

## PELATIHAN DASAR CPNS

### Agenda 1 – SIKAP PERILAKU BELA NEGARA

# KESIAPSIAGAAN

# BELA NEGARA

**Apakah Anda sudah membaca dan memahami Modul  
Kesiapsiagaan Bela Negara sebagai bagian dari  
Agenda I: Sikap Perilaku Bela Negara?**

**Menjelaskan kerangka Bela Negara  
dalam Latsar CPNS.**

**Menjelaskan kemampuan awal  
Kesiapsiagaan Bela Negara.**

**Menyusun Rencana Aksi Bela Negara.**

**Melakukan keg. Kesiapsiagaan BN :  
PBB dan TUS, Keprotokolan,  
Kewaspadaan Dini, Membangun Tim  
serta Caraka Malam dan ASBN.**



## II. Kerangka Kesiapsiagaan Bela Negara Dalam Latsar CPNS

# Apa yang dimaksud dengan Siapsiaga

?

“Kesiapsiagaan Bela Negara adalah suatu keadaan **siap siaga** yang dimiliki oleh seseorang baik secara **fisik, mental**, maupun **sosial** dalam menghadapi situasi kerja yang beragam yang dilakukan berdasarkan **kebulatan sikap** dan **tekad** secara **ikhlas** dan **sadar** disertai kerelaan **berkorban** sepenuh jiwa raga yang dilandasi oleh **kecintaan** terhadap Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) berdasarkan Pancasila dan UUD Tahun 1945 untuk **menjaga, merawat, dan menjamin kelangsungan hidup** berbangsa dan bernegara”.



**Apakah Anda yakin memiliki kemampuan untuk  
melakukan Bela Negara?**



## Rumusan 5 Nilai Bela Negara :

1. Rasa Cinta Tanah Air;
2. Sadar Berbangsa dan Bernegara;
3. Setia kepada Pancasila Sebagai Ideologi Negara;
4. Rela Berkorban untuk Bangsa dan Negara;
- 5. Mempunyai Kemampuan Awal Bela Negara; dan**





# III. Kemampuan Awal Bela Negara



### PENGERTIAN :

Adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien.

### MANFAAT :

- ☐ Memiliki postur yang baik.
- ☐ Memiliki ketahanan melakukan pekerjaan berat.
- ☐ Memiliki ketangkasan yang tinggi.

### SIFAT KESIAPSIAGAAN JASMANI :

- ☐ Dapat dilatih untuk ditingkatkan.
- ☐ Dapat meningkat dan/atau menurun dalam periode waktu tertentu.
- ☐ Kualitas kesiapsiagaan sifatnya tidak menetap sepanjang masa.
- ☐ Cara terbaik untuk mengembangkannya, yaitu melakukannya.

### SASARAN PENGEMBANGAN KESIAPJAS :

- ☐ Tenaga (*power*).
- ☐ Daya tahan (*endurance*).
- ☐ Kekuatan (*muscle strength*).
- ☐ Kecepatan (*speed*).
- ☐ Ketepatan (*accuracy*).
- ☐ Kelincahan (*agility*).
- ☐ Koordinasi (*coordination*).
- ☐ Keseimbangan (*balance*).
- ☐ Fleksibilitas (*flexibility*).

## KESIAPSIAGAAN JASMASNI

### LATIHAN & PENGUKURAN KESIAPSIAGAAN JASMASNI

#### Tujuan Latihan :

Meningkatkan volume oksigen (VO2max) dalam tubuh agar dapat dimanfaatkan untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru, guna mencapai tingkat kesegaran fisik pd kategori baik sehingga siap dan siaga dalam melaksanakan setiap aktivitas sehari-hari.

#### Bentuk Latihan :

- ☐ Lari 12 menit (Cooper Test)
- ☐ Pull up 10 kali (pria), dan Chining 20 kali (perempuan)
- ☐ Sit up (35 kali/mnt utk pria dan 30 kali/mnt utk perempuan)
- ☐ Push up (35 kali/mnt utk pria dan 30 kali/mnt utk perempuan)
- ☐ Shuttle Run (jarak 10 meter, 3 putaran maksimal 20 detik)
- ☐ Lari 2,4 km (maksimal 9 menit)
- ☐ Berenang (minimal 25 meter)

#### Tahap-Tahap Latihan:

- ☐ Warm up selama 5 menit; Menaikan denyut nadi perlahan-lahan sampai training zone.
- ☐ Latihan selama 15 – 25 menit; Denyut nadi dipertahankan dalam Training Zone sampai tercapai waktu latihan. Denyut nadi selalu diukur dan disesuaikan dengan intensitas latihan.
- ☐ Cooling down selama 5 menit; Menurunkan denyut nadi sampai lebih kurang 60% dari denyut nadi maksimal.

**Pengukuran Kesiapsiagaan Jasmani : Metode Cooper Test**

## KESEHATAN JASMANI

### PENGERTIAN KESEHATAN JASMANI :

Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat2 tubuhnya dlm batas fisiologi thd keadaan lingkungan &/ kerja fisik yg cukup efisien tanpa lelah scr berlebihan.

### CIRI JASMANI SEHAT :

- 1) Normalnya fungsi alat-alat tubuh, terutama organ vital. Misal :
  - ✓ Tekanan darah : 120/80 mmHg
  - ✓ Frekuensi nafas : 12-18 kali/menit
  - ✓ Denyut nadi : 60 - 90 kali/menit
  - ✓ Suhu tubuh antara 36<sup>0</sup> - 37<sup>0</sup> C
- 2) Memiliki energi yang cukup untuk melakukan tugas harian (tidak mudah merasa lelah).
- 3) Kondisi kulit, rambut, kuku sehat (gambaran tingkat nutrisi tubuh).
- 4) Memiliki pemikiran yang tajam (otak bekerja baik).

### GANGGUAN KESEHATAN JASMANI :

- 1) Psikosomatis: Faktor Psikologis
- 2) Penyakit "Orang Kantor"

## KEBUGARAN JASMASNI

### Pengertian :

Kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan/tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga utk menikmati waktu senggangnya & untuk keperluan yg mendadak.



### Komponen :

- ☐ Komposisi Tubuh --  $IMT = BB / (TB)^2$
- ☐ Kelenturan Tubuh -- Luas bidang gerak persendian
- ☐ Kekuatan/Daya Tahan Otot -- Kontraksi maks. otot
- ☐ Daya Tahan Jantung-Paru

### Klasifikasi IMT

KATEGORI	IMT (Kg/m <sup>2</sup> )	
	Laki-laki	Perempuan
Kurus	< 17 kg/m <sup>2</sup>	< 18 kg/m <sup>2</sup>
Normal	17 - 23 kg/m <sup>2</sup>	18 - 25 kg/m <sup>2</sup>
Kegemukan	23 - 27 kg/m <sup>2</sup>	25 - 27 kg/m <sup>2</sup>
Obesitas	> 27 kg/m <sup>2</sup>	> 27 kg/m <sup>2</sup>

## POLA HIDUP SEHAT :

### Pengertian :

Segala upaya guna menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan diri dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

### Cara :

- 1) Makan Sehat
- 2) Aktifitas Sehat
- 3) Berpikir Sehat
- 4) Lingkungan Sehat
- 5) Istirahat Sehat

## OLAHRAGA TERATUR & TERUKUR

- ☐ Minimal 150 menit/minggu
- ☐ Menghitung Denyut Nadi bkn keringat
  - Normal : 60-90 kali/menit
  - Maksimal : (220 - Umur) kali/menit
  - Olahraga : 60% - 85% dr Maksimal
- ☐ Tahapan : Pemanasan, Gerakan Inti dan Pendinginan.
- ☐ Lakukan secara konsisten.

## KESIAPSIAGAAN MENTAL

### PENGERTIAN :

Adalah kesiapsiagaan seseorang dengan memahami kondisi mental, perkembangan mental, dan proses menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan sesuai dengan perkembangan mental/jiwa (kedewasaan) nya, baik tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar.

### KARAKTER KESIAPSIAGAAN MENTAL BAIK :

- ☐ Berperilaku menurut norma-norma sosial yang diakui, sikap perilaku tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya;
- ☐ Mengelola emosi dengan baik;
- ☐ Mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki secara optimal;
- ☐ Mengenali resiko dari setiap perbuatan;
- ☐ Menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang; dan
- ☐ Menjadikan pengalaman (langsung atau tidak langsung) sebagai guru terbaik.

## KECERDASAN EMOSIONAL

### Pengertian :

Adalah kemampuan emosional yang meliputi : sadar akan kemampuan emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan empati terhadap perasaan orang lain, dan pandai menjalin hubungan dengan orang lain.

### Dimensi Kecerdasan Emosional :

- ☐ Kesadaran Diri Sendiri (pengendalian emosi)
- ☐ Pengelolaan Diri Sendiri (Mempin & Menguasai Diri)
- ☐ Kesadaran Sosial
- ☐ Pengelolaan Hubungan Sosial

### Faktor Kecerdasan Emosional :

- ☐ Psikologis (dari dalam diri)
- ☐ Pelatihan Emosi yang berulang
- ☐ Pendidikan

### Cara Melatih/Meningkatkan Kecerdasan Emosional :

- ☐ Kenali emosi yang dirasakan;
- ☐ Minta pendapat/nasihat orang lain;
- ☐ Mengamati setiap perubahan emosi dan mood;
- ☐ Menulis jurnal atau buku harian;
- ☐ Berpikir sebelum bertindak;
- ☐ Menggali akar permasalahannya;
- ☐ Berintrospeksi saat menerima kritik;
- ☐ Memahami tubuh sendiri; dan
- ☐ Terus melatih kebiasaan tersebut

# KESEHATAN MENTAL

## PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL :

Sistem kendali diri yang bagus sebagai wujud dari kinerja sistem limbik (cenderung ke emosi) dan sistem cortex prefrontalis (cenderung rasional) yang tepat.

## KESEHATAN BERPIKIR :

- 1) Kesehatan Mental berkaitan dgn kemampuan berpikir.
- 2) Berpikir sehat : kemampuan menggunakan logika dan rasionalitas.
- 3) Kesalahan Berpikir :
  - ✓ Berpikir 'ya' atau 'tidak'
  - ✓ Generalisasi berlebihan
  - ✓ Magnifikasi-minimisasi
  - ✓ Alasan emosional
  - ✓ Memberi label

## TANDA KESEHATAN MENTAL :

Adalah KENDALI DIRI, yaitu kemampuan manusia utk selalu dpt berpikir sehat dlm kondisi apapun (sistem cortex prefrontalis kendalikan sistem limbik).

# MANAJEMEN STRESS

## Pengertian Stress :

Ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya maupun thdp lingkungannya atau respon tidak spesifik dari tubuh atas pelbagai hal yang dikenai padanya.

## Fase Stress :

- ❑ Fase 1: alarm reaction : Tanda-tanda pd tubuh
- ❑ Fase 2: stage of resistance : Tubuh kebal (adaptasi - ulangan)
- ❑ Fase 3: stage of exhaustion: Tubuh lelah - Alarm muncul lagi

## Tanda Stress :

- 1) Pikiran menjadi sangat cepat, seperti sedang balapan.
- 2) Kontrol thdp pikiran menjadi sangat sulit.
- 3) Menjadi cemas, mudah terangsang dan bingung.
- 4) Sulit berkonsentrasi.
- 5) Menjadi sulit tidur.

## Mengelola Stress :

- 1) Prinsip Mengelola Stress :
  - ❑ A : Anticipation. Mengantisipasi dan menyiapkan respon positif terhadap pemicu stress.
  - ❑ I : Identification. Mengenal sumber utama stres dalam kehidupan sehari-hari.
  - ❑ D: Developing. Mengembangkan mekanisme stress coping.
- 2) Cara Mengelola Stress :
  - ❑ Mengelola sumber stress
  - ❑ Mengubah cara berpikir, cara merespon stress
  - ❑ Mengelola respon stress tubuh

# EMOSI POSITIF

- ❑ Manifestasi Spiritualitas : Mengelola Pikiran dan Perasaan
- ❑ Syukur, Sabar & Ikhlas
- ❑ Komponen Emosi Positif :
  - 1) Senang terhadap kebahagiaan orang lain.
  - 2) Menikmati dengan kesadaran bahwa segala sesuatu diciptakan atas tujuan tertentu (hikmah).
  - 3) Optimis akan pertolongan Tuhan.
  - 4) Bisa berdamai dengan keadaan sesulit/separah apapun.
  - 5) Mampu mengendalikan diri.
  - 6) Bahagia saat melakukan kebaikan

# MAKNA HIDUP

- ❑ Manifestasi Spiritualitas : Penghayatan Intrapersonal
- ❑ Inspiring & Legacy
- ❑ Komponen Emosi Positif :
  - 1) Menolong dengan spontan
  - 2) Memegang teguh janji
  - 3) Memaafkan (diri dan orang lain).
  - 4) Berperilaku jujur.
  - 5) Menjadi teladan bagi orang lain
  - 6) Mengutamakan keselarasan dan kebersamaan.

## KEARIFAN LOKAL

### PENGERTIAN :

adalah hasil pemikiran dan perbuatan yang diperoleh manusia di tempat ia hidup dengan lingkungan alam sekitarnya untuk memperoleh kebaikan. Kearifan Lokal dapat berupa ucapan, cara, langkah kerja, alat, bahan dan perlengkapan yang dibuat manusia setempat untuk menjalani hidup di berbagai bidang kehidupan manusia.

### URGENSI :

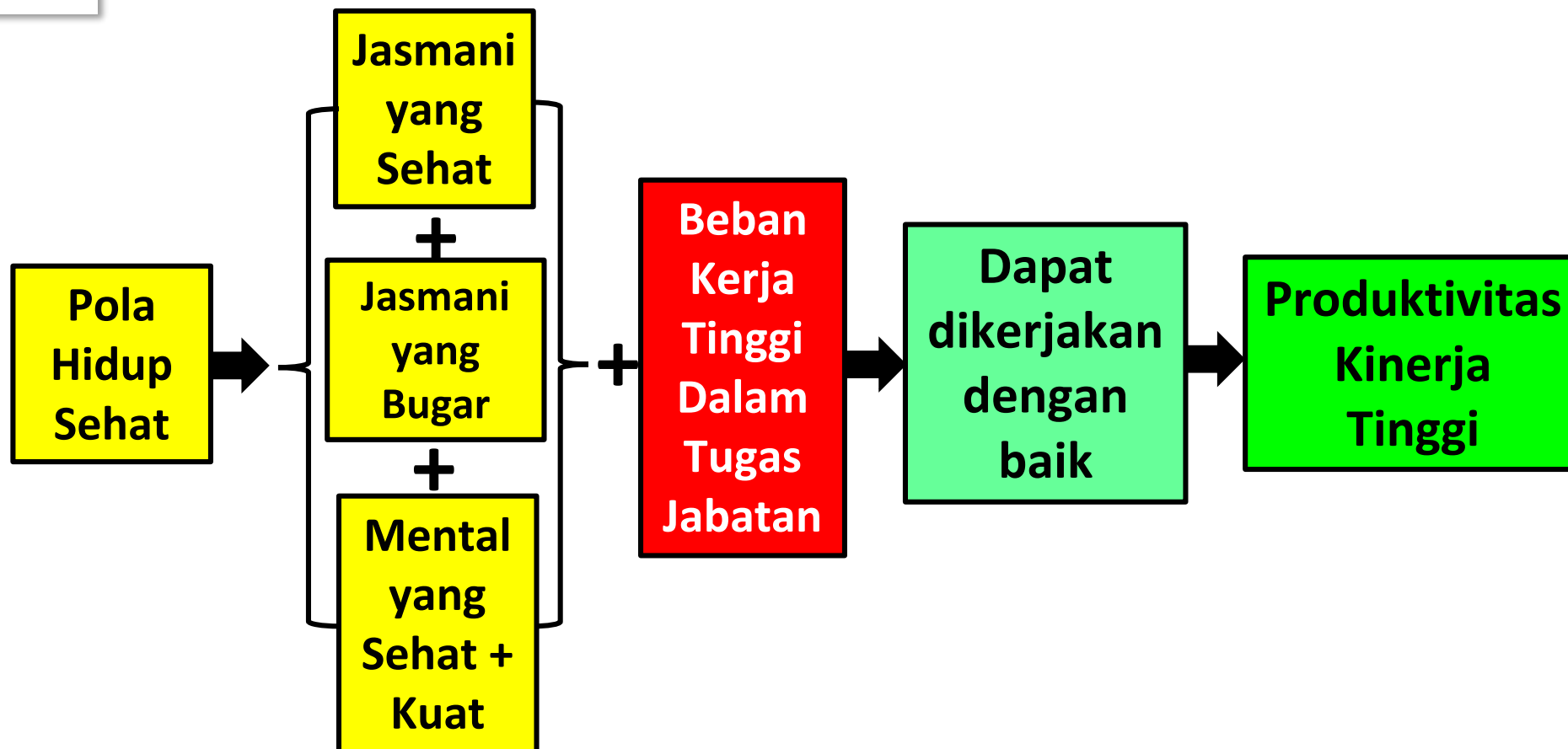
Dengan menjaga dan melestarikan kearifan lokal yang mengandung nilai-nilai jati diri bangsa yang luhur dan terhormat tersebut merupakan sesuatu hal yang tidak bisa terbantahkan lagi sebagai salah satu modal yang kita miliki untuk melakukan bela negara.

## PRINSIP

- 1) Dapat berupa gagasan, ide, norma, nilai, adat, benda, alat, rumah tinggal, tatanan masyarakat, atau hal lainnya yang bersifat abstrak atau konkrit.
- 2) Mengandung nilai kebaikan dan manfaat yang diwujudkan dalam hubungannya dengan lingkungan alam, lingkungan manusia dan lingkungan budaya di sekitarnya.
- 3) Akan berkembang dengan adanya pengaruh kegiatan penggunaan, pelestarian, dan pemasyarakatan secara baik dan benar sesuai aturan yang berlaku di lingkungan manusia itu berada.
- 4) Dapat sirna seiring dengan hilangnya manusia atau masyarakat yang pernah menggunakannya.
- 5) Memiliki asas dasar keaslian karya karena faktor pembuatan oleh manusia setempat dengan pemaknaan bahasa setempat, kegunaan dasar di daerah setempat, dan penggunaan yang massal di daerah setempat.
- 6) Dapat berupa pengembangan kearifan yang berasal dari luar namun telah diadopsi dan diadaptasi sehingga memiliki ciri baru yang membedakannya dengan kearifan aslinya serta menunjukkan ciri-ciri lokal.



# PERANAN POLA HIDUP SEHAT DALAM PELAKSANAAN TUGAS JABATAN





# **IV. Rencana Aksi Bela Negara**

Tekad, sikap, dan perilaku serta tindakan warga negara, baik secara perseorangan maupun kolektif dalam menjaga kedaulatan negara, keutuhan wilayah, dan keselamatan bangsa dan negara yang dijiwai oleh kecintaannya kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 dalam menjamin kelangsungan hidup bangsa Indonesia dan Negara dari berbagai Ancaman.

(UU No. 23 Tahun 2019 tentang Pengelolaan Sumber Daya Nasional untuk Pertahanan Negara)

# AKSI NASIONAL BELA NEGARA

adalah sinergi setiap warga negara guna mengatasi segala macam ancaman, gangguan, hambatan, dan tantangan dengan berlandaskan pada nilai-nilai luhur bangsa untuk mewujudkan negara yang berdaulat, adil, dan makmur.

## Inpres No. 7 Tahun 2018

### Nasional

Mengamanatkan setiap K/L dan Pemda untuk melaksanakan program-program Aksi Nasional Bela Negara yang aplikatif sesuai dengan spesifikasi, tugas dan fungsinya masing-masing dan melibatkan seluruh komponen bangsa dan mencakup seluruh segmentasi masyarakat.



## Rencana Aksi Nasional Bela Negara

### Rencana Aksi Latsar CPNS

Wujud aktualisasi dari nilai-nilai Bela Negara yang dijabarkan dalam bentuk rencana kegiatan Bela Negara yang akan dilakukan oleh peserta baik selama **on campus di lembaga diklat** maupun selama *off campus* di instansi tempat bekerja peserta masing-masing.

**INDIKATOR**

# **Nilai-Nilai Bela Negara**

**Modul I (Konsepsi Bela Negara) Wantanas, 2018**

## 1. CINTA TANAH AIR

Mencintai, menjaga dan melestarikan Lingkungan Hidup.

Menghargai dan menggunakan karya anak bangsa.

Menggunakan produk dalam negeri.

Menjaga dan memahami seluruh ruang wilayah NKRI.

Menjaga Nama baik bangsa dan negara.

Mengenal wilayah tanah air tanpa rasa fanatisme kedaerahan.

## 2. SADAR BERBANGSA DAN BERNEGARA

Disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas yang dibebankan.

Menghargai dan menghormati Keanekaragaman suku, agama, ras dan antar golongan.

Mendahulukan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi dan golongan.

Bangga terhadap bangsa dan negara sendiri.

Rukun dan berjiwa gotong royong dalam masyarakat.

Menjalankan hak dan kewajiban sesuai peraturan perundangan yang berlaku.



### **3. SETIA KEPADA PANCASILA SEBAGAI IDEOLOGI NEGARA**

**Menjalankan kewajiban agama dan kepercayaan secara baik dan benar.**

**Memahami dan mengamalkan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari.**

**Meyakini Pancasila sebagai dasar negara serta menjadikan Pancasila sebagai pemersatu bangsa dan negara.**

**Menerapkan prinsip-prinsip dan nilai-nilai musyawarah mufakat.**

**Menghormati serta menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia.**

**Saling membantu dan tolong menolong antar sesama sesuai nilai-nilai luhur Pancasila untuk mencapai kesejahteraan.**

### **4. RELA BERKORBAN UNTUK BANGSA DAN NEGARA**

**Rela menolong sesama warga masyarakat yang mengalami kesulitan tanpa melihat latar belakang sosio-kulturalnya.**

**Mendahulukan kepentingan Bangsa dan Negara dari pada kepentingan pribadi dan golongan.**

**Menyumbangkan tenaga, pikiran, kemampuan untuk kepentingan masyarakat, kemajuan bangsa dan negara.**

**Membela bangsa dan negara sesuai dengan profesi dan kemampuan masing-masing.**

**Berpartisipasi aktif dan peduli dalam pembangunan masyarakat bangsa dan negara.**

**Rela berkorban untuk kepentingan bangsa dan Negara tanpa pamrih.**

## **5. MEMPUNYAI KEMAMPUAN AWAL BELA NEGARA**

**Memiliki kemampuan, integritas dan kepercayaan diri yang tinggi dalam membela bangsa dan negara.**

**Mempunyai kemampuan memahami dan mengidentifikasi bentuk-bentuk ancaman di lingkungan masing-masing.....**

**Senantiasa menjaga kesehatannya sehingga memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik.**

**Memiliki Kecerdasan Emosional dan spiritual serta Intelegensi yang tinggi.**

**Memiliki pengetahuan tentang kearifan lokal dalam menyikapi setiap ancaman.**

**Memiliki kemampuan dalam memberdayakan kekayaan sumberdaya alam dan keragaman hayati.**

Apakah Anda sudah memahami materi pembelajaran di dalam mata pelatihan **Kesiapsiagaan Bela Negara?**

Jika ya, silahkan kerjakan **latihan soal** yang terdapat di **Modul** dan melanjutkan pembelajaran ke materi **Micro Learning!**

# TERIMA KASIH



Humas LAN



@humas\_lan



@humas\_lan



[swajar-asnpintar.lan.go.id](http://swajar-asnpintar.lan.go.id)



[kolabjar-asnpintar.lan.go.id](http://kolabjar-asnpintar.lan.go.id)



HaloDiklat: [sipka.lan.go.id](http://sipka.lan.go.id)