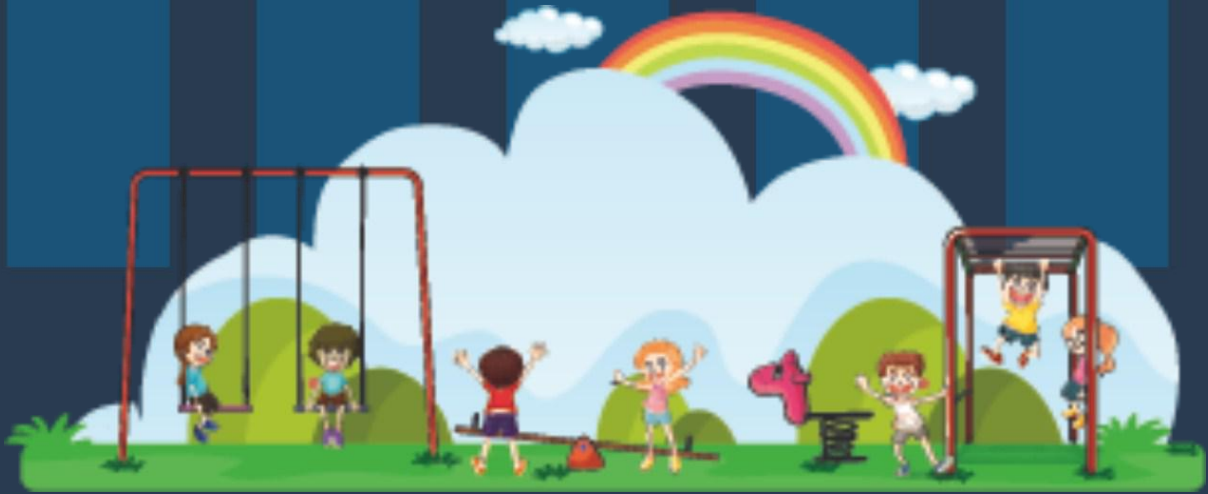


modul

AKU DAN LINGKUNGAN SEKITARKU



UNTUK KELAS
1 SD



ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

TEMA 1 DIRIKU	4
1.1 Aku dan Temanku	4
1.2 Tubuhku.....	7
A. Cuci Tangan	7
B. Gosok Gigi	9
C. Bagian Tubuhku	13
1.3 Aku Merawat Tubuhku	13
A. Potong Kuku.....	13
B. Keramas.....	15
C. Mandi.....	18
TEMA 2 KEGEMARANKU	20
2.1 Gemar Membaca.....	20
TEMA 3 KEGIATANKU	22
3.1 Kegiatan Pagi Hari	22
A. Merapikan Tempat Tidur.....	22
B. Sarapan	23
C. Cuci Peralatan Makan yang Bersih	24
3.2 Kegiatan Siang Hari	26
3.3 Kegiatan Sore Hari	28
3.4 Kegiatan Malam Hari	28
TEMA 4 KELUARGAKU	29
4.1 KEBERSAMAAN DALAM KELUARGA.....	29
TEMA 5 PENGALAMANKU	31
5.1 Pengalaman di Sekolah	31
A. Menanam Pohon Bersama Teman.....	31
TEMA 6 LINGKUNGAN BERSIH, SEHAT DAN ASRI	33
6.1 Lingkungan Rumahku	33
6.2 Lingkungan Sekitar Rumahku.....	34
A. Kerja Bakti Bersama Tetangga.....	34
6.3 Lingkungan Sekolahku.....	36

TEMA 7 BENDA, HEWAN DAN TANAMAN DI SEKITARKU	38
7.1 Benda Hidup dan Tak Hidup di Sekitar Kita	38
A. Membersihkan Mainan yang Kotor.....	38
B. Membersihkan Kandang Hewan	39
7.2 Hewan di Sekitarku	39
7.3 Tumbuhan di Sekitarku	40
TEMA 8 PERISTIWA ALAM	41
8.1 Bencana Alam	41
A. Banjir	41
B. Tanah Longsor.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44

TEMA 1

DIRIKU

Dalam tema ini, pelajaran yang akan dibahas yaitu mengenai kebersihan diri sendiri dan cara merawat diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan hal yang penting agar tetap sehat dan tidak terkena penyakit, karena banyak penyakit yang dapat menular jika kita tidak menjaga kebersihan diri sendiri. Kebersihan tidak hanya penting untuk diri sendiri, tapi kebersihan juga penting orang-orang disekitar kita dan lingkungan sekitar kita.



Sumber Gambar: seputarduniaanak.net (2018)

1.1 Aku dan Temanku

Bermain bersama teman memang menyenangkan, banyak hal yang bisa dilakukan ketika bermain bersama teman. Kita bisa bermain diluar ruangan dan didalam ruangan bersama teman. Hal-hal yang bisa dilakukan ketika bermain yaitu: bermain bola, kelereng, kasti, bersepeda, petak umpet, dan lain lain. Sebelum bermain bersama teman, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Menggunakan Sandal atau Sepatu Ketika Bermain diluar Ruangan.

Menggunakan sandal atau sepatu dapat menghindari cacingan. Cacingan adalah penyakit yang disebabkan oleh cacing kecil yang masuk ke dalam tubuh dan menetap di usus manusia. Salah satu penyebab terkena cacingan adalah karena malas memakai sandal atau sepatu jika sedang berada di luar rumah khususnya di area kebun atau tanah.



Sumber Gambar: Sabelskaia (2017)

Jika malas menggunakan sandal atau sepatu saat bermain di luar rumah, khususnya area kebun atau tanah, maka cacing-cacing kecil bisa menempel pada kaki atau sela-sela kuku, kemudian jika tidak sengaja tersentuh oleh tangan dan tangan mengambil makanan, maka kemungkinan besar dapat terkena penyakit cacingan dan diare.



Sumber Gambar: Talitha (2018)

2. Tidak Bermain di Tempat yang Berbahaya

Jika bermain diluar ruangan, maka sebaiknya bermain di tempat yang sudah ditentukan. Misal: di lapangan, di taman bermain, di halaman belakang rumah yang memang di khususkan untuk bermain. Jangan bermain di jalan raya, di pinggir sungai dan memanjat pohon karena berbahaya jika tidak ada orang tua atau orang dewasa yang mengawasi.



Sumber Gambar: Mash3r (2016)

3. Tidak Merusak Tanaman Sekitar Tempat Bermain

Jika bermain di alam terbuka, bermainlah dengan baik. Jangan merusak tanaman sekitar tempat bermain, misal: memetik bunga di sekitar tempat bermain, menginjak tanaman, merusak pohon dengan menulis-nulis sesuatu di batang pohonnya. Mengapa kita tidak boleh merusak tanaman? Karena tanaman mempunyai manfaat yang besar untuk kita. Jika banyak tanaman yang rusak maka udara tercemar karena asap kendaraan dan asap rokok dimana-mana. Salah satu fungsi tanaman yaitu untuk melindungi kita dari udara yang tercemar.



Sumber Gambar: Culindra (2014)



Sumber Gambar: Qalbi (2012)

Setelah bermain, sebaiknya langsung membersihkan diri agar badan tidak bau dan lengket. Hal-hal yang dapat dilakukan ketika sudah selesai bermain yaitu:

1. Menaruh Sandal atau Sepatu di Rak Sepatu

Setelah bermain hendaknya merapikan sandal atau sepatu yang telah dipakai. Jika sepatu atau sandal tidak dirapikan maka akan terkesan jorok dan mengundang lalat untuk hinggap di sandal atau sepatu kita.



Sumber Gambar: Hazliansyah (2016)

2. Mencuci Tangan dan Kaki

Setelah bermain sebaiknya segera cuci tangan dan kaki memakai sabun agar terhindar dari kuman dan penyakit. Jangan lupa juga untuk mengelap tangan dan kaki yang basah agar kering menggunakan handuk bersih.



Sumber Gambar: (Bantul, 2015)



Sumber Gambar: Kaltim.tribunnews (2015)

3. Mengganti Baju

Setelah tangan dan kaki bersih, langkah selanjutnya setelah bermain adalah mengganti baju. Mengganti baju ketika bermain dengan baju yang bersih merupakan salah satu acara agar kuman dan kotoran yang tadi menempel ketika bermain tidak menyebar ke dalam rumah atau kamar.

1.2 Tubuhku

Tubuh kita adalah karunia Tuhan. Maka sudah sepantasnya kita menjaga tubuh kita dengan sebaik-baiknya. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga tubuh kita sendiri agar tetap sehat, yaitu:

A. Cuci Tangan

Salah satu program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). CTPS adalah kegiatan sederhana yang berdampak baik untuk diri sendiri karena dapat menghindarkan dari berbagai macam penyakit.

1. Langkah Cuci Tangan

Menurut Kementerian Kesehatan RI, cara mencuci tangan yang baik dan benar ada 6 langkah sebagai berikut:

Basahi telapak tangan dengan air bersih, kemudian ambil sabun secukupnya. Lalu gosok kedua telapak tangan dengan lembut,



Gosok punggung tangan secara bergantian,



Gosok sela-sela jari tangan,



Jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci



Gosok ibu jari berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya



Gosokkan ujung jari-jari kanan ke telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya



Sumber Gambar: Puskesmas Ajibarang

2. Kapan Saja Harus Cuci Tangan?

Setelah mencuci tangan, jangan lupa untuk mengeringkan tangan menggunakan handuk kecil atau tisu yang bersih. Cuci tangan sebaiknya dilakukan saat sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah buang air kecil, sebelum dan sesudah buang air besar, setelah bermain, setelah memegang uang dan setelah memegang hewan.

3. Manfaat Cuci Tangan

Manfaat dari cuci tangan pakai sabun adalah menghindari terkena penyakit seperti: diare dan cacingan. Diare merupakan gangguan buang air besar (BAB) ditandai dengan BAB lebih dari 3 hari dengan tekstur tinja cair. Penyakit diare bisa terjadi karena adanya kuman dalam makanan dan kurangnya perilaku kebersihan pada diri sendiri. Cacingan adalah penyakit yang disebabkan oleh cacing kecil yang masuk ke dalam tubuh. Salah satu penyebab terkena cacingan adalah karena kebersihan tangan kurang baik, setelah bermain atau memegang benda yang kotor tidak cuci tangan.

4. Bahaya Jika Tidak Cuci Tangan

Cuci tangan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan. Namun masih banyak orang yang malas untuk mencuci tangan. Padahal malas mencuci tangan juga berbahaya bagi kesehatan. Bahaya jika tidak cuci tangan yaitu mudah terkena penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri, seperti: terkena penyakit diare, gampang terkena pilek dan bisa keracunan makanan.

B. Gosok Gigi

Gosok gigi sangat mudah untuk dilakukan. Tujuan dilakukan gosok gigi untuk mencegah terjadinya gigi berlubang. Namun sampai sekarang gosok gigi masih dianggap hal sepele oleh sebagian orang. Nah, kalian tidak mau gigi kalian berlubang, kan? Maka perhatikan poin-poin dibawah ini.

1. Langkah Gosok Gigi

Sebelum menyikat gigi, siapkan terlebih dahulu sikat gigi. Siapkan sikat gigi yang sesuai dengan kebutuhan dan nyaman dipegang, ya!

Gosok gigi bagian depan dari atas kebawah secara teratur. Pastikan bagian gigi depan ini di gosok dari atas kebawah (bukan kesamping kiri



Gosok gigi bagian dalam dengan cara di putar-putar seperti lingkaran bulat.



Gosok gigi bagian dalam dengan cara agak sedikit di tekan lalu di dorong keatas.



Sikat gigi dengan cara mengikuti arah gigi.



Bagian dalam gigi depan dan bagian dalam gigi belakang harus dibersihkan juga. Caranya pada gigi bagian dalam atas harus di sikat dari atas kebawah.



Bagian dalam bawah gigi yang harus di sikat, yaitu dengan cara dari bawah keatas. Ulangi beberapa kali supaya bagian ini tidak menjadi sarang penumpukan bakteri.



Sumber Gambar: Flexi Care Jakarta (2017)

2. Kapan Saja Harus Gosok Gigi?

Gosok gigi bisa dilakukan 2 kali sehari. Yaitu pada pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur.



Sumber Gambar: Adrian (2013)



Sumber Gambar: Cosmogirl (2016)

3. Manfaat Gosok Gigi

Menggosok gigi merupakan suatu keharusan dalam menjaga kesehatan diri sendiri. Pentingnya menggosok gigi yaitu karena:

- ✚ Mencegah karang gigi dan lubang gigi
- ✚ Mencegah bau napas tidak sedap
- ✚ Memberikan perasaan segar dalam mulut
- ✚ Gigi menjadi bersih dan sehat

4. Bahaya Jika Tidak Gosok Gigi

Jika kita malas-malasan untuk menggosok gigi, maka yang terjadi pada gigi kita yaitu:

- ✚ Terjadi karang gigi dan lubang gigi
- ✚ Napas jadi bau
- ✚ Gigi menjadi kuning

C. Bagian Tubuhku



Sumber Gambar: Siregar (2018)

1.3 Aku Merawat Tubuhku

A. Potong Kuku

Salah satu kegiatan mudah yang dapat dilakukan untuk merawat tubuh yaitu memotong kuku. Memotong kuku baiknya dilakukan 2 minggu sekali agar tidak ada kuman yang tertinggal didalam kuku. Jika kamu belum bisa memotong kuku sendiri, alangkah baiknya kamu minta tolong orang dewasa untuk memotong kukumu.

1. Langkah Potong Kuku

Memotong kuku harus dilakukan dengan benar. Jika salah memotong ujung kuku, kuku juga bisa tumbuh kedalam dan ujung jari bisa terluka. Nah, ayo biasakan potong kuku dengan baik dan benar. Langkah-langkahnya adalah:

✚ Gunakan gunting kuku

Memotong kuku tidak boleh menggunakan gunting biasa. Gunting kuku yang digunakan juga harus gunting kuku yang tajam, jangan gunting kuku yang tumpul. Jika gunting kukunya tumpul maka nanti ujung kuku jadi tidak rata.

✚ Potong kuku dengan arah lurus

Kuku harus dipotong dengan arah lurus, jangan potong kuku dengan arah melengkung mengikuti bentuk ujung jari, karena jika memotong kuku mengikuti bentuk jari maka bisa membuat kuku tumbuh ke samping. Saat kuku tumbuh ke samping, kuku bisa melukai atau bahkan menembus daging di sisi jari.



Sumber Gambar: Jatim.tribunnews (2018)

✚ Jangan potong terlalu pendek

Kuku yang dipotong terlalu pendek bisa membuat jari kita gampang terkena infeksi.

✚ Rapikan dengan kikir kuku

Setelah memotong kuku, pasti ujung kuku terasa tajam dan kasar. Maka dari itu, gunakan kikir kuku yang biasanya terdapat pada belakang gunting kuku. Kikir kuku sampai terasa tidak tajam dan kasar.

- ✚ Setelah semua kuku terpotong dengan baik, buang bekas potongan kuku ke tempat sampah.

2. Manfaat Potong Kuku

Dibawah ini merupakan beberapa manfaat memotong kuku secara teratur, yaitu:

- ✚ Menghindari kuku tumbuh ke dalam
- ✚ Mencegah infeksi kuman
- ✚ Menghindari kuku cedera/terbentur ujung meja atau batu
- ✚ Mencegah infeksi jamur

3. Bahaya Jika Tidak Potong Kuku

Beberapa penyakit yang disebabkan oleh kuman karena kurang menjaga kebersihan tangan dan kukunya yaitu:

- ✚ Diare
- ✚ Infeksi cacingan
- ✚ Infeksi kuku



Sumber Gambar: Ega Maharni (2017)

B. Keramas

Kebersihan rambut harus dijaga, salah satunya dengan cara keramas. Keramas adalah mencuci rambut menggunakan sabun khusus rambut atau biasa disebut dengan sampo.

1. Langkah Keramas

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika akan melakukan keramas, yaitu:

- ✚ Pilih sampo yang tepat

Pertama, kenali jenis rambut dan sesuaikan dengan kandungan yang ada di dalam sampo. Jika salah memilih sampo maka rambut bisa menjadi rusak, rontok atau berketombe.

- ✚ Basahi rambut

Basahi rambut pertama kali menggunakan air bersih.

- ✚ Pakai sampo secukupnya

Pakai sampo secukupnya, jangan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Tuangkan sampo ke telapak tangan terlebih dahulu, jangan langsung tuangkan sampo ke kepala karena akan membuat kulit kepala kering.

- ✚ Teknik keramas

Ketika sampo sudah berada di telapak tangan, beri sedikit air kemudian gosokkan supaya berbusa dengan gerakan melingkar. Teknik meratakan sampo adalah dimulai dari bagian ujung rambut, kemudian beralih ke daerah kepala bagian atas lalu ke arah belakang, barulah sisi kanan dan kiri. Pijat kulit kepala agar nutrisi dari sampo menyerap dengan baik, selain itu tidak membuat busa menjadi menebal sehingga lebih mudah dibersihkan.

- ✚ Bilas rambut

Membilas rambut menggunakan air dingin agar menutup pori-pori kulit kepala sehingga nutrisi dari sampo tidak hilang terbilas air.

- ✚ Keringkan pelan-pelan

Tepuk-tepuk pelan dengan handuk kering dan angin-anginkan sampai kering.

2. Manfaat Keramas

Beberapa manfaat keramas dengan rutin yaitu:

- ✚ Membersihkan rambut
- ✚ Menghilangkan kotoran seperti debu, ketombe dan keringat yang menempel di kulit kepala.

3. Bahaya Jika Jarang Keramas

Akibat dari malas keramas bermacam-macam, diantaranya yaitu:

- ✚ Rambut terasa lebih berminyak

Sisa-sisa kotoran dari luar ruangan sedikit demi sedikit akan terus menumpuk dan menyatu dengan minyak pada kulit kepala yang diproduksi setiap hari. Hasilnya pun kulit kepala dan rambut jadi lengket jika malas keramas.

- ✚ Kulit kepala jadi gatal

Kotoran yang kian menumpuk di kulit kepala dan rambut otomatis menimbulkan rasa gatal. Rasa gatal yang dirasakan pun seringkali terasa berlebihan, sehingga memancing kita untuk menggaruknya dengan kencang. Kalau sering dilakukan, hal ini juga bisa menjadi pemicu ketombe.



Sumber Gambar: Rudystina (2017)

✚ Kepala menjadi bau

Sama seperti tubuh, kulit kepala juga memiliki kelenjar minyak dan keringat. Kalau malas keramas, kuman yang timbul jumlahnya bisa menumpuk dan mendatangkan aroma yang tak sedap alias bau.

✚ Tidak nyaman

Rambut yang jarang dikeramas semakin terasa berminyak dan lepek, tentu akan bikin jadi nggak nyaman. Apalagi kalau sudah merasa gatal, penampilan jadi tambah tidak percaya diri.

C. Mandi

1. Ayo Mandi yang Bersih!

Dengan memperhatikan tata cara mandi yang benar, maka kotoran dan kuman pun akan bisa dibersihkan dengan maksimal dan kita akan mendapatkan rasa segar setelah mandi.



Sumber Gambar: Safira (2019)

Tata cara mandi yang benar adalah:

- ✚ Taruh pakaian kotor di keranjang cucian. Letakkan pakaian ganti yang bersih di tempat yang aman agar tidak basah terkena air.
- ✚ Basahi seluruh badan, jika keramas maka pastikan seluruh rambut dan badan sudah terkena air secara merata, ya.
- ✚ Jika keramas, maka lakukan tata cara keramas yang benar.

- ✚ Usapkan sabun batangan atau sabun cair pada spons atau tangan. Sekarang, saatnya membersihkan seluruh tubuh. Mulailah dari leher dan bahu lalu terus turun ke bawah. Cuci juga lengan bagian bawah dan punggung. Terakhir, cucilah area pribadi dan pantat. Jangan lupa untuk mencuci belakang telinga, belakang leher, dan sela-sela jari kaki.
- ✚ Bilas sabun mandi. Gosok dengan tangan untuk menghilangkan sabun dan debu yang menempel. Bilas rambut dan pastikan semua sabun sudah dibilas sampai bersih. Jangan sampai ada bagian yang terlewat, ya!
- ✚ Setelah badan bersih, gosok gigi sesuai dengan cara menggosok gigi yang benar.
- ✚ Jika semuanya sudah selesai, matikan keran air dan keringkan tubuh menggunakan handuk. Keringkan kepala, wajah, dada, daerah perut, daerah pinggul, kaki, area pribadi Anda, dan kaki dengan lembut. Ketika mengeringkan wajah, tepuklah dengan lembut menggunakan handuk, jangan digosok.

2. Manfaat Mandi

Rajin mandi mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh. Karena orang yang rajin mandi pasti akan merasakan tubuhnya lebih segar dan lebih bersemangat. Manfaat rajin mandi yaitu sebagai berikut:

- ✚ Menyejukkan tubuh
- ✚ Menghilangkan debu dan kotoran
- ✚ Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- ✚ Meningkatkan semangat

3. Bahaya Jika Malas Mandi

Mandi dapat menghindarkan diri dari berbagai kemungkinan buruk yang berbahaya bagi kesehatan. Apa saja bahaya jika malas mandi?

- ✚ Badan jadi bau dan daya tahan tubuh menurun
- ✚ Gampang terkena penyakit pilek
- ✚ Membuat tubuh lemas dan tidak bersemangat
- ✚ Susah berkonsentrasi

TEMA 2

KEGEMARANKU

Kegemaran atau hobi merupakan salah satu kegiatan rekreasi yang dilakukan pada waktu luang untuk menenangkan pikiran. Tujuan dari melakukan kegemaran adalah untuk memperoleh kesenangan. Ada macam-macam kegemaran yang bisa dilakukan yaitu: membaca, menyanyi, menari, olahraga dan lain-lain.



Sumber Gambar: Myamanda (2019)



Sumber Gambar: Gita (2018)



Sumber Gambar: (English First, 2016)

2.1 Gemar Membaca

Membaca adalah jendela ilmu, bacalah buku sebanyak-banyaknya, perluas wawasan tentang banyak hal melalui membaca buku. Menumbuhkan minat baca sejak kecil adalah suatu keharusan, karena sekarang hampir sebagian besar buku kalah oleh *gadget*. Maka dari itu, sebagai generasi penerus bangsa, ayo bangkitkan minat baca buku. Membaca buku juga perlu memerhatikan beberapa hal, yaitu:

1. Membaca Harus di Tempat yang Terang

Membaca di tempat yang gelap akan membuat mata sakit. Cahaya redup di sekitar tempat membaca mengharuskan mata untuk berusaha keras fokus pada bacaan sehingga menyebabkan mata cepat merasa lelah. Mata yang lelah tapi dipaksa untuk selalu fokus di tempat yang redup menyebabkan mata akan mengalami rabun jauh dan mengharuskan orang tersebut menggunakan kacamata. Maka dari itu, membaca diharuskan ditempat yang terang agar mata tidak mengalami kelelahan sehingga tidak harus menggunakan kacamata.



Sumber Gambar: Pendidikan.id (2018)

2. Membaca di Tempat yang Nyaman

Pilihlah tempat membaca yang membuat diri sendiri nyaman. Tempat yang nyaman biasanya adalah tempat yang tenang, tidak berisik dan tidak banyak orang. Contoh tempat tersebut adalah perpustakaan dan kamar tidur pribadi. Membaca ditempat yang nyaman akan membuat pikiran mudah fokus tentang apa yang dibaca.

3. Jarak Membaca yang Benar

Jarak yang aman untuk membaca yaitu sekitar 30 cm – 40 cm. Jika membaca terlalu dekat maka akan merusak mata dan menyebabkan mata harus menggunakan kacamata.

4. Duduk dengan Posisi Sempurna

Duduklah dengan posisi yang nyaman. Jangan terlalu tegak karena posisi duduk yang terlalu tegak akan membuat kaku pada leher, jangan pula duduk dengan posisi terlalu bungkuk karena membungkuk dalam waktu yang lama akan mengakibatkan berubahnya postur tulang belakang.

TEMA 3

KEGIATANKU

Sebagai makhluk hidup pasti setiap hari melakukan kegiatan. Ada yang banyak hal yang dapat dilakukan sehari-hari. Menurut waktunya, kegiatan yang biasa dilakukan pada pagi hari yaitu sarapan, bekerja atau sekolah. Pada siang hari dapat berupa istirahat, tidur siang atau bermain bersama teman. Saat sore hari kegiatan yang bisa dilakukan misalnya menyiram tanaman. pada malam hari hal yang bisa dilakukan yaitu tidur atau istirahat.



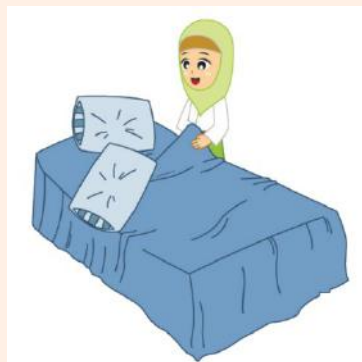
Sumber Gambar: Ellora (2018)

3.1 Kegiatan Pagi Hari

Setelah bangun tidur pasti kita telah ditunggu oleh aktivitas harian yang biasanya kita lakukan. Sebelum pergi ke sekolah, alangkah baiknya kita melakukan hal-hal dibawah ini:

A. Merapikan Tempat Tidur

Merapikan tempat tidur merupakan kebiasaan yang mudah, namun jika tidak dibiasakan akan membuat kita malas untuk melakukannya.



Sumber Gambar: tpqnurazizah (2013)

Dibawah ini merupakan cara merapikan tempat tidur dengan cepat dan mudah, yaitu:

- Tepuk tempat tidur menggunakan penebah agar debu-debu dan kotoran yang berada di atas tempat tidur hilang.
- Rapikan spreï yang membungkus kasur.
- Ambil bantal dan guling, lalu tepuk dengan penebah untuk membersihkan debu.
- Letakkan bantal dan guling dengan rapi di atas tempat tidur.
- Bentangkan selimut, lalu kibaskan agar debunya hilang. Selanjutnya, lipat selimut secara rapi.

B. Sarapan

Sarapan merupakan hal yang penting untuk memulai aktivitas sehari-hari. Menu pada saat sarapan diharapkan dapat memenuhi syarat piring gizi seimbang.



Sumber Gambar: Amelia (2014)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014, gambar Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh piring berisi sayur dan buah, kemudian sepertuh piring berisi makanan pokok dan lauk-pauk. Porsi sayuran harus lebih banyak dari buah-buahan, dan porsi makanan pokok harus lebih banyak dari lauk-pauk. Jangan lupa untuk minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam gambar ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

1. Manfaat Sarapan

Sarapan memang masih sering dianggap sepele oleh sebagian besar orang. Tapi tahukah kamu pentingnya sarapan? Yuk kita cari tahu apa saja manfaat sarapan!

- ✚ Membantu melindungi tubuh dari penyakit
- ✚ Lebih fokus dalam menjalani kegiatan sehari-hari
- ✚ Memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh

2. Akibat Jika Tidak Sarapan

Jika tadi sudah dibahas pentingnya sarapan, maka dibawah ini adalah akibat jika kita tidak sarapan sebelum melakukan kegiatan sehari-hari, yaitu:

- ✚ Jadi cepat lelah dan mudah lapar
- ✚ Sulit berkonsentrasi
- ✚ Badan menjadi lemas, kepala pusing, mengantuk, letih dan lesu
- ✚ Bisa terkena penyakit maag

C. Cuci Peralatan Makan yang Bersih

Mencuci peralatan makan adalah pekerjaan rumah yang dinilai gampang dan dapat dilakukan oleh semua orang. Yang perlu dilakukan adalah menumpuk piring kotor ke tempat cuci piring, kemudian mencuci satu persatu hingga bersih lalu diletakkan di rak piring. Tapi apakah cara tersebut sudah benar? Coba simak langkah dibawah ini!



Sumber Gambar: Garut.co (2014)

1. Langkah Cuci Pera

✚ Buang sisa makanan

Sebelum mencuci peralatan makan, jangan lupa untuk membuang sisa makanan yang menempel pada piring. Mencuci peralatan makan akan lebih mudah jika tidak ada kotoran yang berkerak dan kering. Pastikan juga membuang sisa makanan di tempat sampah diluar rumah untuk menghindari bau yang tidak sedap.

✚ Cuci gelas dan cangkir

Peralatan yang sebaiknya dicuci terlebih dahulu adalah gelas dan cangkir. Hal ini bertujuan untuk menghindarkan gelas dan cangkir dari bau tidak sedap yang ada di piring.

✚ Peralatan makan

Setelah mencuci gelas dan cangkir, saatnya mencuci sendok, garpu, piring dan peralatan makan lainnya. Sama seperti gelas dan cangkir, sendok dan garpu harus dibersihkan terlebih dahulu daripada peralatan yang lainnya. Baru setelah itu mencuci piring dan mangkuk.

2. Mengapa Peralatan Makan Harus dicuci Setelah dipakai?

Piring, gelas, mangkuk, sendok, garpu adalah perabotan dapur yang digunakan setiap hari. Perabotan ini harus disimpan dengan baik dan bersih agar tidak menimbulkan bau yang tidak sedap. Alasan mengapa peralatan makan harus segera dicuci setelah dipakai yaitu sebagai berikut:

✚ Agar tidak lengket

✚ Agar tidak diserbu hewan seperti semut, lalat atau ulat

✚ Agar terlihat rapi dan bersih



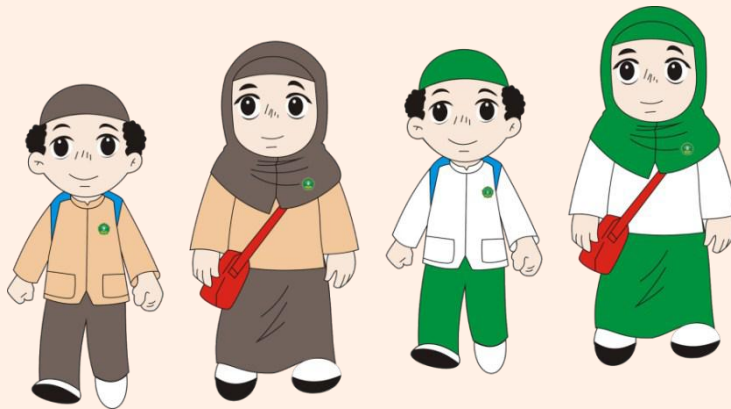
Sumber Gambar: Mimicicake.com (2018)

3.2 Kegiatan Siang Hari

Siang hari setelah pulang sekolah merupakan waktu yang tepat untuk bermain bersama teman atau tidur siang. Tapi alangkah baiknya jika setelah pulang sekolah dan baru sampai dirumah hendaknya melakukan hal-hal dibawah ini untuk menjaga kebersihan diri dan rumah.

1. Menaruh Sepatu dan Tas pada Tempatnya

Siapa yang pada saat pulang kerumah setelah sekolah langsung melepas sepatu dan menaruh tas sembarangan? Alias menaruh barang-barangnya sembarangan karena nanti pasti dibereskan oleh orangtua? Hayoo ngaku! Mulai sat ini tidak boleh menaruh sepatu dan tas setelah pulang sekolah sembarangan lagi, ya! Sekarang harus bisa disiplin dan bertanggung jawab pada diri sendiri.



Sumber Gambar: Kantormeme.blogspot.com (2018)

Taruhlah sepatu dan tas pada tempatnya. Tarus sepatu pada rak sepatu dan taruh tas pada tempat biasa menyimpan tas. Karena jika sepatu dan ditaruh sembarangan maka akan mengundang lalat untuk mengerubungi sepatu. Lalat kan membawa banyak kuman! Untuk tas, taruhlah tas ditempat biasa menyimpan tas dirumah, jangan taruh tas sembarangan didalam rumah karena nanti rumah terlihat tidak rapi.

2. Menaruh Baju Kotor pada Tempatnya

Sehabis menaruh sepatu dan tas pada tempatnya, sekarang giliran harus berganti baju. Masak mau main bersama teman-teman setelah ini masih memakai seragam? Nggak, kan? Seragam kan sudah dipakai hampir seharian, seragam itu sudah tertempel debu dan kotoran selama sekolah tadi. Jadi setelah sampai ke rumah ganti baju ya! Seragam sekolah dan kaos kaki yang sudah dipakai ditaruh ke tempat pakaian kotor dan ganti dengan baju yang bersih.

Oiya! Ingat! Tempat menaruh pakaian kotor haruslah tempat yang tertutup, misal: ember diberi tutup. Karena jika pakaian kotor ditaruh ditempat terbuka maka debu atau kotoran akan beterbangan kemana-mana, nanti bisa jadi kumannya kemana-mana.



Sumber Gambar: Kriswanti (2018)

3. Makan dan Tidur Siang

Setelah membersihkan diri dengan mengganti baju, hal yang dilakukan selanjutnya adalah makan siang, sudah tahu kan panduan piring makan yang benar? Jika belum, coba baca poin A mengenai sarapan pada tema ini. Setelah makan siang bisa dilanjutkan dengan tidur siang. Tidur siang baik untuk kesehatan, karena dengan tidur siang badan dan pikiran bisa beristirahat sebentar. Tidur siang yang baik berkisar antara 30 menit sampai 1 jam. Jika terlalu lama tidur siang maka bisa membuat sulit tidur malam, karena merasa belum mengantuk.



Sumber Gambar: Nurlienda (2014)



Sumber Gambar: Rahmalia (2019)

3.3 Kegiatan Sore Hari

Pada sore hari, hal yang bisa dilakukan yaitu bermain bersama teman. Pada sore hari biasanya hal yang bisa dilakukan adalah bermain bersama teman-teman di sekitar rumah, bisa bermain sepeda, main bola, main lari-larian, atau hanya mengobrol bersama teman-teman juga boleh. Tapi setelah itu jangan lupa untuk mandi sore ya!



Sumber Gambar: Astarini (2018)

3.4 Kegiatan Malam Hari

Malam hari merupakan waktu yang tepat untuk istirahat setelah seharian beraktivitas. Setelah semua kegiatan selesai, saatnya mengistirahatkan tubuh agar tidak kelelahan. Sebelum tidur pastikan sudah menggosok gigi, cuci muka dan buang air kecil. Lalu setelah itu jangan lupa memasang kelambu pada sisi-sisi tempat tidur, atau jika tidak punya kelambu maka gunakan krim anti nyamuk agar tidak gigit nyamuk, atau kamu bisa juga menggunakan selimut agar tubuh terlindungi dari gigitan nyamuk, lho!



Sumber Gambar: Ani (2014)

TEMA 4

KELUARGAKU

Sebagai seorang anak didalam sebuah keluarga, pasti kita mempunyai saudara. Entah itu kakak atau adik, entah itu perempuan atau laki-laki. Banyak kegiatan yang bisa dilakukan bersama keluarga, antara lain: olahraga, makan bersama, berlibur bersama. Berkumpul bersama keluarga inti dan keluarga besar merupakan kenikmatan yang tiada tara.



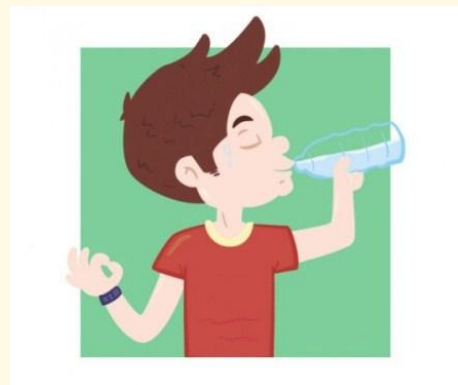
Sumber Gambar: Gambarfoto (2017)

4.1 KEBERSAMAAN DALAM KELUARGA

Rasa hangat dan nyaman yang ditimbulkan ketika berkumpul bersama keluarga memang salah satu perasaan terbaik yang dapat kita rasakan. Berkumpul bersama keluarga identik dengan liburan bersama. Ketika akan berlibur bersama keluarga ke suatu tempat, jangan lupa untuk memperhatikan barang-barang bawaan diri sendiri. Jika akan pergi ke pantai, perhatikan hal-hal dibawah ini:

1. Bawa Minuman

Bawalah air mineral dalam botol isi ulang. Sebab, akan mudah terkena dehidrasi di pantai terutama saat terik matahari. Supaya badan tidak terkena dehidrasi maka alangkah baiknya untuk membawa beberapa botol minum isi ulang yang telah diisi dengan air mineral.



Sumber Gambar: Utuson (2018)

2. Handuk

Penting untuk selalu membawa handuk saat berlibur ke pantai. Handuk akan sangat dibutuhkan untuk mengeringkan tubuh yang basah terkena air laut. Karena tubuh jika terkena air laut akan terasa lengket, hal tersebut menyebabkan perasaan tidak nyaman.

3. Baju Ganti

Bermain di pantai mustahil rasanya jika tidak basah. Maka dari itu bawalah baju ganti agar tidak masuk angin jika memakai pakaian yang basah terus menerus.



Sumber Gambar: Tormenoftheweek (2018)

TEMA 5

PENGALAMANKU

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), pengalaman adalah kejadian yang pernah dialami baik yang sudah lama atau baru saja terjadi. Pengalaman dapat terjadi dimana saja dan bersama siapa saja. Misalnya pengalaman saat masih kecil, pengalaman saat bersama teman, pengalaman di sekolah, dan pengalaman yang berkesan.

5.1 Pengalaman di Sekolah

Salah satu tempat untuk memperoleh banyak pengalaman adalah di sekolah. Pengalaman yang di dapat di sekolah beragam, misalnya: belajar bersama teman, bermain bersama teman, bersosialisasi dengan guru dan warga sekolah.



Sumber Gambar: (Royn, 2015)

A. Menanam Pohon Bersama Teman

1. Manfaat Menanam Pohon

Menanam pohon memiliki banyak manfaat untuk alam. Antaranya yaitu:

- ✚ Mengurangi dampak pemanasan global

Menanam pohon dapat mengurangi dampak pemanasan global. Pohon dapat menyerap karbon dioksida yang menyebabkan pemanasan global.

- ✚ Sumber oksigen

Semua makhluk hidup yang bernapas membutuhkan oksigen dan pohon berfungsi untuk memproduksi oksigen.

- ✚ Meyimpan air dalam tanah

Pohon mempunyai kemampuan untuk menyimpan air dalam tanah. Air yang disimpan ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan makhluk hidup lainnya.

- ✚ Menyerap polusi udara

Asap-asap hasil dari kendaraan bermotor akan diserap oleh pohon dan diubah jadi oksigen.

- ✚ Memperindah

Lingkungan sekitar jadi sejuk dan asri dan indah.

- ✚ Menyediakan tempat tinggal hewan

Membantu melestarikan tempat hidup binatang seperti burung, tupai dan lebah.

- ✚ Mencegah banjir

Membantu penghijauan agar tidak terjadi banjir dan mengurangi dampak hujan asam.

- ✚ Mencegah erosi tanah

Pohon yang memiliki akar serabut berguna untuk mencegah terjadinya tanah longsor.

2. Bahaya jika pohon ditebang terus menerus

Pohon mempunyai banyak manfaat bagi kita. maka ini bawah ini beberapa bahaya jika pohon ditebang:

- ✚ Akan menyebabkan banjir

Jika pohon ditebang, otomatis tidak ada akar yang bisa menyerap air. Maka ketika hujan deras tiba, air meluap dan menyebabkan banjir.

- ✚ Akan menyebabkan longsor

Ketika berada di dataran tinggi dan terjadi hujan, air yang tidak ditahan oleh tanah bisa menyebabkan tanah menjadi longsor.

- ✚ Global warming

Penebangan pohon secara terus-menerus menyebabkan pemanasan global. Suhu bumi makin lama makin panas karena tidak ada penghasil oksigen sementara polusi dan asap semakin banyak.

TEMA 6

LINGKUNGAN BERSIH, SEHAT DAN ASRI

Lingkungan merupakan komponen yang penting dalam kehidupan. Lingkungan yang bersih sangat dibutuhkan agar kita merasa nyaman. Lingkungan ada banyak tempatnya. Ada lingkungan rumah, lingkungan sekitar rumah, lingkungan sekolahku.

6.1 Lingkungan Rumahku

Lingkungan rumah harus dijaga agar tetap bersih, rapi dan enak dipandang. Cara untuk menjaga lingkungan rumah yaitu dengan membersihkan rumah. Diantaranya rumah harus disapu dan kaca yang ada dirumah harus sering dibersihkan.

1. Mengapa Lantai Rumah Harus di Sapu?

Lantai rumah memang harus disapu tiap hari, karena lantai rumah tiap hari pasti terkena debu dan kotoran yang tidak terlihat, jadi daripada kotoran dan debu makin tersebar kemana-mana, alangkah baiknya lantai rumah disapu tiap hari.



Sumber Gambar: Yanwar (2016)

2. Mengapa Kaca Jendela Harus di Bersihkan?

Kaca jendela harus dibersihkan karena jika kaca terlihat kusam dan kotor akan memberikan kesan bahwa rumah tidak terawat. Jika kaca bersih maka rumah akan lebih enak dipandang.

6.2 Lingkungan Sekitar Rumahku

Lingkungan sekitar rumah melibatkan tetangga. Hidup dengan tetangga harus rukun dan bergotong royong dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar rumah, agar tercipta lingkungan yang bersih, nyaman dan asri.



Sumber Gambar: Putri (2018)

A. Kerja Bakti Bersama Tetangga

1. Apa yang bisa aku bantu?

- + Mencabut rumput liar di sekitar rumah atau kawasan yang sedang dibersihkan
- + Mengambil sampah yang tercecer di jalan dan membuangnya ke tempat sampah
- + Membantu orang dewasa membersihkan selokan
- + Menyapu halaman depan rumah

2. Buang sampah

+ Pengertian sampah

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), sampah adalah barang atau benda yang dibuang karena tidak terpakai lagi dan sebagainya. Contoh: kotoran daun dan kertas.

+ Macam-macam sampah

Berdasarkan sifatnya, macam sampah yaitu:

- Sampah organik (dapat diurai)

Sampah yang mudah membusuk seperti sisa makanan, sayuran, daun-daun kering, dan sebagainya. Sampah ini dapat diolah lebih lanjut menjadi kompos. Contohnya : Daun, kayu, kulit telur, bangkai hewan, bangkai tumbuhan, kotoran hewan dan manusia, Sisa makanan, kardus, kertas dan lain-lain.

- Sampah anorganik (tidak dapat diurai)

Sampah yang tidak mudah membusuk, seperti plastik wadah pembungkus makanan, kertas, plastik mainan, botol dan gelas minuman, kaleng, kayu, dan

sebagainya. Sampah ini dapat dijadikan produk lainnya untuk dijual. Beberapa sampah anorganik yang dapat dijual adalah plastik wadah pembungkus makanan, botol dan gelas bekas minuman, kaleng, kaca, dan kertas, baik kertas koran, HVS, maupun karton.

- Sampah beracun (B3)

Limbah dari bahan-bahan berbahaya dan beracun seperti limbah rumah sakit, limbah pabrik dan lain-lain.



Sumber Gambar: Ariani (2017)

Bahaya jika membuang sampah sembarangan

Sampah atau limbah, seperti sisa makanan, plastik, rokok, dan kertas, baiknya dibuang di tempat sampah. Sebab, jika tidak, sampah-sampah akan menumpuk sehingga busuk dan menyebarkan bau tak sedap. Tumpukan sampah yang membusuk juga bisa mengundang lalat yang akan membawa dampak buruk untuk kesehatan tubuh. Bahaya jika membuang sampah sembarangan yaitu:

- Sampah mengandung banyak kuman penyakit

Sampah yang menumpuk dan bertebaran di mana-mana, terutama sampah sisa makanan, biasanya akan membusuk dan menjadi tempat berkembang biak yang ideal untuk kuman. Bayangkan jika lalat atau kecoa yang baru saja bertengger di atas tumpukan sampah kemudian hinggap di atas makanan. Jelas makanan tersebut akan terkena kuman.

- Sampah juga bisa meracuni air sungai

Kebiasaan buang sampah sembarangan bisa mengakibatkan sampah menumpuk di kali atau aliran sungai. Akibatnya, tumbuhan dan ikan di dalamnya akan rusak dan mati. Belum lagi aliran sungai yang mampet akibat sampah sehingga menyebabkan bencana lainnya.

3R (Reduce, Re-use, Recycle)

3R terdiri dari *reuse*, *reduce*, *recycle*. *reuse* berarti menggunakan kembali sampah yang masih dapat digunakan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi lainnya. *Reduce* berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah. *Recycle* berarti mengolah kembali (daur ulang) sampah menjadi barang atau produk baru yang bermanfaat.



Sumber Gambar: Olahsampahkita (2016)

6.3 Lingkungan Sekolahku

Piket sekolah penting dilakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan kelas dan sekolah. Jadwal piket biasanya dibuat agar siswa mempunyai rasa tanggungjawab dalam melaksanakan kewajibannya dalam menjaga kebersihan lingkungan kelas dan sekolah. Manfaat mengadakan piket kelas yaitu:

1. Bertanggung Jawab

Rasa tanggung jawab akan tumbuh setelah siswa diberi kewajiban untuk piket kelas. Siswa hanya bertugas piket seminggu sekali, dan kegiatan tersebut berulang selama satu semester. Semester kedua tugas piket bisa di-*rolling*. Ketika ada salah satu siswa yang tidak melakukan tugasnya untuk piket maka teman yang lain dalam kelompoknya akan mengingatkan. Kebiasaan itu lama-lama akan tumbuh menjadi

sebuah tanggung jawab. Contoh lain ketika kondisi kelas terlihat kotor, maka siswa yang piket pada hari itu akan bertugas untuk membersihkan kelas.



Sumber Gambar: Tesa (2018)

2. Kejujuran

Kejujuran bisa dilatih melalui kegiatan piket kelas. Ketika anak mendapatkan tugas untuk membersihkan kelas seminggu sekali, maka kejujuran itu akan tumbuh dengan sendirinya. Sudah melakukan kebersihan kelas atau belum, ketika dilihat atau tanpa dilihat teman-temannya dan gurunya. Melatih sifat jujur melalui pembiasaan baik seperti piket akan baik jika dilakukan secara rutin.

3. Toleransi

Sikap toleransi ternyata juga bisa tumbuh dari kebiasaan piket kelas. Hal ini bisa terlihat ketika piket dilakukan setelah jam pelajaran usai. Siswa yang bertugas membersihkan kelas akan bergantian dan saling menunggu teman yang lain. Pekerjaan membersihkan kelas menjadi tanggung jawab bersama, selama belum bersih siswa akan saling menunggu sampai kelas terlihat bersih dan rapi.

TEMA 7

BENDA, HEWAN DAN TANAMAN DI SEKITARKU

Manusia hidup pasti akan menjadi makhluk sosial. Artinya, manusia tidak bisa hidup sendirian. Ia pasti membutuhkan bantuan, entah bantuan dari sesama manusia, bantuan dari hewan, bantuan tanaman, atau bantuan dari benda tertentu untuk mempermudah kegiatan. Contoh bantuan hewan yaitu memelihara kucing agar tidak ada tikus dirumah, bantuan tanaman yaitu menanam banyak tumbuhan dirumah agar rumah terasa sejuk dan asri, bantuan dari benda yaitu memakai sepatu agar kaki tidak kotor dan terlindung dari debu.

7.1 Benda Hidup dan Tak Hidup di Sekitar Kita

Banyak benda hidup dan tak hidup di sekitar kita. Semuanya mempunyai tugas dan fungsi masing-masing. Contoh benda mati adalah mainan anak, sepatu, tas, guling, bantal dan lain-lain. Contoh benda hidup yaitu hewan yang ada disekitar kita.

A. Membersihkan Mainan yang Kotor

Mainan yang kotor merupakan sarang kuman dan penyakit. Jika mainan yang kotor kita pakai untuk mainan, maka tangan dan badan akan terkena kuman yang menempel pada mainan. Hiii! Nggak mau, kan, tangan dan badan terkena kuman? Makanya ayo rajin bersihkan mainanmu!

Setelah bermain, kembalikan mainanmu ke tempat semula. Tempatkan mainan sesuai dengan jenisnya.

- Mainan dari kain ditaruh didalam lemari agar tidak terkena debu
- Mainan beroda (mobil, truk, sepeda dan sepeda motor) yang berukuran kecil ditaruh dalam satu wadah yang sama
- Mainan dari kayu juga ditaruh dalam wadah lain, diisi dengan mainan yang dari kayu semua
- Mainan dari karet juga ditaruh dalam satu wadah lain, kumpulkan mainan karet agar tidak tercecer.
- Kelereng dan bola ditaruh dalam tempat yang sama

B. Membersihkan Kandang Hewan

Membersihkan kandang hewan bagi yang punya hewan dirumah juga penting agar rumah dan hewan terlihat bersih dan tidak mengundang kuman penyakit datang.

1. Manfaat Membersihkan Kandang Hewan

- ✚ Menghindarkan kita dari kuman yang menempel pada hewan
- ✚ Agar hewan tetap bersih dan sehat

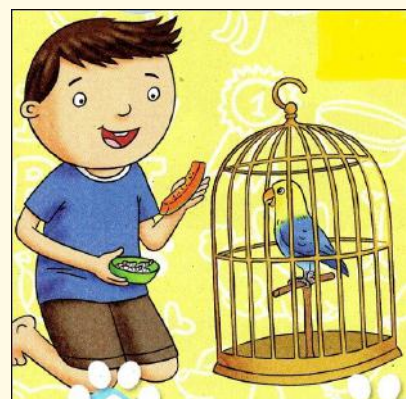
2. Akibat Jika Kandang Hewan Tidak di Bersihkan

- ✚ Membuat kuman yang ada di sekitar kandang dan tubuh hewan menyebar kemana-mana
- ✚ Kandang terlihat kotor dan tidak rapi

7.2 Hewan di Sekitarku

Siapa yang punya hewan peliharaan dirumah? Jika ada yang punya hewan peliharaan dirumah berarti harus bisa juga merawatnya ya! Merawat hewan peliharaan itu mengasyikkan kok! Simak cara merawat hewan peliharaan yang baik dan benar di bawah ini ya!

- ✚ Beri hewan peliharaan makan dan minum
- ✚ Perhatikan kebersihan hewan peliharaan ya, rajin bersihkan bulu dan cek kuku hewanmu!
- ✚ Cek kesehatan hewan peliharaanmu, jika perlu bawa ke dokter hewan dan lakukan vaksin hewan
- ✚ Ajak hewan peliharaan bermain agar hewan merasa disayang



Sumber Gambar: Inginbaca (2018)

7.3 Tumbuhan di Sekitarku

Merawat tanaman merupakan salah satu hobi yang dapat kita lakukan untuk mengisi waktu luang. Merawat tanaman dapat membuat tubuh kita terasa rileks. Tapi bagaimana cara merawat tanaman yang benar agar tanaman tumbuh dengan baik? Baca dibawah ini.

- ✚ Siram tanaman sesuai kebutuhan, ada tanaman yang tidak perlu sering disiram, ada yang perlu disiram tiap hari
- ✚ Taruh pada tempat yang sesuai, ada tanaman yang bisa tiap hari terkena sinar matahari, ada tanaman yang tidak bisa setiap hari terkena sinar matahari. Kamu harus tahu kebutuhan tanamanmu, ya.
- ✚ Berikan pupuk yang sesuai dengan jenis tanaman
- ✚ Berikan vitamin pada tanaman
- ✚ Cabut rumput liar yang tumbuh disekitar tanaman
- ✚ Jangan membuang sampah di sekitar tanaman



Sumber Gambar: D. Putri (2018)

TEMA 8

PERISTIWA ALAM

Peristiwa alam tidak dapat di prediksi kapan datang dan darimana asalnya, karena semua itu alami datangnya. Yang bisa kita lakukan adalah menjaga bumi agar tetap sehat sehingga tidak terjadi peristiwa alam. Apa saja yang bisa kita lakukan untuk menjaga bumi? Contohnya tidak membuang sampah ke sungai atau laut dan tidak menebang pohon sembarangan.

8.1 Bencana Alam

A. Banjir

Banjir merupakan salah satu bencana yang kerap melanda saat musim penghujan tiba. Di wilayah Indonesia sering kali terjadi banjir. Banyak penyebab yang menimbulkan terjadinya banjir. Namun masyarakat sering kali melupakan bahwa banjir bisa terjadi akibat hal sepele, namun berdampak luas. Penyebab banjir antara lain:

Adanya penyumbatan

Penyumbatan aliran sungai atau selokan menjadi pemicu terjadinya banjir. Terutama masyarakat yang gemar sekali membuang sampah di sungai. Sehingga sewaktu waktu sampah yang menumpuk bisa mengakibatkan banjir.

Intensitas hujan yang tinggi

Intensitas hujan yang relatif tinggi dapat menyebabkan sungai tidak dapat menampung volume air yang dapat melampaui kapasitas.

Penebangan Pohon

Penebangan hutan bisa menyebabkan hutan menjadi gundul. Hal ini tentu akan berdampak terhadap lingkungan sehingga semakin berkurangnya pohon yang berguna untuk menyerap air.

✚ Minimnya daerah resapan air

Banjir terjadi karena makin sedikitnya daerah resapan air. Saat ini Daerah serap justru banyak tertutup dengan aspal ataupun pembetonan sehingga air tidak dapat meresap ke dalam lapisan tanah.



Sumber Gambar: Triatmodjo (2016)

B. Tanah Longsor

Tanah longsor juga merupakan peristiwa alam yang sering terjadi di Indonesia. Penyebabnya juga beragam selain karena curah hujan yang tinggi. Lalu apa saja penyebab tanah longsor?

✚ Gempa Bumi

Saat terjadi gempa, Bumi bergetar kuat. Gempa bumi membuat massa tanah bergeser, hingga terjadilah tanah longsor.

✚ Gunung Meletus

Gunung berapi yang meletus mengeluarkan material debu dan lahar dingin. Jika material-material itu tertumpuk terlalu banyak dan terlalu berat, maka tanah atau lereng tidak mampu menopangnya. Dengan begitu, terjadilah tanah longsor.

✚ Tingginya Curah Hujan

Ini adalah penyebab tanah longsor yang paling sering terjadi. Ketika curah hujan tinggi, maka hujan yang turun akan lebih banyak. Jika aliran hujan turun secara terus-menerus, maka tanah atau lereng tidak dapat menahan aliran air dan terpaan air hujan.

Jika sudah begitu, lama-kelamaan tanah akan longsor. Tanah yang rawan longsor adalah tanah yang permukaannya miring, seperti lereng gunung.

✚ Tumpukan Sampah

Ternyata tumpukan sampah bukan hanya menyebabkan banjir, tapi juga longsor! Jika terus dibuang sembarang, sampah dapat menumpuk sampai menggunung. Ketika hujan datang, gunung sampah itu akan ambruk dan menyebabkan tanah di bawahnya juga ikut ambruk. Maka terjadilah tanah longsor.

✚ Hutan Gundul

Akar-akar pohon bukan hanya dapat menyimpan air, tapi juga membuat struktur tanah menjadi lebih kokoh. Jika hutan terus ditebangi secara liar, maka struktur tanah menjadi lemah. Ketika hujan datang, struktur tanah yang lemah itu tidak sanggup menanggung beban hujan. Jika sudah begitu, maka terjadilah longsor.



Sumber Gambar: Mubarak (2017)

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, N. I. (2013). Gigi Berdarah Saat Sikat Gigi Padahal Tidak Sakit, Mengapa? Retrieved February 27, 2019, from <https://www.dakwatuna.com/2013/11/14/42184/gigi-berdarah-saat-sikat-gigi-padaahal-tidak-sakit-mengapa/#axzz5gwFLSDl6>
- Amelia, S. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014. Retrieved February 27, 2019, from <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>
- Ani, S. (2014). Manfaat Tidur Malam Tanpa adanya Cahaya Lampu. Retrieved February 27, 2019, from <http://suriani94.blogspot.com/2014/08/manfaat-tidur-malam-tanpa-adanya-cahaya.html>
- Ariani, M. R. (2017). Penangan Berbagai Jenis Sampah. Retrieved February 27, 2019, from <https://mutiaeunhyuk47.wordpress.com/2017/11/29/penanganan-berbagai-jenis-sampah/>
- Astarini, D. (2018). 5 Permainan Tradisional Indonesia Ini Bikin Anak Aktif di Luar Ruang. Retrieved February 27, 2019, from <https://merahputih.com/post/read/lima-permainan-tradisional-indonesia-ini-bikin-anak-aktif-di-luar-ruang>
- Bantul, K. (2015). Tips Penanggulangan dan Pencegahan Diare. Retrieved February 27, 2019, from <http://artikelku2015.blogspot.com/2015/03/tips-penanggulangan-dan-pencegahan-diare.html>
- Chadijah, S., Sumolang, P. P. F., & Veridiana, N. N. (2014). Hubungan Pengetahuan, Perilaku, dan Sanitasi Lingkungan dengan Angka Kecacangan pada Anak Sekolah Dasar di Kota Palu. *Media Litbangkes*, 24(1), 50–56.
- Cosmogirl. (2016). Gosok Gigi yang Baik dan Benar. Retrieved February 27, 2019, from <http://www.cosmogirl.co.id/artikel/read/9207/10-Cara-Menggosok-Gigi-yang-Baik-Benar>
- Culindra. (2014). Dilarang Menginjak Tanaman di sekitar Taman Musik Centrum. Retrieved February 27, 2019, from <https://twitter.com/culindra/status/439388880127528960>
- Detik Health. (2014). Manfaat Rutin Menggunting Kuku Bagi Kesehatan.
- Ega Maharni. (2017). Kuku Cantik dan Sehat dengan Minyak Kelapa. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.fimela.com/beauty-health/read/3100367/kuku-cantik-dan-sehat-dengan-minyak-kelapa>

- Ellora, D. (2018). Optimalkan Skincare Routine saat Pagi dan Malam Hari. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.soco.id/post/beauty/76478/perbedaan-kondisi-kulit-di-pagi-dan-malam-hari>
- English First. (2016). 4 Alasan Mengapa Anak Anda Perlu Olahraga. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.ef.co.id/englishfirst/efblog/educational-advice/tips-orang-tua/4-alasan-mengapa-anak-anda-perlu-olahraga/>
- Flexi Care Jakarta. (2017). Cara Menggosok Gigi yang Benar.
- Gambarfoto. (2017). Gambar Animasi Keluarga. Retrieved February 27, 2019, from <https://gambarfoto21.blogspot.com/2017/12/kumpulan-gambar-animasi-keluarga-yang-bahagia.html>
- Garut.co. (2014). Langkah-langkah Mencuci Piring dengan Sabun Cuci Piring. Retrieved February 27, 2019, from <http://garut.co/langkah-langkah-mencuci-piring-dengan-sabun-cuci-piring/>
- Gita, R. A. T. (2018). Belajar Bahasa Inggris Sambil Bernyanyi. Retrieved February 27, 2019, from <http://rezaanggratrigita27.blogspot.com/2018/12/belajar-bahasa-inggris-sambil-bernyanyi.html>
- Hartati, S., & Nurazila. (2018). Faktor yang mempengaruhi kejadian diare pada balita di wilayah kerja puskesmas rejosari pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(2), 400–407.
- Hazliansyah. (2016). 6 Alasan Penting Punya Rak Sepatu di Rumah. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/16/09/11/odbjj0280-6-alasan-penting-punya-rak-sepatu-di-rumah-part1>
- Inginbaca. (2018). 7 Tips Merawat Hewan Peliharaan Saat Liburan. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.inginbaca.com/page/show/?id=176>
- Jatim.tribunnews. (2018). Biar Gak Cantengan, Ternyata Gini Lho Caranya Potong Kuku yang Benar, Kamu Wajib Tahu! Retrieved February 27, 2019, from <http://jatim.tribunnews.com/2018/02/07/biar-gak-cantengan-ternyata-gini-lho-caranya-potong-kuku-yang-benar-kamu-wajib-tahu?page=all>
- Kaltim.tribunnews. (2015). Cuci Kaki. Retrieved February 27, 2019, from <http://kaltim.tribunnews.com/2015/10/01/ternyata-bubuk-kopi-bisa-mengusir-masalah-bau-kaki-tak-sedap>

Kania. (2018). 7 Cara Merawat Tanaman Efektif Supaya Nggak Layu.

Kantormeme.blogspot.com. (2018). Anak SD/MI. Retrieved February 27, 2019, from <https://kantormeme.blogspot.com/2018/04/gambar-lucu-kartun-anak-sekolah.html>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia. *Infodatin Kemenkes RI*, 1–8.

Kriswanti, W. (2018). Berapa Lama Pakaian Kotor Boleh Ditumpuk Sebelum Dicuci? Retrieved February 27, 2019, from <https://aura.tabloidbintang.com/tip-n-trik/read/99353/berapa-lama-pakaian-kotor-boleh-ditumpuk-sebelum-dicuci>

Linda. (2018). Cara Merapikan Tempat Tidur dengan Cepat dan Mudah.

Mash3r. (2016). Colorful Childrens Playground Illustration Stock. Retrieved February 27, 2019, from <https://depositphotos.com/108380404/stock-illustration-colorful-childrens-playground.html>

Merisa, C. (2018). Begini Cara Memotong Kuku dengan Benar, Kita Lakukan, Yuk!

Mimicicicake.com. (2018). Tips Mengurangi Cucian Piring & Alat Makan Kotor. Retrieved February 27, 2018, from <https://mimicicicake.com/blog/tips-mengurangi-cucian-piring-alat-makan-kotor-saat-hari-raya/>

Mubarak, I. F. (2017). Pemkot Pekalongan Petakan Kelurahan Rawan Bencana. Retrieved February 27, 2019, from <https://jateng.antaranews.com/berita/177535/pemkot-pekalongan-petakan-kelurahan-rawan-bencana>

Myamanda. (2019). Keberagaman Suku Bangsa dan Budaya. Retrieved February 27, 2019, from <https://myamanda.home.blog/tag/keberagaman-suku-bangsa-dan-budaya/>

Nanagri. (2018). Cara Merawat Hewan Peliharaan di Rumah dengan Baik dan Benar.

- Nurlienda. (2014). Solusi Praktis dan Sehat Masalah Lambung. Retrieved February 27, 2019, from <https://nurlienda.wordpress.com/2014/12/22/masalah-lambung-dan-solusi-praktis-sehat/>
- Olahsampahkita. (2016). Konsep 3R (Reduce, Reuse, Recycle). Retrieved February 27, 2019, from <http://olahsampahkita.blogspot.com/2013/03/konsep-3r-reduce-reuse-recycle.html>
- Pendidikan.id. (2018). Alternatif Meningkatkan Minat Baca Anak Secara Praktis. Retrieved February 27, 2019, from <https://pendidikan.id/news/alternatif-meningkatkan-minat-baca-anak-secara-praktis/>
- Puji, A. (2018). Sudah Benarkah Cara Keramas Selama Ini?
- Puskesmas Ajibarang. (2017). Cuci Tangan 6 Langkah. Retrieved February 27, 2019, from <http://puskesmas1ajibarang.banyumaskab.go.id/read/23749/5-momen-dan-6-langkah-cuci-tangan>
- Putri, D. (2018). Keseimbangan Ekosistem. Retrieved February 27, 2019, from <https://dennisaputri.wordpress.com/category/ipa/ekosistem/>
- Putri, F. E. (2018). Pendidikan Pancasila. Retrieved February 27, 2019, from <http://fenitaekaputri.blogspot.com/>
- Qalbi, T. (2012). Dilarang Memetik Bunga. Retrieved February 27, 2019, from <http://pemilikcahaya.blogspot.com/2012/07/>
- Rahmalia, I. (2018). 9 Keuntungan Menanam Pohon.
- Rahmalia, I. (2019). Sering Makan Lalu Langsung Tidur? Hati-Hati Ini Bahayanya. Retrieved February 27, 2019, from <https://bobo.grid.id/read/081638358/sering-makan-lalu-langsung-tidur-hati-hati-ini-bahayanya?page=all>
- Royn. (2015). Penghijauan Peringati Hari Pohon Sedunia. Retrieved February 27, 2019, from <http://inspirasiipintar.blogspot.com/2015/11/fajar-mentari-penghijauan-peringati.html>
- Rudystina, A. (2017). Berbagai Penyebab Ketombe dan Cara Mengatasinya. Retrieved February 27, 2019, from <https://hellosehat.com/hidup-sehat/kecantikan/berbagai-penyebab-ketombe-dan-cara-mengatasinya/>
- Sabelskaia, A. (2017). Kids Playing in Yard, Outdoor Activities. Retrieved February 27, 2019, from https://www.123rf.com/photo_87535211_stock-vector-kids-children-playing

-tag-and-ball-flying-kite-cycling-and-doing-handstand-in-park-garden-yard-flat-.html

Safira, S. (2019). Bersih Itu Sehat. Retrieved February 27, 2019, from <https://belajarsmartpai3a.blogspot.com/>

seputarduniaanak.net. (2018). Gambar Kartun Anak SD SMP SMA. Retrieved February 27, 2019, from <https://seputarduniaanak.net/gambar-kartun-anak-sd/gambar-kartun-anak-sd-smp-sma/>

Siregar, N. (2018). Sex Education pada Anak Usia Dini. Retrieved February 27, 2019, from <https://nitasiregarstory.wordpress.com/2018/05/23/sex-education-pada-anak-usia-dini/>

Talitha, A. (2018). Mudik Bisa Tak Tenang, Jika Tak Waspada 3 Penyakit Mengancam Ini! Retrieved February 27, 2019, from <http://tandaseru.id/jenis-penyakit-yang-mengintai-saat-mudik/>

Tesa. (2018). Siapa yang Malas disuruh Piket Kelas? Retrieved February 27, 2019, from <https://www.hipwee.com/list/siapa-yang-malas-disuruh-piket-kelas/>

Tormenoftheweek. (2018). Beach Pictures For Kids. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.tormenoftheweek.com/13323/beach-pictures-for-kids/>

tpqnurazizah. (2013). Merapikan Tempat Tidur. Retrieved February 27, 2019, from <https://tpq-nurazizah.blogspot.com/2013/12/bahasa-arab-kata-kerja-2.html>

Triatmodjo, R. (2016). Hujan deras akibatkan banjir di Mesuji. Retrieved February 27, 2019, from <https://www.antaranews.com/berita/602187/hujan-deras-akibatkan-banjir-di-mesuji>

Utuson. (2018). Minum Air Kelapa saat Bersahur dan Berbuka Puasa. Retrieved February 27, 2019, from <http://utuson.blogspot.com/2018/05/kita-disarankan-minum-air-kelapa-ketika.html>

Veratamala, A. (2017). Akibat Kuku Anak Tidak Rutin di Gunting.

Yanwar, D. (2016). 6 Cara Agar Anak Bersedia Mengerjakan Tugas Rumah Tangga. Retrieved February 27, 2019, from <https://tandapagar.com/anak-dan-tugas-rumah-tangga/>

ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tim Penyusun:

Sofwan Indarjo, S.K.M., M.Kes

Efa Nugroho, S.K.M., M.Kes

Gusti Sesanti Sandra Nastiti

