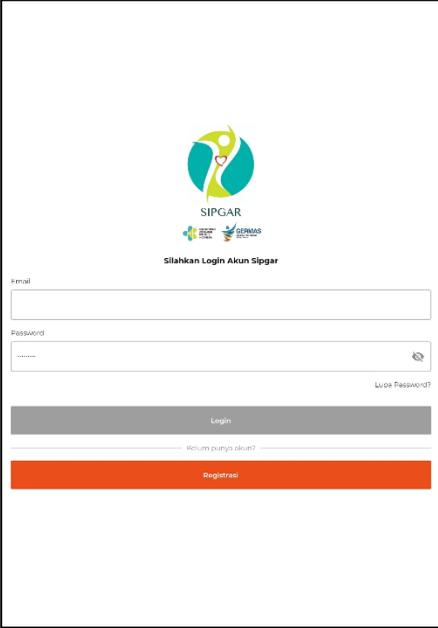


PANDUAN PENGGUNAAN APLIKASI SISTEM INFORMASI KEBUGARAN (SIPGAR)



The screenshot shows the SIPGAR application interface. At the top center is the SIPGAR logo, which consists of a stylized human figure in green and blue. Below the logo, the text 'SIPGAR' is displayed, followed by smaller logos for 'KEMENKES' and 'KEMENKES RI'. Underneath, the text 'Silahkan Login Akun Sipgar' is centered. The interface includes two input fields: 'Email' and 'Password'. The 'Password' field has a small eye icon to toggle visibility. Below the password field is a 'Lupa Password?' link. A grey 'Login' button is centered below the input fields. At the bottom of the screen, there is a red 'Registrasi' button. A small text 'Belum punya akun?' is visible above the 'Registrasi' button.

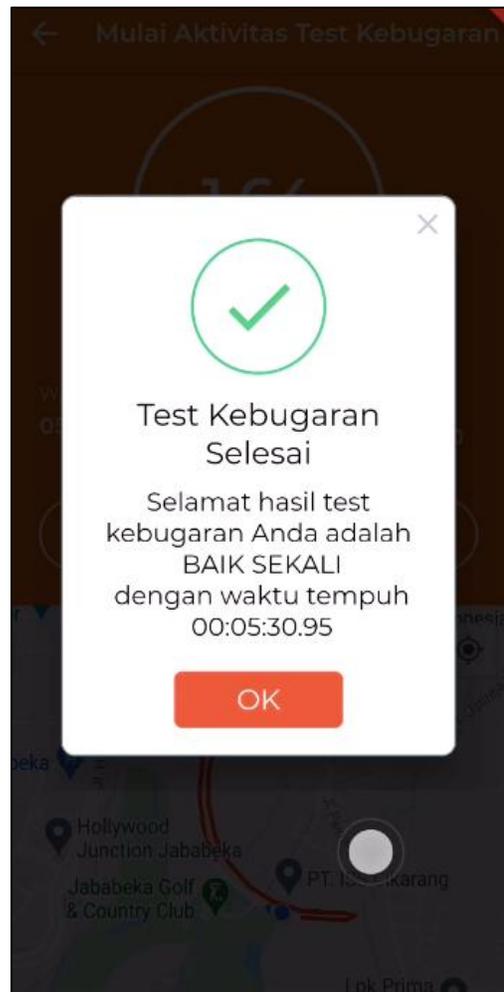
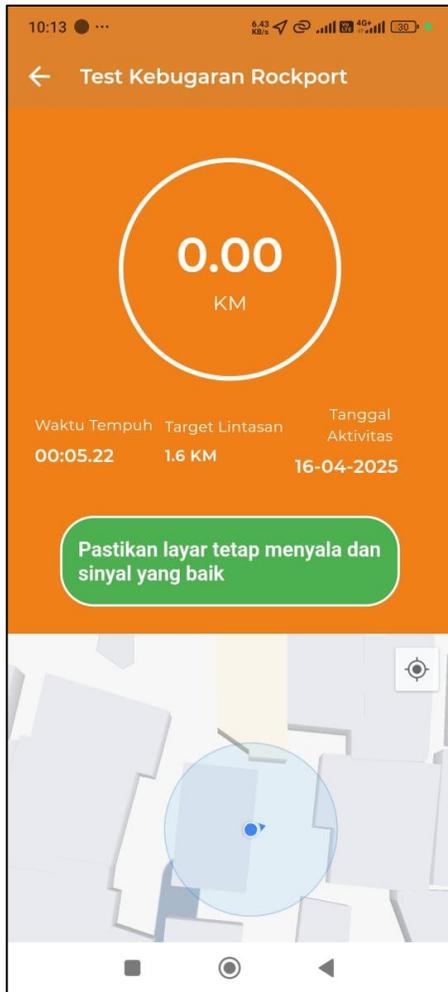
1. Unduh dan Registrasi

- Unduh aplikasi SIPGAR di Play Store atau website SIPGAR.id.
- Buka aplikasi dan klik tombol panah kanan, kemudian pilih "Registrasi".
- Pilih kategori sesuai profesi : ASN Kemenkes.
- Lengkapi data yang diminta, jika sudah selesai mengisi, bisa klik opsi menu "Next".
- Setelah pengisian data selesai, keluar dari aplikasi SIPGAR dan buka email yang sudah didaftarkan.
- Buka pesan "Welcome Email SIPGAR", simpan login email dan password.

2. Login dan Pengukuran

- Buka kembali aplikasi SIPGAR dan masukkan email serta password yang telah disimpan.
- Klik ikon "+" di bagian bawah untuk memulai tes kebugaran.
- Akan muncul jendela baru, **isi data kesehatan seperti usia, berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gula darah, serta kolesterol sesuai dengan hasil pengukuran kebugaran**. Setelah selesai, pilih "Kirim Data".
- Akan muncul jendela baru, isi "Par-Q" untuk melengkapi data Kesehatan. Setelah selesai, pilih "Kirim Data".

- e. Setelah muncul pop up Status Kelayakan, klik “Lanjut”.
- f. Jika muncul notifikasi “Izinkan Sipgar untuk mengakses lokasi perangkat ini?”, klik “Izinkan”.
- g. Klik opsi menu “Mulai” untuk memulai tes kebugaran. Saat waktu berjalan, pengguna dapat melakukan lari ringan sejauh 1,6 km.
- h. Setelah menyelesaikan lari sejauh 1,6 km, aplikasi SIPGAR secara otomatis akan berhenti dan menampilkan hasilnya. Aplikasi akan secara otomatis mengukur waktu tempuh dan menentukan kategori kebugaran.



3. Hasil Pengukuran

- a. Setelah pengukuran selesai, hasil akan ditampilkan di aplikasi, termasuk lintasan, waktu tempuh, dan kategori kebugaran.
- b. Pengguna juga bisa melihat riwayat pengukuran dan melakukan pengukuran kembali.