

# Modul Mandiri Pendidikan Kesehatan Di Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah



TIM PEMBINA USAHA KESEHATAN SEKOLAH (UKS) PUSAT  
TAHUN 2011

362.72  
Ind  
K

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat  
Jenderal

**Pesan Kesehatan dalam berbagai permainan :  
modul mandiri pendidikan kesehatan  
sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah,-- Jakarta :**  
Kementerian Kesehatan RI. 2011

**ISBN 978 - 602 - 9364 - 44 - 6**

1. Judul I. STUDENT HEALTH SERVICES  
II. SCHOOL HEALTH SERVICES  
III. HEALTH PROMOTION

# KATA PENGANTAR

Salam Sehat,

Kita sangat bersyukur dan bahagia atas terbitnya Modul Mandiri Pendidikan Kesehatan bagi Guru Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah ini. Modul ini selain pas dan mengena, juga menghibur dan mengasyikkan. Istilah *keren-nya*, modul 3 E yaitu efektif, efisien dan entertaining sehingga dapat berhasil guna, berdaya guna dan juga menghibur. Modul ini dirancang sebagai referensi untuk membantu guru mempersiapkan bahan pelajaran khusus di bidang kesehatan. Modul dikemas dalam bentuk permainan dengan kegiatan yang menggembirakan dikelompokkan dalam beberapa bab, tidak dalam bentuk ceramah yang sering membosankan peserta didik.

Pesan-pesan kesehatan telah dipilih yang pokok dan mendasar, disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. Pesan kesehatan selain berisi tentang apa dan bagaimana, juga tentang mengapa dan untuk apa suatu kegiatan dilakukan, sehingga diharapkan dapat memberikan motivasi dan dorongan kepada peserta didik. Meskipun dirancang untuk siap pakai, tetapi guru didorong berimprovisasi dan berkreasi sesuai keadaan dan perkembangan di tempat tugasnya. Di awal modul disediakan beberapa kiat pembelajaran, dan pada akhir setiap bab disediakan bacaan ringkas bagi guru sebagai rangsangan untuk mengembangkan cerita atau dialog bersama peserta didik yang berkaitan dengan pesan utama permainan sesuai keperluan. Evaluasi pembelajaran dirancang secara mudah, melalui pengamatan langsung di sepanjang proses dan di akhir permainan.

Semoga buku pendidikan kesehatan ini dapat lebih bermakna dan memberikan manfaat serta dijadikan kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi peserta didik. Kepada para guru kami ucapkan selamat memanfaatkan buku ini untuk mendidik cara hidup sehat sambil bermain, berkreasi **di dunia** pendidikan yang mengasyikkan. Semoga upaya kita bersama mendapat rahmat dan ridho dari Allah SWT.

Jakarta, November 2011  
Kepala Pusat Promosi Kesehatan



dr. Lily S. Sulistyowati, MM

# SAMBUTAN SEKRETARIS JENDERAL KEMENTERIAN KESEHATAN RI

Salah satu modal pembangunan nasional adalah sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas baik fisik, mental dan sosial serta mempunyai produktivitas yang optimal. Untuk itu diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus dimulai dari sejak dalam kandungan, usia balita, usia sekolah sampai usia lanjut.

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan disebutkan bahwa sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Sebagai implementasi Undang-Undang tersebut, di Indonesia upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dilakukan melalui penerapan promosi kesehatan di sekolah sejak Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) pada tahun 2000 mengenalkan konsep Health Promoting School atau sekolah yang mempromosikan kesehatan. Konsep ini sejalan dengan pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia tahun 1984.

Dalam ruang lingkup UKS tercermin Tiga Program Pokok Usaha Kesehatan Sekolah (Tria UKS) yaitu Penyelenggaraan Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Kehidupan Sekolah. Disadari bahwa penerapan Trias UKS secara efektif dan merata di seluruh Indonesia masih banyak kendala dan tantangan, salah satunya adalah keterbatasan sumber daya termasuk ketersediaan materi kesehatan bagi guru yang secara khusus menangani program UKS di sekolah.

Untuk mendukung pelaksanaan UKS khususnya di sekolah dasar/ sederajat, Kementerian Kesehatan telah mengembangkan Modul Mandiri Pendidikan Kesehatan bagi Guru Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah yang dirancang sedemikian rupa agar lebih mudah dipraktekkan oleh guru atau pelaksana UKS dengan mempertimbangkan kesibukan guru untuk mempersiapkan bahan pembelajaran khusus tentang kesehatan.

Terima kasih saya sampaikan kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah memberikan kontribusinya untuk upaya mewujudkan generasi muda Indonesia yang cerdas, sehat, mandiri dan produktif.

Jakarta, November 2011  
Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI.



dr. Ratna Rosita, MPH

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>KIAT MELAKSAKAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI SEKOLAH/MADRASAH</b> .....	iv
<b>I. BERSIH DIRI</b> .....	1
1. Ayo Kita Mandi .....	2
2. Ayo Kita Menyikat Gigi .....	9
3. Ayo Kita Memotong dan Membersihkan Kuku .....	13
4. Ayo Kita Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih yang Mengalir.....	15
<b>II. KESEGERAN TUBUH</b> .....	21
1. Bermain Untuk Mengenali Fungsi Tubuh .....	21
2. Bermain Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	23
3. Bermain Untuk Mengembangkan Gerakan Motorik .....	26
4. Bermain Konsentrasi dan Menjaga Keseimbangan tubuh .....	28
<b>III. MAKANAN SEHAT</b> .....	32
1. Aku Suka Makanan Sehat .....	32
2. Aku Suka Sayuran dan Buah-Buahan .....	35
3. Aku Suka Menimbang Berat Badan dan Mengukur Berat Badan .....	37
4. Aku Suka Bebas Dari Masalah Gizi .....	39
<b>IV. KESEHATAN LINGKUNGAN</b> .....	
1. Membuang Sampah .....	52
2. Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK) di Jamban .....	55
3. Sarana Air Bersih .....	59
4. Sarana Pembuangan Air Limbah Rumah Tangga .....	63
<b>V. PENYAKIT MENULAR DAN IMUNISASI</b> .....	67
1. Penyakit Menular .....	67
2. Imunisasi .....	72
<b>VI. SEKOLAH BEBAS MASALAH</b> .....	81
1. Bebas Dari Jentik Nyamuk .....	81
2. Bebas Dari Asap Rokok .....	87
3. Bebas Dari Napza/Narkoba .....	93
4. Bebas Dari HIV dan AIDS .....	99

# KIAT MELAKSANAKAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI SEKOLAH/MADRASAH IBTIDAIYAH

1. Kita awali tugas dengan niat pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga memperoleh keberkahan dan terhindar dari halangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan.
2. Kita laksanakan tugas dengan senang hati, riang gembira dan penuh semangat, sehingga dalam melakukannya kita mempunyai energi yang melimpah dan tidak merasa bosan, capai atau kelelahan.
3. Kita pandang peserta didik sebagai putera-puteri sendiri, yang perlu kita didik sepenuh hati, dengan penuh rasa sayang, agar mereka selalu sehat, sehingga bisa hidup produktif, penuh semangat dan bermanfaat, baik buat diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar.
4. Kita perlu yakini bahwa memelihara kesehatan lebih baik dan lebih murah dari pada merawat atau mengobatinya ketika sudah jatuh sakit. Cara melakukannya pun mudah dan kita sendiri bisa, tidak tergantung kepada orang lain. Untuk itu kita hanya perlu membiasakan diri ber-PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), yang dipesankan oleh modul ini. Dengan meyakini hal itu, kita dapat melakukan tugas secara lebih mantap.
5. Sebagai guru pengasuh, kita tentu perlu membaca modul ini lebih dahulu, termasuk bacaan ringkas yang tersedia di akhir setiap sesi, atau setidaknya di akhir setiap bab. Kita juga perlu mempraktikkan PHBS itu lebih dahulu, sehingga dalam melakukan tugas nanti kita bukan hanya “berkata tentang sesuatu”, tetapi sudah “menunjukkan sesuatu yang kita lakukan”. Dengan demikian yang kita lakukan akan lebih mantap serta berkesan dalam diri peserta didik.
6. Sebenarnya PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa mencapai ratusan perilaku. Tetapi dalam modul ini hanya beberapa saja yang dapat dipesankan. Setidaknya telah memuat ketentuan yang menjadi kriteria Sekolah yang ber-PHBS.
7. Selanjutnya kegiatan belajar-mengajar ini sebaiknya dilakukan di ruang terbuka, di lapangan atau halaman sekolah. Kecuali apabila ada halangan misalnya hujan, kegiatan dapat dilakukan di dalam ruangan. Meskipun demikian, meja dan kursi sebaiknya dipinggirkan atau bahkan dipindahkan ke ruangan lain, supaya acara dapat berlangsung secara dinamis.
8. Setiap kegiatan sebaiknya di awali dengan doa bersama, dalam bahasa yang sederhana, untuk menghadirkan suasana damai dalam setiap diri peserta dan lingkungannya.
9. Suasana dijaga agar sedapat mungkin selalu dalam keadaan riang gembira dan bersemangat. Jangan sampai ada suasana sendu, sedih dan merana.

10. Semua peserta didik diusahakan untuk aktif, dengan bergerak, bersuara, berinisiatif, atau aktivitas lainnya. Suasana berlomba perlu dikembangkan, namun tetap dalam kerangka kebersamaan.
11. Sedapat mungkin peserta didik didorong agar ‘tertarik dan ingin tahu’ terhadap materi atau pesan yang dibahas, sedangkan muatan pesannya dipilih yang pokok-pokok saja. Ada kata bijak: “Anda bisa saja mengajar anak sepanjang hari. Tetapi bila anda dapat membuatnya belajar untuk selalu ingin tahu terhadap sesuatu yang diajarkan, ia akan belajar sendiri sepanjang hidupnya”.
12. Sedapat mungkin guru juga mempraktikkan kata-kata bijak bahwa: “Kalau hanya mendengar kita cepat lupa, kalau melihat kita lebih ingat, dan kalau melakukan kita mengerti”. Untuk itu peserta didik agar didorong untuk lebih banyak berbuat dan melakukan sesuatu.
13. Pada setiap modul telah dituliskan tujuan pembelajaran dan fokus pesan. Selanjutnya selain peserta didik diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilakunya sendiri, juga diharapkan dapat mempengaruhi teman, keluarga dan lingkungan sekitarnya.
14. Untuk menjamin tercapainya tujuan pembelajaran, pada beberapa modul, peserta didik juga diberi PR (Pekerjaan Rumah), yang pelaksanaannya perlu diketahui oleh orang tua masing-masing.
15. Meskipun modul ini tidak ingin membebani guru dengan berbagai peralatan, tetapi kalau mungkin sekolah/madrasah ibtdaiyah juga menyediakan: *panthom* (model) seluruh tubuh manusia, *panthom* gigi, dan model-model makanan atau peralatan lainnya untuk dipakai peragaan dalam proses pembelajaran.
16. Setiap keberhasilan yang dilakukan peserta didik, sekecil apapun, sedapat mungkin selalu diberikan pujian oleh guru. Sebaliknya sedapat mungkin dihindari adanya teguran. Teguran diberikan apabila misalnya ada peserta didik yang mengganggu peserta didik lain, tidak acuh, atau ‘nakal’ yang keterlaluan. Teguran disampaikan secara tegas, namun sehalus atau se‘bijak’ mungkin.
17. Kegiatan juga diakhiri dengan doa, sebagai ungkapan rasa syukur kepada Tuhan.

\*\*\*\*\*



# BAGIAN I

## Bersih Diri (Kebersihan Perorangan)

1. Ayo Jaga Kebersihan Diri
2. Ayo Kita Menyikat Gigi
3. Ayo Kita Memotong dan Membersihkan Kuku
4. Ayo Kita Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih yang Mengalir



# 1. AYO JAGA KEBERSIHAN DIRI

(Peserta didik: kelas 1-3, Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik gemar membersihkan badan secara benar.  
**Fokus pesan:** Mandi dua kali sehari. Bersihkan seluruh permukaan badan dengan sabun.

## Langkah Kegiatan:

1. Ajak semua peserta didik berdiri melingkar. Anda berdiri di tengah atau menyatu dalam lingkaran. Kemudian lebih dahulu ajak mereka berdoa bersama dengan bahasa sederhana. Bermohon kepada Tuhan YME, agar diberikan perlindungan dan acara yang akan dilaksanakan semoga berlangsung lancar dan memperoleh keberkahan.
2. Lalu ajarkan kepada mereka 'salam UKS', yaitu: 'SALAM SEHAT!', yang perlu dijawab bersama-sama dengan: 'SEHAT LUAR BIASA!'. Ulangi salam UKS beserta jawabannya tersebut 3 kali. Katakan bahwa setiap kali disampaikan salam UKS: 'Salam Sehat' harus segera dijawab dengan jawaban: 'Sehat Luar Biasa' tersebut.
3. Selanjutnya ajak semua peserta menyanyi lagu gembira yang berkaitan dengan mandi, misalnya dengan meniru lagu "Balonku Ada Lima" dengan syair diganti sebagai berikut:

*"Yo kawan kita mandi - Dua kali sehari — pagi dan sore hari —  
Badan bersih dan wangi. Jangan sampai tidak mandi,  
hai! — Nanti badan penuh daki —  
Kalau mandi jadi segar — Jadi giat belajar"*

Atau lagu lain tentang 'mandi' yang populer di daerah setempat, atau lagu bahasa daerah. Menyanyikan lagu 'mandi' tersebut dengan bertepuk tangan, atau berjalan berkeliling.

4. Kemudian dengan ramah tanya keadaan mereka hari itu. Tanyakan apakah tadi mandi, biasa mandi berapa kali sehari, kapan waktu mandinya dan di mana mereka mandi (bila mungkin ditanya satu persatu). Lalu minta mereka, minimal 3 orang, untuk bergantian meragakan bagaimana cara mereka mandi. Usahakan suasana selalu gembira, diiringi dengan menyanyi lagu mandi. Jangan lupa selalu memberi pujian apabila jawaban, tanggapan, atau gerakan mereka benar atau memuaskan. Amati apa saja yang dibasuh dengan air, dan apakah mereka menggosok badannya.
5. Berdasarkan cerita dan peragaan cara mereka mandi itu, ajak mereka tanya jawab sambil diarahkan tentang bagian badan mana saja yang perlu dibersihkan, bagaimana cara membersihkannya, dan juga mengapa perlu dibersihkan. Lalu peragakan bagaimana cara mandi secara baik dan benar, termasuk bagaimana membersihkan kepala, rambut, telinga, sela-sela jari tangan dan kaki. Katakan bahwa sebaiknya mandi dengan memakai sabun.

Jangan lupa proses mandi diakhiri dengan mengeringkan badan yang basah dengan handuk, yang setiap orang harus memakai handuk sendiri-sendiri. (Lebih lanjut lihat bacaan ringkas di halaman belakang sebagai acuan). Agar dijaga suasana selalu dalam keadaan gembira, misalnya dengan diselingi bernyanyi-nyanyi. Jangan lupa, sekali-sekali selingi dengan salam UKS, dan perhatikan apakah mereka menjawabnya dengan sigap.

6. Tanyakan di mana mereka biasa mandi: di kamar mandi, atau di sungai. Apabila di kamar mandi, apakah menggunakan pancuran (shower), dengan gayung, atau 'nyemplung' di bak mandi (bath tub). Tekankan bahwa kita perlu hemat dalam penggunaan air. Apabila mandi di sungai, jelaskan bahayanya dari segi keselamatan dan kesehatan. Katakan bahwa mandi di sungai terancam hanyut terbawa arus atau tenggelam, terkena penyakit kulit seperti kudis dan terkena infeksi pada mata dan telinga, juga Diare.
7. Kemudian minta mereka, minimal 3 peserta, mempraktikkan cara mandi yang benar lagi, lakukan kegiatan ini sambil bernyanyi-nyanyi, dan selalu memberikan pujian kepada mereka yang melakukannya dengan benar. Kalau ada yang salah, kurang atau berlebihan, langsung saja dibetulkan.
8. Lakukan *review* atau evaluasi dengan menanya mereka tentang: apa saja yang perlu dibersihkan waktu mandi, mengapa perlu mandi, dan kalau perlu, minta lagi beberapa peserta meragakan cara mandi yang benar. Lalu katakan bahwa mandi itu membuat badan jadi segar, sehat dan terasa nyaman, bahkan bisa membuat diri menjadi cantik dan tampan. Katakan pula bahwa selain badan mulai dari kepala sampai kaki, pakaian juga perlu diperhatikan kebersihannya. Pakailah pakaian yang bersih setelah mandi.
9. Setelah selesai, minta mereka untuk menyanyi bersama lagi. Lalu secara beramai-ramai meneriakkan yel sambil mengepalkan tinjunya ke udara: "BERSIH ITU SEHAT DAN NYAMAN", "BERSIH MEMBUAT CANTIK" dan "BERSIH MEMBUAT TAMPAN", paling tidak 3 kali.
10. Tutup acara dengan doa bersama sambil berpegangan tangan, sebagai tanda syukur kepada Tuhan. Ucapkan salam UKS, dan dengarkan jawaban mereka.

## PESAN UTAMA:

- Mandi pakai sabun, dua kali sehari.
- Cuci rambut/keramas pakai sampo, minimal 2 x seminggu.
- Bersihkan seluruh permukaan badan, termasuk kepala, rambut, telinga, sela-sela jari tangan dan jari kaki.
- Jagalah kesehatan mata dari debu dan kotoran serta jagalah posisi baca, tulis, dan menonton TV (5 x jarak diagonal TV).
- Hemat penggunaan air.
- Keringkan seluruh badan dengan handuk bersih dan kering milik pribadi.

## PERALATAN YANG PERLU DISIAPKAN:

Air bersih yang mengalir, beserta sabun, shampo, dan gayung (apabila ada di sekolah/madrasah)

## BACAAN RINGKAS

### Kebersihan Kulit

- Kulit mempunyai fungsi:
  - Melindungi jaringan tubuh yang ada di bawah kulit.
  - Mengatur suhu badan.
  - Mengeluarkan kotoran dari tubuh berupa keringat melalui paru-paru kulit.
  - Sebagai indera perasa dan peraba.
- Kulit perlu dijaga kebersihannya dengan cara mandi, untuk membersihkan tubuh dari segala kotoran, menghilangkan keringat dan bau, serta melancarkan peredaran darah dan syaraf.
- Seluruh permukaan kulit dibersihkan dengan menggunakan air bersih dan sabun, serta menggosok seluruh badan agar kotoran hilang. Termasuk kepala, rambut, sela-sela jari tangan dan jari kaki.
- Mandi dilakukan 2 x sehari pagi dan sore. Setelah mandi tubuh dikeringkan dengan handuk milik sendiri/pribadi (tidak bergantian dengan orang lain), kemudian mengganti pakaian (khususnya pakaian dalam) yang bersih setelah mandi (juga 2 x sehari).



## Kebersihan Tangan dan Kaki

- Tangan sering digunakan untuk berbagai macam kegiatan. Maka sering kotor dan berkuman. Tangan harus dibersihkan pakai sabun dengan air bersih mengalir, sebelum menyentuh makanan, sesudah buang air besar dan buang air kecil, setelah bermain, memegang uang dan memegang sarana umum, memegang hewan piaraan.
- Kaki juga sering kotor karena letaknya dekat tanah dan sering digunakan bergerak. Kaki harus dicuci setelah bermain dan sebelum tidur agar terhindar dari telur cacing dan dapat istirahat dengan nyaman.



## Kebersihan Mata

- Mata merupakan indera penglihatan sangat penting. Melalui mata kita dapat melihat dan mengenal segala sesuatu yang ada di sekitar kita. Dengan mata kita dapat membaca sehingga memperoleh informasi dan pengetahuan yang diperlukan.
- Tetapi mata dapat mudah terkena debu karena kelopak mata sering terbuka. Debu dan kotoran yang masuk ke mata akan membuat mata menjadi pedih dan merah yang akan mengganggu kesehatan mata. Maka kebersihan mata harus dijaga.
- Cara menjaga kesehatan mata antara lain: segera menghindar dan memejamkan mata apabila berada di lingkungan berdebu dan berasap; menghindar dari penderita mata; bila menderita sakit mata sebaiknya tinggal di rumah agar tidak terkena debu di jalan; membiasakan memakai handuk sendiri; membersihkan mata dengan bahan khusus pencuci mata, atau membuat sendiri dari daun sirih

(Cara: Beberapa daun sirih dicuci bersih dan dimasak dengan air bersih; Air rebusan sirih didinginkan lalu ditaruh dalam piring ceper. Mata dikedip-kedipkan dalam air tersebut).

- Cara membersihkan mata: Bersihkan kotoran dengan kapas, handuk atau kain yang bersih; Dimulai dari pinggir luar ke arah hidung.
- Beberapa masalah pada mata, antara lain: Tidak dapat melihat jauh; Sulit melihat di saat gelap; Tidak dapat membedakan warna; Mata merah, berair, bengkak; Sering sakit kepala atau nyeri pada mata; Ada bintik putih pada bagian hitam mata. Apabila demikian, segera periksakan diri ke Puskesmas.

### **Cara Menjaga Kesehatan Mata:**

- Membiasakan membaca dan menulis dengan jarak lebih kurang 30 cm dan menggunakan cahaya yang terang, dari arah kiri.
- Istirahat setiap 2 jam setelah menonton TV, menggunakan komputer, atau bermain play station, dengan memandang ke tempat yang jauh atau pemandangan yang berwarna hijau.
- Tidak membaca sambil tiduran.
- Menghindari menonton TV sambil tiduran atau terlalu dekat.
- Tidak menggunakan handuk atau sapu tangan orang lain, apalagi kalau orang itu sedang terkena sakit mata.
- Menghindari berlama-lama melihat matahari atau cahaya yang menyilaukan.
- Memeriksa mata ke dokter setiap 6 bulan sekali.

### **Kebersihan Telinga**

- Telinga merupakan indera pendengaran yang juga sangat penting. Melalui telinga kita dapat mendengar berbagai macam suara. Dengan mendengar kita dapat berkomunikasi dengan orang lain serta dapat memperoleh informasi yang diperlukan untuk menunjang kehidupan sejak lahir sampai mati. Dengan mendengar pula kita dapat memperoleh kabar dari berbagai penjuru dunia melalui radio dan TV.
- Tetapi karena bentuk daun telinga yang lebar dan berlekuk-lekuk maka debu mudah menempel dan tersembunyi pada lekukan telinga. Debu tersebut dapat semakin menebal yang disebut serumen, yang lama-lama dapat mengganggu pendengaran. Karena itu telinga harus selalu dijaga kebersihannya.

- Setiap kali mandi daun telinga harus dicuci sampai bersih. Lubang telinga juga dibersihkan dengan hati-hati. Gunakan bahan yang lunak untuk membersihkan lubang telinga agar tidak merusak gendang telinga. Tidak boleh membersihkan telinga dengan bulu ayam, rumput, benda tajam atau keras lainnya.
- Cara membersihkan daun telinga: Ambil sapu tangan atau handuk bersih, basahi dengan air yang sudah diberi sabun, Gosok seluruh lekuk daun telinga bagian dalam dan luar dengan lap basah tadi, Lakukan beberapa kali sampai bersih.
- Telinga yang bermasalah, antara lain: Keluar cairan dari telinga (encer/jernih/nanah/darah); Terasa seperti tersumbat/penuh; Rasa sakit di telinga; Tidak mendengar jika dipanggil/kurang tanggap terhadap suara. Jika demikian, segera periksa ke Puskesmas.
- Cara menjaga kesehatan telinga antara lain: Menghindari suara yang keras dan bising yang terus menerus (mendengarnya tidak boleh lebih dari 30 menit); Menghindari memasukkan air, bulu ayam, korek api, atau benda apapun ke lubang telinga, Mengeringkan daun telinga setiap kali mandi; Menutup telinga bila mendengar suara keras; Segera berobat bila sakit batuk atau pilek.

## **Kebersihan Rambut dan Kulit Kepala**

- Rambut berfungsi sebagai pelindung kepala dari sengatan matahari, udara dingin, hujan, atau gangguan lain yang dapat mengenai langsung kulit kepala. Di bawah kulit kepala banyak terdapat pembuluh darah dan urat-urat syaraf serta organ sangat penting yaitu otak. Rambut juga berfungsi mempercantik diri. Maka rambut perlu dijaga kebersihannya agar menjadi sehat.



- Ciri rambut sehat: bersih, tidak mudah patah, tidak bercabang, tidak kusam, berkilau, tidak berketombe dan tidak berbau.
- Ciri rambut tidak sehat: kotor, kusam, mudah patah, mudah rontok, bercabang dan berketombe.
- Tetapi udara di sekitar kita sudah banyak tercemar oleh debu. Kotoran atau debu yang melekat di rambut dapat merusak rambut dan membuat kulit kepala menjadi gatal. Garukan karena gatal dapat melukai kulit kepala yang menimbulkan luka dan pedih di kepala. Rambut yang kotor juga dapat menjadi sarang bagi kutu rambut atau berketombe.
- Cara menjaga kebersihan dan kesehatan rambut dan kulit kepala: Mencuci rambut secara teratur, paling sedikit dua kali seminggu; Menggunakan shampo yang sesuai dengan jenis rambut (normal, kering, atau berminyak); Mengeringkannya dengan handuk, Memotong atau merapikan rambut. (Catatan: Bagi peserta didik yang melakukan kegiatan/aktifitas di tempat-tempat berdebu, dan berkeringat, dianjurkan lebih sering membersihkan rambutnya).

## **Kebersihan Pakaian Warna**

- Pakaian juga perlu mendapat perhatian karena pakaian yang kotor dapat menimbulkan penyakit kulit. Pakaian juga berfungsi untuk melindungi tubuh dari debu dan sinar matahari. Pancaran sinar matahari dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan sinar *ultraviolet B* (UV-B) menembus lapisan kulit paling luar (*epidermis*) yang dapat mengakibatkan Kanker kulit.
- Maka pakailah pakaian yang bersih dan nyaman dipakai (pakaian yang sempit akan mengganggu gerakan tubuh). Untuk olahraga pakailah kaos atau pakaian olahraga yang menyerap keringat, yang terbuat dari bahan katun.

## 2. AYO KITA MENYIKAT GIGI

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik bisa menyikat giginya dengan cara benar.  
**Fokus pesan:** Menyikat gigi, seluruh permukaan dan sela-sela giginya, dua kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur), dengan memakai odol (pasta gigi yang mengandung fluor).

### Langkah Kegiatan:

1. Ajak semua peserta didik berdiri melingkar secara temu gelang. Anda berdiri di tengah, atau menyatu dalam lingkaran. Sampaikan salam UKS: 'SALAM SEHAT!' dan dengarkan jawabannya: 'SEHAT LUAR BIASA'. Kemudian ajak doa bersama dengan bahasa sederhana.
2. Ajak peserta didik bernyanyi, dengan meminjam lagu "Naik-naik ke puncak gunung" dengan syair sebagai berikut:

*"Ayo kawan menggosok gigi — Dua kali sehari —  
Setelah makan di pagi hari — Dan mau tidur malam hari  
Gosok gigi pakai odol — sampai bersih dan tidak bau —  
Gosok gigi maju mundur — atau berputar-putar"*

Atau gubah lagu sendiri sesuai keadaan setempat. Kemudian ajak mereka untuk meneriakkan yel: 'GOSOK GIGI? YES'. Minta mereka mengulangi 3 kali.

3. Kemudian tanya keadaan mereka hari itu, adakah hal-hal yang membuat mereka gembira? Tanyakan apakah mereka menyikat giginya pagi itu? Siapa yang menyikat giginya diminta mengacungkan jari tangannya. Lalu tanyakan berapa kali mereka menggosok giginya dalam sehari?
4. Tanya juga mereka, apakah mereka semua membawa sikat gigi? Apakah juga membawa odol? Minta mereka menunjukkan sikat gigi dan odol yang dibawanya. Juga minta mereka untuk mengeluarkan gelas plastik masing-masing (yang juga dibawa dari rumah masing-masing). Sikat gigi di tangan kanan, dan odol di tangan kiri. Apabila ternyata ada yang tidak membawa, cari solusi sesuai keadaan setempat (Misalnya: di sekolah ada persediaan sikat gigi dan odol).
5. Kemudian minta semua peserta untuk membubuhkan odol pada sikat giginya. Periksa satu persatu bagaimana keadaan odol di sikat gigi mereka itu. Lalu ajarkan bagaimana yang benar, yaitu cukup sebesar biji kacang polong, tetapi harus ditekan ke sikatnya agar odol tidak terjatuh (pasta gigi diratakan di atas sikat gigi sehingga terbentuk selapis tipis tolong cari kata yang mudah dimengerti).
6. Lalu minta mereka menyikat giginya. Perhatikan mereka satu persatu, berapa anak yang sudah benar, dan berapa yang masih belum benar. Lalu beri contoh bagaimana

cara menyikat gigi secara baik dan benar, yaitu dengan menyikat semua permukaan dan celah gigi secara maju mundur atau berputar (Lihat bahan bacaan di belakang). Jika di sekolah ada *panthom* gigi, tunjukkan bagian mana saja yang perlu disikat, dan bagaimana menyikatnya. Minta mereka mempraktikkan cara yang baik dan benar tersebut. Setelah menyikat gigi, berkumur satu kali saja.

7. Selingi dulu dengan bernyanyi-nyanyi dan meneriakkan YEL. Lalu berikan beberapa pertanyaan/pernyataan kepada peserta didik untuk menjawabnya dengan jawaban: benar atau salah. Pertanyaan-pertanyaan tersebut (bisa ditambah atau dikurangi) adalah sebagai berikut:
- Kita tidak perlu menggosok gigi (salah)
  - Menggosok gigi setiap habis makan (salah) apakah ini tidak membuat rancu dengan anjuran menggosok gigi setelah sarapan pagi?
  - Menggosok gigi dua kali sehari, setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam hari (benar)
  - Menggosok gigi dengan memakai pasta gigi yang mengandung Flour (benar).
  - Cara memakai pasta gigi dengan memenuhi seluruh permukaan sikat gigi dengan pasta gigi (salah).
  - Cara memakai odol cukup sedikit saja, yaitu sebesar biji kacang polong, dan ditekan ke sikat giginya supaya tidak jatuh (benar)
  - Sebuah sikat gigi dipakai ramai-ramai oleh banyak orang (salah)
  - Cara menyikat gigi sekenanya saja (salah)
  - Menyikat permukaan dan sela-sela gigi secara teratur, mundur maju atau berputar, perlahan-lahan sampai bersih (benar).
  - Setelah menyikat gigi, berkumur satu kali saja (benar).
  - Memeriksa kesehatan gigi kepada dokter gigi secara teratur 6 bulan sekali (benar).

**Catatan:**

Tanyakan kepada peserta didik, mengapa jawaban yang ini benar dan yang itu salah. Berikan penekanan atau tambahan keterangan apabila jawaban mereka itu benar, dan koreksi serta betulkan bila jawaban mereka ada yang salah.

8. Lagi-lagi ajak peserta didik untuk bernyanyi dan meneriakkan YEL. Akhirnya tutup acara dengan doa bersama sambil berpegangan tangan, sebagai tanda syukur kepada Tuhan.

## PESAN UTAMA:

- Perhatikanlah kebersihan gigi dan mulut.
- Menyikat gigi dua kali sehari: setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam.
- Menyikat gigi menggunakan pasta gigi yang mengandung fluor.
- Kurangi makanan manis, lengket, permen, dodol, dan coklat. Lebih banyak makan makanan yang berserat dan mengandung lebih banyak air.
- Menyikat gigi seluruh permukaan dan sela-sela gigi secara baik dan benar serta perlahan-lahan.
- Berkumur satu kali saja setelah menyikat gigi.



### PERALATAN YANG PERLU DISIAPKAN:

Sikat gigi, odol/pasta gigi dan gelas plastik  
(setiap peserta didik diminta membawa sendiri dari rumah)

### BACAAN RINGKAS

- Gigi berada dalam rongga mulut, dan merupakan alat pencernaan. Fungsinya untuk mengunyah makanan, sehingga meringankan kerja lambung waktu menghaluskan makanan. Setelah makanan halus, usus-usus lalu menyerap sari-sari makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Di dalam mulut juga ada lidah yang terdapat syaraf-syaraf indera pengecap, sehingga kita dapat merasakan asin, manis, pedas, asam dan pahit. Selain itu, rongga mulut juga terdiri dari bibir dan gusi. Bibir berfungsi untuk menjaga makanan dan minuman tetap dalam mulut, membantu berbicara, dan membantu merasakan panas dan dinginnya makanan dan minuman dalam mulut. Sedangkan gusi berfungsi untuk melindungi serat-serat halus yang mengikat akar gigi pada tulang rahang.
- Oleh karena berfungsi mengunyah makanan, maka gigi menjadi kotor setelah makan. Bila tidak dibersihkan, maka sisa-sisa makanan yang melekat pada sela-sela gigi akan mengeluarkan zat yang menyebabkan sisa makanan tersebut membusuk dan menimbulkan bau mulut yang tidak sedap. Sisa-sisa makanan juga dapat menimbulkan kerusakan pada gigi, seperti: gigi berlubang, radang gusi, karang gigi, gigi goyang, sariawan, dll.
- Bahkan kuman dari gigi berlubang dan infeksi pada gusi dapat menyebar ke seluruh jaringan tubuh melalui pembuluh darah, dan dapat menyebabkan penyakit di bagian tubuh lain, seperti infeksi ginjal, penyakit sendi, penyakit jantung, dll.

- Bahkan kuman dari gigi berlubang dan infeksi pada gusi dapat menyebar ke seluruh jaringan tubuh melalui pembuluh darah, dan dapat menyebabkan penyakit di bagian tubuh lain, seperti infeksi ginjal, penyakit sendi, penyakit jantung, dll.
- Karena itu gigi perlu dibersihkan, yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur malam. Setelah makan siang cukup dengan berkumur-kumur. Gunakan sikat yang baik, yaitu yang bulu sikatnya tidak terlalu keras dan tidak terlalu lunak. Pakailah pasta gigi atau odol yang mengandung fluor (salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi). Banyaknya odol kira-kira sebesar kacang polong (kira-kira  $\frac{1}{2}$  cm).
- Sebelum menyikat gigi, berkumur-kumurlah lebih dulu dengan air bersih. Sikatlah seluruh permukaan gigi dan sela-sela gigi sampai bersih dan tidak ada lagi sisa-sisa makanan yang tinggal. Sikatlah dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama lebih kurang 2 menit (sedikitnya 8 kali gerakan di setiap permukaan gigi). Sikat pula lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.
- Gigi yang bersih akan membuat mulut terasa nyaman dan segar, dan kita menjadi lebih percaya diri, serta terhindar dari sakit gigi dan sakit lain karena kuman pada gigi berlubang atau infeksi pada gusi.



### 3. AYO KITA MEMOTONG DAN MEMBERSIHKAN KUKU

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: sekitar 30 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik membiasakan memotong dan membersihkan kukunya secara teratur. **Fokus pesan:** Memotong dan membersihkan kuku secara teratur

#### Langkah Kegiatan:

1. Minta peserta didik untuk berdiri melingkar. Awali acara dengan salam UKS: SALAM SEHAT, dan perhatikan jawaban peserta didik: SEHAT LUAR BIASA. Ulangi 3 kali. Kemudian ajak mereka berdoa sejenak.
2. Selanjutnya minta semua peserta didik untuk membagi diri menjadi dua barisan. Masing-masing barisan terdiri dari beberapa peserta didik yang berdiri secara urut ke belakang. Pastikan bahwa jumlah peserta didik dari barisan kesatu seimbang dengan barisan kedua. Jarak antara kedua barisan tersebut sekitar satu lengan. Demikian pula jarak antara peserta didik yang satu dengan peserta didik di depan atau belakangnya juga sekitar satu lengan.
3. Kemudian minta kedua barisan tersebut untuk saling berhadapan. Pastikan bahwa masing-masing peserta didik mempunyai pasangan peserta didik lain yang berada di dalam barisan lainnya. Kemudian minta kedua barisan tersebut untuk saling mendekat, sehingga masing-masing peserta didik dapat saling bersalaman dan saling menepuk tangan pasangannya yang berada di barisan yang lain. Catatan: Diatur, agar sedapat mungkin pasangan peserta didik tersebut dari jenis kelamin yang sama.
4. Selanjutnya minta masing-masing pasangan yang berada di dalam barisan yang berbeda tersebut untuk bermain sebagai berikut:
  - a. Mula-mula saling bersalaman dengan menggunakan kedua tangan.
  - b. Diselingi dengan bertepuk tangan sendiri-sekali saja, lalu telapak tangan kanan saling bertepuk dengan telapak tangan kanan pasangannya, juga sekali saja.
  - c. Diteruskan dengan bertepuk tangan sendiri sekali, lalu disambung dengan tangan kiri saling bertepuk dengan tangan kiri pasangannya, juga sekali saja.
  - d. Lagi-lagi diselingi dengan bertepuk tangan sendiri sekali, lalu kedua telapak tangan saling bertepuk tangan dengan kedua telapak tangan pasangannya, juga sekali.
  - e. Kemudian diteruskan dengan kedua telapak tangan masing-masing menyentuh bahu dan paha masing-masing juga sekali.
  - f. Gerakan tersebut diulang berkali-kali dan semakin lama gerakannya semakin cepat.
5. Setelah beberapa saat bermain, minta masing-masing barisan untuk mundur selangkah, sehingga jarak di antara kedua barisan tersebut bisa untuk lewat. Kemudian minta mereka untuk menunjukkan kuku jari dari kedua tangan masing-masing.

6. Periksa jari kuku kedua tangan masing-masing peserta didik itu satu persatu, mulai dari peserta didik di ujung yang satu sampai peserta didik di ujung yang lainnya.
7. Selanjutnya ajaklah mereka berdialog tentang mengapa kita perlu memotong kuku dan membersihkannya, kapan itu dilakukan serta bagaimana melakukannya, dan lain-lain. Selain kuku tangan, juga perlu memotong kuku kaki, meskipun jangka waktunya agak lama dibanding dengan kuku tangan.
8. Terakhir lakukan *review* atau evaluasi, dengan mengajukan pertanyaan: mengapa kita perlu memotong dan membersihkan kuku tangan dan kaki kita, dan kapan kita sebaiknya melakukannya? Berikan pujian kepada mereka yang memberikan jawaban dengan benar.

### **PESAN UTAMA:**

- Memotong dan membersihkan kuku secara teratur.
- Kuku yang panjang dan kotor dapat menyimpan kuman dan menyebabkan penyakit; seperti penyakit cacingan dan diare.

### **PERALATAN YANG DIPERLUKAN:**

Pemotong kuku  
(agar disediakan beberapa buah di sekolah/madrasah);

### **BACAAN RINGKAS:**

- Kuku jari tangan dan jari kaki perlu diperhatikan. Di sela-sela kuku kadang terdapat kotoran yang kemungkinan mengandung telur cacing dan kuman penyakit. Kotoran yang melekat di kuku jari tangan, bila digunakan untuk makan, dan tidak cuci tangan lebih dahulu, dapat menimbulkan penyakit.
- Kotoran pada kuku juga merusak keindahan dan menimbulkan rasa jijik pada orang yang melihatnya.
- Maka kuku perlu dipotong dan dibersihkan secara teratur, minimal seminggu sekali (untuk kuku tangan). Untuk kuku kaki bisa agak lebih lama (dua minggu sekali).

## 4. AYO KITA CUCI TANGAN PAKAI SABUN DENGAN AIR BERSIH YANG MENGALIR

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: sekitar 50 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik membiasakan mencuci tangan pakai sabun pada saat yang tepat dengan cara yang benar. **Fokus pesan:** Mencuci tangan pakai sabun terutama setelah Buang Air Besar (BAB) dan sebelum makan.

### Langkah Kegiatan

1. Ajak peserta untuk berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dengan penuh semangat, dan perhatikan jawaban peserta didik: SEHAT LUAR BIASA. Setelah berdoa sejenak, ajak mereka untuk menyanyi gembira, lagu 'Bangun tidur ku terus mandi', dengan syair sedikit disesuaikan, sebagai berikut:

*"Cuci tangan sebelum makan, juga setelah  
buang air kecil atau Buang Air Besar,  
Sangat perlu dilakukan, untuk jaga kesehatan  
Cuci tangan memakai sabun, agar bersih dari kotoran  
Cuci tangan memakai sabun, agar bersih dan sehat"*

2. Kemudian tanyakan kepada peserta didik, siapa yang biasanya mencuci tangannya memakai sabun lebih dahulu sebelum makan? Apabila banyak yang mengaku telah melakukannya berikan pujian. Tanyakan kepada salah satu di antara mereka, mengapa atau apa alasannya? Jika jawabannya benar, berikan pujian. Apabila jawabannya kurang tepat, atau kurang lengkap, minta peserta didik lain untuk membenarkan atau melengkapi. Apabila masih kurang tepat dan lengkap pula, maka tambahi/lengkapi, yaitu bahwa:

Tangan setelah untuk bekerja atau bermain, atau apalagi setelah BAB (buang air besar), biasanya kotor dan mengandung kuman. Air bersih yang mengalir membersihkan kotoran dan kuman-kuman. Dan sabun akan membersihkan kotoran dan membunuh kuman. Tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal ditangan. Karenanya sebelum makan, tangan perlu dicuci lebih dahulu dengan menggunakan air yang mengalir dan memakai sabun, agar semua kotoran dan kuman benar-benar bersih dan mati, sehingga makanan yang kita makan aman dari kotoran dan kuman dan bermanfaat untuk kesehatan.

3. Kemudian tanyakan kepada peserta didik: Selain sebelum makan, cuci tangan pakai sabun (dikenal dengan singkatan CTPS) perlu dilakukan kapan saja? Apabila ada yang menjawab dengan benar, lagi-lagi berikan pujian. Kemudian katakan kepada mereka bahwa di sekeliling atau di sekitar mereka, tersembunyi amplop-amplop berwarna merah, biru, atau warna lain (tergantung ketersediaan), yang berisi jawaban pertanyaan itu. Tugas mereka adalah mencari amplop-amplop berwarna yang berisi jawaban itu. Amplop-amplop itu mungkin ada yang terselip di dahan pohon, di antara

rerumputan, di balik batu, atau di balik tiang, atau di mana saja. (Sementara itu, sebelumnya guru telah menyiapkan amplop-amplop itu dan menyembunyikannya di tempat-tempat yang gampang-gampang susah untuk menemukannya).

4. Berikan waktu sejenak kepada mereka untuk menemukan amplop-amplop itu. Katakan bahwa siapa saja yang dapat menemukan amplop-amplop itu akan memperoleh hadiah (hadiahnya berupa leaflet tentang CTPS, atau hadiah hiburan lainnya yang disiapkan guru seperti pensil, rautan, buku, dan sebagainya).
5. Setelah semua amplop diketemukan, minta mereka untuk duduk melingkar, dan amplop-amplop berwarna itu dibuka satu persatu. Peserta didik yang menemukannya diminta untuk membuka dan menunjukkan isinya. Bila isinya berupa gambar ia diminta menebak apa kira-kira maksud gambar itu. Apabila berisi tulisan, ia diminta untuk membacanya keras-keras (apabila belum bisa membaca, agar guru yang akan membantu membacakannya).
6. Amplop-amplop berwarna itu berjumlah DUA BELAS, dan isinya gambar atau tulisan yang menceritakan kapan CTPS itu perlu dilakukan, yaitu pada waktu:
  - Sebelum dan setelah makan.
  - Sebelum memegang makanan.
  - Setelah buang air besar dan juga air kecil.
  - Setelah menyentuh unggas/hewan, termasuk unggas/hewan piaraan.
  - Setelah bermain/berolahraga.
  - Sebelum mengobati luka.
  - Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari-jari ke dalam mulut atau mata.
  - Setelah membuang ingus, dan setelah membuang sampah.
  - Setelah memegang uang.
  - Setelah memegang sarana umum.
  - Sebelum masuk kelas.
  - Sebelum masuk kantin.
7. Berikan ulasan secara ringkas dan jelas, mengapa hal-hal tersebut perlu dilakukan. (Yaitu bahwa pada telapak tangan terdapat debu yang menempel; begitu juga di sela-sela kuku tangan kadang-kadang terdapat kotoran yang kemungkinan mengandung telur cacing atau kuman penyakit. Bila tidak melakukan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, maka makanan dapat tercemar oleh kuman dan dapat menimbulkan penyakit).
8. Setelah itu, ajak peserta didik untuk melakukan permainan tangan dan singkong, sebagai berikut:
  - a. Caranya singkong dipotong menjadi 2 bagian, dikupas dan minta seorang anak untuk memegang satu bagian singkong dengan tangan kotor yang belum dicuci. Minta seorang anak lainnya yang telah mencuci tangan pakai sabun untuk memegang singkong bagian lainnya.
  - b. Dalam waktu beberapa menit singkong yang dipegang anak dengan tangan kotor akan berubah jadi hitam, atau warnanya lebih gelap.

- c. Perlihatkan potongan singkong yang dipegang anak dengan tangan bersih, warnanya tidak berubah.
  - d. Jelaskan bahwa jika singkong tersebut merupakan makanan yang akan dimakan, maka anak yang tidak mencuci tangan memakai sabun sebelum memakannya, berarti ia akan memakan makanan/singkong yang berwarna hitam penuh dengan kuman, Sedangkan anak yang mencuci tangan pakai sabun, akan menikmati makanan yang lebih enak dan sehat.
9. Setelah itu selingi dengan nyanyi-nyanyi lagi. Kemudian peserta didik diminta membagi diri menjadi 3-4 kelompok. Minta kepada salah satu kelompok menunjuk wakilnya untuk meragakan bagaimana cara melakukan CTPS dengan benar. Berikan pujian apabila cara tersebut sudah benar atau mendekati kebenaran. Kemudian kepada masing-masing kelompok berikan satu set gambar dengan tulisan ringkas dibawahnya tentang 5 langkah CTPS yang benar (gambar itu diacak). Minta mereka menyusun langkah CTPS yang benar, berdasarkan 5 gambar tersebut.
  10. Minta mereka duduk berkumpul membuat lingkaran kecil, dan selingi dulu dengan bernyanyi-nyanyi. Setelah itu minta masing-masing kelompok untuk menunjukkan susunan gambarnya, sesuai urutan yang menurut mereka benar.
  11. Setelah itu tunjukkan kepada mereka urutan 5 langkah CTPS yang benar (tunjukkan gambarnya), yaitu:
    - a. Basahi telapak dan jari-jari tangan seluruhnya dengan air bersih yang mengalir.
    - b. Gosokkan sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari tangan.
    - c. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku.
    - d. Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir.
    - e. Keringkan tangan dengan handuk/tisu, atau dengan diangin-anginkan di udara.



12. Jelaskan kepada mereka bahwa mereka harus selalu hemat dengan air, dan keseluruhan proses itu hanya memerlukan waktu sekitar 20 detik saja. Setelah itu ajak mereka untuk mempraktikkan CTPS itu di bawah kran air, yang tersedia di sekolah. Sedapat mungkin semua peserta didik mempraktikkannya.
13. Ajak mereka untuk berdiri melingkar lagi. Ajak untuk bernyanyi-nyanyi lagi. Kemudian meneriakkan yel: 'CTPS?' Dijawab beramai-ramai dengan semangat: 'Pasti'. Ulangi minimal 3 kali. Akhiri acara dengan berdoa bersama. Tutup dengan salam UKS: SALAM SEHAT!, dan jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA.

## PESAN UTAMA:

- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, sebelum makan dan setelah BAB/BAK.
- Gunakan air bersih.
- Bersihkan seluruh tangan termasuk sela-sela jari tangan dan di bawah kuku-kuku.
- Hemat penggunaan air.

## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN

Gambar dengan tulisan tentang 5 langkah CTPS yang benar.  
Leaflet CTPS sebagai hadiah (minimal 12 buah).  
Sabun, tisu dan kran air/wastafel.  
Singkong yang belum dikupas, dan pisau pengupasnya.

## BACAAN RINGKAS :

### Alasan Harus Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Dengan Air Bersih yang Mengalir?

- Air yang bersih dan mengalir membersihkan kotoran dan meluruhkan kuman-kuman.
- Air kotor banyak mengandung berbagai kuman dan bakteri penyebab penyakit antara lain: mencret/Diare, cacingan, Tiphus, Flu Burung, dan Disentri.
- Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan. Dengan cuci tangan pakai sabun anak dapat terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kuman, misalnya Diare.

## CTPS Dilakukan?

- Sebelum dan setelah makan.
- Sebelum memegang makanan.
- Setelah buang air besar dan juga air kecil.
- Setelah menyentuh unggas/hewan, termasuk unggas/hewan piaraan.
- Setelah bermain/berolahraga.
- Sebelum mengobati luka.
- Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari-jari ke dalam mulut atau mata.
- Setelah membuang ingus, dan setelah membuang sampah.
- Setelah memegang uang.
- Setelah memegang sarana umum.
- Sebelum masuk kelas.
- Sebelum masuk kantin.

## 5 Langkah CTPS:

- Basahi telapak dan jari-jari tangan seluruhnya dengan air bersih yang mengalir.
- Gosokkan sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari tangan;
- Bersihkan bagian bawah kuku-kuku.
- Bilas tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Keringkan tangan dengan handuk/tisu, atau dengan diangin-anginkan di udara.





# BAGIAN II

## Kesegaran Tubuh

1. Bermain Untuk Mengenal Fungsi Tubuh
2. Bermain Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani
3. Bermain Untuk Mengembangkan Gerakan Motorik
4. Bermain Konsentrasi dan Menjaga Keseimbangan Tubuh



# 1. BERMAIN UNTUK MENGENAL FUNGSI TUBUH

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: sekitar 30 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik akan belajar mengenali bagian-bagian utama tubuh serta fungsi pokoknya; **Fokus pesan:** Gunakan bagian-bagian tubuh untuk kemanfaatan yang sebesar-besarnya.

## Langkah Kegiatan:

1. Minta peserta didik untuk berdiri melingkar dengan saling bergandeng tangan. Ajak mereka untuk berdoa sejenak, mohon perlindungan kepada Tuhan.
2. Kemudian berikan mereka salam UKS: 'SALAM SEHAT', dan minta mereka menjawab ramai-ramai: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak mereka menyanyi sebagai berikut:

*Kepala, pundak, lutut kaki, lutut kaki 2X  
Hidung mata, mulut dan pipi,  
Kepala, pundak, lutut kaki, lutut kaki!*

3. Kemudian minta mereka membagi diri menjadi 2-4 kelompok. Upayakan agar jumlah peserta didik di masing-masing kelompok seimbang. Kemudian kepada masing-masing kelompok bagikan kepingan-kepingan dari sebuah 'puzzle' (yang berantakan), yang jika kepingan-kepingan 'puzzle' itu tersusun dengan benar, akan menjadi sebuah gambar sebagai berikut:



4. Selanjutnya tugasi masing-masing kelompok untuk menyusun kepingan-kepingan 'puzzle' tersebut menjadi sebuah gambar yang berbentuk. Katakan bahwa siapa yang paling cepat selesai, dan susunannya benar, kelompok itulah pemenangnya.
5. Amati kelompok-kelompok tersebut dalam melakukan tugasnya. Setelah selesai, beri hadiah/penghargaan kepada kelompok pemenang. Misalnya berupa tropi/piala buatan, lambang kelompok pemenang.

6. Kemudian bagikan lagi satu set permainan yang berisikan bagian tubuh dengan fungsi pokoknya, sebagai berikut:
  - a. Bagian tubuh (sedapat mungkin dalam bentuk gambar, diacak):
    - 1) Mata; 2) Telinga; 3) Hidung; 4) Mulut; 5) Gigi; 6) Tangan; 7) Kaki; 8) Otak di kepala; 9) Paru-paru di dalam dada; 10) Jantung, juga di dalam dada.
  - b. Fungsi pokoknya (diacak):
    - 1) Berbicara; 2) Menulis; 3) Berfikir; 4) Membaca; 5) Membau; 6) Menggigit; 7) Berjalan; 8) Mengatur pernafasan; 9) Mengatur peredaran darah; 10) Mendengar.
7. Minta masing-masing kelompok untuk menyesuaikan bagian tubuh tersebut dengan fungsi pokok yang sebenarnya.
8. Setelah semua jawaban benar, garis bawahi dan jelaskan fungsi-fungsi dari beberapa bagian tubuh tersebut. Katakan bahwa kita harus memelihara seluruh tubuh kita dengan bagian-bagiannya tersebut dengan sebaik-baiknya. Katakan bahwa semua itu anugerah Tuhan, maka selain memeliharanya dengan baik, kita juga harus menggunakannya sesuai dengan fungsi masing-masing untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya.
9. Akhiri acara dengan menyanyi: 'kepala, pundak, lutut kaki' lagi. Dan tutup dengan doa syukur kepada Tuhan.

## PESAN UTAMA:

- Kenali tubuh dan bagian-bagiannya, serta fungsi pokok masing-masing.
- Pelihara dan gunakan bagian tubuh tersebut sesuai fungsi pokok masing-masing dengan sebaik-baiknya.

## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

Kepingan-kepingan *puzzle* tubuh manusia masing-masing 4 buah (diperkirakan akan ada 4 kelompok).  
Gambar bagian-bagian tubuh manusia, dan fungsi pokok masing-masing (masing-masing 4 buah, diperkirakan akan ada 4 kelompok).

## 2. BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI

(Peserta didik: kelas 1-3 dan 4-6; Waktu: sekitar 30 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik akan belajar menjaga keseharian tubuh yang akan membantu perkembangan jiwa dan fisiknya; **Fokus pesan:** Lakukan kegiatan fisik/olahraga secara teratur, minimal 3 kali seminggu, minimal 30 menit sehari.

### Langkah Kegiatan:

1. Minta peserta didik untuk berdiri melingkar dengan saling bergandeng tangan kuat-kuat. Ajak mereka untuk berdoa sejenak, mohon perlindungan kepada Tuhan.
2. Kemudian berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan minta mereka menjawab bersama-sama: SEHAT LUAR BIASA. Lalu minta seorang peserta didik untuk secara sukarela menjadi seekor 'macan' yang siap menerkam mangsanya. Si 'macan' berdiri di luar lingkaran.
3. Di pihak lain minta seorang peserta didik untuk secara sukarela pula menjadi seekor 'domba', yang berdiri di dalam lingkaran, dan dilindungi oleh peserta didik lain yang saling bergandengan tangan itu.
4. Tugas si 'macan' adalah memasuki lingkaran dengan berbagai cara, dan menangkap si 'domba'. Tugas si 'domba' adalah menyelamatkan diri dari si 'macan'. Sedangkan tugas peserta didik lain adalah melindungi 'domba' dari 'macan' dengan tidak membiarkan si macan masuk ke dalam lingkaran.
5. Lakukan permainan sampai beberapa saat. Peran si 'macan' dan 'domba' bisa digantikan oleh peserta didik yang lain. Bila dirasa sudah cukup, dan peserta didik pada umumnya sudah keluar keringat, permainan dihentikan, untuk dilanjutkan dengan diskusi.
6. Ajak peserta didik untuk berdialog santai sambil bercanda, misalnya sebagai berikut:
  - Tanyakan pendapat mereka tentang permainan yang telah dilakukan tadi. Biarkan mereka mengungkapkan perasaan dan kesannya. Misalnya: merasa senang, kesal, gembira, lelah, atau lainnya.
  - Tanyakan apakah mereka merasa lebih segar setelah bermain? Lebih semangat, atau lainnya yang mengarah pada kesehatan?
  - Katakan bahwa permainan yang mereka lakukan tadi adalah salah satu bentuk dari kegiatan fisik atau olahraga. Lalu tanyakan apakah manfaat permainan seperti itu atau olahraga pada umumnya bagi kesehatan mereka? Biarkan mereka menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan alam pikir mereka.

- Katakan pula bahwa apabila olahraga atau kegiatan fisik seperti itu dilakukan secara teratur, maka tubuh akan menjadi segar, semangat belajar menjadi besar. Badan menjadi kuat dan tidak mudah sakit. Otot juga menjadi lentur dan tulang-tulang menjadi kuat. Daya tahan terhadap penyakit juga menjadi lebih tinggi. Dan berat badan juga dapat terkendali, sehingga menjadi tetap langsing, tetapi padat.
  - Lalu tanyakan kegiatan fisik lainnya yang bisa dilakukan, selain olahraga. Katakan bahwa menyapu, mengepel lantai, berjalan kaki, bersepeda, dan lain-lain, asal dilakukan sampai berkeringat, juga dapat disebut kegiatan fisik yang menyehatkan. Katakan bahwa kegiatan fisik atau olahraga perlu dilakukan paling tidak 3 kali seminggu, masing-masing minimal 30 menit. Katakan pula bahwa untuk kegiatan fisik seperti ini atau olahraga pada umumnya sebaiknya kita memakai kaos berbahan dasar katun agar dapat menyerap keringat, serta sepatu olahraga yang ukurannya pas buat kaki kita.
7. Akhiri kegiatan dengan berdiri melingkar lagi, serta meneriakkan yel: 'OLAHRAGA?'. Dijawab ramai-ramai: 'IYA DONG!'. Ulangi 3 kali. Lalu tutup acara dengan doa syukur kepada Tuhan.

### **Tambah Permainan:**

#### **1. Ular Naga**

Cara bermain:

- Peserta didik dibariskan menjadi dua barisan dengan posisi memanjang.
- Setiap peserta didik memegang pundak teman didepannya.
- Peserta didik yang di depan sebagai kepala naga dan yang di belakang sebagai ekor naga.
- Kepala naga bertugas menangkap ekor naga lawan
- Barisan naga yang putus dianggap kalah dalam permainan.

#### **2. Hitam-Hijau**

Cara bermain:

- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok barisan.
- Masing-masing barisan menghadap saling berlawanan (adu punggung).
- Masing-masing barisan diberi warna (hitam/hijau).
- Apabila guru menyebut hitam, maka barisan hitam berlari dan barisan hijau mengejar barisan hitam.
- Apabila barisan hitam kena (terpegang), maka barisan hitam harus menyandang barisan hijau.

### **PESAN UTAMA:**

- Manfaat kegiatan fisik/olahraga yang dilakukan secara teratur: Tubuh menjadi segar; Semangat belajar menjadi besar; Badan menjadi kuat tidak lembek/lemah; Tidak mudah sakit; Daya tahan terhadap penyakit lebih tinggi; Otot-otot menjadi lebih lentur; Tulang-tulang menjadi lebih kuat; Berat badan terkendali; Badan tetap langsing dan padat. Kegiatan fisik/olahraga: perlu dilakukan minimal 3 kali seminggu, 30 menit sehari.



### **ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:**

(Harap disediakan peralatan P3K untuk mengantisipasi kecelakaan saat bermain)

### 3. BERMAIN UNTUK MENGEMBANGKAN GERAKAN MOTORIK

(Peserta didik: kelas 1-3 dan 4-6; Waktu: sekitar 30 menit/sesuai keadaan).

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik belajar mengembangkan gerakan motorik;  
**Fokus pesan:** gerakan motorik perlu dilatih secara teratur.

#### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri melingkar. Berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Setelah berdoa sejenak, ajak mereka untuk menyanyi lagu 'Berjalan dan melompat', sebagai berikut:

*Aku berjalan 2X; Melompat 2X; lari 6X; Berhenti 2X.  
I am walking 2X; Jump 6X; Running 6X; Stop 6X.*

#### Catatan:

Iramanya mudah, sebagai berikut: 1 2 3 5 1 (2x), 3 4 5 (2x), 5 6 5 4 3 1 (2x) , 2 5 1 (2x); Berhenti (bahasa Indonesia): 3 suku kata x 2 = 6; Stop (bahasa Inggris): 1 suku kata X 6 = 6.

2. Sambil menyanyi itu ajak mereka juga untuk melakukan gerakan sesuai dengan nyanyiannya itu. Misalnya waktu 'berjalan' atau 'walking', ajak mereka berjalan di tempat; waktu 'jump' atau 'melompat', ajak mereka untuk melompat ke samping. Lalu waktu 'run' atau 'lari', ajak mereka untuk lari di tempat. Waktu 'stop' atau 'berhenti', gerakannya ya berhenti. Dan seterusnya.
3. Lalu ajak mereka untuk menirukan gerakan atau jalannya binatang, seperti:
  - Ayam: Tangan kanan diletakkan di depan badan, membentuk seperti angsa; Tangan kiri diletakkan di belakang, membentuk seperti ekor; Badan agak direndahkan dengan lutut kaki dibengkokkan sedikit. Lalu berjalan melenggak-lenggok seperti ayam.
  - Kelinci: Badan jongkok, kedua telapak tangan dikembangkan dan diletakkan di samping kedua telinga; Lalu berjalan meloncat-loncat seperti kelinci.
  - Katak: Badan jongkok; Kedua telapak tangan diletakkan di tanah; Lalu berjalan melompat-lompat seperti katak.
  - Kangguru: Badan setengah jongkok, dengan membengkokkan sedikit kedua lutut; Kedua tangan berada di samping badan, kedua siku ditekuk, kedua hasta lepas ke depan, dan telapak dan jari tangan lepas ke bawah. Lalu berjalan melompat-lompat seperti kanguru.
  - Dan binatang-binatang lain sesuai keadaan setempat.

4. Pada waktu guru meneriakkan 'ayam' maka semua peserta didik harus menirukan gerak dan jalannya ayam. Demikian pula apabila guru meneriakkan kata lain, seperti 'kelinci', 'katak', 'kangguru', dan lain-lainnya, maka peserta didik harus menirukan gerak dan jalan binatang yang disebut dan diteriakkan oleh guru itu. Guru meneriakkan nama-nama binatang itu bergantian dengan urutan yang tidak selalu sama. Beri kesempatan kepada peserta didik untuk berimprovisasi menirukan gerak dan jalan binatang-binatang itu. Pergantian penyebutan nama binatang itu semakin lama semakin cepat. Peserta didik yang benar menirukan gerakan binatang, memperoleh hadiah. Misalnya berupa gambar-gambar yang menarik.
5. Setelah berjalan beberapa lama, permainan dihentikan. Semua peserta didik diminta duduk melingkar. Kemudian tanyakan keadaan mereka. Lalu katakan bahwa badan kita dan sendi-sendi kita perlu dilatih secara teratur. Agar tidak kaku, dan gerakannya menjadi ringan dan enak.
6. Kemudian ajak mereka berdiri melingkar lagi. Ajak lagi untuk menyanyi lagu: 'Berjalan dan melompat', dan setelah beberapa lama permainan selesai. Katakan permainan ini juga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik atau olahraga. Acara diakhiri dengan yel 'OLAHRAGA?', dijawab ramai-ramai 'IYA DONG'. Diulang 3 kali. Acara ditutup dengan doa syukur kepada Tuhan.

### **PESAN UTAMA:**

- Lakukan olahraga atau kegiatan fisik apa saja secara teratur.
- Pilihlah olahraga/kegiatan fisik yang menyenangkan.



### **ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:**

(Harap disediakan peralatan P3K untuk mengantisipasi kecelakaan saat bermain)

## 4. BERMAIN KONSENTRASI DAN MENJAGA KESEIMBANGAN TUBUH

(Peserta didik: 1-3; 4-6; Waktu: 30 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik belajar konsentrasi dan menjaga keseimbangan badan; **Fokus pesan:** Perlunya konsentrasi dan keseimbangan badan.

### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu mereka menjawab: SEHAT LUAR BIASA. Setelah berdoa sejenak, minta mereka membagi diri menjadi 2-4 kelompok. Usahakan jumlah peserta didik di masing-masing kelompok berimbang. Ajak kelompok-kelompok itu untuk berlomba.
2. Lomba yang akan dilakukan adalah membawa suatu benda dari satu tempat (tempat mulai/start) ke tempat yang lain (tempat tujuan/finish), dengan catatan benda yang dibawa itu tidak boleh jatuh selama dalam perjalanan; Siapa yang paling cepat sampainya ke tujuan, dialah pemenangnya.
3. Mengenai benda yang dibawa, yang dipakai lomba, bisa disesuaikan dengan keadaan setempat. Misalnya:
  - Gundu (atau jeruk/lemon) dalam sendok, yaitu sebuah gundu (jeruk/lemon) yang diletakkan di dalam sebuah sendok. Sendok itu digigit di mulut, dan peserta lomba harus membawa gundu (jeruk) dalam sendok itu dari tempat mulai (start) sampai ke tempat tujuan (finish) dan gundu (jeruk) itu tidak boleh jatuh.
  - Sebuah atau beberapa buah buku yang diletakkan di atas kepala, tanpa dipegangi tangan. Aturannya sama, buku-buku itu tidak boleh jatuh selama dalam perjalanan.
  - Sebuah gelas berisi air yang dibawa dengan tangan. Air itu tidak boleh tumpah, selama dalam perjalanan.
  - Atau benda lain, bisa dikembangkan oleh guru sesuai budaya setempat.
4. Jarak antara kedua tempat itu juga perlu disesuaikan dengan keadaan setempat. Misalnya bisa 10 meter, 20 meter, 50 meter, atau lainnya.
5. Setelah semua ketentuan dan aturan jelas, lomba bisa dimulai. Masing-masing kelompok mengemukakan wakilnya satu per satu. Sehingga akan ada 2-4 orang peserta didik yang berlomba (sesuai jumlah kelompok). Setiap kali lomba, dicatat siapa pemenangnya, yaitu yang paling cepat membawa benda yang dilombakan dan benda itu tidak terjatuh selama dalam perjalanan. Peserta lain yang tidak ikut lomba (karena belum memperoleh giliran, atau telah selesai gilirannya) menjadi pendukung kelompoknya.

6. Setelah semua peserta didik memperoleh giliran, kini para pemenang dari masing-masing lomba tadi diadu. Yang paling cepat membawa benda yang dilombakan dan tidak terjatuh selama dalam perjalanan, dialah pemenangnya, serta berhak memperoleh hadiah.
7. Setelah selesai, semua peserta diminta untuk duduk melingkar. Tanyakan pengalaman mereka selama mengikuti permainan. Kemudian katakan bahwa kita perlu konsentrasi dan memperhatikan keseimbangan badan. Dalam belajar, kita perlu konsentrasi. Tanpa konsentrasi, pelajaran susah sekali masuknya. Demikian pula kita perlu mengatur keseimbangan badan. Apabila tidak seimbang, akan terasa tidak enak.
8. Terakhir ajak semua peserta didik untuk berdiri melingkar. Serukan yel bersama-sama 'KITA PERLU KONSENTRASI'. Ulangi 3 kali. Akhiri acara dengan berdoa bersama sebagai tanda syukur kepada Tuhan.

### PESAN UTAMA:

- Perlu latihan konsentrasi.
- Juga perlu latihan keseimbangan.



### ALAT PERAGA & PERALATAN YANG DIPERLUKAN

Beberapa sendok dan beberapa gundu, atau peralatan lain sesuai keadaan setempat (masing-masing 4 set, dengan perkiraan peserta didik akan ada 4 kelompok).

## Tambahan Permainan

1. Kepiting Jalan  
Cara bermain:
  - a. Peserta didik dibagi menjadi kelompok @ 5 orang dan maksimal 5 kelompok untuk 1 periode.
  - b. Setiap kelompok berbaris menyamping dengan kaki kanan yang satu diikat dengan tali rafia dengan kaki kiri teman di sampingnya.
  - c. Setelah setiap kaki dari anggota kelompok terikat dan semua dengan posisi berdiri, serempak dari garis start berjalan seperti kepiting menyamping sampai garis finish dengan tidak boleh jatuh.
  - d. Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat sampai di garis finish tanpa jatuh.
2. Jalan di Bambu/Papan  
\*) Ada bermacam permainan lainnya, seperti bermain tali, tarik tambang, petak umpet, sepak bola, bola basket, dan lain-lain sesuai keadaan daerah. Semua permainan tersebut pada dasarnya baik karena dapat menyehatkan dan menyegarkan tubuh.

## BACAAN RINGKAS:

### Tujuan Melakukan Aktivitas Fisik Atau Olahraga:

- Agar tubuh kita selalu bugar.
- Untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit.
- Untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal.
- Kita menjadi semangat untuk belajar.

### Manfaat Olahraga Secara Teratur:

- Berat badan terkendali.
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat.
- Bentuk tubuh ideal dan proporsional.
- Lebih percaya diri.
- Lebih bertenaga dan bugar.
- Daya tahan tubuh terhadap penyakit lebih tinggi.

### Jenis Kegiatan Fisik dan Olahraga:

- Berbagai jenis olahraga, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, kasti, lari, jalan kaki, berenang, dan lain-lain.
- Kegiatan fisik sehari-hari, seperti menyapu, mengepel lantai, mencuci mobil, mengelap kaca, bersih-bersih rumah, dan lain-lain.
- Permainan anak-anak, seperti bermain tali, tarik tambang, petak umpet, macan dan domba, dan lain-lain.

### Persyaratan Kegiatan Fisik dan Olahraga Agar Badan Menjadi Sehat dan Bugar:

- Dilakukan secara teratur, sedikitnya 3 kali seminggu, 30 menit setiap kali dilakukan.
- Memakai pakaian olahraga yang berbahan dasar katun agar menyerap keringat dan memakai sepatu olahraga sesuai dengan ukuran kaki.
- Melakukan pemanasan sebelum berolahraga.
- Memilih olahraga sesuai arahan guru.



# BAGIAN III

## Makanan Sehat

1. Aku Suka Makanan Sehat
2. Aku Suka Sayuran dan Buah - Buah
3. Aku Suka Mengukur Tinggi dan Berat Badan
4. Aku Suka Bebas Dari Masalah Gizi
5. Aku Suka Kantin Sehat



# 1. AKU SUKA MAKANAN SEHAT

(Peserta didik: kelas 1-3, dan 4-6; Waktu: 45 menit)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik dapat memilih menu makanan yang sehat;  
**Fokus pesan:** Makan makanan bergizi seimbang.

## Langkah Kegiatan:

1. Ajak semua peserta didik berdiri melingkar. Anda berdiri atau menyatu dalam lingkaran. Berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA; Lebih dulu ajak doa bersama dengan bahasa sederhana.
2. Kemudian ajak peserta bernyanyi dahulu, sambil berjalan berkeliling dan bertepuk tangan, dengan lagu apa saja, misalnya dengan lagu: 'Dua mata saya, hidung saya satu', sebagai berikut:

*Dua mata saya, hidung saya satu,  
Dua kaki saya, m'pakai sepatu baru  
Dua tangan saya, yang kiri dan kanan,  
Satu mulut saya, tidak berhenti makan*

3. Minta peserta membagi diri dalam beberapa kelompok, sedikitnya dua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari minimal tiga, dan maksimal enam orang.
4. Beri masing-masing kelompok kotak/keranjang berisi model/gambar dari berbagai jenis makanan. Dengan bahan tersebut, minta masing-masing kelompok untuk menyusun menu makanan sehat, sesuai pemikiran kelompok.
5. Setelah selesai, minta masing-masing kelompok untuk menceritakan menu makanan yang telah disusunnya, dan alasan mengapa menu tersebut yang dipilih. Sekali-sekali agar diselingi dengan bernyanyi gembira.
6. Perhatikan, apakah menu yang disusun oleh masing-masing kelompok tersebut telah memenuhi kriteria sebagai menu makanan bergizi seimbang atau belum.
7. Lalu dengan santai, atau sambil bercanda, jelaskan kepada mereka tentang apa yang disebut makanan bergizi seimbang itu. Yaitu makanan yang komposisinya mengandung tiga kelompok fungsi utama zat gizi, yaitu: (a) sumber zat tenaga, (b) sumber zat pengatur, dan (c) sumber zat pembangun. Berikan masing-masing contohnya (lihat bacaan ringkas di belakang sebagai bahan). Jelaskan pula fungsi makanan sesuai zat gizinya. Kemukakan pula tentang pentingnya sarapan pagi, karena kita perlu tenaga untuk berangkat dan belajar di sekolah. Katakan bahwa sarapan pagi tidak dapat digantikan dengan makan siang atau makan malam.

8. Minta kepada masing-masing kelompok untuk menjelaskan menu makanan yang disusunnya: jenis makanan mana yang merupakan sumber zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun tersebut. Lagi-lagi, agar sekali-sekali diselingi dengan bernyanyi gembira.
9. Selanjutnya juga dengan santai, jelaskan tentang adanya 5 zat gizi, yaitu zat karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Masing-masing dengan contoh (lihat bacaan di belakang sebagai acuan). Jelaskan pula tentang fungsi makanan bergizi seimbang.
10. Lalu masing-masing peserta diminta mengeluarkan bekalnya dari rumah. Minta masing-masing untuk menjelaskan, zat gizi apa yang terkandung dalam makanan yang mereka bawa itu. Apabila benar berikan pujian, dan apabila salah, agar dibenarkan. Acara ini sekaligus sudah merupakan review dan evaluasi pembelajaran.
11. Akhiri acara dengan berdiri melingkar secara temu gelang. Minta mereka meneriakkan yel: 'AKU SUKA MAKANAN SEHAT! AKU SUKA MAKANAN BERGIZI SEIMBANG! Ulangi yel itu 3 kali. Tutup acara dengan doa bersama, sebagai tanda syukur kepada Tuhan.

## PESAN UTAMA:

- Makan makanan gizi seimbang;
- Yaitu makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pengatur dan pembangun tubuh, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.
- Atau makanan yang mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin, sesuai yang dibutuhkan tubuh.



## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DISIAPKAN:

- Model atau gambar dari: sepiring nasi, sepiring jagung, beberapa potong ubi, sagu, beberapa potong roti, sepiring mie, beberapa buah singkong, sebutir telur, sepotong daging ayam, sepotong ikan, sepotong daging sapi, sepotong tempe, sepotong tahu, sebuah pisang, pepaya, mangga, pisang, jambu, apel, sayur-sayuran seperti wortel, tomat, kangkung, bayam, terong, dll.
- Gambar-gambar tersebut dibuat satu persatu, dan masing-masing dibuat/ditempel pada kertas yang agak tebal (misalnya karton atau minimal kertas manila). Semua gambar tersebut dimasukkan dalam sebuah kotak atau keranjang.
- Kotak/keranjang yang berisi gambar-gambar lengkap tersebut disiapkan minimal sebanyak 4 buah (sebagai persiapan apabila jumlah peserta didiknya cukup banyak sehingga perlu dibagi ke dalam 4 kelompok).
- Bekal makanan yang dibawa peserta didik dari rumah masing-masing.

## 2. AKU SUKA SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenali nama sayuran dan buah-buahan yang ada sehari-hari, serta menyadari perlunya makan berbagai jenis sayuran dan buah-buahan; **Fokus pesan:** Kita harus makan sayuran dan buah-buahan setiap kali kita makan. Langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Ajak semua peserta didik berdiri melingkar. Anda berdiri di tengah, atau menyatu dalam lingkaran. Berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Kemudian lebih dulu ajak doa bersama dengan bahasa sederhana.
2. Lalu ajak mereka menyanyi-nyanyi dulu, sambil berjalan berkeliling dan bertepuk tangan, dengan lagu apa saja, misalnya dengan lagu: 'Pepaya mangga pisang jambu', sebagai berikut:

*Pepaya, mangga pisang jambu,  
Dibawa dari Pasar Minggu  
Di sana banyak penjualnya  
Di kota banyak pembelinya  
Pepaya, mangga, jambu, rambutan, durian, duku, dan lain-lainnya  
Marilah mari kawan-kawan semua makan buah-buahan...*

3. Kemudian ajak main tebak-tebakan, misalnya:  
Ada benda, warnanya merah, kadang-kadang juga hijau kekuningan, mengandung air, rasanya segar, kadang rada-rada kecut/masam, biasanya dibuat sayur, tetapi juga dapat dimakan begitu saja. Buah apakah itu? (jawabannya: tomat)  
Ada buah, bentuknya memanjang, kulitnya biasanya berwarna kuning atau hijau, isinya berwarna putih, untuk memakannya kulitnya harus dikupas dulu, buah apakah itu? (jawabannya: pisang).  
Ada benda, bertangkai dan berdaun, warnanya hijau, hidupnya merambat ditanah, ia mati di panci ibu di dapur. Kalau di makan, wah rasanya segar sekali (jawaban: bayam atau kangkung).
4. Dan lain-lain, bisa nama buah-buahan yang memang ada di daerah itu, seperti : pepaya, nenas, durian, duku, manggis, jambu, dan lain-lain. Atau nama sayuran, seperti: daun singkong, buncis, kacang panjang, mentimun, gambas/oyong, labu, dan lain-lain.
5. Kalau tebakan mereka benar, berikan pujian. Kalau salah, lemparkan ke peserta lain, sehingga jawabannya benar. Jangan lupa, sekali-sekali diselingi dengan bernyanyi gembira.

6. Kemudian tanyakan kepada peserta didik: apakah mereka selalu makan buah-buahan baik sebelum ataupun setelah makan? Coba dihitung berapa persen di antara mereka yang selalu makan buah-buahan. Tanyakan pula buah apakah yang sering mereka makan itu? Tanya apa alasannya.
7. Kemudian tanyakan: apakah mereka selalu makan dengan memakai sayuran setiap harinya? Minta mereka menyebutkan, sayuran apa yang sering mereka makan setiap harinya itu.
8. Kemudian tanyakan: Apakah manfaat buah-buahan dan sayuran yang sering mereka makan itu bagi kesehatan tubuh mereka? Biarkan mereka menjawab sesuai dengan alam pikir mereka.
9. Kemudian ajaklah mereka berdiskusi secara santai yang diselingi dengan canda ria: tentang manfaat buah dan sayuran, yaitu sebagai sumber zat pengatur dari pekerjaan dalam tubuh. Juga banyak mengandung mineral dan vitamin yang banyak dibutuhkan tubuh.
10. Lalu minta mereka mengeluarkan buah atau sayuran yang dibawanya dari rumah. Minta mereka untuk menyebutkan nama masing-masing.
11. Terakhir ajak mereka untuk kembali berdiri melingkar dan menyanyikan lagu: 'pepaya, mangga, pisang, jambu'. Lalu ajak mereka meneriakkan yel: 'AKU SUKA SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN! Diulang 3 kali. Acara ditutup dengan berdoa bersama.

## PESAN UTAMA:

- Sayuran dan buah-buahan baik untuk kesehatan
- Kita harus makan sayuran dan buah-buahan setiap kali kita makan.
- Pilihlah sayuran dan buah yang segar.
- Cuci sayur dan buah sebelum dimakan.
- Makanlah sayur dan buah yang beraneka ragam



### 3. AKU SUKA MENGUKUR TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN

(Peserta didik: kelas 1-3, 4-6; Waktu: sekitar 40 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik dapat mengukur tinggi dan berat badan sendiri serta mengisi dan membaca KMS (Kartu Menuju Sehat). **Fokus pesan** Mengukur tinggi dan berat badan secara rutin minimal 6 bulan sekali.

#### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak berdoa sejenak, kemudian ajak menyanyikan lagu: 'Aku Anak Sehat', sebagai berikut:

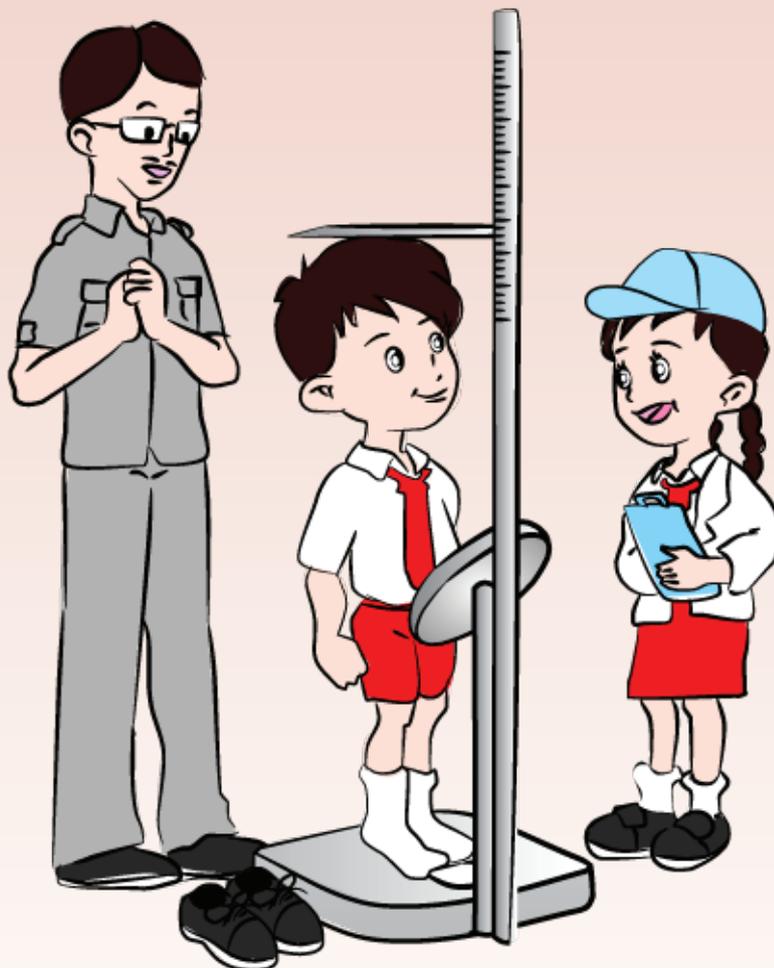
*Aku anak sehat, tubuhku kuat,  
Karena ibuku rajin dan cermat  
Sewaktu aku bayi, slalu diberi ASI  
Makanan bergizi dan imunisasi  
Berat badanku ditimbang slalu  
Posyandu menunggu setiap waktu  
Bila aku Diare, ibu slalu waspada  
pertolongan oralit slalu siap sedia...*

2. Kemudian ajak mereka berbaris menjadi dua-tiga barisan. Minta masing-masing peserta didik untuk mengukur tinggi dan berat badan masing-masing secara bergantian (Catatan: apabila alat ukurnya lebih dari satu, dapat lebih cepat).
3. Catat hasil ukuran tinggi dan berat badan masing-masing di white board/ papan tulis, sehingga mereka dapat melihat catatan tentang tinggi dan berat badan masing-masing.
4. Dari catatan tersebut, kelompokkan peserta didik ke dalam 3 kelompok: berat badan normal, berat badan kurang, dan berat badan lebih. Semoga saja semua peserta didik berat badannya normal. Tetapi apabila ada yang berat badannya kurang atau lebih, coba tanyakan bagaimana keadaan mereka. Misalnya apakah cepat lelah, sering pusing, lamban geraknya, atau lainnya. Biarkan mereka menjawab sesuai alam pikirnya. Selingi acara dengan bernyanyi gembira.
5. Setelah itu bagikan Kartu Menuju Sehat (KMS) kepada semua peserta didik, masing-masing peserta didik memperoleh sebuah. Kemudian ajari dan bimbing mereka satu persatu untuk mengisi/menuliskan tinggi dan berat badan mereka itu pada KMS masing-masing.

6. Lalu ajari mereka bagaimana cara membaca KMS itu, serta manfaat apa yang dapat diperoleh dari KMS itu. Jangan lupa diselingi dengan bernyanyi-nyanyi.
7. Ajak mereka untuk bernyanyi-nyanyi lagi dan meneriakkan yel: 'MENIMBANG BERAT BADAN?' dijawab bersama ramai-ramai: 'YES'. Akhiri acara dengan doa syukur bersama.

## PESAN UTAMA :

- Perlu mengukur tinggi dan berat badan secara teratur dan diisikan di dalam yang dilakukan minimal sekali dalam 6 bulan;
- Perlu untuk memantau kesehatan dan pertumbuhan badan.



## 4. AKU SUKA BEBAS DARI MASALAH GIZI

(Peserta didik: kelas 1-3, dan 4-6; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal beberapa masalah gizi sehingga dapat menghindarinya; **Fokus pesan:** Hindari masalah gizi yang menghambat pertumbuhan. Langkah kegiatan:

1. Sebelumnya, di tempat yang akan dilangsungkan acara, tempel dulu di dinding atau di pepohonan 5 macam tulisan besar-besar tentang 5 masalah gizi yang sering dijumpai di kalangan anak-anak, yaitu: KEP (Kurang Energi Protein), AGB (Anemia Gizi Besi), GAKY (Gangguan Akibat Kurang Yodium), KVA (Kurang Vitamin A), dan GIZI LEBIH (Kegemukan/Obesitas).
2. Pada waktu mulai acara, ajak peserta didik untuk berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak mereka berdoa sejenak. Katakan kepada mereka, bahwa pada hari ini kita akan bincang-bincang tentang 'masalah gizi' yang banyak mengganggu pertumbuhan anak. Masalah gizi itu ada 5 macam, dan nama-namanya mungkin masih asing bagi kebanyakan peserta didik. Nama-nama itu perlu dikenali untuk kemudian dapat dihindari.
3. Untuk lebih dapat mengenal nama-nama itu, kita nyanyikan ke 5 nama masalah gizi itu. Lagunya: 'Sorak-sorak bergembira', tetapi syairnya diganti sebagai berikut:

*Sorak-sorak bergembira, Bergembira semua  
Kita bebas dari KaaEP, Juga dari AGB  
Bebas juga dari GAKY, KVA dan 'Gizi lebih'  
Karna kita berolaahraga, dan pedulikan gizi. . .*

4. Kemudian dengan menunjuk ke masing-masing tulisan besar-besar di dinding atau di pepohonan itu, secara santai, perkenalkan 5 macam masalah gizi itu, satu persatu, sebagai berikut:
  - a. KEP, adalah singkatan dari: 'Kurang Energi Protein'. Masalah KEP diakibatkan karena jumlah makanan yang mengandung energi dan protein kurang dari yang dibutuhkan tubuh, sehingga berat badan kurang. Contoh makanan yang mengandung energi dan protein. Jika seseorang mengalami KEP, akan menyebabkan daya tahan tubuhnya menurun sehingga mudah sakit dan sulit konsentrasi belajar.
  - b. AGB (singkatan dari: 'Anemia Gizi Besi'), yaitu rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam sel darah merah. Terjadi kalau seseorang kurang makan makanan yang mengandung zat besi (seperti hati, daging, telur, sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan). AGB ditandai dengan 5L (lemah, letih, lesu, lelah dan lalai), dan sering diikuti rasa pusing, mata berkunang-kunang, serta muka, telapak tangan dan kuku pucat.

- c. GAKY (singkatan: Gangguan Akibat Kurang Yodium), yang terjadi karena kekurangan asupan yodium dalam makanan sehari-hari yang berlangsung dalam waktu lama. Contoh makanan yang mengandung yodium. Tanda-tanda fisik yang mudah dikenali adalah terjadinya pembesaran pada kelenjar gondok. Seorang anak yang terkena GAKY biasanya menjadi lamban dan sulit menerima pelajaran, serta memiliki perawakan pendek (Retinism/cebol).
  - d. KVA (singkatan: Kurang Vitamin A), yang terjadi karena jumlah asupan vitamin A tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Contoh makanan yang mengandung Vitamin A. Tanda-tanda fisik sulit dikenali oleh orang awam. Akibat KVA adalah menurunnya fungsi penglihatan, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, sehingga penderita mudah sakit.
  - e. Gizi lebih, kegemukan atau obesitas, yang terjadi karena asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh dan kurangnya kegiatan fisik. Jika seseorang mengalami gizi lebih, tubuhnya akan gemuk, lamban dan cepat lelah. Gizi lebih dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung, kencing manis, dan tekanan darah tinggi.
5. Selingi dulu dengan bernyanyi gembira lagu 'Sorak-sorak bergembira yang syairnya diubah' (sebagaimana yang ditulis di muka) Lalu tunjukkan gambar-gambar anak yang terkena kelima jenis masalah gizi tersebut. Lalu tanyakan kepada mereka, bagaimana cara menghindarinya, dan kalau sudah terkena bagaimana cara untuk mengatasinya?
  6. Biarkan mereka menjawab sesuai alam pikir mereka. Kemudian tekankan bahwa cara untuk menghindari atau mengatasi ketiga masalah gizi tersebut adalah dengan:
    - a. Menimbang berat badan secara teratur (sebulan sekali, atau minimal 6 bulan sekali), untuk mengetahui apakah berat badan kita normal atau tidak.
    - b. Makan makanan bergizi seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan, termasuk Garam berYodium.
    - c. Melakukan kegiatan fisik, minimal 30 menit perhari.
  7. Lakukan review dan evaluasi sekaligus dengan melakukan kompetisi cerdas cermat dengan memberikan beberapa pertanyaan, seperti: Apakah KEP, AGB, GAKY, KVA, dan Gizi lebih itu; Apakah tanda-tandanya; Apa yang menyebabkannya; Akibat buruk apa yang terjadi pada penderitanya; serta bagaimana menghindari dan mengatasinya.
  8. Selanjutnya minta kepada peserta didik untuk mengeluarkan garam yang dibawanya dari rumah untuk diuji kadar yodiumnya. Ajak mereka untuk melakukan pengujian terhadap garam yang mereka bawa dari rumah itu bersama-sama. Untuk itu siapkan cairan uji Iodina. Siapkan pula 2-3 piring untuk tempat garam yang diuji. Ambil  $\frac{1}{2}$  sendok teh garam yang akan diuji dan letakkan di piring itu. Teteskan cairan uji Iodina sebanyak 2-3 tetes pada masing-masing garam tersebut. Tunggu dan perhatikan apakah garamnya berubah warna. Kalau garam tetap putih, berarti tidak berYodium (0 ppm). Bila berwarna ungu (sesuai gambar), berarti garam mengandung yodium, sesuai persyaratan (30 ppm). Lakukan pengujian terhadap semua garam yang dibawa oleh peserta didik dari rumahnya secara bergiliran.

9. Kemudian tugasi semua peserta didik untuk melaporkan kadar yodium dari garam yang dibawanya itu kepada ibu/orang tua masing-masing. Apabila ada garam yang belum memenuhi kadar yodium sesuai yang disyaratkan, minta untuk mengganti garamnya di rumah. Untuk itu juga mintakan keterangan dari ibu/orang tuanya bahwa garamnya sudah diganti dengan garam yang beryodium.
10. Akhirnya ajak peserta didik untuk bernyanyi-nyanyi lagi. Lalu teriakkan yel: 'MASALAH GIZI? NO WAY!'. Ulangi 3 kali. Dan tutup dengan doa syukur bersama.

### PESAN UTAMA:

- Ada 5 masalah gizi yang bisa mengenai kita: KEP, AGB, GAKY, KVA, dan Gizi Lebih. Cara menghindari dan/atau mengatasinya, terutama dengan makan makanan bergizi seimbang dan melakukan kegiatan fisik minimal 30 menit setiap hari.



### ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

- Tulisan besar-besar tentang 5 macam masalah gizi: KEP, AGB, GAKY, KVA, dan Gizi lebih (tulisan itu dilapisi dengan karton / kertas manila) lalu ditempel/digantung di dinding atau di pepohonan.
- Berbagai gambar anak yang terkena masalah gizi (KEP, AGB, GAKY, KVA, dan Gizi lebih);
- Garam Beryodium, cairan uji lodina, sendok teh dan piring untuk pengujian garam.
- Garam yang dibawa oleh peserta didik dari rumah masing-masing.

## 5. AKU SUKA KANTIN SEKOLAH YANG SEHAT

(Peserta didik: kelas 4-6; 40 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik dapat memilih makanan sehat dan dapat memantau keadaan kantin sekolah; **Fokus pesan utama:** Kantin sekolah harus bersih dan aman, serta tidak membahayakan kesehatan.

### Langkah Kegiatan:

1. Berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak peserta didik untuk menyanyi, misalnya lagu: 'Aku seorang Kapiten' dengan syair lagu yang diganti sebagai berikut:

*Aku seorang wartawan,  
Mempunyai pandang tajam  
Tak ada yang kelewatan  
Aku seorang wartawan...*

2. Kemudian tanyakan kepada peserta didik, apakah ada kantin di sekolah/madrasah nya? Apabila ya, ada berapa buah, termasuk penjual keliling, yang sering berada di lingkungan sekolah.
3. Setelah itu minta peserta didik untuk membagi diri menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 3-5 orang.
4. Masing-masing kelompok diberi tugas sebagai 'wartawan' yang bertugas meninjau, mengamati dan melaporkan keadaan kantin sekolah, warung/kedai, atau penjual yang sering ada di sekitar sekolah.
5. Apabila hanya ada sebuah kantin di sekolah, masing-masing kelompok bertugas sebagai berikut:
  - a. Kelompok 1 bertugas mencatat dan melaporkan jenis makanan apa yang dijual. Adakah yang dijual tidak baik untuk kesehatan misalnya rokok, makanan yang mengandung zat pewarna, dan pengawet yang bukan untuk makanan? Dan apakah banyak pembelinya (lebih dari 10 orang). Bagaimana cara mengetahui zat pewarna dan pengawet yang bukan untuk makanan? Karena tidak kasat mata.
  - b. Kelompok 2 bertugas mencatat dan melaporkan keadaan kantin: apakah cukup bersih, tidak ada lalat, tidak ada sampah berserakan, ada tempat sampah khusus, dan lain-lain.
  - c. Kelompok 3 bertugas mencatat dan melaporkan persiapan, dan keadaan makanan. Apakah memasaknya cukup baik, kalau digoreng apakah menggunakan minyak goreng bekas atau tidak, penataannya tertutup atau terbuka sehingga terkena debu, makanan dan lain-lain.

6. Apabila ada beberapa kantin/warung/penjual di sekolah, maka setiap kelompok bertugas meninjau, mengamati dan melaporkan keadaan sebuah kantin/warung/penjual makanan yang ada. Mereka melihat segala hal yang berkaitan dengan kantin/ warung/penjual itu.
7. Setelah jelas tugas masing-masing kelompok, maka mereka mulai bertugas. Bisa bertugas hari itu juga (apabila kantin/warung/penjualnya sedang berjualan), atau pada hari lain. Sebelumnya jangan lupa bernyanyi dulu untuk meningkatkan semangat.
8. Pada waktu peserta didik melakukan peninjauan ke kantin/warung/penjual, guru agar melakukan pemantauan, dan siap memberikan bantuan/solusi apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan (misalnya terjadi salah paham dengan pengelola/pemilik kantin/warung/penjual).
9. Setelah selesai melakukan peninjauan, minta masing-masing kelompok untuk melaporkan hasilnya. Jangan lupa diselengi dengan bernyanyi-nyanyi.
10. Akhirnya simpulkan bahwa kantin sekolah itu perlu, a.l. untuk menambah/melengkapi kebutuhan gizi peserta didik. Namun makanan tersebut harus yang bergizi, bersih, dan aman dari segi kesehatan. Acara ditutup dengan doa syukur bersama.

## PESAN UTAMA:

- Kantin sekolah dapat menambah/melengkapi kebutuhan gizi peserta didik.
- Kantin sekolah harus bersih dan aman, serta tidak membahayakan kesehatan.
- Peserta didik tidak jajan di luar kantin sekolah, karena keamanan pangan tidak terjamin
- Kantin sekolah harus memiliki tempat cuci tangan, air yang mengalir (kran air), sabun, serta saluran air. dan tempat pencucian piring yang terpisah dari dapur
- Makanan dan minuman yang dijual tidak mengandung zat pewarna, boraks, formalin dan penyedap rasa
- Menggunakan Garam beryodium.
- Penjual menggunakan alat pelindung diri (APD) seperti: masker, sarung tangan atau celemek



## BACAAN RINGKAS:

### Fungsi Makanan

- Makanan mempunyai 3 fungsi yaitu sebagai: (1) sumber zat tenaga; (2) sumber zat pembangun; dan (3) sumber zat pengatur.
- Sumber zat tenaga diperlukan untuk mendukung kegiatan bergerak, bekerja, dan kegiatan lainnya yang memerlukan tenaga. Bahan makanan sumber zat tenaga adalah kelompok hidrat arang dan lemak, terdapat pada: beras, bihun, mie, ubi, sagu, talas, jagung, roti dan tepung-tepungan. Juga pada: gula, kelapa, minyak goreng, mentega, dan lain-lain.
- Masukkan hubungan antara zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur dengan karbohidrat, protein, dll.
- Sumber zat pembangun diperlukan untuk mendukung pertumbuhan badan, mengganti dan memelihara sel-sel, seperti sel-sel darah merah. Bahan makanan sumber zat pembangun adalah kelompok protein dan mineral, terdapat dalam: daging, telur, ikan, susu, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, tempe, tahu, dan lain-lain.
- Sumber zat pengatur diperlukan untuk mengatur dan memperlancar pekerjaan dalam tubuh. Bahan makanan sumber zat pengatur adalah kelompok sayuran dan buah, yang kaya kandungan vitamin dan mineral, dan terdapat dalam: kangkung, bayam, daun singkong, daun melinjo, daun katuk, daun ubi jalar, kecipir, wortel, labu siam, labu air, tomat, mentimun, terong, dan lain-lain.
- Ketiga fungsi makanan tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Itu semua terdapat pada menu makanan yang bergizi seimbang. Karenanya setiap hari kita harus makan makanan bergizi seimbang, yaitu keragaman makanan yang terdiri dari makanan pokok (nasi/roti/mie/dll, yang merupakan sumber zat tenaga), lauk pauk (telur/ikan /daging/tempe/tahu, yang merupakan sumber zat pembangun), serta sayur-sayuran dan buah-buahan (yang merupakan sumber zat pengatur).
- Fungsi makanan tidak hanya untuk menghasilkan energi tetapi juga untuk menghasilkan panas sehingga membuat tubuh kita hangat/tidak kedinginan. Perlu diingat bahwa kalau kekurangan makanan dapat menyebabkan kurang gizi.
- Sarapan pagi sangat penting. Sarapan pagi adalah salah satu tindakan pencegahan agar tidak mudah sakit, seperti sakit perut, sakit maag atau pusing. Dengan sarapan pagi prestasi dapat meningkat, lebih bersemangat, meningkatkan kekuatan dan ketahanan stamina, mengurangi kelelahan dan mengantuk saat mulai belajar.

## Gizi Seimbang

- Pada masa lampau, susu seringkali mendapat pujian karena bernilai gizi tinggi. Akibatnya makanan yang lain dinilai rendah karena kurang bergizi. Padahal satu jenis makanan tidak mungkin dapat memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi. Semua zat gizi diperlukan dan saling melengkapi untuk memenuhi kebutuhan makanan dengan gizi seimbang.
- Peranan berbagai kelompok bahan makanan secara jelas tergambar dalam logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut (tumpeng). Dalam logo tersebut bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi, dengan istilah: 'Tri Guna Makanan' yaitu:
  - a. Sumber zat tenaga, yaitu padi-padian, umbi-umbian, dan tepung-tepungan, serta sagu yang digambarkan di dasar kerucut;
  - b. Sumber zat pengatur, yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan pada bagian tengah kerucut;
  - c. Sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan (sumber nabati) dan daging, ikan, telur (sumber hewani), digambarkan di bagian atas kerucut.
- Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari tiga kelompok bahan makanan tersebut.

## Zat Gizi

- Dalam makanan terdapat 5 kelompok zat gizi, yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.
  - a. Karbohidrat terdapat pada makanan pokok (nasi, roti, ubi, sagu, dll) yang menghasilkan tenaga. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan 4 kalori. Sumber ini diperlukan untuk bekerja, bernafas, dll.
  - b. Protein banyak terdapat dalam lauk tahu, tempe, kacang-kacangan lainnya (nabati) dan dalam daging, ikan, telur (hewani). Satu gram protein menghasilkan 4 kalori.
  - c. Lemak banyak terdapat dalam lauk pauk (daging berlemak dan minyak goreng). Satu gram lemak menghasilkan 9 kalori.
  - d. Mineral banyak terdapat dalam lauk pauk (sayuran). Misalnya Fe (zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, daun katuk dan sayuran hijau lainnya.
  - e. Vitamin banyak terdapat dalam semua makanan terutama dalam sayur-sayuran dan buah-buahan segar. Beberapa contoh vitamin: Vitamin A berperan dalam proses pertumbuhan tubuh utamanya untuk penglihatan. Vitamin B1 berperan dalam metabolisme karbohidrat dalam tubuh. Vitamin B12 berperan dalam pembentukan sel darah merah. Vitamin C berperan dalam pemeliharaan jaringan

dan peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Vitamin D diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Vitamin E berfungsi sebagai anti oksidan. Vitamin K berguna dalam proses pembekuan darah.

- f. Air: Selain ke 5 zat tersebut di atas, peranan air tidak boleh dilupakan. Tanpa air, fungsi ke 5 zat tersebut tidak dapat berjalan.

## Menyusun Menu ‘Gizi Seimbang’

- Menu adalah beberapa hidangan makanan yang disusun secara serasi, yang diolah dari beraneka ragam bahan makanan. Menu sehat adalah menu yang bahan makanannya mengandung zat tenaga, zat pengatur dan zat pembangun dalam jumlah seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Menu yang demikian juga disebut dengan menu gizi seimbang, karena mencakup aneka ragam makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Selain itu, makanan tersebut juga harus bebas dari kuman penyakit, tidak mengandung bahan pengawet, pewarna atau penyedap.
- Mempunyai makanan kesukaan, boleh-boleh saja, tapi jangan lupa jenis makanan lain juga tidak kalah pentingnya oleh karena itu makanan harus bervariasi.
- Makanan pokok dapat dipilih dari nasi atau padanannya misalnya singkong, ubi, mie, sagu, dan sebagainya.
- Lauk pauk dapat dipilih dari bahan makanan hewani seperti ikan, telur, daging, dan sebagainya, serta bahan makanan nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- Sayur-sayuran dapat dipilih misalnya: bayam, kangkung, daun singkong, buncis, wortel, labu siam, dan sebagainya.
- Buah-buahan misalnya: pepaya, mangga, pisang, jambu, nenas, apel, dan sebagainya.
- Susu sebaiknya dibiasakan diminum 1 gelas sehari, terutama bagi balita, dan anak yang sedang mengalami pertumbuhan (termasuk peserta didik SD/MI). Juga bagi wanita hamil, ibu menyusui, serta mereka yang sedang sakit atau sembuh dari sakit.
- Jangan lupa banyak-banyak minum air putih yang telah dimasak.

## Makan Sayur dan Buah Setiap Hari

- Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta mengandung serat yang tinggi.
- Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berguna untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar. Tambahkan fungsi sebagai ‘pembersih’ (*cleansing*).

- Manfaat vitamin yang ada dalam sayur dan buah: Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata; Vitamin D untuk kesehatan tulang; Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda; Vitamin K untuk pembekuan darah; Vitamin C untuk peningkatan daya tahan tubuh terhadap infeksi; Vitamin B untuk mencegah penyakit beri-beri; Vitamin B12 dapat meningkatkan nafsu makan.
- Manfaat serat yang ada dalam sayur dan buah: Mencegah Diabetes, melancarkan buang air besar, menurunkan berat badan, membantu proses pembersihan racun, membuat awet muda, mencegah Kanker, memperlindah kulit, rambut dan kuku, membantu mengatasi Anemia, membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus.
- Sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari, dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Semua jenis sayur baik untuk dimakan, terutama sayuran berwarna (hijau tua, kuning, dan oranye) seperti bayam, kangkung, daun katuk, wortel, kacang panjang, salada hijau, atau daun singkong. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral.
- Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus, atau sebuah jeruk, apel, jambu biji, atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah. Semua jenis buah baik untuk dimakan, terutama buah berwarna (merah dan kuning) seperti mangga, pepaya, jeruk, jambu biji, atau apel, karena banyak kandungan vitamin, mineral dan seratnya.
- Misalnya manfaat buah Pepaya (yang mudah diperoleh dan sangat dikenal oleh anak-anak)
  - a. Mengatasi kembung: Papain, yang merupakan enzim utama dalam pepaya, bisa menghancurkan serat yang tidak tercerna dengan baik (pemicu rasa kembung)
  - b. Mengurangi gejala sinusitis: Mengandung Bromelain, salah satu enzim dalam pepaya, yang dapat mengurangi lendir dan peradangan;
  - c. Mencerahkan kulit: Zat asam pada pepaya dan enzim pelarut proteinnya bisa mengangkat sel kulit mati dan mencerahkan kulit
  - d. Penguat tulang: Kadar folat dan vitamin B dalam pepaya bisa menguatkan tulang.
- Pilihlah buah dan sayur yang bebas pestisida dan zat berbahaya lainnya. Biasanya ciri-ciri sayur dan buah tersebut terdapat sedikit lubang bekas dimakan ulat.

### **Mengukur tinggi dan berat badan serta mengisikannya dalam KMS (Kartu Menuju Sehat)**

- Mengukur tinggi dan menimbang berat badan perlu dilakukan sedikitnya 6 bulan sekali. Ukuran tinggi dan berat badan tersebut perlu diisikan ke KMS (Kartu Menuju Sehat).
- KMS adalah kartu yang berisi grafik pertumbuhan TB (Tinggi Badan) dan BB (Berat Badan) anak, serta catatan perkembangan kesehatan termasuk imunisasi yang pernah diberikan.

- Tujuan penggunaan KMS:
  - a. Sebagai alat untuk memantau pertumbuhan, keadaan gizi dan kesehatan peserta didik.
  - b. Sebagai alat untuk pendidikan gizi dan kesehatan dalam berperilaku hidup bersih dan sehat;
  - c. Menyadarkan peserta didik akan pentingnya imunisasi.
  - d. Meningkatkan peran serta guru dan orang tua dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan peserta didik sekolah.
  
- Pengukuran TB dan BB dilakukan bila mungkin sebulan sekali. Paling tidak, setiap 6 bulan sekali. Hasilnya dituliskan pada tempat tertentu di KMS. KMS disimpan oleh guru. Bila guru menemukan kelainan, peserta didik disarankan untuk pergi ke Puskesmas terdekat.

## Masalah Gizi

- Beberapa masalah gizi yang sering ditemukan dan berdampak pada prestasi belajar dan pertumbuhan fisik peserta didik SD/MI adalah: KEP, AGB, GAKY, KVA, dan Gizi lebih.
  
- **KEP (Kurang Energi Protein)**, yang diakibatkan karena jumlah makanan yang mengandung energi dan protein kurang dari yang dibutuhkan tubuh, sehingga berat badan kurang. Contoh makanan yang mengandung energi dan protein. Jika seseorang mengalami KEP, akan menyebabkan daya tahan tubuhnya menurun sehingga mudah sakit dan sulit konsentrasi belajar. Bagi perempuan yang mengalami KEP dan berlangsung lama, akan berpengaruh pada keterlambatan menstruasi pertama.
  
- **AGB (Anemia Gizi Besi)**, yaitu rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam sel darah merah. Terjadi kalau seseorang kurang makan makanan yang mengandung zat besi (seperti hati, daging, telur, sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan). AGB ditandai dengan 5L (lemah, letih, lesu, lelah dan lalai), dan sering diikuti rasa pusing, mata berkunang-kunang, serta muka, telapak tangan dan kuku pucat. Perempuan sering terkena AGB saat menstruasi.
  
- **GAKY (Gangguan Akibat Kurang Yodium)**, yang terjadi karena kekurangan asupan yodium dalam makanan sehari-hari yang berlangsung dalam waktu lama. Contoh makanan yang mengandung yodium. Tanda-tanda fisik yang mudah dikenali adalah terjadinya pembesaran pada kelenjar gondok. Seorang anak yang terkena GAKY biasanya menjadi lamban dan sulit menerima pelajaran. Mengatasinya dengan cara mengonsumsi garam beryodium secara teratur, atau minum kapsul minyak beryodium.
  
- **KVA (Kurang Vitamin A)**, yang terjadi karena jumlah asupan vitamin A tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Contoh makanan yang mengandung Vitamin A. Tanda-tanda fisik sulit dikenali oleh orang awam. Akibat KVA adalah menurunnya fungsi penglihatan, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, sehingga si penderita mudah sakit.
  
- **Gizi Lebih, Kegemukan atau Obesitas**, yang terjadi karena asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh dan kurangnya kegiatan fisik. Jika seseorang mengalami gizi lebih, tubuhnya akan gemuk, lamban dan cepat lelah. Gizi lebih dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung, kencing manis, dan tekanan darah tinggi.

## Kantin Sekolah

- Kantin sekolah adalah tempat penjualan makanan dan minuman yang dikelola oleh masyarakat sekolah, berada dalam pekarangan sekolah dan dibuka selama hari sekolah. Tujuan kantin sekolah adalah menyediakan makanan dan minuman bagi peserta didik sekolah selama berada di sekolah.
- Ditinjau dari aspek kesehatan, tujuan penyediaan makanan di kantin sekolah, adalah antara lain:
  - a. Menambah/melengkapi makanan peserta didik baik kuantitas maupun kualitasnya;
  - b. Mendidik peserta didik untuk dapat memilih makanan bergizi;
  - c. Memperkenalkan makanan baru sebagai variasi hidangan;
  - d. Meningkatkan selera makan, menimbulkan rasa akrab antar teman dan pertemuan social yang menyenangkan;
  - e. Melatih peserta didik untuk disiplin, sabar, dan tertib;
- Persyaratan Kantin Sekolah, antara lain:
  - a. Direncanakan dan dikelola secara baik;
  - b. Makanan di kantin harus dipersiapkan dengan memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan keamanan makanan, baik dalam pemilihan bahan, cara pemasakan, penyajian maupun penanganannya.
  - c. Makanan yang dijual sebaiknya yang bergizi yang sesuai untuk peserta didik.
  - d. Menghindari menjual makanan yang dapat merusak gigi dan kesehatan pada umumnya seperti: makanan yang terlalu manis, lengket, terlalu panas, atau terlalu dingin; termasuk juga minuman berenergi dan rokok.
  - e. Dalam makanan dan minuman yang dijual tidak digunakan zat pewarna dan zat pengawet yang terlarang. Demikian pula tidak digunakan bahan penyedap secara berlebihan. Apabila digunakan bahan pemanis buatan, agar digunakan bahan yang aman sesuai batasan yang diperbolehkan.

## Memilih Makanan yang Aman Dikonsumsi

- Makanan yang kita makan hendaknya bergizi, bersih, aman dan sehat. Bergizi = mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Bersih = tidak dicemari kotoran yang dapat menimbulkan penyakit. Aman dan sehat = belum kadaluwarsa dan bebas dari bahan yang bersifat racun bagi tubuh. Makanan belum tentu aman dan sehat karena mungkin mengandung bahan pewarna dan pengawet yang peruntukannya bukan untuk makanan.
- Bahan pewarna: diberikan pada makanan agar kelihatan lebih menarik. Ada 2 macam bahan pewarna: alami dan sintetis. Pewarna alam diambil dari tumbuhan, misalnya warna kuning dari kunyit, warna merah dari tomat atau bit, warna coklat dari karamel. Sedangkan pewarna sintetis dibuat dengan menggunakan bahan kimia. Makanan yang sering diberi warna adalah sirup, minuman ringan, permen dan selai. Beberapa pewarna yang terlarang dan berbahaya yang sering ditemukan pada makanan adalah kuning metanil dan rhodamin B berwarna merah. Kedua pewarna ini dapat

menyebabkan Kanker, karenanya perlu dihindari. Cirinya antara lain warnanya mencolok, cenderung berpendar, dan banyak memberikan titik-titik warna karena tidak homogen (misalnya pada kerupuk).

- Bahan pengawet: biasanya digunakan untuk membuat makanan menjadi lebih awet, tidak cepat basi. Banyak makanan dicampuri dengan bahan pengawet yang dilarang dan berbahaya bagi kesehatan, misalnya boraks dan formalin. Penggunaan boraks sering ditemukan pada pembuatan bakso, mie basah, lontong dan ketupat. Sedangkan formalin sering ditemukan pada mie basah, tahu, dan ikan segar atau hasil laut. Boraks dan formalin ini juga dapat menyebabkan Kanker, karenanya sudah dilarang, dan perlu dihindari.
- Bahan penyedap: digunakan untuk menyedapkan dan mengharumkan makanan. Bahan penyedap ada yang bersifat alami dan sintetis. Bahan yang alami berasal dari tumbuhan seperti: daun pandan, bawang merah, bawang putih, ketumbar, dan sebagainya. Bahan yang sintetis biasanya terdapat pada makanan dan minuman pabrik, seperti sirup dan kue. Salah satu penyedap rasa dan aroma yang banyak dikenal adalah vetsin atau bumbu masak. Pemerintah menganjurkan agar penggunaan vetsin ini tidak berlebihan.
- Bahan pemanis buatan: digunakan untuk membuat rasa manis pada makanan yang tidak atau hampir tidak mempunyai kalori. Biasanya digunakan pada makanan buat penderita Diabetes militus atau keperluan diet. Penggunaan pemanis buatan ini harus dilakukan secara terkontrol sesuai batasan yang diperbolehkan. Namun hati-hati terhadap pemanis buatan (gula biang) yang biasa dipakai oleh penjual kue dan minuman.

# BAGIAN IV

## Kesehatan Lingkungan

1. Membuang Sampah
2. Buang Air Besar dan Buang Air Kecil di Jamban
3. Sarana Air Bersih
4. Sarana Pembuangan Air Limbah Rumah Tangga



# 1. MEMBUANG SAMPAH

(Peserta didik: kelas 1-3; 4-6; Waktu: sekitar 45 menit)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik dapat membedakan bermacam jenis sampah dan membuangnya di tempat sampah yang benar; **Fokus pesan:** Buang sampah di tempat sampah sesuai jenisnya.

## Langkah Kegiatan:

1. Minta semua peserta didik untuk berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT Tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak mereka untuk berdoa sejenak, mohon perlindungan kepada Tuhan. Lalu ajak menyanyi bersama, dengan lagu: 'Potong bebek angsa', tetapi dengan syair yang diganti, sebagai berikut:

*Ayo buang sampah di tempat yang pasti  
Jangan buang sampah s'kehendak hati  
Buanglah sampah di tempat yang pasti  
La la la la la la la la la la*

2. Kemudian minta mereka membagi diri menjadi 2-3 kelompok. Kepada masing-masing kelompok bagikan 3 buah macam bak sampah (atau kantong sampah) dengan warna yang berbeda-beda, yaitu: hijau, kuning, dan merah. Selain itu juga bagikan kertas-kertas yang bertuliskan berbagai macam jenis sampah sebagai berikut: Kertas bekas, daun-daun, plastik bekas, kaleng bekas, baterai bekas, kain bekas, sisa makanan, sisa buah-buahan, kulit buah-buahan, paku bekas, dan lain-lain. Kertas-kertas yang bertuliskan nama jenis sampah itu buat sebanyak mungkin, sehingga cukup banyak untuk dibagi-bagi pada masing-masing kelompok. Jelaskan bahwa tulisan-tulisan di kertas itu diumpamakan sebagai sampah betulan.
3. Beri tugas kepada kelompok untuk membuang 'sampah-sampah' (kertas yang bertuliskan nama sampah) itu sesuai tempat sampah masing-masing.
4. Setelah selesai, lakukan pemeriksaan, sambil memberi penjelasan, bahwa: Sampah basah, seperti daun-daun, dibuang di tempat sampah organik (warna hijau), yang dapat diolah menjadi pupuk atau kompos. Sampah kering seperti kertas dan plastik, dibuang di tempat sampah anorganik (warna kuning), dapat didaur ulang, menjadi benda lain yang bermanfaat; Dan sampah berbahaya seperti baterai bekas, harus dibuang di tempat sampah khusus/ berbahaya (warna merah), karena dapat membahayakan.
5. Selingi dulu dengan bernyanyi bersama, kemudian lontarkan teka teki berupa gambar-gambar, dan minta mereka menjawab dengan jawaban benar/baik, atau salah/jelek, sebagai berikut:
  - Orang membuang sampah di kali (salah)
  - Orang membuang sampah di kolong meja (salah)
  - Orang membuang sampah di tempat sampah (benar)

- Orang menyapu halaman (baik)
  - Orang tidak peduli saja terhadap sampah yang ada (salah)
  - Orang mengangkat sampah dalam gerobak sampah (baik)
  - Orang membakar sampah (salah)
  - Orang menyapu tetapi sampahnya dimasukkan ke dalam got (salah)
  - Orang membuang sampah daun-daun di tempat sampah anorganik (salah)
  - Orang membuang sampah kertas di tempat sampah anorganik (benar)
  - Orang memungut sampah di jalanan dan membuangnya di tempat sampah (benar)
  - Orang membuang sampah di jalan (salah)
6. Selingi lagi dengan bernyanyi bersama. Kemudian (khusus kepada kelas 4-6), katakan kita akan melakukan permainan 'Operasi semut'. Minta peserta didik untuk menyebar dan berkeliling untuk membersihkan halaman dengan mengambil sampah-sampah yang benar-benar ada di sekitar sekolah, dan membuangnya di tempat sampah masing-masing, sesuai jenis sampahnya (basah, kering, atau berbahaya).
  7. Setelah selesai, tanyakan kesan mereka tentang apa yang telah diperbuatnya. Senang, puas, lelah, atau apa? Tekankan bahwa kita perlu peduli dengan lingkungan tempat kita berada, antara lain dengan menjaga kebersihannya dan membuang sampah di tempat sampah, sesuai dengan jenisnya.
  8. Akhirnya minta peserta berdiri melingkar lagi, dan minta mereka meneriakkan yel: 'BUANG SAMPAH DI TEMPAT SAMPAH'. Diulangi 3 kali.
  9. Akhiri acara dengan doa bersama.

## PESAN UTAMA :

- Buang sampah di tempat sampah
- Sampah dapat dibedakan menjadi: sampah basah, sampah kering dan sampah berbahaya.
- Pisahkan sampah tersebut sesuai jenisnya dan buang di tempatnya masing-masing.
- Sampah masih dapat dimanfaatkan untuk dijadikan pupuk atau kompos dan didaur ulang
- Sampah berbahaya harus dibuang di tempat khusus



## ALAT PERAGA & PERALATAN YANG PERLU DISIAPKAN:

- 3 jenis bak sampah (atau kantong sampah) warna hijau, kuning dan merah; Kalau mungkin masing-masing 3-4 buah (sesuai jumlah kelompok).
- Potongan-potongan kertas bertuliskan jenis sampah: kertas bekas, daun-daun, plastik, paku bekas, kaleng bekas, karton bekas, kain bekas, dll. (sebanyak mungkin).
- Gambar (kalau tidak mungkin, boleh juga berupa tulisan) tentang berbagai macam perilaku orang (sesuai langkah kegiatan no. 5).
- Sapu, serokan sampah, dan lain-lain.

## BACAAN RINGKAS

### Membuang Sampah di Tempatnya.

- Sampah adalah sarang kuman dan bakteri penyakit. Membuang sampah di tempatnya menghindarkan tubuh dari tertular penyakit, disamping menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- Sampah menjadi tempat berkembang biak serta sarang serangga dan tikus.
- Sampah menjadi sumber polusi atau pencemaran tanah, air, dan udara.
- Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan.
- Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran.

### Memilah-Milah Sampah.

- Karena sampah tidak sama jenisnya, yang dapat dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu:
- Sampah organik (basah), yang dapat mengalami pembusukan secara alami, seperti: sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, rempah-rempah, atau sisa buah.
- Sampah anorganik (kering), yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alami, seperti: kertas, logam, besi, kaleng, plastik, karet, atau botol.
- Sampah berbahaya, seperti: baterai, botol racun nyamuk, jarum suntik bekas.

### Sampah Dapat Dimanfaatkan.

- Sampah dapur atau sisa restoran, sampah pohon dan kotoran hewan dapat dijadikan pupuk atau kompos.
- Bungkus kemasan deterjen, sabun, dan pembersih ruangan dapat menjadi kerajinan tangan alat-alat rumah tangga (tas, bunga plastik, tempat pensil, dll).
- Kaleng bekas cat dan bohlam dapat dijadikan pot bunga dan hiasannya;
- Kertas, besi dan kawat dapat dilebur ulang menjadi benda-benda baru yang bermanfaat.

## 2. BUANG AIR BESAR DAN BUANG AIR KECIL DI JAMBAN/WC

(Peserta didik: 1-3, 4-6; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik membiasakan buang air besar di jamban/wc;  
**Fokus Pesan:** Lakukan buang air besar dan buang air kecil di jamban/wc.

### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT. Tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak berdoa sejenak, kemudian bernyanyi gembira dengan lagu: 'Naik kereta api, siapa hendak turut', dengan syair diganti sebagai berikut:

Buang air di jamban  
Tut, tut, tut  
Siapa tidak ikut...  
Kebangetan  
K'terlalu  
Yang masih BAB sembarangan...  
Ayo, BAB-lah yang benar  
Di jamban yang tersedia...!

2. Kemudian ajak peserta didik untuk meneriakkan yel: 'BUANG AIR BESAR?'. Dijawab ramai-ramai: 'HARUS DI JAMBAN LAH YAW'. Diulang 3 kali.
3. Kemudian tanyakan kepada mereka, apakah di antara mereka ada yang masih BAB (buang air besar) tidak di jamban. Semoga saja tidak ada. Tetapi kalau ada, jangan dimarahi atau diolok-olok. Tanyakan kenapa? Kemudian tolong dicarikan solusinya. Termasuk kalau permasalahannya karena tidak mempunyai jamban sendiri. Mungkin ada solusi yang bijak, sesuai dengan kearifan setempat.
4. Selingi dengan bernyanyi dan yel-yel lagi. Kemudian tanyakan, mengapa kita harus buang air besar, bahkan juga buang air kecil di jamban/WC? Dorong mereka untuk memberikan jawaban, dan dengarkan baik-baik jawaban mereka. Berikan pujian kepada mereka yang memberi jawaban yang benar. Lalu pertegas jawaban mereka itu (Lihat bacaan ringkas di belakang, sebagai acuan).
5. Kemudian tanyakan kepada mereka, seperti apakah jamban/WC yang sehat menurut mereka? Lagi-lagi dorong mereka untuk memberikan jawaban, dan perhatikan baik-baik jawaban mereka. Lagi-lagi, jangan lupa untuk selalu memberikan pujian kepada mereka yang memberi jawaban, meskipun kadang-kadang jawaban itu kurang pas.

6. Lalu ajak mereka untuk melihat jamban/WC sekolah mereka secara langsung. Tanyakan kepada mereka apakah jamban/WC sekolahnya itu sehat ataukah tidak? Tanyakan kepada mereka keadaan jamban/WC mereka itu satu-persatu berdasarkan 'kriteria' jamban/WC sehat (sesuai dengan bahan bacaan di belakang): Ada atau tidak, baik atau buruk/rusak, memadai atau kurang? Jelaskan satu persatu makna kriteria tersebut berdasar kenyataan yang ada di jamban/WC mereka. Ulangi pertanyaan itu, dan katakan bahwa sebaiknya jamban/WC sehat itu memenuhi sekitar 10 kriteria yang telah disebutkan itu. (Untuk memudahkan ingatan, jembatan keledai ntuk kriteria jamban/WC sehat itu adalah huruf depan dari masing-masing 'kriteria' tersebut, yaitu: DJ-LLM-PS-3T)
7. Kemudian, masih berada di depan atau di samping jamban sekolah, minta satu atau beberapa peserta didik untuk mempraktikkan bagaimana menggunakan jamban yang benar dan sebaik-baiknya. Setelah dipraktikkan, katakan dan tekankan lagi cara penggunaan jamban yang benar tersebut satu-persatu (sesuai bahan bacaan di bawah).
8. Selingi lagi dengan bernyanyi gembira dan meneriakkan yel-yel. Lalu ajak mereka untuk langsung membersihkan jamban/WC sekolah mereka beramai-ramai. Apabila ada kerusakan atau hal-hal yang kurang baik pada jamban/WC mereka, apabila memungkinkan juga langsung dapat memperbaiki/melengkapinya. Apabila tidak memungkinkan agar mereka dapat mencatat/ mengingatnya, untuk dapat diperbaiki/dilengkapi kemudian, atau melaporkannya kepada pihak sekolah.
9. Setelah selesai, ajak mereka untuk kembali ke tempat di awal pertemuan, berdiri dan berkeliling. Ajak lagi untuk bernyanyi gembira dan meneriakkan yel-yel. Lalu coba lakukan review atau evaluasi, dengan menanyakan kepada mereka tentang: (1) mengapa kita harus melakukan buang air besar, bahkan air kecil, di jamban/WC; (2) bagaimana 'kriteria' atau persyaratan jamban/WC sehat itu; (3) bagaimana menggunakan jamban/WC dengan benar; serta (4) bagaimana kita memelihara jamban/WC sekolah.
10. Setelah bernyanyi bersama dan meneriakkan yel-yel lagi, akhiri acara dengan doa syukur.

## PESAN UTAMA:

- Lakukan buang air besar dan buang air kecil di jamban/wc.
- Lakukan cara BAB yang benar.
- Lakukan pemeliharaan jamban/wc sekolah secara teratur supaya tetap bersih, tidak licin dan tidak berbau.
- Biasakan cuci tangan dengan menggunakan air sabun dan air bersih setelah BAB dan BAK.



### ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

- Poster jamban sehat sesuai 'kriteria' jamban sehat, yang dapat dipergunakan untuk menjelaskan tentang bagaimana jamban sehat itu.
- Gambar tentang cara penggunaan jamban yang benar.
- Poster atau tulisan tentang cara memelihara jamban di sekolah.
- Poster atau tulisan tentang cara cuci tangan yang benar

### BACAAN RINGKAS:

#### Harus Buang Air Besar dan Air Kecil Harus Di Jamban:

- Tinja manusia merupakan sumber berbagai macam bibit penyakit. Jika tidak dibuang di WC, maka tinja tersebut dapat mencemari sumber air dan lingkungan sekitar dan mengundang datangnya lalat atau serangga penular penyakit seperti Diare, Kolera, Disentri, Tipus, Cacingan, penyakit infeksi saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.
- Selain itu, untuk menjaga lingkungan agar selalu bersih, sehat, dan tidak berbau.

### **Kriteria Jamban Sehat:**

- Dilengkapi dinding dan atap pelindung;
- Jarak antara sumber air minum dengan resapan jamban lebih dari 10 meter agar sumber air tidak tercemar;
- Lubang penampung kotoran/tinja harus tertutup, sehingga tidak dapat dijangkau oleh serangga dan tikus;
- Lantai kedap air, tidak licin dan luas ruang memadai;
- Mudah dibersihkan dan aman digunakan;
- Penerangan dan ventilasi cukup;
- Saluran pembuangan tidak bocor/rusak.
- Tidak berbau.
- Tidak mencemari tanah sekitarnya;
- Tersedia air bersih, sabun, dan alat pembersih;

(Untuk memudahkan, dibuat jembatan keledai, yaitu huruf depan masing-masing kriteria tersebut: DJ-LLM-PS-3T)

### **Cara Menggunakan Jamban Dengan Benar:**

- Buang air kecil dan air besar di jamban dengan benar; khususnya jika menggunakan jamban duduk tidak berjongkok di atas dudukan, karena kaki/alas kaki akan mengotori jamban;
- Setelah buang air kecil atau besar, menyiramnya hingga bersih;
- Tidak membuang sampah pada lubang jamban agar jamban tidak tersumbat dan penuh dengan sampah;
- Mengingatkan warga sekolah dan diri sendiri, untuk memelihara kebersihannya.

### **Cara Memelihara Jamban Di Sekolah:**

- Membersihkan jamban secara teratur, sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih, tidak ada genangan air, tidak ada kotoran di dalam jamban, serta tidak ada serangga (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran;
- Selalu tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
- Apabila ada kerusakan, segera diperbaiki.
- Jika tersedia bak penampung air, maka harus selalu bersih dari jentik nyamuk.

### 3. SARANA AIR BERSIH

(Peserta didik: kelas 1-3; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal air bersih, cara penggunaan dan

#### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri berkeliling. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawabannya: SEHAT LUAR BIASA. Lalu ajak berdoa sejenak, dan kemudian ajak bernyanyi gembira. Lagunya: 'Ini dia si Jali-jali', dengan syairnya diganti sebagai berikut:

*Iniiiiilah dia si air bersih  
Airnya tawar, tidak berbau dan tidak berwarna,  
Air bersih perlu sekaali, sayang,  
Semua makhluk, semua makhluk membutuhkannya...  
Alangkah segarnya si air bersiiih  
perlu dimasak, perlu dimasak untuk minumannya  
Air bersih perlu dihemat, sayang,  
Dan dijaga, dan dijaga s'baik-baiknya...*

2. Kemudian ajak mereka untuk meneriakkan yel: 'GUNAKAN AIR BERSIH? PASTI, DONG!'. Atau yel-yel lain yang lebih disukai.
3. Katakan, bahwa air bersih yang digunakan harus memenuhi syarat fisik, kimiawi, mikrobiologis dan radioaktif. Namun untuk mudahnya, kita cukup melihat dari wujud fisik yaitu air tersebut harus jernih, tidak keruh, tidak berwarna, tidak berasa (tawar), dan tidak berbau. Tetapi belum boleh diminum. Air bersih baru bisa diminum setelah direbus sampai mendidih, atau mendapat perlakuan/pengolahan secara khusus.
4. Katakan, bahwa sumber air dapat diperoleh dari: air tanah, air hujan, air mata air, air sungai dan air danau yang sudah mendapatkan perlakuan/pengolahan khusus.
5. Katakan, bahwa jenis sarana air bersih dapat berupa : sumur gali, sumur pompa tangan; sarana perpipaan atau PAM (Penyediaan Air Minum); perlindungan mata air (PMA); dan penampungan air hujan (PAH)
6. Selanjutnya ajak mereka untuk memeriksa sarana air bersih sekolah mereka, apakah dari: (1) sumur gali, (2) sumur pompa tangan; (3) sarana perpipaan atau PAM (Penyediaan Air Minum); (4) perlindungan mata air (PMA); ataukah (5) penampungan air hujan (PAH). Setelah jelas jenis sumber air yang menjadi sumber air bersih sekolah mereka (yaitu salah satu dari kelima hal tersebut di atas), katakan bahwa kita harus selalu menggunakan air bersih.

7. Kemudian tanyakan kepada mereka bagaimana keadaan air bersih sekolah mereka itu. Caranya adalah dengan mengenali apakah air sekolah mereka itu: keruh, berwarna, berbau dan/atau ada rasanya, atautah tidak. Apabila jawaban dari ketiganya adalah: TIDAK, maka air sekolah mereka itu dapat dikatakan termasuk air yang bersih.
8. Katakan, bahwa meskipun air tersebut bersih, tetapi untuk diminum perlu direbus lebih dahulu sampai mendidih. Setelah mendidih, air jangan langsung diangkat, melainkan dibiarkan lebih dulu sampai beberapa saat (sekitar 5 menit). Selain itu tempat minum seperti gelas, cangkir, dan teko atau ceret harus benar-benar bersih.
9. Apabila memungkinkan, ajak pula peserta didik untuk melihat keadaan dapur atau kantin sekolah. Minta mereka melihat:
  - Apakah ember yang digunakan untuk mengambil air cukup bersih ?
  - Apakah ember tersebut tidak digunakan untuk keperluan lain, misalnya mencuci peralatan dapur ?
  - Jika tidak tersedia kran air, apakah air cucian sering diganti ?
  - Tempat penyimpanan air sebelum digunakan selalu dalam keadaan tertutup ?
  - Gelas, cangkir, teko atau ceret dalam keadaan bersih ?
  - Apakah air sebelum diminum benar-benar telah dimasak sampai mendidih ?
  - Air yang sudah dimasak tersebut disimpan dalam wadah yang bersih dan tertutup ?
  - Apakah air digunakan dengan cukup hemat ?
10. Selingi dulu dengan bernyanyi dan teriakan yel-yel. Katakan ulang hal-hal yang tersebut pada butir nomor 7, sebagai persyaratan kesehatan dan keamanan air yang kita minum.
11. Apabila air yang ada ternyata kelihatan keruh, atau kurang bersih, maka harus dilakukan pengolahan secara khusus (Acara ini khusus buat kelas 4-6).Caranya adalah dengan menaburkan bahan penjernih air cepat atau PAC (poly aluminium chlorate) dengan dosis dan aturan sesuai dengan yang tertera pada kemasan. Setelah proses penjernihan selesai, air terlihat jernih dan jika air tersebut akan digunakan untuk dikonsumsi/diminum, maka tetap harus direbus terlebih dulu. Cara lain bila air mau langsung dikonsumsi/diminum adalah dengan meneteskan zat klor ke dalam air tersebut sesuai dengan dosis takaran atau yang tertera dalam kemasan.
12. Praktikkan cara-cara tersebut bersama peserta didik. Setelah selesai, ajak untuk berdiri berkeliling kembali. Selingi dengan bernyanyi dan meneriakkan yel, dan akhiri dengan doa syukur.

## PESAN UTAMA:

Gunakan air bersih; Air bersih dan sumbernya; bagaimana kita memelihara sarana air bersih dan sumbernya; serta bagaimana kita mengolah air bersih menjadi air minum.

## ALAT PERAGA & PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

- Gambar dari sumber-sumber air bersih.
- Alat-alat untuk melakukan pengolahan air (khusus kelas 4-6), yaitu zat klor dalam bentuk tablet dan cair, dan bahan penjernih air cepat atau PAC (*poly aluminium chlorate*).

## BACAAN RINGKAS:

### Air Bersih dan Sumbernya

- Air bersih adalah air yang jernih, tidak berwarna, tidak berbau dan tidak ada rasanya (tawar) meski belum layak diminum. Air bersih baru layak minum setelah direbus sampai mendidih, atau setelah diolah secara khusus.
- Air merupakan kebutuhan semua makhluk termasuk manusia. Sumber air dapat diperoleh dari: tanah, hujan, mata air, sungai dan danau (setelah diolah khusus).
- Jenis sarana air bersih yang sering digunakan di rumah tangga dan sekolah adalah: (1) sumur gali, (2) sumur pompa tangan; (3) PAM (Penyediaan Air Minum); (4) penampungan mata air (PMA); (5) penampungan air hujan (PAH).

### Yang Harus Diperhatikan Terhadap Sumber dan Sarana Air Bersih

- Sumber air bersih harus dilindungi dari pengotoran/pencemaran, misalnya tidak membangun lubang jamban dekat dengan sumber air bersih (sumur gali, sumur pompa tangan, sumur bor).
- Lubang sumur gali harus ditutup setelah digunakan, mata air harus dibuatkan bangunan pelindung, bersihkan talang air dari daun kering atau kotoran akan menampung air hujan sebagai sumber air bersih.
- Sarana air bersih yang sudah dibangun harus dipelihara dan dijaga dari pencemaran, misalnya tidak membiarkan adanya genangan air kotor di sekitar sarana.

### Cara Penyehatan Air Untuk Diminum

- Sarana air bersih harus dijaga kebersihannya;
- Wadah air yang digunakan untuk mengambil air (misalnya ember) harus dibersihkan (misalnya dibilas dengan air bersih) sebelum digunakan;
- Sebelum digunakan, air disimpan di penyimpanan air yang tertutup (agar tidak dijadikan tempat pembiakan nyamuk *Aedes aegypti*).
- Air direbus sampai mendidih dan biarkan api tetap menyala 3-5 menit untuk memastikan kuman sudah mati.
- Tempat penyajian (gelas, teko) harus selalu bersih.
- Jika air yang digunakan berasal dari sungai atau danau yang terlihat masih keruh, maka sebelum digunakan air tersebut harus diolah secara khusus dengan proses penjernihan.

## Cara Mengolah Air Bersih Menjadi Air Minum

- Untuk mencegah timbulnya gangguan kesehatan, maka air bersih sebelum diminum harus dimasak hingga mendidih.
- Selain dimasak, air bersih dapat diolah juga menjadi air minum dengan cara diletakkan di bawah terik sinar matahari selama 4-5 jam dimasukkan dalam botol bening. Apabila agak mendung maka waktunya lebih lama lagi.
- Cara lain untuk mengolah air bersih menjadi air minum yaitu dengan meneteskan zat klor ke dalam air bersih tersebut. Saat ini zat klor telah banyak di jual di pasaran, antara lain berbentuk aqua tablet dan kemasan botol air rahmat.
- Jika air bersih yang tersedia terlihat keruh, maka harus diolah atau dijernihkan terlebih dahulu dengan cara menaburkan bahan penjernih air cepat atau PAC (*poly alumunium chlorate*) dengan dosis dan aturan sesuai dengan yang tertera pada kemasan.
- Untuk melakukan kedua cara terakhir ini dapat berkonsultasi dengan sanitarian atau petugas kesehatan lingkungan di Puskesmas.

## 4. SARANA PEMBUANGAN AIR LIMBAH RUMAH TANGGA

(Peserta didik: kelas 1-3; 4-6; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan).

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal bagaimana seharusnya membuang air limbah rumah tangga; **Fokus pesan:** Lakukan pembuangan air limbah rumah tangga sebaik-baiknya.

### Langkah Pembelajaran:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri berkeliling. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Ajak berdoa sejenak, kemudian bernyanyi lagu: 'Tek kotek, kotek, anak ayam turun sepuluh', dengan syair diganti sebagai berikut:

*Tek kotek, kotek, kotek...  
Air limbah sangat bahaya..  
Tek kotek kotek kotek...  
Hati-hati waktu buangnya..  
Tek kotek, kotek, kotek...  
Air limbah banyak kumannya...  
Tek kotek kotek kotek...  
Buang jangan sembarangan.*

2. Kemudian ajak mereka meneriakkan yel: 'BUANG AIR LIMBAH?', Dijawab ramai-ramai: 'PASTI TIDAK SEMBARANGAN'. Atau yel lain, sesuai selera setempat.
3. Kemudian katakan kepada mereka, bahwa kali ini acara kita adalah tentang 'sarana pembuangan air limbah'. Tanyakan kepada mereka, adakah yang tahu, apakah air limbah itu? Apabila ada yang menjawab, lagi-lagi berikan apresiasi, atau pujian. Kemudian tegaskan bahwa air limbah rumah tangga adalah air bekas kamar mandi, tempat cuci dan dapur, tetapi tidak termasuk air dari jamban/WC karena kotoran dari WC harus diolah secara khusus.
4. Katakan bahwa air limbah juga mengandung kuman penyakit dan bahan berbahaya. Agar tidak membahayakan kesehatan dan merusak lingkungan, air limbah perlu dibuang dengan cara yang benar.
5. Selanjutnya berikan 'teka-teki' atau pertanyaan yang perlu ditebak secara cermat oleh peserta didik, hanya dengan menjawab: benar, atau salah. Teka-teki atau pertanyaannya apabila mungkin dibuat dalam bentuk gambar. Apabila tidak mungkin, dibuat pertanyaan secara lisan, ditanyakan satu persatu, sebagai berikut:
  - a. Air limbah rumah tangga dibuang di halaman rumah (salah)
  - b. Air limbah rumah tangga untuk menyiram tanaman (benar)
  - c. Air limbah rumah tangga dibuang di sungai (benar)

- d. Air limbah rumah tangga untuk mencuci kaki yang kotor (salah)
  - e. Air limbah rumah tangga diproses agar menjadi air bersih (salah)
  - f. Air limbah rumah tangga dibuang di tanah resapan (benar)
  - g. Air limbah rumah tangga tersumbat di selokan (salah)
  - h. Air limbah rumah tangga dimasukkan di tempat khusus/septic tank (benar)
6. Selingi dengan bernyanyi dan meneriakkan yel-yel lagi. Jelaskan kepada mereka, kenapa jawaban yang ini benar, dan yang itu salah. Misalnya dibuang ke sungai itu benar, dengan catatan bahwa air sungai itu tidak digunakan untuk keperluan yang lain, dan airnya cukup banyak dan mengalir dengan baik. Tetapi apabila sungai itu misalnya digunakan untuk mandi, bahkan untuk sumber air bersih, maka pembuangan air limbah di sungai itu tidak boleh dilakukan. Demikian pula untuk menyiram tanaman, dibenarkan apabila air itu limbah itu berasal dari hasil cucian piring atau bahan makanan. Pertimbangannya adalah bahwa kita harus hemat dalam menggunakan air bersih.
7. Kemudian ajak mereka untuk memeriksa pembuangan air limbah di sekolah mereka. Di mulai dari kamar mandi, lalu dirunut sampai di mana air limbah itu mengalir. Minta peserta didik untuk memberikan pendapatnya, sarana air limbah di sekolah mereka itu baik atau buruk. Apabila jawaban mereka benar, berikan pujian. Tetapi apabila salah, berikan koreksi atau perbaikan, dan katakan ke mana seharusnya air limbah sekolah itu dibuang.
8. Ajak peserta didik untuk berdiri berkeliling lagi. Ajak mereka bernyanyi-nyanyi dan meneriakkan yel lagi. Lalu tekankan sekali lagi bahwa air limbah itu cukup berbahaya, karenanya perlu dibuang ke tempat yang benar. Katakan, bahwa tempat pembuangan air limbah itu dapat dilakukan di beberapa tempat, antara lain di sungai, danau, atau laut, dengan catatan bila air sungai dan danau itu tidak digunakan untuk keperluan lain, sedangkan airnya cukup banyak dan mengalir dengan baik.
9. Terakhir, tutup acara dengan melakukan doa syukur bersama.

## PESAN UTAMA:

- Air limbah rumah tangga mengandung berbagai kuman penyakit yang membahayakan kesehatan.
- Air limbah harus dibuang di tempat yang benar.

## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN

Gambar/tulisan untuk teka-teki, sesuai langkah kegiatan no. 5.  
Gambar sumur resapan/saluran air limbah yang baik.

## **Air Limbah Rumah Tangga**

- Air limbah rumah tangga adalah air bekas kamar mandi, tempat cuci pakaian, cuci piring dan dapur, tetapi tidak termasuk air dari jamban/WC karena kotoran manusia (tinja) memerlukan penanganan khusus.
- Air limbah rumah tangga juga mengandung kuman penyakit dan bahan berbahaya.
- Agar tidak membahayakan kesehatan dan merusak lingkungan, air limbah perlu dibuang dengan cara yang benar.

## **Pembuangan Air Limbah Rumah Tangga dan Sekolah:**

- Sungai, danau, atau laut: dengan catatan, bila air sungai dan danau itu tidak digunakan untuk keperluan lain, sedangkan airnya cukup banyak dan mengalir dengan baik.
- Sumur resapan, yaitu sumur yang dibuat khusus di tanah yang gembur, sehingga air mudah meresap, dan letak sumur resapan itu sedikitnya 10 meter dari sumber air bersih.
- Septic tank, yang merupakan cara terbaik namun perlu tanah yang luas dan biayanya cukup mahal.
- Sistem saluran air limbah, yang dibuat oleh pemerintah di kota-kota.

## **Saluran untuk mengalirkan limbah ke tempat pembuangannya.**

- Air limbah dari rumah atau sekolah dialirkan ke tempat pembuangan melalui saluran.
- Saluran air limbah ada yang tertutup dan ada yang terbuka. Saluran yang tertutup dibuat dari pipa semen atau pipa paralon. Dapat juga dibuat dari batang bambu yang buku-bukunya telah dibuang sehingga dapat mengalirkan air limbah dengan baik.
- Saluran terbuka yang biasa disebut parit dapat dibuat dari tanah atau semen.
- Saluran yang tertutup lebih baik daripada yang terbuka, karena tidak menyebarkan bau dan tidak menjadi sarang nyamuk.



# BAGIAN V

## Penyakit Menular dan Imunisasi

1. Penyakit Menular
2. Imunisasi



# 1. PENYAKIT MENULAR

(Peserta didik: kelas 4-6; Waktu: sekitar 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal bahaya beberapa penyakit menular dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk menghindarinya; **Fokus pesan:** Kenali penyakit menular yang sering menyerang anak, dan hindari dengan mempraktikkan PHBS.

## Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik pergi ke tanah lapang atau halaman sekolah yang cukup luas. Minta mereka berdiri melingkar. Berikan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Ajak berdoa sejenak, lalu ajak bernyanyi bersama dengan lagu: 'Di sinilah di sini kita bertemu lagi', dengan syair diubah sebagai berikut:

*Marilah mari kita berhati-hati;  
penyakit menular harus kita hindari;  
Awas hati-hati — Hai;  
Awas hati-hati — Hai;  
penyakit menular harus kita hindari.*

2. Nyanyikan lagu tersebut sedikitnya 3 kali. Kemudian katakan bahwa kita akan bermain untuk menghindari penyakit menular. Untuk itu minta sekitar lima orang peserta didik untuk secara sukarela berpura-pura menjadi penyakit menular yang akan menangkap peserta didik yang lengah atau lamban. Masing-masing sukarelawan itu memakai tanda salah satu penyakit, misalnya: Diare, Demam Berdarah Dengue (DBD), Cacingan, Tuberkulosis, Influenza, atau ISPA (sesuaikan dengan kasus yang paling banyak terjadi di daerah setempat). Tulisan tersebut ditulis di karton tebal dan dikalungkan di leher.
3. Sementara itu semua peserta didik yang lain harus berusaha pindah dari tempat berdirinya sekarang ke tempat tertentu, yang berjarak sekitar 50-100 meter dari tempat sekarang (atau sesuai keadaan setempat). Katakan bahwa di tempat yang sekarang akan terjadi wabah penyakit, dan kalau mau selamat harus pindah ke tempat tertentu itu.
4. Katakan bahwa dalam menuju ke tempat tertentu yang aman tersebut mereka akan dihadang oleh kelima jenis penyakit menular (yang diwakili oleh kelima sukarelawan tersebut). Kelimanya berdiri berurutan dari tempat sekarang ke tempat tujuan masing-masing dalam jarak sekitar 10 meter. Tugasnya untuk mencegah dan berusaha menangkap siapa saja yang melewatinya.
5. Katakan kepada peserta didik yang lain, yang harus pindah ke tempat lain yang aman tersebut, bahwa mereka harus berusaha menghindarkan diri dari tangkapan 'kelima jenis penyakit' yang akan menghadangnya. Apabila mereka tidak tertangkap berarti

selamat dari berbagai penyakit dan akan memperoleh hadiah. Sedangkan apabila tertangkap, berarti ia terkena penyakit menular itu, dan harus mempelajari untuk mengenali jenis penyakit yang menangkapnya itu.

6. Setelah jelas, ajak mereka bernyanyi-nyanyi dahulu. Kemudian minta kelima sukarelawan yang berpura-pura menjadi 'penyakit' itu siap di tempat (pos) masing-masing. Setelah siap, permainan dapat dimulai. Peserta didik yang selebihnya minta berjalan atau berlari, secara sendiri-sendiri atau berombongan (untuk memecah perhatian para penghadang), menuju ke tempat tertentu yang aman itu. Peserta yang tertangkap berhenti di pinggir di dekat penangkapnya, sedangkan yang selamat dapat meneruskan perjalanannya.
7. Setelah permainan selesai, kemungkinan peserta didik akan terbagi menjadi 6 kelompok. Kelompok yang selamat, dan 5 kelompok lain yang terdiri dari kumpulan peserta didik yang tertangkap. Mereka yang selamat sampai tujuan berikan hadiah sticker, pensil atau hadiah lain sesuai keadaan setempat. Mereka yang tertangkap, bersama penangkapnya berkumpul di kelompok masing-masing. Minta kepada mereka yang selamat untuk membagi diri dan bergabung dengan salah satu kelompok yang tertangkap. Maka kemungkinan akan terbentuk 5 kelompok sesuai dengan nama kelima penyakit menular yang telah disiapkan.
8. Kepada masing-masing kelompok, bagikan amplop yang berisi tulisan tentang penyakit tertentu yang telah dipersiapkan lebih dahulu, sesuai kelompoknya. Minta mereka mempelajari penyakit itu, dan setelah dipelajari, minta salah seorang dari mereka untuk menjelaskan tentang penyakit itu kepada peserta lain. Katakan bahwa mereka dapat menjelaskan tentang penyakit itu dengan gaya atau improvisasi mereka sendiri yang menarik (misalnya menirukan gaya penderitanya, atau menggambarkan penular/cara penularannya, dan lain-lain). Amati masing-masing kelompok sewaktu mereka berdiskusi. Berikan bantuan kepada kelompok-kelompok itu apabila diperlukan.
9. Setelah kelima kelompok tampak siap, minta semua peserta didik untuk berkumpul di tengah lapangan/halaman. Selingi dahulu dengan salam UKS, atau bernyanyi-nyanyi. Setelah itu masing-masing kelompok minta menjelaskan tentang jenis penyakit menular yang dipelajarinya. Teutama tentang gejala, cara penularan, dan cara pencegahannya. Amati bagaimana mereka menjelaskan tentang penyakit itu, dan amati pula bagaimana reaksi teman-teman lainnya.
10. Setiap selesai penjelasan dari satu kelompok, berikan tepuk tangan dan pujian. Bilamana perlu berikan tambahan penjelasan atau penekanan-penekanan tertentu. Setelah semua kelompok memberikan penjelasan tentang jenis penyakit menular yang menjadi tugasnya, katakan bahwa masih banyak lagi jenis penyakit menular yang ada di sekitar kita. Berikan contoh tentang penyakit-penyakit menular itu, dan sedikit keterangan tentangnya. Katakan bahwa kalau sudah terkena penyakit menular itu, kalau mungkin dapat ditangani sendiri. Tetapi kalau keadaan memburuk, harus segera dibawa ke Puskesmas. Kemudian simpulkan bahwa pada umumnya berbagai jenis penyakit menular itu dapat dihindari apabila kita membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Katakan bahwa beberapa penyakit menular juga dapat dicegah melalui imunisasi.
11. Akhiri acara dengan bernyanyi-nyanyi, dan yel: 'HINDARI PENYAKIT MENULAR DENGAN PHBS'. Ulangi sedikitnya 3 kali. Tutup acara dengan doa syukur.

## PESAN UTAMA:

## PESAN UTAMA

- Kenali penyakit menular untuk dihindari.
- Kenali penyebabnya, cara penularan, gejala, cara penanganan dan cara pencegahannya.
- Biasakan PHBS untuk menghindarinya.



## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DISIAPKAN

- Karton dengan tulisan cukup besar tentang 5 jenis penyakit yang paling banyak kasusnya di daerah, misalnya: Diare, ISPA, DBD, Cacingan, Influenza atau Tuberkulosis.
- Penjelasan ringkas tentang 5 jenis penyakit tersebut, terutama tentang cara penularan, gejala, cara penanganan dan cara pencegahannya.
- Tali rafia, atau peralatan lain yang diperlukan sebagai pendukung permainan.
- Hadiah sticker bagi pemenang.

## BACAAN RINGKAS:

Penyakit menular adalah penyakit yang disebabkan oleh kuman yang menyerang tubuh manusia. Kuman dapat berupa virus, bakteri, amuba, atau jamur. Penyakit menular adalah penyakit yang dapat berpindah atau menular dari orang yang satu (penderita, yang sudah sakit) kepada orang lain (yang sebelumnya masih sehat). Penularan itu dapat secara langsung dari orang ke orang, atau secara tidak langsung, misalnya melalui udara, binatang, seperti nyamuk, burung, tikus, dan lain-lain.

Banyak sekali penyakit menular berada di sekitar kita. Di antara penyakit menular tersebut, ada beberapa yang sering menyerang peserta didik, seperti: Diare, Cacingan, Influenza, Infeksi Saluran Pernafasan Akut, Tuberkulosis, dan lain-lain. Berikut ini penjelasan ringkas tentang beberapa penyakit menular tersebut.

## Diare

- Diare adalah BAB (Buang Air Besar) lembek/cair bahkan dapat berupa air saja yang lebih sering daripada biasanya (umumnya lebih dari 3 kali).
- Penyebab Diare antara lain: Infeksi (bakteri, virus, parasit); Gangguan penyerapan makanan di usus (malabsorpsi); Keracunan; Alergi; Daya tahan tubuh melemah (Imunodefisiensi), dan sebab-sebab lainnya.
- Gejalanya: Sering BAB encer atau berupa air saja; Kadang-kadang disertai mual dan muntah; Penderitanya kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), yang menyebabkannya lemas, merasa haus, mata cekung, dan kulit keriput.
- Bahayanya: Tubuh menjadi lemah, dan bila cairan tubuh banyak yang hilang (dehidrasi berat) dapat menyebabkan kematian.
- Penanganan penderita Diare: (1) Beri oralit sesuai aturan pakai (catatan: bila oralit tidak tersedia, dapat diberi minum air teh, air tajin, kuah sayur); (2) Beri tablet Zinc sesuai aturan pakai; (3) Tidak memberikan obat (antibiotika) kecuali dengan petunjuk dokter; (4) Segera dibawa ke Puskesmas apabila keadaan memburuk.
- Cara pencegahan dengan mempraktikkan PHBS, khususnya: (1) Cuci tangan pakai sabun dan air bersih yang mengalir, terutama pada saat sebelum makan dan setelah BAB; (2) Makan makanan bergizi sesuai umur; (3) BAB di jamban/WC; (4) Membuang tinja di jamban/WC; (5) Menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari; (6) Minum air yang sudah dimasak.

## Demam Berdarah Dengue (DBD)

- Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus Dengue, yang ditularkan oleh nyamuk *Aedes Aegypti*.
- Gejala: Demam tinggi, mendadak, tanpa sebab yang jelas, berlangsung selama 2-7 hari, badan terasa lemah/lesu; Pada hari ke-2 atau ke-3, sering terasa nyeri di ulu hati, timbul bintik-bintik merah di kulit seperti bekas gigitan nyamuk (catatan: untuk membedakannya dengan bintik merah bekas gigitan nyamuk, regangkan kulit pada bintik merah; bila hilang berarti bukan tanda Demam Berdarah); Kadang-kadang disertai mimisan, BAB darah atau muntah darah; Antara hari ke-4 sampai ke-5, panas turun secara tiba-tiba. Penderita mungkin sembuh, atau menjadi lebih parah, yang ditandai dengan gelisah, ujung tangan dan kaki dingin, banyak keluar keringat.
- Bahayanya: bila keadaan berlanjut dapat menimbulkan kematian.
- Penanganan: beri minum sebanyak-banyaknya dengan air matang, teh, susu (jangan susu coklat, dikhawatirkan sama dengan muntah darah); beri kompres hangat; segera periksakan ke Puskesmas, dokter, atau Rumah Sakit.
- Pencegahan: melakukan PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk), dengan 3M (menguras dan menutup tempat-tempat penampungan air serta mengubur barang bekas yang dapat menampung air hujan) Plus menghindari gigitan nyamuk dengan tidur pakai kelambu atau menggunakan obat nyamuk.

## Influenza

- Influenza merupakan penyakit pada saluran pernafasan yang kebanyakan disebabkan oleh virus yang ditularkan melalui udara.
- Gejala: panas, nyeri otot, sakit kepala, batuk, pilek, hidung tersumbat.

- Penanganan: Istirahat dan makan minum yang cukup; Redakan batuk dengan bahan yang aman seperti campuran 1 sdt jeruk nipis dan 1 sdt kecap manis, diminum 3x sehari; Bila panas > 38,5• C, obati dengan obat penurun panas; Bila bersin/batuk tutup mulut dan hidung dengan sapu tangan; Ingus jangan dibuang sembarangan; Bila penyakit memburuk atau tidak sembuh bawa ke Puskesmas.
- Pencegahan: Banyak minum air; Banyak makan makanan yang mengandung vitamin C seperti sayuran dan buah; hindari kena hujan, asap dan debu; hindari kontak dengan penderita; Vaksin influenza.

## Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA)

- ISPA adalah infeksi akut yang menyerang salah satu bagian atau lebih dari saluran nafas, mulai hidung-alveoli termasuk adneksanya (sinus, rongga telinga tengah, pleura).
- Gejala: batuk; kesukaran bernafas; sakit tenggorokan; pilek; sakit telinga; demam
- Bahayanya: Bila tidak diobati akan berakibat timbulnya infeksi yang mengenai paru-paru (Pneumonia). Pneumonia pada balita gejalanya: nafas cepat dan tarikan dinding dada ke dalam (TDDK). Jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kematian.

## Cacingan

- Jenis cacing yang hidup di usus manusia yang ditularkan melalui darah adalah: cacing gelang, cacing cambuk dan cacing tambang.
- Gejala penderita cacingan: Tidak bergairah, konsentrasi belajar kurang; perut nampak buncit (pada penderita cacing gelang); perut sering sakit; nafsu makan kurang; tinja bercampur darah; Anemia (kurang darah).
- Bahayanya: Mengurangi produktivitas anak; ketinggalan dalam pelajaran dan kegiatan lainnya.
- Penanganan: Rujuk ke Puskesmas untuk mendapatkan pengobatan.
- Pencegahan: Menjaga kebersihan diri (CTPS, BAB di jamban/toilet, memotong kuku, mandi 2 x sehari); memakai alas kaki; menjaga kesehatan lingkungan (membuang sampah, air limbah, dan lain-lain).

## Penyakit Menular Lainnya

- Masih banyak penyakit menular yang lain, seperti: Demam tifoid, Flu Burung, Tuberkulosis (TB), Cacar Air, Campak, dan lain-lain.
- Beberapa informasi tentang penyakit menular tersebut dapat dibaca di buku Materi Kesehatan Bagi Guru Sekolah Dasar, halaman 134-147, atau di buku/bahan lainnya.

## 2. IMUNISASI

(Peserta didik: kelas 4-6; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal berbagai jenis imunisasi dan menyadari perlunya imunisasi; **Fokus pesan:** Perlunya imunisasi untuk memperoleh kekebalan terhadap beberapa penyakit.

### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri melingkar. Sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT, tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Ajak doa bersama lebih dahulu, lalu menyanyi lagu 'Ini adalah jari jempol' sebagai berikut:

*Ini adalah jari jempol 2x.  
Apa kata jari jempol sayang, kalau belajar jangan ngobrol.  
Ini adalah jari t'lunjuk 2x.  
Apa kata jari t'lunjuk sayang, kalau belajar jangan ngantuk.  
Ini adalah jari tengah 2x.  
Apa kata jari tengah sayang, kalau belajar jangan lengah.  
Ini adalah jari manis 2x.  
Apa kata jari manis sayang, kalau belajar jangan nangis.  
Ini adalah jari klingking 2x.  
Apa kata jari klingking sayang, kalau belajar jangan kencing.*

2. Kemudian dengan menggunakan kelima jari tangan kanan, jelaskan kepada peserta didik tentang 'LIL', yaitu singkatan dari 'Lima Imunisasi (Dasar) Lengkap', sebagai berikut:
  - a. Jari jempol : untuk imunisasi Hepatitis B;
  - b. Jari telunjuk: untuk imunisasi BCG;
  - c. Jari tengah: untuk imunisasi DPT-Hepatitis B;
  - d. Jari manis: untuk imunisasi Polio;
  - e. Jari kelingking: untuk imunisasi Campak.

Setiap kali mengatakan jenis imunisasi, berbarengan dengan jenis jari yang diacungkan, tunjukkan tulisan besar di karton yang sudah disiapkan lebih dahulu.

3. Katakan bahwa kelima jenis imunisasi yang disingkat 'LIL' tersebut harus sudah dilakukan terhadap bayi sebelum berusia 1 tahun, termasuk kita semua peserta didik ini dulu. Katakan bahwa kini kita akan mempelajarinya.
4. Kemudian letakkan kelima macam tulisan jenis imunisasi tersebut di depan kelas, di lantai atau di rumput/halaman (sesuai keadaan setempat).
  - Lalu minta 5 orang untuk maju dan berdiri di depan masing-masing tulisan tersebut. Mereka boleh memilih salah satu, tetapi kalau pilihannya sudah ditempati peserta

- didik yang lain, maka ia harus memilih tulisan yang lain, sampai kelima tulisan tersebut ada yang memilihnya semua.
  - Setelah kelima peserta didik berdiri di tempat masing-masing dengan benar, minta 5 orang peserta didik lain untuk maju dan berdiri di belakang peserta didik yang sudah menempati tempatnya lebih dahulu.
  - Mereka 5 orang yang baru ini juga boleh memilih berdiri di belakang siapa saja, tetapi apabila pilihannya sudah ditempati oleh peserta didik yang lain maka ia harus memilih tempat yang lain, sampai kelima tempat tersebut terisi semuanya secara merata.
  - Setelah ke 5 tulisan jenis imunisasi tersebut masing-masing ditempati oleh 2 orang peserta didik, minta lagi 5 orang peserta didik lain yang baru untuk maju dan berdiri di belakang 2 peserta didik yang sudah menempati tempatnya lebih dahulu.
  - Mereka juga harus mengisi ke 5 tempat kosong yang tersedia secara merata. Demikian seterusnya, sampai semua peserta didik sudah berdiri semua di belakang tulisan masing-masing jenis imunisasi.
5. Dengan demikian terbentuk 5 kelompok, masing-masing dengan sejumlah peserta didik yang menjadi anggotanya. Yang berdiri di depan tulisan Hepatitis B menjadi Kelompok jempol, BCG : kelompok telunjuk, DPT: kelompok jari tengah; Polio: kelompok jari manis; Campak: kelompok kelingking.
  6. Minta masing-masing kelompok itu membawa tulisan jenis imunisasi masing-masing, lalu agar mencari tempat yang nyaman untuk berdiskusi. Sebelum mereka berdiskusi, minta mereka menyanyi sesuai kelompok masing-masing. Kelompok jempol menyanyi tentang jari jempol, demikian pula kelompok jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan jari kelingking, menyanyi tentang jarinya masing-masing.
  7. Selanjutnya bagikan amplop yang berisi penjelasan tentang masing-masing jenis imunisasi tersebut, yaitu tentang jenisnya, kapan diberikan (pada usia berapa), berapa kali diberikan, dan apa manfaatnya, serta penjelasan ringkas tentang jenis penyakit apa yang dicegahnya. Tulisan dapat dikutip dari matriks tentang 'LIL' (butir 4) pada bacaan ringkas di halaman belakang, sebagai berikut:
    - Untuk kelompok jempol: Jenis imunisasi Hepatitis B, diberikan 1x saja waktu bayi usia 0-7 hari; Manfaat: untuk mencegah penularan penyakit Hepatitis B dan perusakan hati;
    - Untuk kelompok telunjuk: Jenis imunisasi BCG, diberikan 1 x saja waktu bayi berusia 1 bulan. Manfaat: Mencegah penularan penyakit Tuberkulosis.
    - Untuk kelompok jari tengah: Jenis imunisasi DPT – Hepatitis B, diberikan 3 x, waktu bayi berusia 2 bulan, 3 bulan dan 4 bulan. Manfaat: Mencegah penularan penyakit Difteri, Batuk Rejan (batuk 100 hari), Tetanus dan Hepatitis B.
    - Untuk kelompok jari manis: Jenis imunisasi Polio, diberikan 4x, waktu bayi berusia 1, 2, 3, dan 4 bulan. Manfaat: Mencegah penularan Polio yang dapat menyebabkan lumpuh layuh pada tungkai dan/atau lengan

- Untuk kelompok jari kelingking: Jenis imunisasi Campak, diberikan 1x saja waktu bayi berusia 9 bulan. Manfaat: Mencegah penularan Campak yang dapat mengakibatkan komplikasi radang paru, radang otak, dan kebutaan.
8. Minta masing-masing kelompok memilih wakilnya untuk menjelaskan jenis imunisasi masing-masing kepada semua peserta didik. Sebelum memberikan penjelasan minta mereka untuk menyanyikan nyanyian kelompok masing-masing (jempol, telunjuk, tengah, manis dan kelingking). Dalam memberikan penjelasan mereka juga diminta berimprovisasi sesuai dengan pilihan gaya masing-masing. Setiap kelompok selesai memberikan penjelasan, berikan tepuk tangan dan pujian. Berikan tambahan penjelasan dan penekanan-penekanan di mana diperlukan.
9. Kemudian bagikan lagi amplop yang lain yang berisi penjelasan tentang jenis penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) tersebut, sebagai berikut:
- Untuk kelompok jempol: Amplop berisi penjelasan tentang Penyakit Hepatitis B (Penyakit Kuning), yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus Hepatitis B. Penularan penyakit dari darah antara lain melalui suntikan yang tidak aman, dan melalui ibu kepada bayi selama proses persalinan. Gejala yang ada: merasa lemah, gangguan perut, urin menjadi kuning, kotoran menjadi pucat; Warna kuning dapat terlihat pula pada mata dan kulit. Catatan: infeksi pada anak biasanya tidak menimbulkan gejala.
  - Untuk kelompok telunjuk: Amplop berisi penjelasan tentang penyakit Tuberkulosis, yaitu penyakit yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Penyebaran melalui percikan ludah yang keluar dari batuk atau bersin. Gejala penyakit: lemah badan, penurunan berat badan, demam, keluar keringat pada malam hari, selanjutnya batuk terus menerus, nyeri dada, dan batuk darah.
  - Untuk kelompok jari tengah: Amplop berisi penjelasan tentang beberapa jenis penyakit yaitu:
    - a. Difteri, yaitu penyakit yang disebabkan oleh bakteri, namanya *Corynebacterium diphtheriae*. Penyebarannya melalui kontak fisik dan pernafasan. Gejala penyakit: radang tenggorokan, hilang nafsu makan, demam ringan. Dalam 2-3 hari timbul selaput putih kebiru-biruan pada tenggorokan dan tonsil. Komplikasi: gangguan pernafasan yang menyebabkan kematian.
    - b. Pertusis (Batuk Rejan/Batuk 100 Hari), adalah penyakit pada saluran pernafasan yang disebabkan oleh bakteri, namanya *Bordetella Pertusis*. Penyebaran melalui percikan ludah yang keluar waktu batuk atau bersin. Gejala penyakit: pilek, mata merah, bersin, demam, dan batuk ringan yang lama-kelamaan batuk menjadi parah, yang menimbulkan batuk menggigil yang cepat dan keras. Komplikasi: Pneumonia yang dapat menyebabkan kematian.
    - c. Tetanus, yaitu penyakit yang disebabkan oleh *Clostridium tetani*. Penyebaran melalui kotoran yang masuk ke dalam luka yang dalam. Gejala penyakit: kaku otot pada rahang, disertai kaku pada leher, kesulitan menelan, kaku

otot perut, berhenti menetek pada bayi usia 3 – 28 hari setelah lahir, berkeringat, demam, selanjutnya kejang yang hebat dan tubuh menjadi kaku. Komplikasi: patah tulang akibat kejang, Pneumonia, dan infeksi lain yang menimbulkan kematian.

- d. Untuk kelompok jari manis: Amplop berisi penjelasan tentang jenis penyakit Poliomielitis, yaitu penyakit pada susunan saraf pusat yang disebabkan oleh virus Polio. Penyebaran melalui kotoran manusia (tinja) yang terkontaminasi. Gejala penyakit: demam, nyeri otot, dan kelumpuhan terjadi pada minggu pertama sakit.
  - e. Untuk kelompok jari kelingking: Amplop berisi penjelasan tentang penyakit Campak, yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus Myxovirus viridae measles. Penyebaran melalui udara (percikan ludah) yang keluar dari bersin atau batuk penderita. Gejala penyakit: demam, bercak kemerahan, batuk, pilek, mata merah, selanjutnya timbul ruam pada muka dan leher, kemudian menyebar ke tubuh, tangan, dan kaki. Komplikasi: Diare hebat, peradangan pada telinga, dan infeksi saluran nafas.
10. Minta kepada wakil kelompok untuk menjelaskan atau paling tidak membacakan jenis penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I) yang menjadi tanggung jawab kelompoknya. Sebelum menjelaskan isi amplopnnya, minta mereka untuk menyanyikan lagu kelompoknya. Dan setiap kelompok menyelesaikan tugasnya berikan pujian dan tepuk tangan.
11. Kemudian jelaskan, bahwa kelima jenis imunisasi dasar yang diberikan kepada bayi sebelum usianya menginjak 1 tahun tersebut, dilihat dari urutan waktu pemberiannya, adalah sebagai berikut:

Usia	Jenis Imunisasi yang Diberikan
0 hari – 7 hari	HB – 0
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	HB1, DPT, Polio 2
3 bulan	HB2, DPT, Polio 3
4 bulan	HB3, DPT, Polio 4
9 bulan	Campak

12. Selanjutnya kepada setiap peserta didik berikan PR (pekerjaan rumah), yaitu harus menjelaskan kelima imunisasi dasar lengkap (LIL) tersebut kepada ibu atau orangtua masing-masing. Sebagai bukti bahwa peserta didik sudah melaksanakan tugas PRnya, harus ada tandatangan ibu/orang tua masing-masing pada leaflet tentang LIL yang dibawa masing-masing anak kepada ibu/orang tuanya. Untuk itu maka kepada setiap peserta didik dibagikan leaflet tentang ke lima imunisasi dasar lengkap (LIL) tersebut.
13. Kemudian jelaskan tentang BIAS (Bulan Imunisasi Anak Sekolah), yang biasanya dilangsungkan pada bulan Agustus dan November, sebagai berikut:

Kelas	Jenis Imunisasi yang Diberikan
Kelas 1	Campak, DT (Difteri, Tetanus)
Kelas 2	Tetanus Toxoid
Kelas 3	Tetanus Toxoid

14. Tanyakan kepada peserta didik, apakah mereka sudah memperoleh imunisasi yang diberikan pada saat BIAS tersebut. Akhirnya ajak mereka berdiri berkeliling dan minta menyanyikan lagu masing-masing kelompok secara bergantian. Ajak meneriakan yel: IMUNISASI? Dijawab secara bersama YES, PASTI! Terakhir. tutup acara dengan doa syukur..

### PESAN UTAMA:

- Apa saja jenis imunisasi dan kapan diberikan (LIL).
- Penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I).



### ALAT PERAGA & PERALATAN YANG DIPERSIAPKAN:

- Matriks/gambar LIL: Lima Imunisasi (Dasar) Lengkap.
- Jadwal pemberian imunisasi anak sekolah tingkat dasar (BIAS).
- Gambar berbagai penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.
- Tulisan di karton tentang 5 jenis imunisasi dasar.
- Amplop (5 buah) masing-masing berisi penjelasan tentang 5 jenis imunisasi dasar lengkap.
- Amplop (5 buah) masing-masing berisi tentang penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I).
- Leaflet untuk dibawa masing-masing peserta didik kepada ibunya sebagai PR.

## BACAAN RINGKAS

### Imunisasi dan Manfaatnya

- Imunisasi adalah upaya meningkatkan daya tahan tubuh seseorang secara aktif dengan memberikan vaksin.
- Manfaat imunisasi adalah memberikan kekebalan pada seseorang terhadap suatu penyakit, sehingga menjadikan seseorang tidak mudah terserang penyakit.
- Vaksin secara arti berasal dari bahasa latin 'vacca' yang artinya melemahkan. Definisi lengkapnya adalah suatu kuman (bakteri/virus) yang sudah dilemahkan yang kemudian dimasukkan ke dalam tubuh seseorang untuk membentuk kekebalan tubuh (imunitas) secara aktif. Cara memasukkannya bisa dengan disuntik ataupun dengan oral (diteteskan). Fungsi utama dari vaksin adalah untuk pencegahan terhadap suatu penyakit yang diakibatkan oleh kuman.

### Cara Pemberian dan Tempat Memperoleh Layanan Imunisasi

- Cara pemberian imunisasi: (1) melalui mulut (secara oral): imunisasi Polio; (2) melalui suntikan: imunisasi Hepatitis B, BCG, DPT/HB, Campak, DT, TT.
- Tempat memperoleh layanan imunisasi adalah di rumah sakit, Puskesmas, Puskesmas Pembantu, klinik bersalin, dokter praktik, bidan praktik, Posyandu, dan juga di sekolah
- Waktu pelaksanaan khusus untuk BIAS (Bulan Imunisasi Anak Sekolah, yaitu pada bulan Agustus dan November), dan diberikan secara gratis.

### Sasaran dan Jenis Imunisasi yang Diberikan

Pada bayi:

Usia	Jenis Imunisasi yang Diberikan
0 hari - 7 hari	HB - 0
1 bulan	1 bulan BCG, Polio 1
2 bulan	2 bulan HB1, DPT, Polio 2
3 bulan	3 bulan HB2, DPT, Polio 3
4 bulan	4 bulan HB3, DPT, Polio 4
9 bulan	9 bulan Campak

Anak usia sekolah tingkat dasar

Kelas	Jenis Imunisasi yang Diberikan
Kelas 1	Campak, DT (Difteri, Tetanus)
Kelas 2	Tetanus Toxoid
Kelas 3	Tetanus Toxoid

Pada Wanita Usia Subur (WUS), termasuk ibu hamil dan calon pengantin: TT.

### Lima Imunisasi Dasar Lengkap (LIL)

LIL adalah singkatan dari 'Lima Imunisasi (Dasar) Lengkap', yang harus sudah dilakukan terhadap bayi sebelum berusia 1 tahun, sebagai berikut:

Jenis Imunisasi	Usia Sasaran	Pemberian Imunisasi	Manfaat
Hepatitis B (HB) 0	0-7 hari	1 kali	Mencegah penularan penyakit Hepatitis B dan perusakan hati
BCG	1 bulan	1 kali	Mencegah penularan penyakit Tuberkulosis yang berat
DPT- Hepatitis B	2 bulan, 3 bulan, 4 bulan	3 kali	Mencegah penularan: Difteri yang menyebabkan penyumbatan jalan nafas; Batuk Rejan (batuk 100 hari) Tetanus Hepatitis B
Polio	1 bulan, 2 bulan, 3 bulan	4 kali	Mencegah penularan Polio yang dapat menyebabkan lumpuh layuh pada tungkai dan/atau lengan
	4 bulan,		Mencegah penularan Polio yang dapat menyebabkan lumpuh layuh pada tungkai dan/atau lengan
Campak	9 bulan,	1 kali	Mencegah penularan Campak yang dapat mengakibatkan komplikasi radang paru, radang otak, dan kebutaan.

## Penyakit Yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I)

- Difteri, yaitu penyakit yang disebabkan oleh bakteri, namanya *Corynebacterium diphtheriae*. Penyebarannya melalui kontak fisik dan pernafasan. Gejala penyakit: radang tenggorokan, hilang nafsu makan, demam ringan. Dalam 2-3 hari timbul selaput putih kebiru-biruan pada tenggorokan dan tonsil. Komplikasi: gangguan pernafasan yang menyebabkan kematian.
- Pertusis (Batuk Rejan/Batuk 100 Hari), adalah penyakit pada saluran pernafasan yang disebabkan oleh bakteri, namanya *Bordetella Pertisis*. Penyebaran melalui percikan ludah yang keluar waktu batuk atau bersin. Gejala penyakit: pilek, mata merah, bersin, demam, dan batuk ringan yang lama-kelamaan batuk menjadi parah, yang menimbulkan batuk menggigil yang cepat dan keras. Komplikasi: Pneumonia yang dapat menyebabkan kematian.

Tetanus, yaitu penyakit yang disebabkan oleh *Clostridium tetani*. Penyebaran melalui kotoran yang masuk ke dalam luka yang dalam. Gejala penyakit: kaku otot pada rahang, disertai kaku pada leher, kesulitan menelan, kaku otot perut, berhenti menetek pada bayi usia 3 – 28 hari setelah lahir, berkeringat, demam, selanjutnya kejang yang hebat dan tubuh menjadi kaku. Komplikasi: patah tulang akibat kejang, Pneumonia, dan infeksi lain yang menimbulkan kematian.

- Tuberkulosis, adalah penyakit yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Penyebaran melalui percikan ludah yang keluar dari batuk atau bersin. Gejala penyakit: lemah badan, penurunan berat badan, demam, keluar keringat pada malam hari, selanjutnya batuk terus menerus, nyeri dada, dan batuk darah.
- Campak, adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *Myxovirus viridae measles*. Penyebaran melalui udara (percikan ludah) yang keluar dari bersin atau batuk penderita. Gejala penyakit: demam, bercak kemerahan, batuk, pilek, mata merah, selanjutnya timbul ruam pada muka dan leher, kemudian menyebar ke tubuh, tangan, dan kaki. Komplikasi: Diare hebat, peradangan pada telinga, dan infeksi saluran nafas.
- Poliomielitis, adalah penyakit pada susunan saraf pusat yang disebabkan oleh virus Polio. Penyebaran melalui kotoran manusia (tinja) yang terkontaminasi. Gejala penyakit: demam, nyeri otot, dan kelumpuhan terjadi pada minggu pertama sakit.
- Hepatitis B (Penyakit Kuning), adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Hepatitis B. Penularan penyakit dari darah melalui suntikan yang tidak aman, melalui hubungan seksual, serta melalui ibu kepada bayi selama proses persalinan. Gejala yang ada: merasa lemah, gangguan perut, urin menjadi kuning, kotoran menjadi pucat, dan warna kuning dapat terlihat pula pada mata dan kulit. Catatan: infeksi pada anak biasanya tidak menimbulkan gejala.

# BAGIAN VI

## Sekolah Bebas Masalah

1. Bebas Dari Jentik Nyamuk
2. Bebas Dari Asap Rokok
3. Bebas Dari Napza/Narkoba
4. Bebas Dari HIV dan AIDS



# 1. BEBAS DARI JENTIK NYAMUK

(Peserta didik: kelas 1-3; 4-6; Waktu: sekitar 45 menit)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik dapat melakukan pemeriksaan dan pembersihan jentik nyamuk secara rutin. **Fokus pesan:** Lakukan 3M plus secara teratur untuk membasmi jentik nyamuk.

## Langkah Kegiatan:

1. Setelah pengantar, ucapkan salam UKS: SALAM SEHAT, dan tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Kemudian ajak doa bersama, ajak peserta didik untuk berjalan-jalan berkeliling lapangan sambil bernyanyi lagu : 'Sorak-sorak bergembira', dengan syair yang diubah sebagai berikut:

*Sorak-sorak bergembira, bergembira semua  
Sudah bebas s'kolah kita  
Dari bahaya nyamuk  
S'kolah yang bebas jentik Karna rajin 3M  
Skolah kita bersih dan sehat  
Kita gembira semua.*

2. Kemudian minta peserta didik untuk duduk melingkar, dalam lingkaran kecil. Lalu secara santai, tunjukkan gambar-gambar berikut satu persatu (dengan berkeliling), sambil memberi penjelasan ringkas tentang gambar-gambar itu, sebagai berikut :
  - a. Gambar nyamuk *Aedes aegypti*; Jelaskan bahwa nyamuk ini sangat berbahaya, kalau ia sempat menggigit manusia dan tidak segera ditolong, dapat membunuh dalam hitungan hari, siapapun dia, dari bayi sampai dewasa, tidak peduli orang kaya atau miskin, pejabat atau rakyat jelata.
  - b. Gambar telur nyamuk *Aedes aegypti*; Jelaskan bahwa setiap kali bertelur, nyamuk betina dapat mengeluarkan telur sebanyak 100 butir; Di tempat yang kering, telur-telur ini dapat bertahan sampai 6 bulan; Setelah terendam air, dalam waktu lebih kurang 2 hari telur akan menetas menjadi jentik.
  - c. Gambar jentik nyamuk; Jelaskan bahwa jentik itu panjangnya antara 0,5 – 1 cm dan selalu bergerak aktif dalam air. Geraknya berulang-ulang dari bawah ke atas permukaan air untuk bernafas mengambil udara), kemudian turun kembali ke bawah, dan seterusnya. Pada waktu istirahat, posisinya hampir tegak lurus dengan permukaan air, dan biasanya berada di sekitar dinding tempat penampungan air; Setelah 6-8 hari jentik itu akan berubah menjadi kepompong.
  - d. Gambar kepompong; Jelaskan bahwa bentuknya seperti koma, gerakannya lamban, sering berada di permukaan air, dan setelah 1-2 hari akan menjadi nyamuk dewasa.

3. Kemudian minta peserta didik untuk membagi diri menjadi 3-4 kelompok. Bagikan kepada setiap kelompok, gambar: nyamuk *Aedes aegypti*, telur nyamuk, jentik nyamuk dan kepompong, serta potongan-potongan kertas yang berisi sifat-sifat dari benda-benda dalam gambar itu (yang telah disiapkan) tetapi telah dicampur baur. Tugas mereka untuk mencocokkan gambar dengan sifat-sifatnya, yang tertulis pada potongan-potongan kertas itu. Tugas ini sekaligus merupakan 'review' dari penjelasan yang telah disampaikan pada butir 2.
4. Jawaban yang benar, apabila dibuat matriks akan seperti sebagai berikut:

Gambar	Nyamuk	Telur	Jentik nyamuk	Kepompong
Sifat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. sangat berbahaya.</li> <li>2. kalau sempat menggigit manusia dan tidak segera ditolong, dapat membunuh dalam hitungan hari,</li> <li>3. menggigit siapa saja, dari bayi sampai dewasa, tidak peduli orang kaya atau miskin, pejabat atau rakyat jelata.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Satu nyamuk betina dapat mengeluarkan sebanyak 100 butir;</li> <li>5. Di tempat kering, ia dapat bertahan sampai 6 bulan</li> <li>6. Setelah terendam air, dalam waktu lebih kurang 2 hari ia akan berubah menjadi jentik.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Panjangnya: 0,5 – 1 cm</li> <li>8. selalu bergerak dalam air.</li> <li>9. Geraknya berulang-ulang dari bawah ke atas permukaan air (untuk bernafas mengambil udara), kemudian turun kembali ke bawah, dan seterusnya.</li> <li>10. Pada waktu istirahat, posisinya hampir tegak lurus dengan permukaan air,</li> <li>11. biasanya berada di sekitar dinding tempat penampungan air;</li> <li>12. Setelah 6-8 hari akan berubah jadi kepompong.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. bentuknya seperti koma.</li> <li>14. gerakannya lamban,</li> <li>15. sering berada di permukaan air,</li> <li>16. setelah 1-2 hari akan menjadi nyamuk dewasa.</li> </ol>

5. Kemudian ajak mereka bernyanyi lagi. Setelah itu ajak mereka untuk memeriksa beberapa tempat penampungan air, yang mungkin dapat menjadi tempat perkembangbiakan jentik nyamuk. Contohkan bagaimana melakukan pemeriksaan jentik nyamuk, antara lain dengan membawa senter.
  - a. Pertama ajak mereka untuk memeriksa tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari seperti: bak mandi/WC, tangki air, drum, ember dan lain-lain yang berisi air.
  - b. Kemudian ajak mereka untuk memeriksa tempat penampungan air bukan untuk keperluan sehari-hari, seperti: vas bunga, kaleng, botol, tempat minum burung, dan lain-lain.
  - c. Selanjutnya juga memeriksa air alamiah seperti lubang pohon, lubang batu, pelepah daun, dan lain-lain. Katakan bahwa pemeriksaan jentik nyamuk itu perlu dilakukan secara teratur, setiap minggu sekali.
6. Di tempat-tempat itu, apabila didapati jentik nyamuk segera dibersihkan. Misalnya di kamar mandi, langsung praktikkan bagaimana melakukan 3M, yaitu:
  - a. Menguras dan menyikat dinding tempat-tempat penampungan air. Katakan bahwa menguras dan menyikat dinding itu harus dilakukan sekurang-kurangnya seminggu sekali.
  - b. Menutup rapat-rapat tempat penampungan air;
  - c. Menguburkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti kaleng bekas, lastik bekas, botol bekas, dan lain-lain.
7. Katakan bahwa sebagai pelengkap dari 3M, ada beberapa cara lain yang perlu dilakukan pula, seperti:
  - a. Mengganti air vas bunga, minuman burung, dan tempat-tempat lainnya seminggu sekali.
  - b. Memperbaiki saluran air yang rusak/tidak lancar.
  - c. Menutup lubang-lubang pada potongan bambu, pohon dan lain-lain, misalnya dengan tanah.
  - d. Membersihkan/mengeringkan tempat seperti pelepah pisang, tanaman atau tempat-tempat lain yang dapat menampung air hujan;
  - e. Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk.
  - f. Melakukan larvasidasi, atau membubuhkan bubuk pembunuh jentik nyamuk di tempat-tempat yang sulit dikuras, atau di daerah yang sulit air.
8. Kegiatan pada no. 7 tersebut sedapat mungkin langsung dicontohkan di depan peserta didik, dan mereka sedapat mungkin juga didorong untuk mencoba melakukannya (kecuali apabila contohnya tidak ada, misalnya nomor 7b, c, d, dan sebagainya).
9. Selanjutnya katakan bahwa (khusus kepada peserta didik kelas 4-6) ada PR (Pekerjaan Rumah), yaitu melakukan pemeriksaan jentik nyamuk di rumah masing-masing. Mereka harus melakukan pemeriksaan jentik nyamuk di semua tempat penampungan air, baik yang digunakan sehari-hari maupun yang bukan, termasuk tempat air alami (lihat langkah 5). Untuk itu perlu ada tanda bukti berupa pernyataan orangtua bahwa peserta didik tersebut telah melakukan tugasnya, dengan formulir sebagai berikut (atau dapat dikembangkan sesuai sekolah masing-masing).

Formulir bukti pemeriksaan jentik nyamuk di rumah

Tempat yang diperiksa	Hasil pemeriksaan	Tanggal pemeriksaan	Tanda Tangan ortu
Tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari (bak mandi, WC, tangki air, drum, ember dan lain-lain yang berisi air)			
Tempat penampungan air bukan untuk keperluan sehari-hari (vas bunga, kaleng, botol, tempat minum burung, dan lain-lain).			
Air alamiah (seperti lubang pohon, lubang batu, pelepah daun, dan lain-lain).			

10. Setelah itu peserta diajak bernyanyi-nyanyi lagi. Lalu teriakkan yel: JENTIK NYAMUK? Dijawab ramai-ramai: BERANTAS!. Diulang 3 kali. Akhiri acara dengan berdoa bersama.

**PESAN UTAMA:**

- Bersihkan tempat-tempat penampungan air dari jentik nyamuk.
- Lakukan 3M plus secara teratur untuk membasmi jentik nyamuk.



## ALAT PERAGA & PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

- Gambar Nyamuk *Aedes aegypti*, telur, jentik dan kepompongnya, masing-masing dalam kertas tebal/karton (masing-masing dibuat rangkap 3-4 (sebanyak jumlah kelompok).
- Sedikitnya 16 sifat-sifat dari keempat benda yang berkaitan dengan nyamuk tersebut (lihat matriks pada butir nomor 4), masing-masing dibuat rangkap 3-4 (sebanyak jumlah kelompok)
- Senter, bubuk abate (pembunuh jentik), dan lain-lain.
- Formulir bukti pemeriksaan jentik nyamuk di rumah.

## BACAAN RINGKAS:

### Membersihkan Sekolah dari Jentik Nyamuk

- Agar siswa terhindar dari berbagai penyakit yang ditularkan oleh nyamuk, seperti: demam berdarah, malaria, dan kaki gajah.
- Lingkungan sekolah menjadi bersih dan sehat.

### Siklus Hidup Nyamuk

- Nyamuk betina bertelur. Setiap kali bertelur, nyamuk betina dapat mengeluarkan telur sebanyak 100 butir; Di tempat yang kering, telur-telur ini dapat bertahan sampai 6 bulan; Setelah terendam air, dalam waktu lebih kurang 2 hari telur akan menetas menjadi jentik.
- Jentik nyamuk; Panjangnya antara 0,5 – 1 cm dan selalu bergerak aktif dalam air. Geraknya berulang-ulang dari bawah ke atas permukaan air untuk bernafas mengambil udara), kemudian turun kembali ke bawah, dan seterusnya. Pada waktu istirahat, posisinya hampir tegak lurus dengan permukaan air, dan biasanya berada di sekitar dinding tempat penampungan air; Setelah 6-8 hari jentik itu akan berubah menjadi kepompong.
- Kepompong; Bentuknya seperti koma, gerakannya lamban, sering berada di permukaan air, dan setelah 1-2 hari akan menjadi nyamuk dewasa.
- Nyamuk dewasa, yang sangat berbahaya. Kalau ia sempat menggigit manusia dan tidak segera ditolong, dapat membunuh dalam hitungan hari, siapapun dia, dari bayi sampai dewasa, tidak peduli orang kaya atau miskin, pejabat atau rakyat jelata.

### Tempat Perkembangan Jentik Nyamuk

- Tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari seperti: bak mandi/WC, tangki air, drum, ember dan lain-lain yang berisi air.

- Tempat penampungan air bukan untuk keperluan sehari-hari, seperti: vas bunga, kaleng, botol, tempat minum burung, dan lain-lain.
- Air alamiah seperti lubang pohon, lubang batu, pelepah daun, dan lain-lain.

### 3M Plus

Adalah kegiatan untuk memberantas/membersihkan jentik nyamuk dengan melakukan:

- Menguras dan menyikat dinding tempat-tempat penampungan air yang harus dilakukan sekurang-kurangnya seminggu sekali.
- Menutup rapat-rapat tempat penampungan air;
- Menguburkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti kaleng bekas, lastik bekas, botol bekas, dan lain-lain.
- Sebagai pelengkap (plus) dari 3M, ada beberapa cara lain yang perlu dilakukan pula, seperti:
  - Mengganti air vas bunga, minuman burung, dan tempat-tempat lainnya seminggu sekali.
  - Memperbaiki saluran air yang rusak/tidak lancar.
  - Menutup lubang-lubang potongan bambu, pohon dan lain-lain, misalnya dengan tanah.
  - Membersihkan/mengeringkan tempat seperti pelepah pisang, tanaman atau tempat-tempat lain yang dapat menampung air hujan.
  - Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk.
  - Melakukan larvasidasi, atau membubuhkan bubuk pembunuh jentik nyamuk di tempat-tempat yang sulit dikuras, atau di daerah yang sulit air.



## 2. BEBAS DARI ASAP ROKOK

(Peserta didik: kelas 4-6; Waktu: sekitar 45 menit)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta mengenali bahaya rokok dan bisa menghindar darinya;  
**Fokus pesan:** Jangan merokok, rokok sangat merugikan.

### Langkah Kegiatan:

1. Seperti biasa, minta peserta didik berdiri berkeliling. Ucapkan salam UKS: SALAM SEHAT, tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA, dan setelah berdoa sejenak, ajak mereka menyanyi-nyanyi. Lagunya: 'Katakan padaku hai tukang kayu', dengan syair yang diubah sebagai berikut:

*Katakan padaku hai tukang kayu  
Bagaimana caranya menjadi sehat  
Olahraga . . . . Tidak m'rokok . . . .  
Dan makan makanan yang bergizi 2 X*

2. Kemudian iseng-iseng, tanyakan kepada mereka, apakah ada di antara mereka yang merokok. Semoga saja tidak ada. Tetapi kalau ada, jangan dimarahi, melainkan tanyakan bagaimana sih rasanya rokok itu? Apa manfaat yang diperoleh dari rokok?
3. Sebaliknya tanyakan kepada mereka, apakah mereka tahu kerugian dari merokok? Berikan pujian kepada mereka yang menjawab dengan benar.
4. Selanjutnya minta mereka untuk membagi diri menjadi 3 - 4 kelompok. Bagikan kepada masing-masing kelompok selembar kertas kosong dengan sebuah pensil. Katakan kepada mereka bahwa kita akan berlomba melakukan curah pendapat atau brainstorming. Untuk itu perlu ada seorang penulis di setiap kelompok. Tugas kelompok adalah mengumpulkan ide sebanyak-banyaknya tentang suatu topik yang akan disampaikan guru. Tugas penulis untuk menuliskan ide-ide anggota kelompok dalam kertas kosong yang dibagikan tadi. Kelompok yang jumlah idenya paling banyak adalah pemenangnya, dan akan memperoleh hadiah. Waktu lomba sekitar 2-3 menit saja. Tanyakan apakah mereka sudah jelas dengan tugas itu? Berikan penjelasan tambahan apabila ada yang belum jelas.
5. Setelah mereka semua siap, ajukan topik sebagai berikut: 'Tulislah sebanyak-banyaknya tentang apa yang kalian lihat di sekitar sini. Mulai!'. Amati bagaimana mereka bekerja. Tegaskan bahwa ide-ide harus ditulis di kertas kosong. Semua peserta berhak menyampaikan ide-idenya, sebanyak-banyaknya.
6. Setelah berjalan sekitar 2-3 menit, dan berdasarkan pengamatan, sudah cukup banyak ide yang tertulis di kertas kosong di masing-masing kelompok, maka hentikanlah permainan curah pendapat ini. Minta masing-masing kelompok untuk menghitung jumlah idenya. Kelompok dengan jumlah ide yang terbanyak, dinyatakan sebagai pemenang. Hadiahnya berupa pembacaan hasil curah pendapatnya itu.

7. Biasanya ada saja celoteh mereka tentang hasil curah pendapat ini. Katakan bahwa yang terpenting dalam curah pendapat adalah banyaknya ide, baik ide itu benar maupun salah. Yang penting semua anggota berperan serta memberikan idenya. Katakan bahwa metode curah pendapat ini baik sekali untuk mengatasi suasana kaku, malu-malu, rasa segan, atau ketiadaan ide. Curah pendapat sering sekali dapat merangsang timbulnya ide-ide segar.
8. Selingi dengan bernyanyi bersama. Setelah itu katakan bahwa curah pendapat tadi baru merupakan percobaan. Sekaranglah saatnya untuk melakukan lomba curah pendapat yang sebenarnya. Beri masing-masing kelompok kertas kosong yang baru. Kemudian minta bahwa masing-masing kelompok perlu berganti penulis. Tanyakan apakah sudah siap? Kalau sudah siap mulailah lomba curah pendapat yang sebenarnya ini.
9. Sekarang, sampaikanlah topik berikut: 'Tulislah sebanyak-banyaknya, tentang apa saja yang merupakan bahaya merokok. Mulai!' Amati bagaimana mereka bekerja. Setelah sekitar 2-3 menit, dan berdasarkan pengamatan, sudah cukup banyak ide yang tertulis di kertas kosong di masing-masing kelompok itu, maka hentikanlah permainan curah pendapat ini. Minta masing-masing kelompok untuk menghitung jumlah idenya. Kelompok dengan jumlah ide yang terbanyak, dinyatakan sebagai pemenang. Hadiahnya selain membacakan hasil curah pendapatnya, juga sebuah poster tentang merokok, atau sticker 'dilarang merokok' buat semua anggota kelompok.
10. Minta kelompok lain untuk menambahi ide-ide yang belum tertampung di kelompok pemenang. Kemudian berikan ulasan atau penjelasan pada masing-masing bahaya merokok tersebut. Tambahkan hal-hal yang belum dikemukakan oleh semua kelompok. Kalau mungkin gunakan poster atau alat peraga lain untuk memberikan penjelasan ini. Bahaya merokok itu antara lain adalah:
  - Dapat menderita Kanker, terutama Kanker paru.
  - Berpotensi 3 kali lebih besar terserang penyakit jantung.
  - Batuk-batuk yang menahun (kronis).
  - Menyebabkan mulut bau, berwarna kuning dan hitam pada gigi, dan gigi mudah patah dan tanggal.
  - Kehilangan pendengaran lebih awal dan lebih mudah terkena infeksi telinga;
  - Tulang mudah keropos dan patah.
  - Kulit cepat keriput dan kering di sekitar mata dan bibir.
  - Bisa menyebabkan kemandulan.
  - Menyebabkan berkurangnya kesuburan dan keguguran bagi wanita.
  - Menyebabkan kerontokan rambut.
  - Menjadi ketagihan bahkan ketergantungan pada rokok.
  - Bisa menyebabkan 'migrain' (sakit kepala separuh).
  - Stroke (penyumbatan pembuluh darah otak).
  - Gangguan dan gatal pada mata.
  - Mengganggu kenyamanan orang lain yang bukan perokok (perokok pasif); dan masih banyak lagi.
11. Selingi lagi dengan bernyanyi-nyanyi. Selanjutnya tanyakan bagaimana cara menghindarkan diri dari bahaya merokok tersebut? Apabila ada yang menjawab benar, berikan pujian.

12. Lalu kepada masing-masing kelompok berikan sebuah kotak/keranjang yang berisi puluhan potongan kertas yang bercampur baur, yang sebenarnya bisa dibedakan menjadi 3 bagian:
  - a. Potongan kertas yang bertuliskan cara agar kita terhindar dari bahaya merokok.
  - b. Potongan kertas yang bertuliskan informasi tentang rokok.
  - c. Potongan kertas tentang informasi tidak tentang rokok. Minta masing-masing kelompok untuk memilah-milah potongan-potongan kertas tersebut menjadi tiga bagian sebagaimana yang disebutkan.
13. Setelah selesai, minta masing-masing kelompok untuk menunjukkan hasil kerja kelompoknya pada selembar kertas flipchart, atau digelar di lantai atau di rerumputan, yang membedakan potongan-potongan kertas tersebut menjadi 3 bagian yang berbeda.
14. Periksa hasil kerja masing-masing kelompok, dan yang benar adalah sebagai berikut:

Cara untuk menghindari diri dari bahaya merokok	Info tentang rokok	Info tidak tentang rokok
<p>Jangan pernah mencoba untuk merokok</p> <p>Jangan mau terbuju oleh rayuan untuk merokok, termasuk iklan rokok</p> <p>Bilang 'TIDAK' kalau ada yang menawarkan rokok.</p> <p>Katakan 'TIDAK MAU' kalau ada yang mengajak merokok.</p> <p>TEGUR kalau ada yang merokok di sekolah;</p> <p>Katakan TIDAK BOLEH kepada penjual rokok di sekitar sekolah;</p> <p>Pilih dan bergaullah dengan teman yang tidak merokok.</p> <p>Jauhi diri dari perokok</p>	<p>Sebatang rokok mengandung 4000 bahan kimia dan 43 bahan tersebut terbukti menyebabkan Kanker.</p> <p>Bahan utama rokok terdiri dari: Tar, Nikotin dan karbonmonoksida (CO)</p> <p>Nikotin dapat merusak jantung dan bisa dan bisa menyebabkan perokok menjadi kecanduan.</p> <p>Tar merupakan bahan kimia beracun yang dapat menyebabkan kanker,</p> <p>Karbonmonoksida merupakan gas beracun yang mengakibatkan otak, jantung dan organ tubuh yang penting menjadi kekurangan oksigen;</p> <p>Asap rokok mengandung amonia (bahan yang dipakai untuk membersihkan dipakai untuk membunuh tikus), dan formaldehida (bahan yang dipakai untuk mengawetkan kodok mati).</p> <p>Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok, tetapi terpaksa mengisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang yang sedang merokok, sehingga dapat terkena bahaya merokok.</p> <p>Perokok pasif jauh lebih berbahaya dari pada perokok aktif</p>	<p>Udin sedang makan</p> <p>Tidur disini boleh mendengkur</p> <p>Nani naik kereta api ke surabaya</p> <p>Caca Marica hore</p> <p>Ibu tersenyum-senyum</p> <p>Mobil ayah sedang dicuci</p>

15. Selingi lagi dengan bernyanyi-nyanyi bersama. Kemudian tekankan lagi tentang bahaya rokok, info lain tentang rokok, dan cara-cara menghindarkan diri dari bahaya rokok.
16. Selanjutnya katakan, bahwa sekolah bebas dari masalah rokok merupakan Kawasan Tanpa Rokok, disingkat KTR. Lalu bagikan kepada mereka sticker (kalau mungkin poster) Kawasan Tanpa Rokok. Tugasi mereka untuk memasang sticker/poster tersebut di tempat-tempat strategis di lingkungan sekolah.
17. Akhirnya ajak peserta untuk berdiri lagi berkeliling, dan meneriakkan yel: 'MEROKOK?', yang dijawab ramai-ramai: 'TIDAK LAH YAW'. Akhiri acara dengan berdoa bersama sebagai tanda syukur kepada Tuhan.

### **PESAN UTAMA:**

- Jangan merokok.
- Rokok sangat membahayakan kesehatan dan dapat mencemari sekitar.
- Rokok sangat merugikan.
- Merokok dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.
- Merokok adalah kebiasaan yang buruk.



### **ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:**

- Poster bahaya merokok (poster rokok yang 'mengerikan'/ buku Materi Kesehatan Bagi Guru Sekolah Dasar halaman 121).
- Penjelasan tentang bahaya merokok (lihat Langkah kegiatan butir: 10)
- Potongan-potongan kertas dengan 3 kelompok tulisan (lihat Langkah kegiatan butir: 14)
- Kotak/keranjang tempat potongan-potongan kertas
- Sticker larangan merokok.
- Sticker/poster Kawasan Tanpa Rokok

## BACAAN RINGKAS:

### Bahaya Merokok

- Dapat menderita Kanker, terutama Kanker paru;
- Berpotensi 3 kali lebih besar terserang penyakit jantung;
- Batuk-batuk yang menahun (kronis);
- Menyebabkan mulut bau, berwarna kuning dan hitam pada gigi, dan gigi mudah patah dan tanggal;
- Kehilangan pendengaran lebih awal dan lebih mudah terkena infeksi telinga;
- Tulang mudah keropos dan patah;
- Kulit cepat keriput dan kering di sekitar mata dan bibir;
- Bisa menyebabkan kemandulan;
- Menyebabkan berkurangnya kesuburan dan keguguran bagi wanita;
- Menyebabkan kerontokan rambut;
- Menjadi ketagihan bahkan ketergantungan pada rokok;
- Bisa menyebabkan 'migrain' (sakit kepala separuh);
- Stroke (penyumbatan pembuluh darah otak);
- Gangguan dan gatal pada mata;
- Mengganggu kenyamanan orang lain yang bukan perokok (perokok pasif); dan masih banyak lagi.

### Racun Yang Ada Dalam Rokok

- Sebatang rokok mengandung 4000 bahan kimia dan 43 bahan tersebut terbukti menyebabkan kanker.
- Bahan utama rokok terdiri dari: Tar, Nikotin, dan karbonmonoksida (CO). Nikotin dapat merusak jantung dan bisa menyebabkan perokok menjadi kecanduan; Tar merupakan bahan kimia beracun yang dapat menyebabkan kanker, terutama kanker paru; Karbon monoksida merupakan gas beracun yang mengakibatkan otak, jantung dan organ tubuh yang penting menjadi kekurangan oksigen;
- Asap rokok mengandung amonia (bahan yang dipakai untuk membersihkan toilet), sianida (bahan yang dipakai untuk membunuh tikus), dan formaldehida (bahan yang dipakai untuk mengawetkan kodok mati);

### Perokok Aktif dan Perokok Pasif

- Perokok aktif adalah orang yang mengisap rokok setiap hari terus menerus secara rutin.
- Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok, tetapi terpaksa mengisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang yang sedang merokok, sehingga dapat terkena bahaya merokok, bahkan bisa lebih berbahaya karena tidak adanya kekebalan tubuh yang terbentuk.

### Menghindarkan Diri Dari Merokok

- Jangan pernah mencoba untuk merokok;
- Jangan mau terbujuk oleh rayuan untuk merokok, termasuk iklan rokok;
- Bilang 'TIDAK' kalau ada yang menawarkan rokok;

- Katakan 'TIDAK MAU' kalau ada yang mengajak merokok;
- TEGUR kalau ada yang merokok di sekolah;
- Katakan TIDAK BOLEH kepada penjual rokok di sekitar sekolah;
- Pilih dan bergaullah dengan teman yang tidak merokok.

## Cara Berhenti Merokok

Ada 3 cara untuk berhenti merokok, yaitu: Berhenti seketika, Menunda dan Mengurangi. Hal yang paling utama adalah niat dan tekad yang bulat untuk melaksanakan cara tersebut:

### a. Seketika

Cara ini merupakan upaya yang paling berhasil. Bagi perokok berat, mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan karena rokok mengandung zat Adiktif.

### b. Menunda

Perokok dapat menunda mengisap rokok pertama 2 jam setiap hari sebelumnya dan selama 7 hari berturut-turut.

Sebagai contoh, seorang perokok biasanya merokok setiap hari pada pukul 07.00 pagi, maka pada:

Hari ke 1: pukul 09.00  
Hari ke 2: pukul 11.00  
Hari ke 3: pukul 13.00  
Hari ke 4: pukul 15.00  
Hari ke 5: pukul 17.00  
Hari ke 6: pukul 19.00  
Hari ke 7: pukul 21.00

### c. Mengurangi

Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari ke 7 atau yang ditetapkan. Misalkan dalam sehari-hari seorang perokok menghabiskan 28 batang rokok maka si perokok dapat merencanakan pengurangan jumlah rokok selama 7 hari dengan jumlah pengurangan sebanyak 4 batang perhari.

Sebagai contoh:

Hari ke 1: 24 batang  
Hari ke 2: 20 batang  
Hari ke 3: 16 batang  
Hari ke 4: 12 batang  
Hari ke 5: 8 batang  
Hari ke 6: 4 batang  
Hari ke 7: 0 batang

### 3. BEBAS DARI MASALAH NAPZA/NARKOBA

(Peserta didik: kelas 4-6; Waktu: 45 menit)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal bahaya Napza/Narkoba, dan cara menghindarinya; **Fokus pesan:** Katakan 'TIDAK' pada Napza/Narkoba.

#### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik berdiri melingkar, ucapkan salam UKS: SALAM SEHAT, tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA; ajak berdoa sejenak, kemudian ajak mereka bernyanyi lagu: 'Dari Sabang sampai Merauke', tetapi dengan syair yang diubah sebagai berikut:

*Hati-hati dengan Narkoba  
Ia sangat berbahaya  
Ia ada di mana-mana  
Bisa di s'kolah kita  
Awat jangan mencobaaanya  
Nanti jadi korbaannya  
Maka ayolah kita braaantas  
Agar kita jadi bebas . . . .*

Dan cepat sambung dengan yel: 'NAPZA?' Dijawab ramai-ramai: 'NO!'. Teriakkan lagi: 'NARKOBA?', jawab lagi ramai-ramai: 'NO!'.

2. Tanyakan kepada mereka siapa yang tahu NAPZA itu singkatan dari apa. Juga NARKOBA. Jika ada yang ada bisa menjawab secara benar, berikan pujian. Kemudian katakan bahwa NAPZA adalah singkatan dari: Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Sedang NARKOBA, yang merupakan nama lain yang lebih populer di masyarakat, adalah singkatan dari Narkotika dan Bahan/Obat Berbahaya. Katakan bahwa istilah NAPZA banyak digunakan di kalangan kesehatan, sedangkan istilah NARKOBA, banyak digunakan di kalangan kepolisian/peradilan.
3. Katakan, bahwa rokok dan minuman keras/beralkohol adalah juga termasuk NAPZA/NARKOBA. Katakan bahwa menurut penelitian, rokok dan minuman keras merupakan pintu gerbang untuk penyalahgunaan Napza/Narkoba. Kesamaannya dengan jenis Napza/Narkoba lainnya adalah sama-sama dapat menimbulkan sifat ketergantungan pada orang yang menggunakannya.
4. Kemudian katakan, bahwa ada banyak jenis Napza/Narkoba. Lalu katakan, bahwa di sekitar mereka itu telah disembunyikan belasan amplop yang berisi gambar dan nama-nama dari jenis Napza/Narkoba itu. Minta mereka untuk mencari dan menemukannya. Amplop-amplop itu berwarna merah darah, dan tersembunyi tidak jauh dari setiap perempatan atau pertigaan jalan yang ada (catatan: sebelumnya amplop-amplop itu telah disembunyikan di sekitar lokasi). Beri kesempatan kepada mereka secara perorangan untuk mencari amplop-amplop tersebut.

5. Setelah semua gambar tersebut diketemukan, gambar-gambar tersebut ditempel di papan tulis, di dinding sekolah, atau dijajar di rerumputan atau di lantai. Maka akan terdapat gambar-gambar berikut namanya masing-masing, sebagai berikut: (1) Bunga dan buah opium; (2) *Heroin/Putaw*; (3) Butiran *morphine*; (4) Opium kering; (5) *Ekstasi*; (6) Rohipnol; (7) *Kokain*; (8) Daun koka; (9) *Shabu-shabu*; (10) Bunga dan buah koka; (11) LSD; (12) Daun ganja; (13) Tembakau ganja; (14) Amphetamine; (15) Inhalansia (Lem, Tinner); (16) Tembakau; dan (17) Alkohol. Beri penjelasan sedikit tentang masing-masing jenis Napza/Narkoba tersebut, khususnya yang ditulis miring, yang merupakan jenis yang sering disalahgunakan.
6. Selingi dulu dengan bernyanyi bersama dan meneriakkan yel-yel. Kemudian katakan bahwa Napza/Narkoba tersebut tidak boleh digunakan sembarangan. Penggunaannya hanya boleh untuk kepentingan kesehatan (pengobatan) dan ilmu pengetahuan. Penggunaan di luar itu, bisa dikatakan sebagai penyalahgunaan. Dan penyalahgunaan Napza/Narkoba akan menimbulkan dampak buruk yang luar biasa, baik kepada perorangan, keluarga maupun masyarakat.
7. Kemudian minta peserta didik untuk mengenali dampak buruk penyalahgunaan Napza/Narkoba tersebut dengan cara mencarinya. Sebenarnya informasi tentang dampak penyalahgunaan Napza/Narkoba telah tersedia, yaitu lagi-lagi tertulis dalam kertas yang ada di dalam amplop berwarna biru. Hanya saja amplop-amplop itu harus dicari keberadaannya. Hanya ada satu kata kunci yang menunjukkan keberadaannya, yaitu ia berada di tempat yang relatif tinggi. Ini berarti bahwa amplop-amplop itu mungkin ada di pepohonan, di atap sekolah, atau di tempat yang tinggi lainnya. Katakan bahwa hanya ada 6 buah amplop yang berwarna biru itu.
8. Sebelumnya minta mereka untuk membagi diri menjadi beberapa kelompok (antara 4-5 kelompok, masing-masing terdiri dari 4-6 orang anggota). Beri kesempatan kepada masing-masing kelompok untuk mencarinya. Sebelum berangkat mencari, selingi dulu dengan bernyanyi bersama dan meneriakkan yel-yel.
9. Ajak semua peserta didik untuk duduk melingkar, guna mengumpulkan, membaca serta mempelajari temuan mereka dari keenam amplop warna biru tersebut satu persatu. Keenam amplop biru tersebut, masing-masing berisi tulisan tentang dampak penyalahgunaan Napza/Narkoba yang berbeda-beda. Setelah ke 6 amplop tersebut dikumpulkan, terkumpullah enam tulisan tentang dampak penyalahgunaan Napza/Narkoba sebagai berikut:
  - a. Kerusakan organ vital, termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal, dan organ reproduksi;
  - b. Keracunan, over dosis dengan berbagai tanda dan gejala seperti: mual, muntah, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu badan naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar, sampai koma dan berujung pada kematian (catatan: setiap jenis napza/narkoba dan dosis yang digunakan mempunyai dampak keracunan berbeda).
  - c. Gejala putus obat, seperti: mual, muntah, Diare, mengantuk, pilek, bersin, mata berair, tekanan darah naik, ritme pernafasan meningkat, suhu badan naik, gemetar, hilang selera makan, sulit tidur, jantung berdebar, lemas, kejang lambung, impotensi, gangguan jantung dan ginjal, gangguan paru-paru dan saluran pernafasan (catatan: setiap jenis napza/narkoba menimbulkan gejala putus obat yang berbeda).

- d. 'Sakauw' (sakit sekali karena putauw), yaitu penderitaan berupa keadaan sakit sekali seujur tubuh, gabungan dari rasa sakit/nyeri yang hebat, yang disebabkan karena gejala putus obat khusus (yaitu putauw). Keadaan sakauw ini karena ketagihan narkotika jenis putauw.
  - e. Gangguan psikis, seperti: gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, ketakutan berlebihan, panik, bingung, mudah tersinggung, depresi, gembira berlebihan, agresif, gangguan daya ingat (mudah lupa), gangguan nalar dan konsentrasi, banyak bicara, gangguan kesadaran dan perilaku.
  - f. Kehidupan sosial memburuk: Prestasi sekolah mundur bahkan bisa berhenti sekolah; Hubungan keluarga memburuk, bahkan bisa mengarah psada perbuatan kriminal karena mencuri untuk membeli napza/narkoba.
10. Sedapat mungkin tunjukkan gambar-gambar dari orang atau anak yang menderita dampak penyalahgunaan napza/narkoba tersebut. Katakan, bahwa penyalahgunaan napza/narkoba itu memang menimbulkan pengaruh nikmat. Tetapi pengaruh itu hanya sementara, dan akan hilang apabila penggunaan napza/narkoba dihentikan. Sebagai gantinya bahkan akan muncul rasa tidak enak. Untuk menghilangkan rasa tidak enak perlu menggunakan napza/narkoba lagi. Demikian seterusnya, sehingga akhirnya menjadi kecanduan atau ketergantungan. Karena sering digunakan, maka akan menimbulkan gangguan kesehatan serta berbagai dampak buruk yang disebutkan di muka.
  11. Selingi lagi dengan bernyanyi bersama dan meneriakkan yel-yel. Lalu tanyakan kepada semua peserta didik: Bagaimana seharusnya sikap kita untuk menghadapi napza/narkoba tersebut? Berikan pujian kepada mereka yang menjawab dengan benar, yaitu: menghindarinya dan jangan sekali-sekali mencobanya. Katakan: ya, menghindari dan jangan sekali-sekali mencobanya itulah yang harus kita lakukan.
  12. Kemudian tanyakan pula kepada mereka: adakah cara-cara yang lain yang perlu dilakukan untuk menghindari Napza/Narkoba tersebut? Ajak mereka bercurah pendapat tentang hal ini agar ide-idenya tergal. Garis bawahi hasil curah pendapat mereka itu, dan tekankan bahwa cara untuk menghindari masalah penyalahgunaan Napza/Narkoba, adalah juga mirip dengan cara menghindari masalah rokok, sebagai berikut:

Jangan pernah mencoba untuk menggunakan Napza/Narkoba, termasuk merokok;

Jangan mau terbujuk oleh rayuan untuk menggunakan Napza/Narkoba termasuk rokok;

Bilang 'TIDAK' kalau ada yang menawarkan Napza/Narkoba, termasuk rokok;

Katakan 'TIDAK MAU' kalau ada yang mengajak menggunakan Napza/Narkoba termasuk merokok;

LAPORKAN kepada guru kalau ada yang menggunakan atau mengedarkan Napza/ Narkoba di sekolah;

Pilih dan bergaullah dengan teman yang baik-baik, yang tidak merokok dan tidak menunjukkan gejala menggunakan Napza/Narkoba.

Lakukanlah kegiatan olahraga dan kegiatan yang lain yang bermanfaat (membaca, kesenian, dan sebagainya).

## PESAN UTAMA:

- Katakan: 'TIDAK' pada Napza/Narkoba;
- Apa itu Napza/narkoba, apa bahayanya dan bagaimana cara menghindarinya.



## ALAT PERAGA DAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN:

- Gambar beserta tulisannya dari masing-masing jenis Napza/Narkoba, yang dimasukkan dalam amplop warna merah darah (lihat langkah kegiatan no. 5).
- Tulisan tentang dampak buruk penyalahgunaan Napza/Narkoba, masing-masing dimasukkan dalam amplop warna biru (lihat langkah kegiatan no. 9).
- Tulisan berisi cara-cara menghindari penyalahgunaan Napza/Narkoba (lihat langkah kegiatan no. 12)

## BACAAN RINGKAS

### Napza/Narkoba

NAPZA adalah singkatan dari: Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya. Sedang NARKOBA, adalah nama lain yang lebih populer di masyarakat, singkatan dari Narkotika dan Bahan/Obat Berbahaya.

## Jenis-jenis Napza/Narkoba

- Bunga dan buah opium;
- Heroin/Putaw;
- Butiran morphine;
- Opium kering;
- Ekstasi;
- Rohipnol;
- Kokain;
- Daun koka;
- Shabu-shabu;
- Bunga dan buah koka;
- LSD;
- Daun ganja;
- Tembakau ganja;
- Amphetamine;
- Inhalansia (Lem, Tinner);
- Tembakau; dan
- Alkohol.

## Dampak Buruk Penyalahgunaan Napza/Narkoba

- Kerusakan organ vital, termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal, dan organ reproduksi;
- Keracunan, over dosis dengan berbagai tanda dan gejala seperti: mual, muntah, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu badan naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar, sampai koma dan berujung pada kematian (catatan: setiap jenis Napza/Narkoba dan dosis yang digunakan mempunyai dampak keracunan berbeda).
- Gejala putus obat, seperti: mual, muntah, diare, mengantuk, pilek, bersin, mata berair, tekanan darah naik, ritme pernafasan meningkat, suhu badan naik, gemetar, hilang selera makan, sulit tidur, jantung berdebar, lemas, kejang lambung, impotensi, gangguan jantung dan ginjal, gangguan paru-paru dan saluran pernafasan (catatan: setiap jenis Napza/Narkoba menimbulkan gejala putus obat yang berbeda).
- ‘Sakauw’ (sakit sekali karena putauw), yaitu keadaan penderitaan sakit sekali sekujur tubuh, gabungan dari rasa sakit/nyeri yang hebat, yang juga disebabkan karena gejala putus obat khusus. Keadaan sakauw ini karena ketagihan narkotika jenis putauw.
- Gangguan psikis, seperti: gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, ketakutan berlebihan, panik, bingung, mudah tersinggung, depresi, gembira berlebihan, agresif, gangguan daya ingat (mudah lupa), gangguan nalar dan konsentrasi, banyak bicara, gangguan kesadaran dan perilaku.

- Kehidupan sosial memburuk: Prestasi sekolah mundur bahkan bisa berhenti sekolah; Hubungan keluarga memburuk, bahkan bisa mengarah psada perbuatan kriminal karena mencuri untuk membeli Napza/Narkoba.

### **Cara Menghindarkan Diri Dari Napza/Narkoba**

- Jangan pernah mencoba untuk menggunakan Napza/Narkoba, termasuk merokok;
- Jangan mau terbuju oleh rayuan untuk menggunakan Napza/Narkoba termasuk rokok;
- Bilang 'TIDAK' kalau ada yang menawari Napza/Narkoba, termasuk rokok;
- Katakan 'TIDAK MAU' kalau ada yang mengajak menggunakan Napza/Narkoba termasuk merokok;
- LAPORKAN kepada guru kalau ada yang menggunakan atau mengedarkan Napza/ Narkoba di sekolah;
- Pilih dan bergaullah dengan teman yang baik-baik, yang tidak merokok dan tidak menunjukkan gejala menggunakan Napza/Narkoba.
- Lakukanlah kegiatan olahraga dan kegiatan yang lain yang bermanfaat (membaca, kesenian, dan sebagainya).



## 4. BEBAS DARI MASALAH HIV DAN AIDS

(Peserta didik: kelas 4-6; Waktu: 45 menit/sesuai keadaan)

**Tujuan pembelajaran:** Peserta didik mengenal apa itu HIV – AIDS, cara penularan dan cara menghindarinya; **Fokus pesan:** Hindari masalah HIV-AIDS.

### Langkah Kegiatan:

1. Ajak peserta didik untuk berdiri melingkar, dan sampaikan salam UKS: SALAM SEHAT serta tunggu jawaban mereka: SEHAT LUAR BIASA. Ajak berdoa sejenak. Kemudian katakan kepada peserta didik bahwa hari ini kita akan membahas masalah HIV dan AIDS.
2. Tanyakan kepada mereka, siapa yang tahu apa itu HIV dan AIDS. Apabila ada yang bisa menjawab dengan benar, berikan pujian. Lalu tekankan, bahwa HIV memang singkatan dari Human Immunodeficiency Virus, yaitu virus yang merusak sistem kekebalan tubuh manusia. Sedangkan AIDS adalah Acquired Immuno Deficiency Syndrome, yaitu sekumpulan gejala yang diakibatkan oleh menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia karena terinfeksi HIV. Hal ini dapat berakibat padakematian.
3. Kemudian katakan bahwa HIV dan AIDS ini sangat berbahaya. Pada tingkat lanjut, karena menurunnya kekebalan tubuh, maka akan timbul berbagai penyakit yang sangat merusak tubuh, yang bukan hanya merugikan dirinya sendiri, tetapi juga keluarga, masyarakat dan bangsa.
4. Kemudian minta mereka untuk berdiri melingkar. Katakan bahwa kita akan bermain dengan cara saling bersalaman. Katakan bila waktu bersalaman nanti pihak yang lain memberikan 'tanda khusus yang rahasia' (misalnya dengan menggigit jari telunjuk ke telapak tangannya, atau menyentuh pundaknya, dll), maka ia sudah berpotensi tercemar terinfeksi HIV. Dan pihak yang baru saja berpotensi tercemar terinfeksi HIV itu apabila bersalaman dengan peserta didik yang lain sudah harus memberikan 'tanda khusus yang rahasia' itu kepada temannya yang lain, yang bersalaman dengannya. Demikian seterusnya.
5. Setelah mereka jelas dengan cara bermain itu, mereka diminta untuk menutup matanya sejenak. Sementara itu guru berjalan-jalan mengitari mereka, dan secara diam-diam, tanpa diketahui peserta didik, telah memberikan 'tanda khusus rahasia' itu kepada setidaknya tiga orang peserta didik (misalnya dengan menyentuh pundak peserta didik tersebut). Kemudian mulailah permainan bersalaman itu. Minta mereka untuk bersalaman dengan peserta didik yang lain sebanyak-banyaknya.
6. Setelah beberapa saat, permainan dihentikan. Kemudian tanyakan, siapa yang waktu bersalaman tadi memperoleh 'tanda khusus rahasia' dari temannya. Mereka diminta untuk mengangkat tangannya. Maka akan ternyata bahwa sebagian besar peserta didik memperoleh 'tanda khusus rahasia' dari temannya. Katakan, bahwa semula yang memperoleh tanda khusus rahasia itu hanya 3 orang saja. Melihat kenyataan itu, tanyakan kepada peserta didik apa yang dapat mereka simpulkan?

7. Berikan pujian kepada yang memberikan jawaban benar. Tekankan bahwa begitu dahsyatnya dan cepatnya penyebaran HIV dan AIDS. Kita tidak tahu siapa yang tercemar. Maka kalau kita tidak hati-hati kita bisa terkena.
8. Jelaskan kepada peserta didik, bahwa cara penularan HIV dan AIDS itu bisa melalui: hubungan seks yang dilakukan secara bebas, transfusi darah yang tidak aman, menggunakan alat suntik/tindik/ cukur yang tidak aman, dan ibu yang sudah tercemar HIV kepada janinnya.
9. Selanjutnya jelaskan tentang bagaimana cara menghindarinya, dan bagaimana seharusnya kita berbuat (Lihat bacaan ringkasan di halaman berikut sebagai acuan). Selanjutnya minta mereka meneriakan yel: 'HIV dan AIDS? NO WAY!'. Akhiri acara dengan doa bersama.

### **PESAN UTAMA:**

- Apa itu HIV dan AIDS, bahayanya, cara penularannya, dan cara menghindarinya.
- Apa yang harus dilakukan oleh peserta didik.



### **ALAT PERAGA & PERALATAN YANG DIPERLUKAN:**

Gambar-gambar para penderita HIV dan AIDS.

### Pengertian HIV Dan AIDS

HIV singkatan dari Human Immunodeficiency Virus, yaitu virus yang merusak system kekebalan tubuh manusia. Sedangkan AIDS adalah Acquired Immuno Deficiency Syndrome, yaitu sekumpulan gejala yang diakibatkan oleh menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia karena terinfeksi HIV.

### Cara Penularan HIV Dan AIDS

Ada beberapa cara penularan HIV dan AIDS, yaitu:

- Berhubungan seksual dengan orang yang terinfeksi HIV;
- Transfusi darah yang tercemar HIV;
- Penggunaan jarum suntik, tindik dan/atau pisau cukur yang tercemar HIV;
- Ibu yang terinfeksi HIV kepada janinnya.

### Hal-hal yang tidak menularkan HIV Dan AIDS

Karena bersalaman, berenang bersama, makan bersama atau tinggal bersama teman yang menderita HIV dan AIDS, asal tidak terkait dengan hal yang dapat menularkan HIV-AIDS.

### Cara Menghindari Dari Masalah HIV Dan AIDS

- Tidak melakukan hubungan seksual secara bebas, siapa tahu pasangan kita itu terinfeksi HIV.
- Bila akan melakukan transfusi darah, darah yang akan dipergunakan transfusi dijamin benar-benar aman.
- Bila akan melakukan suntik, tindik, atau cukur, menggunakan alat suntik/tindik/cukur yang benar-benar aman;
- Ibu yang tercemar HIV dianjurkan untuk tidak hamil.
- Lebih jauh lagi agar berhati-hati dalam bergaul, membentengi diri dengan karakter yang kuat.

### Hal-hal yang sebaiknya kita lakukan

- Pada intinya harus hati-hati, jangan sampai mendekati hal-hal yang dapat membuat kita tertular HIV dan AIDS.
- Tetapi juga tidak apriori kepada para penderitanya.
- Kalau mungkin membantu memberikan penyuluhan tentang HIV dan AIDS.

**Tim Penyusun**  
**Modul Mandiri Pendidikan Kesehatan**  
**di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah**

**Pengarah :**

dr. Lily S. Sulistyowati, MM

**Penyusun :**

Drs. Dachroni, MPH  
Dra. Ruffina Rauf, SKM, MSi  
Drg. Marlina Ginting, MKes  
Winitra Astradiningrat, S.Sos  
Dra. Sri Koesminarti  
Ir. Chandra Rudyanto, MPH  
Drg. Ivo Syayadi, MKes  
Kiki Syahroni, SIP

**Kontributor :**

Drg. Rarit Gempari, MARS  
Drg. Ratna Kirana, MS  
Bambang Hadi Waluyo, MTD  
Wahyuni, SKM, MKes  
Drg. Melly Juwitasari, MKM  
Tausaniah Handayani, S.Pd  
Sukandar, SKM





ISBN 978-602-9364-44-6



9 786029 364446

[www.promosikesehatan.com](http://www.promosikesehatan.com) | Tahun 2011