

# Pelajaran 9

## Perkembangan Tubuh Remaja

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami mengenai perkembangan tubuh remaja yang meliputi pembahasan fisik sekunder dan mental dengan cara menjelaskan melalui presentasi atau pemaparan.

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami mengenai perkembangan tubuh remaja yang meliputi pembahasan fisik sekunder dan mental dengan cara menjelaskan melalui presentasi atau pemaparan.

### Inti Materi

- A. Hakikat Perkembangan Jasmani
- B. Pertumbuhan, Perkembangan, dan Kebutuhan Fisik Seseorang
- C. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perubahan Fisik Sekunder
- D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Mental



Sumber: darkroom.baltimoresun.com



Sejak lahir, jasmani seseorang terus tumbuh berkembang. baik dalam bentuk badan, ukuran badan, maupun dalam daya kerjanya. Perkembangan ini berjalan terus sampai seseorang menjadi dewasa, yaitu pada umur sekitar 25 tahun. Akan tetapi perkembangan jiwa seseorang, di antaranya perkembangan kecerdasan seseorang, tidak berhenti dalam umur 25 tahun saja. Hal ini disebabkan perkembangan jiwa atau kecerdasan seseorang mungkin masih dapat berlangsung terus sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, seperti berikut ini:

### 1. Faktor Keturunan

Artinya bila orang tuanya memiliki postur tubuh besar-besar, mungkin sekali anak-anaknya juga besar-besar. Kalau orang tuanya tinggi, anaknya juga tinggi. Kalau orang tuanya pandai, anaknya kemungkinan juga cerdas. Walaupun menurut hukum keturunan (hukum genetika) tidak selalu dapat demikian halnya.

### 2. Faktor Pembawaan

Artinya perkembangan seseorang sudah ditentukan pula oleh keadaannya selama di dalam kandungan. Misalnya ada anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya. Kelainan-kelainan fisik ini dapat berupa busung kepala, *hydrocephalus*, bibir sumbing, langit-langit yang terbelah, perkembangan jaringan otak yang tidak sempurna, dan macam-macam cacat jasmani lainnya.

### 3. Faktor Luar

Faktor luar ini penting sekali diperhatikan. Jika akibat faktor keturunan dan faktor pembawaan manusia tidak dapat berbuat banyak, maka manusia pada hakikatnya dapat mengendalikan faktor luar yang sangat berpengaruh bagi perkembangan jasmaninya.

Faktor luar yang perlu mendapatkan perhatian adalah sebagai berikut.

#### a. Keadaan Gizi

Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mengakibatkan pertumbuhan kecerdasan.

#### b. Gangguan Kesehatan

Anak-anak yang sering sakit sudah barang tentu akan terganggu pula pertumbuhan badannya. Lebih-lebih penyakit yang menahun.

#### c. Rangsangan

Dengan latihan-latihan jasmani atau berolahraga jasmani akan dirangsang untuk tumbuh menjadi lebih kuat dan sehat. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit.

Tabel 9.1: Hubungan Antara Umur, Berat Badan, dan Tinggi Badan (Untuk Anak di Indonesia)

Umur (Tahun)	Laki-Laki		Perempuan	
	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Berat (kg)	Tinggi (cm)
Lahir	3,0	50,0	3,0	50,0
1 Tahun	8,1	71,3	7,6	71,3
2 Tahun	9,6	79,4	9,3	78,4
3 Tahun	11,4	86,4	11,0	85,3
4 Tahun	13,0	93,5	12,6	92,5
5 Tahun	14,4	101,9	14,2	100,0
6 Tahun	15,8	108,8	16,2	105,7
7 Tahun	16,6	109,5	16,7	109,5
8 Tahun	18,9	114,1	17,5	114,5
9 Tahun	20,9	117,0	20,0	120,4
10 Tahun	22,0	125,1	21,9	125,9
11 Tahun	23,9	128,2	24,7	129,6
12 Tahun	26,9	131,5	28,4	136,8
13 Tahun	29,1	137,4	32,6	141,4
14 Tahun	33,0	143,0	37,0	146,8
15 Tahun	40,0	151,3	40,6	149,8
16 Tahun	43,3	157,2	42,5	152,2



## B

# PERTUMBUHAN, PERKEMBANGAN, KEBUTUHAN SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ANAK USIA SEKOLAH

Pertumbuhan dan perkembangan mempengaruhi dan dipengaruhi oleh (*interaction*) dan keputusan-keputusan yang diambilnya setiap saat, sehingga merupakan suatu proses yang dinamis. Memang ada beberapa tahap (*stadium*) tertentu di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan ini. Akan tetapi setiap orang tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, lingkungan dan pengalaman-pengalaman pribadi.

Berikut ini akan diuraikan beberapa sifat-sifat dari pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan menunjukkan kebutuhan kesehatan siswa. Dengan demikian dapat dijadikan bimbingan, pendidikan dan pelajaran-pelajaran yang akan diberikan pada anak golongan tertentu.

## 1. Umur 6-14 Tahun

Ciri-ciri dan sifat tumbuh anak umur 6 – 14 tahun antara lain dapat dikelompokkan berdasarkan hal-hal berikut.

### a. Perkembangan Jasmani

- 1) Perkembangan jasmani relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada usia sebelumnya.
- 2) Adanya pertumbuhan bola mata, sehingga ada kemungkinan terjadinya gangguan penglihatan pada masa ini.

Tabel 9.2: Ciri-Ciri Kelamin Sekunder Anak Perempuan

Perempuan	Usia (Th)
Payudara mulai tumbuh membesar	8 – 13
Lonjakan tinggi badan	8 – 13
Tumbuhnya rambut kemaluan	8 – 14
Lonjakan kekuatan	9 – 14
Puncak lonjakan tinggi badan	10 – 13,5
Menstruasi pertama	10 – 15
Pertumbuhan buah dada tuntas	10 – 16
Tinggi badan dewasa tercapai	10 – 16

- 3) Kerangka tulang belakang serta ligamen masih lemah, sehingga perlu dijaga sikap duduk dan berdiri yang baik.
- 4) Masa pubertas yang terjadi pada akhir masa ditandai dengan adanya pertumbuhan badan yang sangat cepat.
- 5) Telah tampak tanda-tanda permulaan masa *adolesensia* (masa remaja). Pada anak laki-laki suara membesar, sedangkan pada anak perempuan membesarnya buah dada serta haid pertama.
- 6) Perkembangan jasmani sangat dipengaruhi oleh lingkungan mental dan sosial.

### b. Perkembangan Jiwa, Emosi, Sosial dan Intelek

- 1) Mulai belajar menghitung, membaca dan menulis, sudah mulai mengadakan konsepsi, simbolisasi dan belajar mengadakan komunikasi.
- 2) Dimulai suatu perkembangan "kepribadian sosial" dan mulai menyadari konsep-konsep hidup (*conscience*, moralitas dan norma kehidupan).
- 3) Pada masa pubertas (12 – 14), energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung.
- 4) Nilai religi (agama), etik dan estetika belum mendalam.

Tabel 9.3: Ciri-Ciri Kelamin Sekunder Anak Laki-Laki

Perempuan	Usia (Th)
Buah zakar (testis)	9 – 13
Lonjakan tinggi badan	10 – 16
Tumbuhnya rambut kemaluan	10 – 15
Penis mulai tumbuh	10 – 14
Mimpi basah pertama	12 – 16
Tumbuh jakun	13 – 15
Suara membesar	14 – 15
Tumbuh rambut kumis/jambang	12 – 15
Pertumbuhan penis tuntas	12 – 16
Puncak lonjakan kekuatan	13 – 17
Tinggi badan dewasa tercapai	13 – 18



### c. Kebutuhan (*Requirements*)

- 1) Jumlah makanan yang cukup serta mempunyai nilai gizi yang tinggi.
- 2) Latihan-latihan jasmani dan istirahat yang cukup serta teratur.
- 3) Tindakan-tindakan pencegahan penyakit.
- 4) Di dalam dan di luar lingkungan keluarga (sekolah, kepramukaan dan sebagainya), perlu diberi kesempatan untuk dapat mengembangkan kepribadiannya yang meliputi segi sosial dan moral.

### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

- 1) Masalah gizi yang antara lain disebabkan oleh faktor emosional.
- 2) Penyakit.
- 3) Masalah gigi berupa antara lain *malocclusion*, *crowding*.
- 4) Kontak lingkungan lebih luas sehingga dapat menimbulkan konflik-konflik karena perubahan-perubahan yang dialaminya.

## 2. Masa Adolesensia (Masa Remaja)

Ciri-ciri dan sifat tumbuh kembang pada masa adolesensia (masa remaja) antara lain dikelompokkan sebagai berikut.

### a. Perkembangan Jasmani

- 1) Fungsi organ-organ endokrin telah mencapai kesempurnaan.
- 2) Penambahan jaringan lemak di bawah kulit (*subkutan*) lebih banyak pada wanita dari pada anak laki-laki.
- 3) Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang dari pada jaringan otot pada anak perempuan.

### b. Perkembangan Jiwa, Emosi, Sosial dan Intelek

- 1) Faktor yang penting ialah perhatian terhadap seks, yang mempengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
- 2) Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
- 3) Emosi belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasehat-nasehat.
- 4) Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
- 5) Ada aktivitas dan eksperimental sosial.
- 6) Melalui proses identifikasi dan imitasi dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi, perlu adanya "*identification figure*" yang baik.

### c. Kebutuhan (*Requirements*)

- 1) Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga, tentang proses perkembangan dan sifat-sifat tertentu pada anak masa peralihan ini sulit bagi kedua belah pihak, orang tua maupun anak.
- 2) Perlu penanggapan secara perorangan, jangan disama-ratakan semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor di luar diri mereka.
- 3) Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental.
- 4) Diberikan pendidikan tentang kesehatan dan seks yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksana, termasuk pengetahuan biologis dari fungsi alat kelamin.



Gambar 9.1 Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula

### d. Faktor

- 1) Kurang perhatian terhadap seks, yang mempengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
- 2) Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
- 3) Emosi belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasehat-nasehat.
- 4) Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
- 5) Ada aktivitas dan eksperimental sosial.
- 6) Melalui proses identifikasi dan imitasi dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi, perlu adanya "*identification figure*" yang baik.

## C

Ciri-ciri gangguan k...  
berbagai ko...  
hal-hal berik...

### 1. Ciri-Ciri

Ciri-ciri diketahui...  
berikut.

- a. Tumbuh berat b...  
propors...
- b. Tangka...
- c. Mata b...
- d. Nafsu r...  
lidah se...
- e. Senang...  
istiraha...
- f. Kulit da...
- g. Tidak m...  
menye...
- h. Perkem...  
tingkat...



#### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi

- 1) Kurang pengertian, pengetahuan serta perhatian tentang kesehatan, dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit, cedera akibat kecelakaan, anemia, penyakit kulit, TBC, kekurangan gizi obesitas, problem-problem psikologis, seks dan lain-lain.
- 2) Adaptasi sosial yang tidak berhasil, menimbulkan bermacam-macam tingkah laku dan perbuatan yang tidak baik, konflik dan cara-cara kehidupan yang tidak harmonis dalam keluarga lambat laun dapat menimbulkan gangguan mental serta *neurosis* dan *psychosis*, narkotika dan lain-lain.
- 3) Kehidupan spiritual yang baru berkembang dapat berubah-ubah menurut situasi kondisi

dan waktu serta dapat menimbulkan penyelewengan atau tindakan ekstrem.

#### e. Upaya-Upaya untuk Memenuhi Kebutuhan

- a. Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
- b. Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
- c. Bimbingan dalam belajar dan aktivitas ekstra kurikuler.
- d. Pendidikan ketrampilan (*vocational training*).
- e. Usaha bimbingan dan nasehat bagi pelajar.
- f. Olahraga kesehatan.
- g. Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

## C CIRI-CIRI ANAK SEHAT DAN TANDA-TANDA GANGGUAN KESEHATAN

Ciri-ciri anak sehat maupun anak yang mengalami gangguan kesehatan dapat diketahui atau dilihat dari berbagai kondisi tubuhnya. Mari kita pelajari bersama hal-hal berikut.

### 1. Ciri-Ciri Anak Sehat

Ciri-ciri anak yang sehat dapat dikenali atau diketahui. Ciri-ciri tersebut antara lain sebagai berikut.

- a. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur, dan proporsional.
- b. Tangkas, gesit dan gembira.
- c. Mata bersih dan bersinar.
- d. Nafsu makan baik, pencernaan baik, bibir dan lidah segar, pernapasan tidak berbau.
- e. Senang melakukan olahraga dan menikmati masa istirahatnya secara teratur.
- f. Kulit dan rambut bersih dan tidak kering.
- g. Tidak mempunyai perasaan tertekan dan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya.
- h. Perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan umur dan kelamin.

### 2. Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan

Tanda-tanda seseorang mengalami gangguan kesehatan dapat dilihat dari beberapa keadaan tubuhnya, baik secara umum, fisik, maupun tingkah lakunya.

#### a. Keadaan Umum Gangguan Kesehatan

Tanda-tanda pada keadaan umum seseorang mengalami gangguan kesehatan antara lain:

- 1) Kesan umum jelek.
- 2) Sikap tubuh yang buruk.
- 3) Lekas lelah.
- 4) Sangat gemuk/kurus.
- 5) Kurang bersemangat, mudah lelah.
- 6) Kebiasaan makan yang kurang baik.
- 7) Kesulitan dalam membaca/mendengar.
- 8) Tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan sehat.

#### b. Mata

Tanda-tanda gangguan kesehatan pada mata antara lain:

- 1) Sering mengedipkan/mengusap mata.
- 2) Mata berair, banyak kotoran.
- 3) Peradangan mata.
- 4) Mata juling.
- 5) Mata melihat terlalu dekat/jauh.



### c. Telinga

Tanda-tanda gangguan kesehatan pada telinga antara lain:

- 1) Berdengung-dengung.
- 2) Pekak (pendengaran berkurang).
- 3) Berair/nanah.
- 4) Sering merasakan sakit di telinga.
- 5) Bengkak bawah telinga (gondongan).

### d. Hidung dan Mulut

Tanda-tanda gangguan kesehatan pada hidung dan mulut antara lain:

- 1) Ingus meleleh, berdarah.
- 2) Sukar bernafas dari hidung.
- 3) Sering pilek.
- 4) Kerongkongan sakit.
- 5) Tonsil membesar.
- 6) Tidur dengan mulut terbuka.
- 7) Mulut berbau.
- 8) Gigi berlubang.
- 9) Gusi berdarah.

### e. Tingkah Laku

Tanda-tanda gangguan kesehatan dapat dilihat tadi tingkah lakunya. Tanda-tanda gangguan

kesehatan pada tingkah laku seseorang antara lain:

- 1) Gelisah.
- 2) Gerakan-gerakan tak terkendali.
- 3) Sering bertengkar, tidak kooperatif.
- 4) Gangguan berbicara.
- 5) Sering ke kamar kecil.
- 6) Mencuri (kleptomania)
- 7) Sering tak masuk sekolah karena sering masuk angin, sakit kepala, sakit gigi, atau malas bersekolah

### f. Tanda-Tanda Kurang Gizi

Tanda-tanda seseorang kekurangan gizi dapat diketahui melalui hal-hal berikut.

- 1) Timbangan berat badan terus menurun, atau dalam jangka waktu tertentu tidak kunjung naik.
- 2) Mata cekung, lingkaran biru sekitar mata, kelopak/selaput mata pucat.
- 3) Roman muka yang tegang atau lemah.
- 4) Otot lembek, lekas lelah, pucat.
- 5) Sikap badan yang buruk.
- 6) Pemarah, sikap masa bodoh (apatis).

## D PEMANFAATAN WAKTU LUANG UNTUK KESEHATAN

Tahukah kamu apa itu waktu luang. Bagaimana cara memanfaatkan waktu luang untuk kesehatan diri? Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan ada berbagai cara. Pemanfaatan waktu luang itu dapat dilakukan dengan cara gerak badan, rekreasi, istirahat, dan tidur. Mari kita bahas satu persatu.

### 1. Gerak Badan

“*Men Sana in Copore Sana*” artinya “Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat”. Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolah raga. Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja berat dengan pikiran, dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat

gangguan penyakit tertentu. Oleh sebab itu, seharusnya orang tersebut melakukan olahraga di waktu senggangnya.

Manfaat berolahraga bagi tubuh antara lain:

- a. Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
- b. Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
- c. Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.
- d. Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
- e. Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat; dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.



- f. Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga nafsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
- g. Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tercermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

## 2. Rekreasi

Rekreasi atau "re-creation" berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing dan naik gunung.

Banyak juga macam kegiatan yang dijadikan rekreasi, misalnya: darmawisata ke taman margasatwa, ke museum, ke desa yang tenteram, dan istirahat di gunung.

Kegiatan-kegiatan itu bertujuan untuk mengembalikan energi yang hilang, menyegarkan pikiran atau menjernihkan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah akan didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih. Oleh karena itu lakukanlah rekreasi untuk menghindari kejenuhan atas aktivitas sehari-hari.

## 3. Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan macam-macam cara, misalnya: mendengarkan radio, melihat televisi, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya.

Manfaat istirahat antara lain:

- a. Melepaskan lelah.
- b. Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel-sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.

- c. menambah kesegaran dan kekuatan.
- d. memperpanjang umur sel-sel tubuh.

Waktu dan lamanya istirahat bagi seseorang antara lain:

- a. Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit.
- b. Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 - 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 - 60 menit.
- c. Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- d. Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat antara lain kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar buang air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

## 4. Tidur

Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Sebetulnya istirahat yang sempurna, tidak akan didapat. Dalam tidurpun tubuh kita tidak istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain kelopak mata sayu, pucat, muka muram, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, malas dan sebagainya.

Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik:

- a. Tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak oleh barang-barang dan tidak pula terlalu penuh.
- b. Keadaan di dalam kamar haruslah rapih dan bersih. Demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
- c. Perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah.
- d. Ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela-jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
- e. Kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar



tidak lebih dari 68°F. Temperatur kamar yang baik antara 65 dan 68°F, hal ini juga tergantung dari temperatur luar (kering atau ber-angin).

Akibat-akibat rasa lelah antara lain:

- a. Mempengaruhi pusat syaraf yang terlihat dengan: lekas pusing, tersinggung, bingung, gugup dan tidak tenang, berpikir lambat, kurang dapat menguasai diri.
- b. Kurang semangat, perhatian tidak dapat terpusat pada sesuatu pekerjaan.

## E POLA-POLA HIDUP SEHAT

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri.

Usaha-usaha tersebut antara lain :

1. Memelihara kebersihan badan, pakaian, dan rumah
  - a. Badan: mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
  - b. Pakaian: dicuci, disetrika.
  - c. Rumah dan lingkungannya: disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
2. Makanan yang sehat. Pengertian makanan sehat yaitu bersih, bebas dari bibit penyakit, serta cukup kualitas dan kuantitasnya.
3. Cara hidup yang teratur, yaitu makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur serta rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
4. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesamaptan jasmani
  - a. Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
  - b. Olahraga, aerobik secara teratur.
5. Menghindari terjadinya penyakit, dengan cara:
  - a. Menghindari kontak dengan sumber

- c. Kurang daya tahan menyebabkan mudah diserang penyakit infeksi.
- d. Pertimbangan kurang sempurna, sukar tidur, pusing.

Macam-macam kelelahan:

- a. Lelah jasmani (karena bekerja berat).
- b. Lelah rohani (banyak belajar tanpa istirahat, berbagai macam persoalan yang sudah dipecahkan).

penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.

- b. Menghindari pergaulan yang tidak baik.
  - c. Selalu berpikir dan berbuat baik.
  - d. Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
6. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniah, seperti:
    - 1) Patuh pada ajaran agama.
    - 2) Cukup santapan rohani.
    - 3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
  7. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat, seperti: adanya sumber air yang baik, adanya kakus yang sehat, adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik, serta adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
  8. Pemeriksaan kesehatan secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat dan segera memeriksakan diri bila merasa sakit.