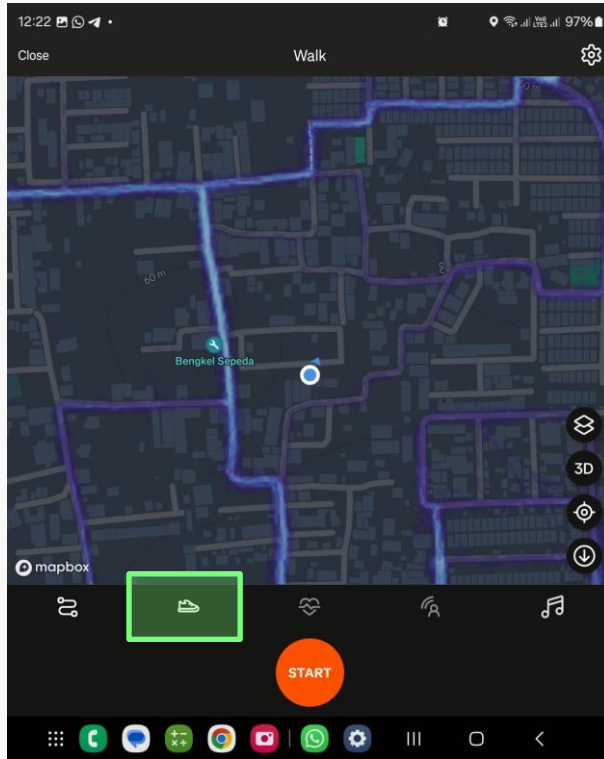
12. Klik **Continue**



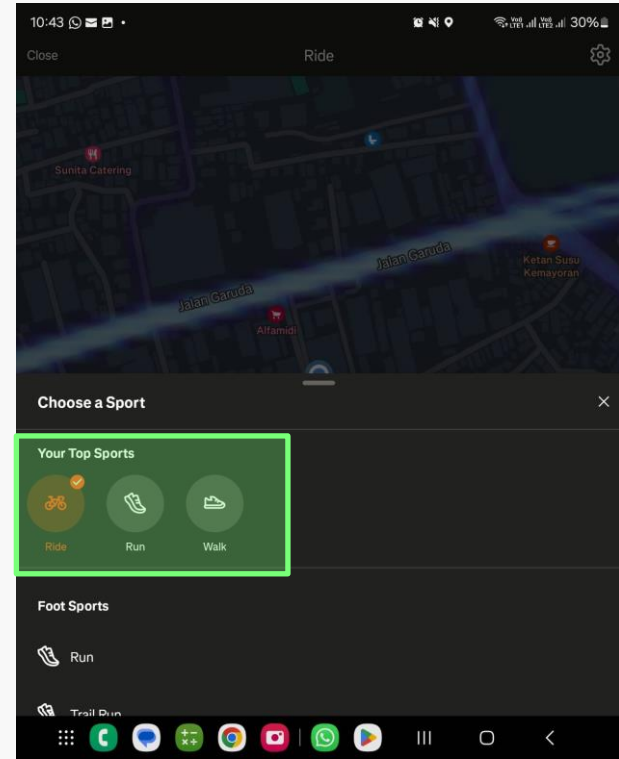
13. Izinkan untuk merekam **Precision Location**, klik **Allow / Izinkan**



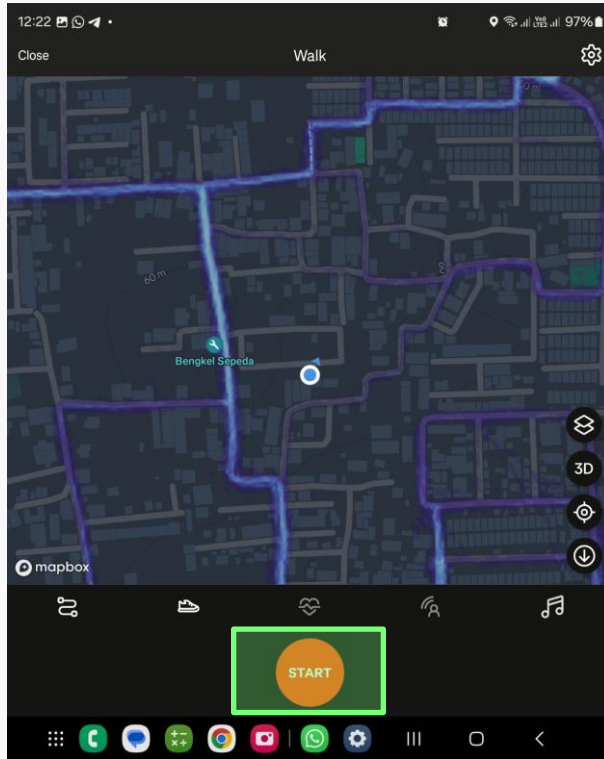
14. Izinkan untuk merekam **Precision Location**, klik **While using the app**



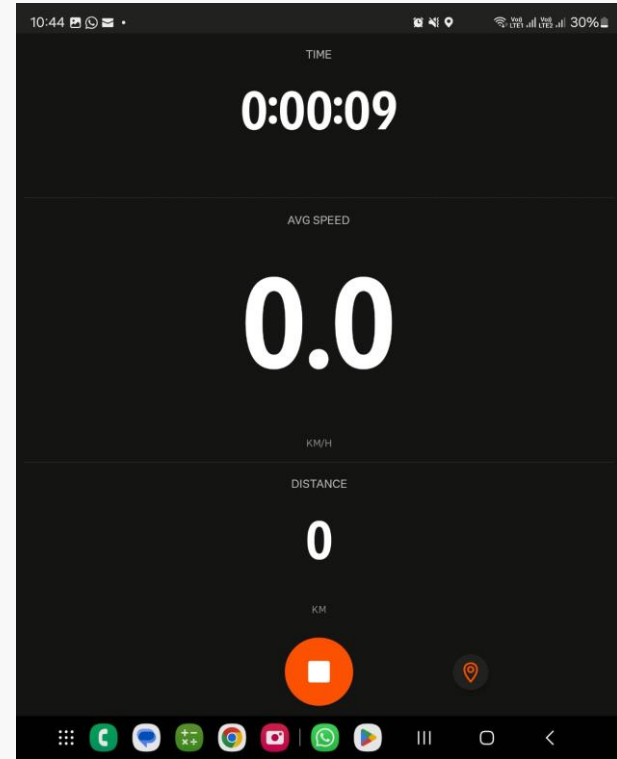
15. **Sebelum start**, pilih dulu apa **jenis olahraga** yang akan dilakukan



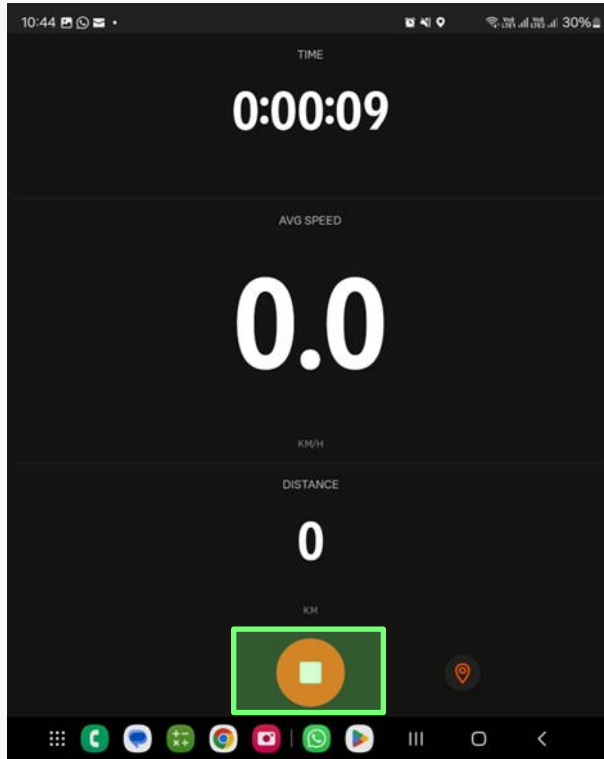
16. Karena di awal kita sudah menentukan mana saja olahraga yang akan dilombakan pada olimpiade ini, pilih olahraga pada **Your Top Sport**



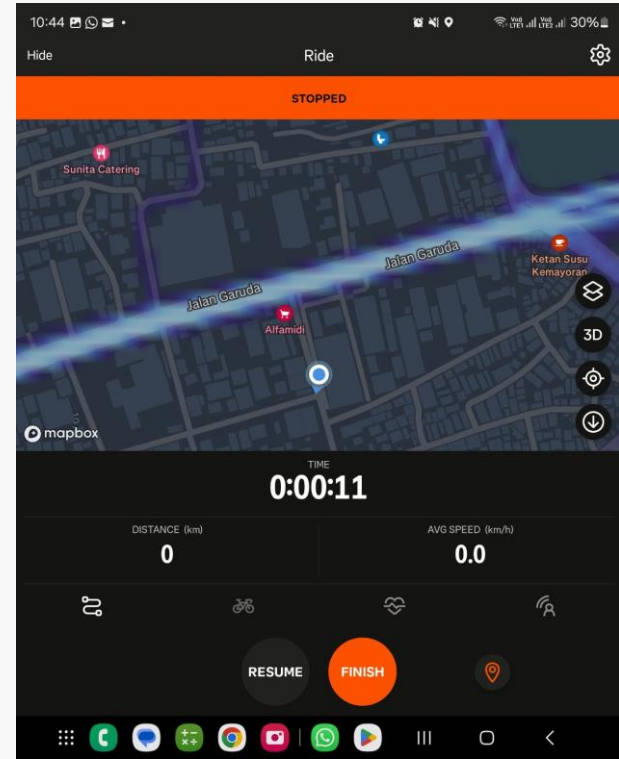
17. **Klik Start!** Untuk memulai merekam olahraga



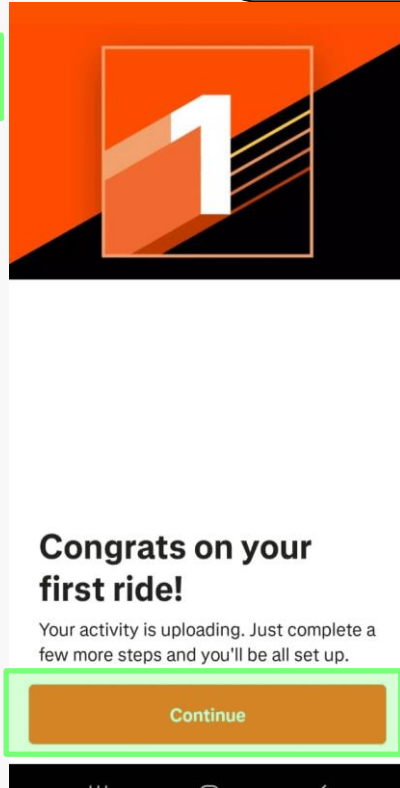
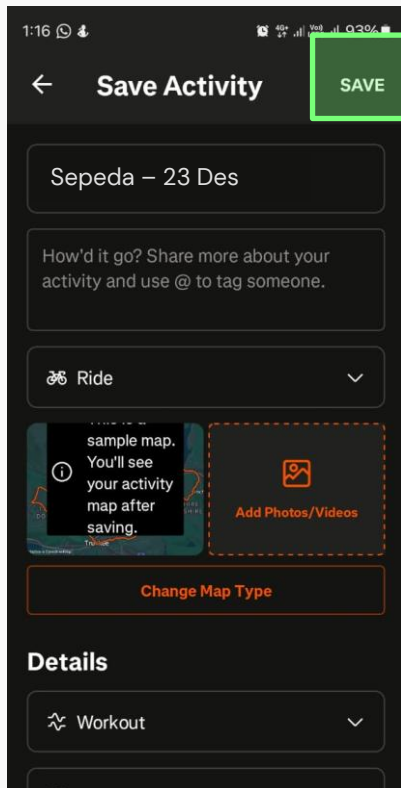
18. Jika tampilan sudah seperti ini, lakukan olahraga anda dengan **selamat dan berbahagia!**



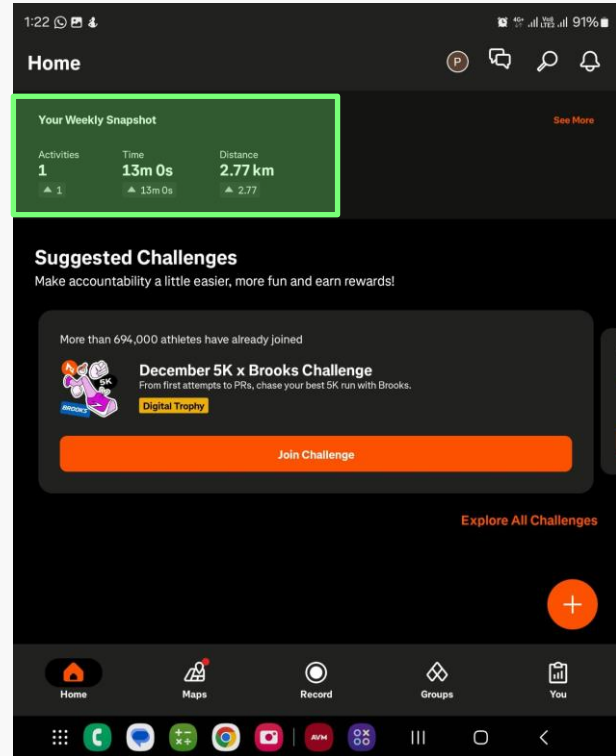
19. Jika anda sudah yakin distance / steps anda sudah **memenuhi kriteria minimal** metrics pengukuran, silahkan klik button **stop**



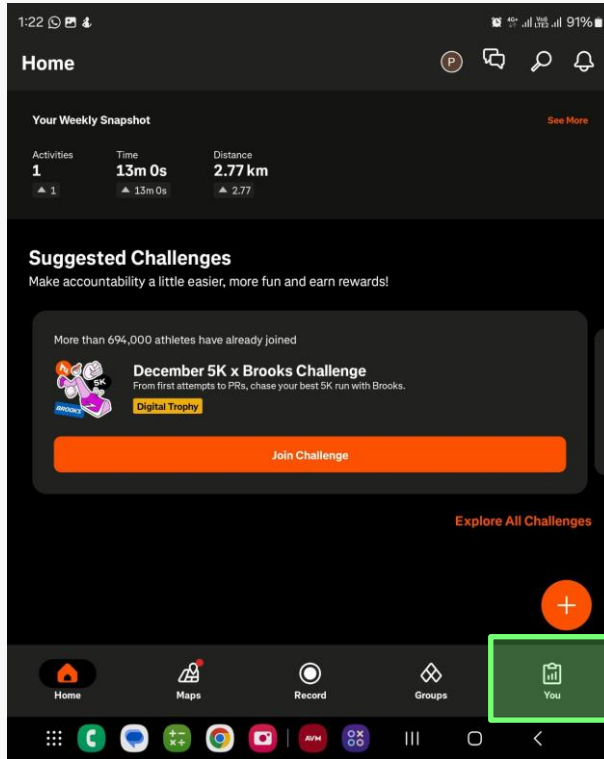
20. Klik **Finish**



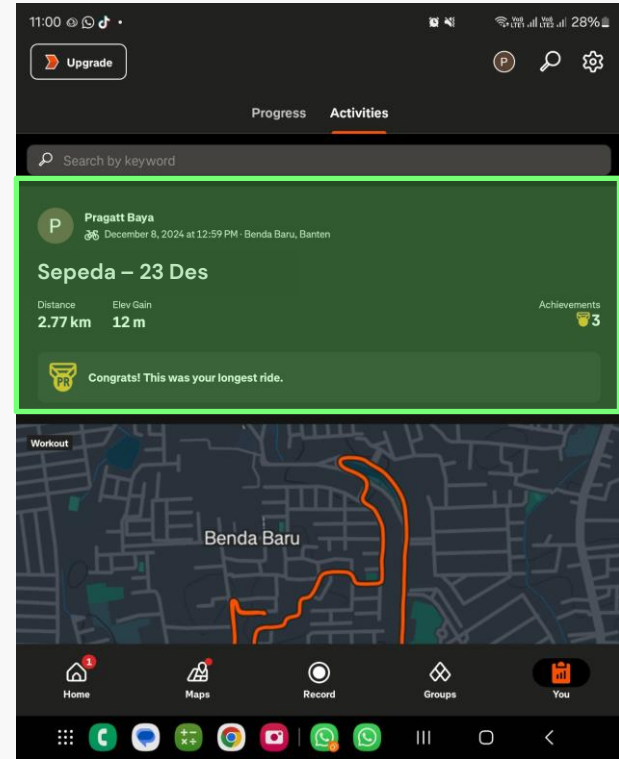
21. Tambahkan detail atau judul **aktivitas**, untuk memudahkan masukkan saja dengan format "**Aktivitas – Tanggal**", klik save dan continue



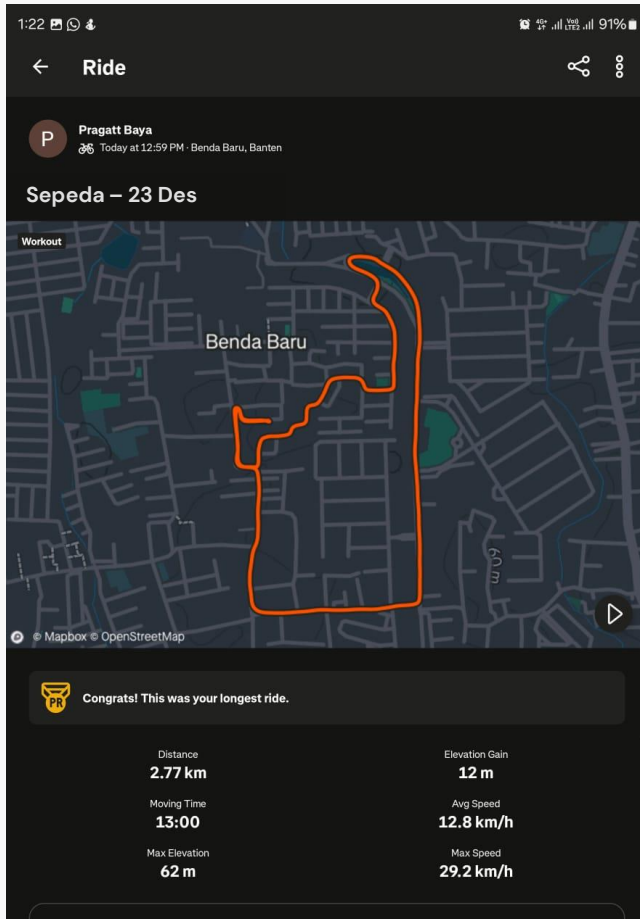
22. Activity anda secara mingguan akan tercatat disini



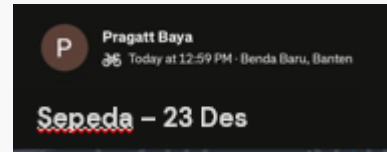
23. Untuk melihat aktifitas anda lebih lengkap, **klik You** di sisi kanan



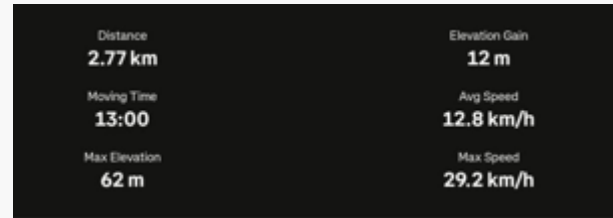
24. Klik Aktifitas mana yang hendak anda laporkan



25. Berikut adalah format wajib yang **harus ada** saat anda melaporkan aktifitas olahraga anda!



harus ada Nama User, tanggal upload, dan judul aktifitas



harus ada jarak, moving time, dan max speed

03 Konsultasi ke dokter Perusahaan



Metrics

Setiap pertemuan, akan mendapatkan 3 poin

Pertemuan dilakukan maksimal 1 kali dalam 1 bulan



Proofing

Tim dokter akan membuat absensi pada setiap pertemuan yang dilakukan

Bukti pertemuan tersebut yang akan diupload di di gforms

<https://bit.ly/dailySEBUSE2024>

04 Seminar Kesehatan



Metrics

Setiap pertemuan, akan mendapatkan 1 poin

Agenda Seminar dibuat maksimal 5 kali tatap muka selama event berlangsung



Proofing

Tim dokter akan membuat absensi pada setiap pertemuan yang dilakukan

Bukti pertemuan tersebut yang akan diupload di di gforms
<https://bit.ly/dailySEBUSE2024>

05 Olahraga Jumat



Metrics

Olahraga Jumat berlaku untuk olahraga yang sifatnya disediakan oleh Perusahaan, seperti **senam pagi** di hari Jumat

Untuk site yang tidak disediakan **senam pagi**, bisa melakukan olahraga pribadi yang parameternya jelas bisa tervalidasi

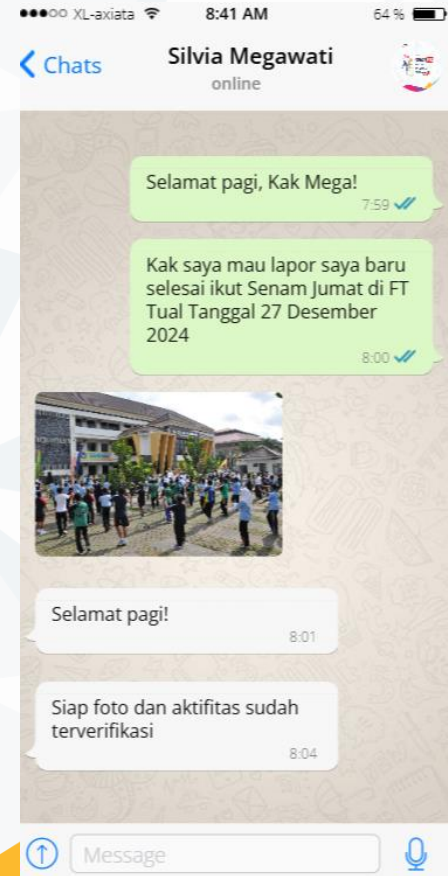


Proofing

Peserta akan foto dengan timestamp ke tim Medical di Lokasi, tim Medical yang akan approve kegiatan olahraga pagi tersebut

Peserta upload foto **dengan timestamp** yang diserahkan ke tim Medical sebelumnya, + **screencapture chat** dengan tim Medical yang sebelumnya memberikan approval

contoh
yang harus diupload di
<https://bit.ly/dailySEBUSE2024>



06 Smoke Cessation



Metrics

Merupakan surat keterangan berhenti merokok

Akan mendapatkan 1 point selama event berlangsung



Proofing

Upload surat keterangan yang sudah ditandatangani oleh atas terkait, dan diketahui oleh dokter di Lokasi bekerja

07

Daily Reporting

Daily Monitoring - SEBUSE Pro 2024

Selamat datang para peserta **SEBUSE Pro 2024!** dengan bantuan tools ini, anda diminta untuk submit bukti atas aktifitas olahraga yang dilombakan pada event ini. Tim kami akan memverifikasi dokumen yang ada submit dan akan menghubungi anda jika ada dokumen yang tidak jelas. Selamat berjuang!

muhammad.pragattbaya@gmail.com [Switch account](#)

 Draft saved

The name, email, and photo associated with your Google account will be recorded when you upload files and submit this form

* Indicates required question

Email *

Record muhammad.pragattbaya@gmail.com as the email to be included with my response

Nama anda *

Pragatt Baya

Nomor Pekerja *

J3M113031

Aktifitas apa yang hendak anda laporkan? *

- Walking
- Running
- Cycling
- Konsultasi Dokter
- Seminar Kesehatan
- Olahraga / Senam Jumat
- Smoke Cessation

Metrics Pengukuran *

- **walking:** berapa steps?
- **running & cycling:** berapa km?
- **konsultasi dokter, seminar kesehatan, olahraga jumat dan smoke cessation:** tuliskan 1 (satu)

2,77 km

Silahkan upload bukti aktifitas anda! *

Upload up to 5 supported files: PDF or image. Max 10 MB per file.

 Contoh Format L... X

 Add file

Submit

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms



<https://bit.ly/dailySEBUSE2024>

26. Masukkan data diri anda, pilih aktifitas, dan **upload bukti** sesuai pada aturan **step nomor 25**

Leaderboard

Leaderboard based on activity akan bisa dilihat oleh peserta updated by 24:00 WIT di hari yang sama.
Kecuali Sabtu/Minggu

<https://sebuse2024-papuamaluku.com/>



Leaderboard Sebuse Pro Medical Regional Papua Maluku 2024

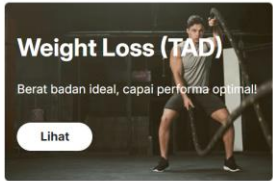
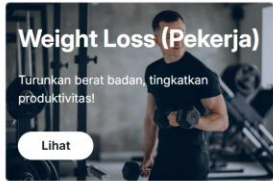
Leaderboard Sebuse Pro Medical Regional Papua Maluku 2024



Show 10 entries Search:

Rank	Nama Lengkap	Nomor Pekerja	Lokasi Kerja	Category	Total Point
#1	Rafly	828	Tangerang	Brababa	294 pts
#2	Paul	828	Tangerang	Brababa	294 pts
#3	Sega	828	Tangerang	Brababa	294 pts
#4	Daud	828	Tangerang	Brababa	294 pts
#5	Jena	828	Tangerang	Brababa	194 pts
#6	Jena	828	Tangerang	Brababa	194 pts
#7	Jena	828	Tangerang	Brababa	194 pts
#8	Jena	828	Tangerang	Brababa	194 pts

Previous Next



The background features a light blue and white geometric pattern of overlapping triangles. A thin green line forms a partial circle around the top left of the text. At the bottom, there are colorful abstract shapes: a green triangle on the left, a large pink semi-circle, a purple shape, a yellow triangle, and a green triangle on the right. A blue line runs horizontally across the bottom, with a blue circle partially overlapping it on the right side.

FAQ

Frequently Asked Question

Q

Tahun lalu saya ada di kategori Sehat Bugar, kenapa tahun ini saya masuk kategori Weight Loss?

A

- Penentuan terkait peserta akan masuk kategori **Weight Loss** atau **Sehat Bugar** adalah berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yang sebelumnya disubmit oleh perawat di Lokasi Perwira bekerja
- Jika nilai BMI < 25 maka Perwira masuk ke kategori Sehat Bugar
- Jika lebih besar atau sama dengan 25, maka Perwira akan masuk ke kategori Weight Loss

Q

Apakah olahraga saya yang di tempat Gym atau lari di Treadmill tidak terhitung pada lomba kali ini?

A

- Betul, olahraga tersebut tidak diperhitungkan pada akumulasi poin peserta
- Hal ini semata-mata untuk menjaga azas kesetaraan antar peserta, agar tidak ada kalimat satu peserta lain diuntungkan karena privilege yang dimilikinya

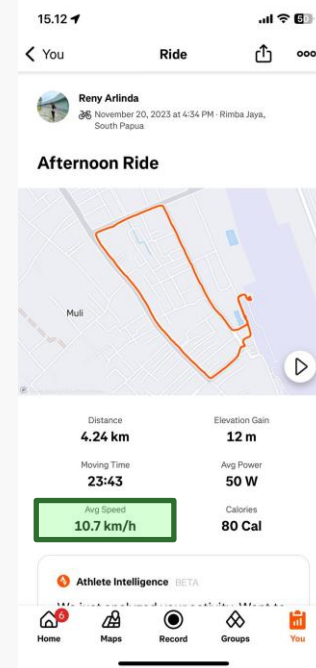
Q

Pada step 25, format dituliskan wajib seperti itu. Tapi bagaimana jika handphone saya belum support fitur 'screenshot gulir'?

Sehingga bukti tidak pada satu gambar

A

- Silahkan upload gambar secara terpisah, kami akan memverifikasi bahwa gambar tersebut adalah satu kesatuan
- Saat ini, pengaturan default gForms yang diberikan bisa menerima sampai dengan 5 gambar yang diupload untuk 1 aktifitas yang dilaporkan
- Pada file contoh di sebelah, data continuitynya ada pada Average Speed yang 10,7 km/h



Q

Saya baru daftar setelah tanggal 23 Desember, apa bisa dilakukan?

A

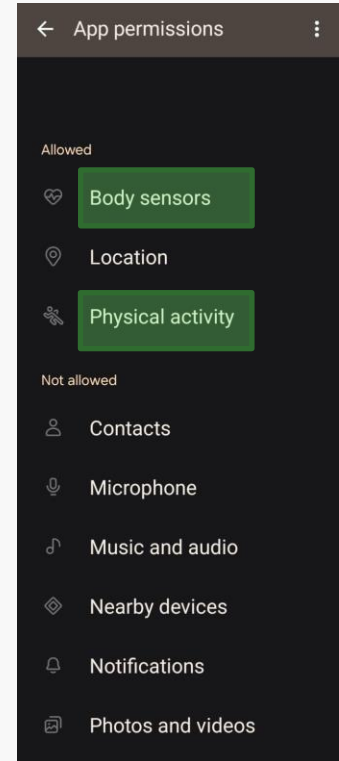
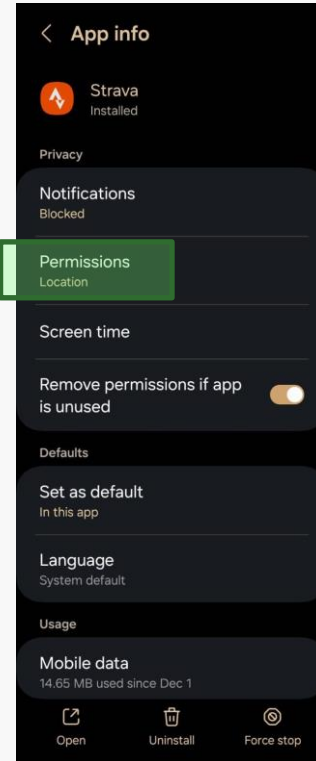
- Link pendaftaran yang sebelumnya dibuka sudah otomatis expired per tanggal 18 Desember
- Jika ingin mendaftarkan diri masih bisa dilakukan dengan lapor ke Perawat pada area kerja masing-masing Perwira, kemudian tim Perawat akan menyampaikan pada Kak Amir yang bertugas di Kantor Region Jayapura
- Konsekuensi atas keterlambatan pendaftaran (kurang efektifnya hari untuk dapat meraih poin) menjadi tanggung jawab peserta

Q

Di Aplikasi saya, saat saya melakukan jalan sehat, tidak muncul langkahnya, apa yang perlu saya lakukan?

A

- <https://support.strava.com/hc/en-us/articles/13772272971533-Steps-on-Strava>
- Ke Pengaturan -> Aplikasi -> Cari Aplikasi **Strava** -> Permission
- Izinkan **Aktifitas Fisik** (Physical Activity) dan **Sensor Tubuh** (Body Sensors)



Q

Saya ada di kategori Weight Loss, bagaimana jika di akhir perlombaan berat badan saya naik tapi bukan karena lemak, melainkan bulking masa otot.? Apakah saya akan terkena pengurangan poin?

A

- Pengukuran berat badan akan divalidasi ulang dengan data **Lingkar Perut** dan **Persentase (%) Lemak Tubuh**
- Jika tervalidasi kenaikan berat badan bukan karena tambahan penumpukan lemak, maka poin tidak akan dikurangi