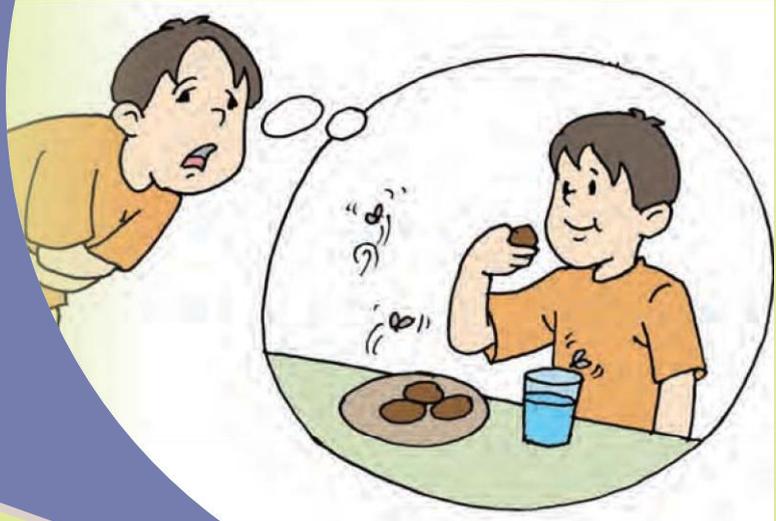


## Bab 12



Sumber: Dokumentasi Penerbit

# Budaya Hidup Sehat (Lanjutan)

## Kata Kunci

- Penyakit
- Diare
- Demam berdarah
- n luen a
- Virus
- Kloset jongkok
- Kloset duduk
- Peturasan

ebiasaan memelihara kebersihan lingkungan dan badan merupakan cerminan orang sehat. Semakin bersih tempat dan badan kita maka tubuh akan terjaga dan terhindar dari penyakit.

Sebaliknya, lingkungan kotor bisa menimbulkan masalah yaitu timbulnya penyakit.

ntuk itu, kita harus menjaga kebersihan dengan baik. Bagaimana cara kamu menjaga tubuh agar tetap bersih dan sehat? amu dapat mengetahuinya dari bab ini.

## Permainan 7 Tugas Pokok

### Tujuan:

Membiasakan mengerjakan tugas dengan baik dan menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

### Media:

2 ember air, air, penutup air, gayung.

### Cara Bermain:

Buatlah dua kelompok atau lebih. Tunjuk seorang dari masing-masing kelompok untuk melakukan 7 tugas yang harus dilakukan. Setelah selesai tugas tersebut, maka tugas beralih secara estafet pada rekan lain dalam kelompok. Tugas yang harus dilakukan terbagi 7 tahapan. Pertama, membawa ember kosong, kedua membuka penutup ember tempat air. ketiga, ambil gayung dan isi dengan air. keempat, masukkan air ke dalam ember kosong. kelima, menutup ember tempat air dengan rapat. keenam, menyimpan kembali ember pada tempat semula. ketujuh, kembali menuju kelompok melakukan pergantian melaksanakan tugas tersebut.

### Aturan permainan:

1. Pemain harus mengikuti 7 tahap tugas yang dilakukan.
2. Setiap tugas bernilai 1 poin.
3. Jika ada tugas yang terlewat tugas yang terlewat poinnya dikurangi satu.
4. Pemain yang mengerjakan sesuai dengan tahap dan rapi adalah pemenangnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit



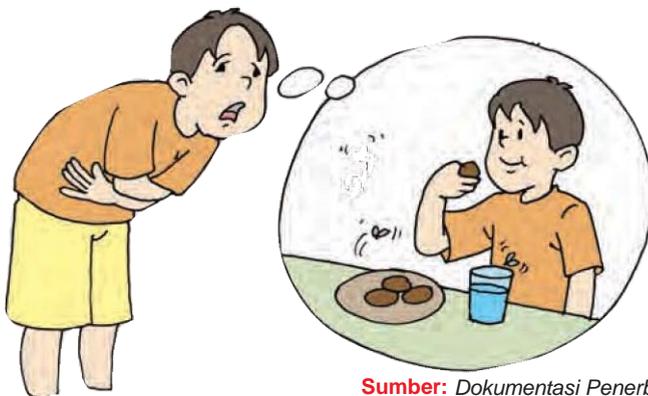
## Mengenal Penyakit dan Cara Mencegahnya

Sehatan merupakan aktor penting bagi tubuh kita. Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Artinya, bukan hanya bebas dari segala penyakit, cacat, ataupun kelemahan.

Derajat sehat sering kita lihat dari fisik atau jasmani. Sehat menurut jasmani adalah ungsi organ pada tubuh dalam keadaan normal. ebalikan dari sehat adalah sakit. Sakit berarti ungsi organ sedang tidak dalam keadaan normal atau terganggu. Sebagian penyebab datangnya penyakit karena kebiasaan hidup yang kurang baik. Oleh karena itu, kamu harus pandai memelihara tubuh agar tetap sehat.

### 1. Penyakit Diare

Diare adalah penyakit yang menyerang perut. Biasanya penyakit akibat kebiasaan makan dan minum yang kurang bersih.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

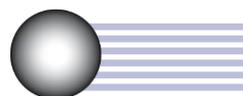
Seperti, jajan sembarangan dan memakan makanan atau minuman yang belum dimasak.

### Tahukah Kamu?

Tindakan yang dapat dilakukan jika terkena diare. Minum banyak cairan air, sari buah, sup bening, hindari makanan padat, makanlah yang tidak berperasa bubur, roti, pisang, minum cairan O A L T.

### Gambar 12.1

Orang yang terkena penyakit diare



### a. Penyebab

Diare merupakan penyakit menular. Diare disebabkan oleh bakteri atau virus. Cara penularannya melalui makanan dan minuman yang kotor. Makanan dan minuman yang kotor akan terkontaminasi oleh bakteri. Jika dimakan, akan masuk ke dalam tubuh sehingga akan sakit perut.

### b. Gejala

Biasanya, gejala awal diare adalah perut merasa sakit atau mulas. Penderita selalu sering buang air besar berbentuk cairan. Jika tubuh mengeluarkan banyak cairan, tubuh akan kekurangan cairan. Biasanya gejala tubuh kekurangan cairan adalah tubuh menjadi lemas. Jika dibiarkan, akan menimbulkan kematian.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

### Gambar 12.2

Gejala utama penyakit diare adalah sakit perut

### c. Pencegahan dan Penyembuhan

Pencegahan dan penyembuhan penyakit diare dapat dilakukan dengan cara berikut.

- 1 Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan.
- 2 Makan dan minum dengan air dan makanan yang sudah masak.
- 3 Buang air besar dan air kecil di C.
- 4 Jika terkena diare, minumlah oralit. Bisa juga minum larutan garam dan gula sebagai pengganti cairan tubuh.
- 5 Jika belum sembuh, segera periksakan ke dokter atau rumah sakit terdekat.

## 2. Penyakit Demam Berdarah

Tahukah kamu penyakit demam berdarah? Penyakit demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *dengue*. Virus ini menyerang sel darah. Biasanya disebabkan oleh nyamuk yang berkembang biak di penampungan-penampungan air.



**Gambar 12.3**

Penderita penyakit demam berdarah

Sumber: Dokumentasi Penerbit

### a. Penyebab

Virus *dengue* dibawa oleh nyamuk. Jenis nyamuknya adalah *Aedes aegypti*. Cara penularannya melalui gigitan nyamuk yang masuk ke dalam tubuh. Gigitan nyamuk tersebut menyebabkan gangguan pada sel darah. Jika dibiarkan, akan mengakibatkan pendarahan hebat atau mengakibatkan kematian. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, anak-anak maupun orang dewasa.



## b. Gejala

### Tahukah

**Kamu?** Gejala-gejala awal penyakit demam berdarah, yaitu sebagai berikut.

Penyakit demam berdarah 1) Demam tinggi selama dua hari sampai berdarah dicegah seminggu.

dengan melakukan 2 Biasanya timbul bintik-bintik merah pada penyemprotan kulit akibat pendarahan di bawah kulit.

nyamuk di

lingkungan 3 asa pegal dan linu pada otot dan perrumah. Bersihkan sendian tubuh.

saluran air, 4 Mimisan hidung berdarah dan gusi menutup tempat berdarah.

penyimpanan air,

membersihkan **c. Pencegahan dan Penyembuhan** dan menguras

Pencegahan dan penyembuhan penyakit bak mandi, serta demam

berdarah dilakukan dengan cara: mengubur barang 1 menguras

tempat penampungan air bekas yang tidak 2 menutup tempat

penampungan air terpakai.

3 mengubur atau menimbun barang-barang bekas yang dapat menampung air

### Gambar 12.4

Tempat pembuangan sampah biasanya menjadi sarang nyamuk.



Sumber: [images.google.com](https://images.google.com)

- 4 memberikan bubuk abate pada tempat penampungan air
- 5 pengasapan menyemprotkan asap dengan bahan kimia agar nyamuk pergi dan mati .

### 3. Influenza

Influenza atau sering disebut juga flu adalah suatu penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini disebabkan oleh virus.

#### a. Penyebab

Penyakit influenza disebabkan oleh virus influenza. Virus ini menyerang sistem pernapasan tubuh. Oleh karena itu, akan mengganggu hidung dan tenggorokan.

#### b. Gejala

Pada awalnya, penderita akan merasa demam dan sakit kepala. Selain itu, biasanya diawali dengan sakit tenggorokan. Kemudian, hidung tersumbat dan otot terasa nyeri.

#### c. Pencegahan dan Penyembuhan

Daya tahan tubuh yang kuat akan mencegah terjadinya influenza. Oleh karena itu, kita harus menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan cara:

- 1 memakan makanan yang bergizi,
- 2 berolahraga secara teratur,
- 3 beristirahat dengan cukup.



**Gambar 12.5**

Penderita

influenza

**Sumber:** Dokumentasi  
Penerbit

**Manfaat  
Cara**



**Kloset dan**

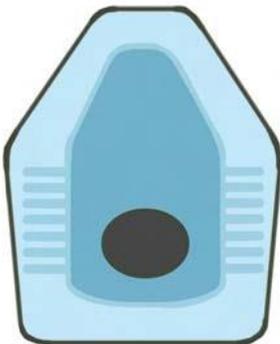
**Menggunakannya**

### 1. Mengenal Kloset

loset lebih kita kenal dengan nama kakus atau *C Water Closet*. loset merupakan tempat membuang air besar dan air kecil. Peturasan atau kloset yang biasa kita gunakan ada dua macam, kloset duduk dan kloset jongkok. Setiap rumah memiliki kloset.

loset juga dapat dijumpai di tempat umum seperti pasar, stasiun, terminal, dan tempattempat wisata.

Dengan menyediakan kloset, lingkungan kita tetap bersih. Pencemaran lingkungan dapat disebabkan oleh kotoran manusia. Oleh karena itu, setiap tempat tinggal harus memiliki kloset. Selain itu, kebersihan kloset juga harus dijaga. loset yang kotor akan menimbulkan bau yang tidak sedap dan menimbulkan penyakit. Dengan menyediakan kloset dan menjaga kebersihannya, lingkungan menjadi sehat.



## 2. Menggunakan dan Membersihkan Kloset

### a. Kloset Jongkok

Jika ingin buang air kecil, keluarkan air kencing tepat pada lubang kloset. Jika kamu ingin membuang air besar, jongkoklah di

**Sumber:** Dokumentasi Penerbit

#### Gambar 12.6

tempat pijakan pada kloset. Jongkoklah senyaman mungkin. Siram kloset terlebih dahulu sebelum menggunakan.

loset jongkok

Setelah selesai buang air besar, bersihkanlah dirimu. emudian bersihkan kotoran di dalam kloset dengan menyiramkan air sebanyak mungkin hingga kotoran hilang. Setelah itu, untuk lebih bersih, sikatlah lubang dan pinggiran kloset. Tambahkan karbol atau pewangi agar kuman mati dan kloset menjadi bersih dan wangi.

#### Catatan

Setelah selesai membersihkan kloset cucilah kedua tanganmu dengan sabun dan air bersih.

### b. Kloset Duduk

Jika kamu ingin membuang air besar, bukalah tutup atas kloset duduk. Duduklah tepat di atas lubang kloset dengan nyaman. Pastikan kloset dalam keadaan bersih sebelum digunakan.





**Gambar 12.7**

loset duduk **Sumber:** Dokumentasi Penerbit

Setelah selesai, bersihkanlah dirimu. Tekan tuas kloset untuk menghilangkan kotoran. Lakukan sampai kotoran tersebut terseret air dan bersih. Agar lebih bersih, sikat kloset dengan sikat kloset. Agar lebih bersih dan wangi tambahkan karbol dan pewangi.

### Ringkasan Bab 12

1. Diare adalah penyakit yang menyerang perut. Diare disebabkan oleh bakteri.
2. Penyakit demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dengue.
3. Influenza atau sering disebut juga flu adalah suatu penyakit yang menyerang pernapasan yang disebabkan oleh virus.
4. loset lebih kita kenal dengan nama kakus atau *C Water Closet*. loset merupakan tempat membuang air besar dan air kecil. Peturasan atau kloset terdiri atas dua macam yang biasa kita gunakan, yaitu kloset duduk dan kloset jongkok.

## Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran budaya hidup sehat lanjutan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

**Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.**

Apakah kamu suka menjaga kebersihan lingkunganmu? Apa saja yang kamu lakukan untuk menjaga kebersihan lingkunganmu?

## Evaluasi Bab 12

**Kerjakan pada buku tugasmu.**

**A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.**

- Jajan sembarangan akan menimbulkan penyakit . a. diare  
b. demam berdarah  
c. influenza
- Penyakit diare disebabkan oleh .  
a. kekurangan cairan  
b. kekurangan makanan  
c. badan kurus
- Oralit digunakan untuk mengganti ... dalam tubuh. a. energi  
b. cairan  
c. makanan
- Penyakit demam berdarah disebabkan oleh nyamuk .... a. malaria  
b. influenza  
c. *Aedes aegypty*
- Penyakit demam berdarah dapat terlihat dari gejala .... a. hidung tersumbat  
b. bintik-bintik merah pada kulit  
c. sering buang air besar
- Penyakit yang menyerang sistem pernapasan adalah . a. diare  
b. demam berdarah  
c. influenza
- Penyakit influenza ditandai dengan gejala .  
a. hidung tersumbat  
b. bintik-bintik merah pada kulit  
c. sering buang air besar



8. Cara pencegahan penyakit demam berdarah adalah .
- a. makan-makanan yang bergi i
  - b. meminum oralit
  - c. pengasapan dengan bahan kimia
9. loset disebut juga dengan nama .
- a. kamar mandi
  - b. C
  - c. kamar kecil
10. Dengan menyediakan kloset, kita terhindar dari ....
- a. pencemaran lingkungan
  - b. influenza
  - c. demam berdarah

**B. Lengkapilah titik-titik berikut.**

1. Salah satu penyebab penyakit diare adalah .
2. Gigitan nyamuk akan menyebabkan .
3. Penyakit yang menyerang perut dan membuat kita selalu buang air besar adalah .
4. Penyakit yang ditandai dengan hidung tersumbat adalah ....
5. Tempat membuang air besar disebut .

**Evaluasi Semester 2**

**Kerjakan pada buku tugasmu.**

**A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.**

1. Gerakan dasar terbagi menjadi ... gerakan
  - a. tiga
  - b. dua
  - c. satu
2. Menendang dan menangkap bola termasuk gerakan .
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. manipulasi
3. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan .
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. manipulasi
4. Menekuk jari lengan ke bawah dan ditahan 8 sampai 10 hitungan bertujuan untuk melatih .
  - a. kelentukan persendian lengan
  - b. kelentukan sendi kaki
  - c. kelentukan sendi leher
5. Membungkukkan badan ke bawah bertujuan untuk melatih .
  - a. kelentukan sendi punggung
  - b. kelentukan sendi lengan
  - c. kelentukan sendi leher
6. Untuk melatih kelentukan dapat dilakukan dengan .
  - a. *push up*
  - b. naik turun tangga
  - c. membungkukkan badan ke bawah
7. Melompat dilakukan dengan .
  - a. menolakkan kaki sekuat mungkin
  - b. melangkah
  - c. berlari
8. Melompat dan memutar badan di tempat termasuk senam ketangkasan .
  - a. menggunakan alat
  - b. tidak menggunakan alat
  - c. keseimbangan
9. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat adalah dengan latihan .
  - a. melompati tali
  - b. lompat ke lubang ban
  - c. melompat satu kaki



10. Gerakan berirama disebut
- gerakan ritmik
  - gerakan senam
  - gerakan bermusik
11. Gerakan awal pada jalan di tempat arah adalah .
- berdiri tegak
  - berdiri serong
  - menarik kaki ke atas
12. Pada gerakan melangkah ke depan, posisi kaki adalah .
- dilangkahkan
  - ditekuk
  - diputar
13. Kegiatan di alam terbuka atau berpetualang dapat dilakukan dengan .
- tiduran di taman
  - menjelajahi perkampungan
  - jalan-jalan di mall
14. Dalam berpetualang, sebaiknya menggunakan pakaian .
- yang nyaman
  - olahraga
  - seragam
15. Sebelum berangkat bertualang, sebaiknya kita ....
- membawa makanan yang banyak
  - mandi terlebih dahulu
  - menentukan arah dan tujuan
16. Untuk melatih posisi badan, lakukan latihan .
- meluncur
  - terlentang
  - lompat
17. Posisi badan pada renang gaya dada adalah .
- terlentang
  - telungkup
  - miring
18. Posisi tangan dan kaki pada renang gaya dada adalah .
- mengangkat ke atas air
  - salah satu kaki di bawah air
  - di bawah air
19. Jajan sembarangan akan menyebabkan .
- diare
  - demam berdarah
  - influenza
20. Adanya kloset akan mencegah .
- pencemaran lingkungan
  - influenza
  - demam berdarah

## Evaluasi Semester 2