

Bab

5

Kesehatan Pribadi

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| - bersih | - kesehatan | - pakaian |
| - istirahat | - lelah | - pribadi |
| - kebutuhan | - nyaman | - tidur |

Pernahkah kalian mendengar pepatah *mensana incorporesano*? Arti pepatah tersebut adalah di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Jadi, kalau kalian ingin pintar dan menjadi orang yang kuat jiwanya, kalian harus memiliki badan yang sehat.

Apa yang harus kalian lakukan agar badan kalian sehat? Ada banyak hal yang dapat kalian lakukan untuk menjaga kesehatan. Di antaranya, makan makanan bergizi, rajin berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan cukup istirahat. Menjaga kebersihan diri di antaranya menjaga kebersihan pakaian. Bagaimana cara kalian menjaga kebersihan pakaian? Apakah tubuh kalian memperoleh cukup istirahat?



Sumber: www.1.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]



Sumber: www.3.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]



Sumber: www.2.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Gambar 5.1 Istirahat yang cukup, berolahraga, dan menjaga kebersihan adalah contoh menjaga kesehatan pribadi

Pada bab ini kalian akan mempelajari bagaimana menjaga kebersihan pakaian serta mengetahui kebutuhan tidur dan istirahat. Setelah mempelajari materi pada bab ini, kalian diharapkan dapat:

1. Menjelaskan fungsi pakaian bagi tubuh.
2. Menjaga kebersihan pakaian.
3. Menjelaskan manfaat tidur bagi kesehatan.

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Bersih itu sehat. Artinya, jika kita selalu bersih maka badan akan sehat. Kebersihan yang harus kita jaga tidak hanya kebersihan lingkungan kita. Tetapi yang terpenting adalah menjaga kebersihan diri.

Salah satu kebersihan diri yang harus kalian perhatikan adalah menjaga kebersihan pakaian. Menurut kalian, mengapa pakaian harus bersih? Pakaian harus bersih karena jika kotor akan menjadi tempat berkembangnya kuman. Kuman-kuman dapat menimbulkan penyakit. Pakaian yang bersih juga akan membuat badan terasa segar.

1. Jenis-jenis Pakaian

Kalian tentu punya pakaian. Pakaian apa saja yang kalian miliki? Pakaian yang biasa kita pakai ada banyak jenisnya. Ada pakaian sekolah, pakaian tidur, pakaian bermain, pakaian olahraga, dan lainnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.2 Macam-macam pakaian

Pakaian sebaiknya digunakan sesuai jenisnya. Misalnya, ke sekolah kalian memakai pakaian sekolah. Saat pulang dari sekolah kalian berganti pakaian bermain. Begitu juga saat olahraga gunakan pakaian olahraga.

Hindarkan bertukar pakaian yang baru saja dipakai teman. Hal ini agar kalian tidak tertular penyakit, terutama penyakit kulit.

2. Fungsi Pakaian

Pakaian merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Fungsi pakaian adalah untuk melindungi tubuh dari sengatan matahari dan udara dingin. Selain itu, pakaian juga berfungsi untuk memperindah diri.

Pakaian yang dipakai sebaiknya benar-benar nyaman dipakai. Pakaian yang nyaman dipakai, bukan hanya bersih, tetapi pakaian itu tidak terlalu ketat. Pakaian yang terlalu ketat akan mengganggu peredaran atau aliran darah, mengganggu pernapasan, serta mengganggu gerak tubuh.

Pakaian yang dipakai sebaiknya disesuaikan dengan budaya dan adat setempat. Dengan demikian, pakaian yang dipakai adalah pakaian yang sopan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.3 Pakaian yang nyaman tidak mengganggu gerak tubuh

3. Cara Menjaga Kebersihan Pakaian

Di atas telah disebutkan bahwa pakaian yang dipakai harus bersih. Pakaian yang bersih adalah pakaian yang tidak bernoda dan tidak terdapat kuman penyakit. Pakaian yang kotor akan terasa tidak enak dipakai dan menimbulkan bau. Bagaimana cara menjaga kebersihan pakaian? Berikut ini beberapa cara untuk menjaga kebersihan pakaian.

- Tidak bermain di tempat yang kotor.
- Segeralah ganti jika pakaian sudah kotor.
- Segeralah ganti jika pakaian sudah terkena keringat.
- Jangan menggunakan baju untuk mengelap keringat atau kotoran.
- Gunakan pakaian sesuai dengan fungsinya, misalnya pakaian sekolah untuk sekolah jangan digunakan untuk bermain. Pakaian tidur digunakan untuk tidur, jangan digunakan untuk bermain.
- Cucilah pakaian sampai bersih.
- Masukkan pakaian yang sudah disetrika ke dalam lemari.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.4 Menyimpan pakaian di dalam lemari adalah salah satu cara menjaga kebersihan pakaian

Walaupun kalian belum cukup besar untuk mencuci pakaian kalian sendiri, tetapi kalian perlu tahu bagaimana caranya mencuci pakaian. Sese kali, coba perhatikan bagaimana cara ibu kalian mencuci.

Ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mencuci pakaian. Kalian dapat memberitahunya kepada ibu kalian. Berikut ini hal-hal yang diperhatikan dalam mencuci pakaian.

1. Mencuci sebaiknya menggunakan sabun deterjen atau sabun cuci. Dengan menggunakan sabun cuci, kotoran akan lebih mudah hilang dan kuman-kuman pada pakaian akan mati.
2. Pakaian putih yang terkena noda dapat direndam dengan cairan pemutih agar pakaian putih kembali. Dalam mencuci pakaian sebaiknya dipisahkan antara pakaian yang putih dengan pakaian berwarna.
3. Ada bagian-bagian baju yang sebaiknya disikat, misalnya bagian kerah baju, bagian ketiak, dan bagian bawah celana panjang. Bilaslah pakaian dengan air bersih hingga tidak ada busa lagi. Kemudian jemurlah pakaian.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 5.5 Bagian-bagian baju yang sangat kotor sebaiknya disikat

B. Kebutuhan Tidur dan Istirahat

Pernahkah kalian merasa lelah? Tubuh kita akan terasa lelah setelah melakukan suatu kegiatan. Misalnya, setelah belajar atau bekerja. Kelelahan yang dirasakan setelah melakukan kegiatan dapat pulih setelah kita beristirahat.

Istirahat sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Istirahat dapat menyegarkan kembali tubuh yang lelah. Tubuh yang sehat dapat meningkatkan prestasi belajar dan bekerja. Ada beberapa macam cara beristirahat, antara lain tidur, rekreasi, serta bersantai.

1. Tidur

Tidur adalah cara istirahat yang paling baik karena dengan tidur akan mengalami perubahan sebagai berikut.

1. Otak dan saraf berkurang kegiatannya.
2. Pancaindra berkurang kegiatannya.
3. Otak yang tadinya tegang menjadi kendur.
4. Organ tubuh akan segar kembali karena telah beristirahat bekerja.

Lama tidur setiap orang berbeda-beda, biasanya sesuai tingkatan umur. Lama tidur orang dewasa biasanya 6 sampai 8 jam. Adapun lama tidur anak-anak biasanya 8 sampai 10 jam.

Anak-anak dianjurkan untuk tidur siang setiap hari. Lamanya tidur siang 1 sampai 2 jam. Apakah kalian selalu tidur siang?

Orang yang kurang tidur akan menjadi lemas, mengantuk, dan tidak semangat. Kurang tidur juga menyebabkan daya tahan tubuh menurun, pada akhirnya menyebabkan orang akan sakit. Sebaliknya, orang yang cukup tidur wajahnya ceria dan semangatnya tinggi. Tetapi ingat, tidak boleh terlalu banyak tidur.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.6 Tidur merupakan kebutuhan setiap orang

2. Rekreasi

Bentuk istirahat yang lain adalah rekreasi. Rekreasi akan membuat otak dan tubuh menjadi segar. Rekreasi bisa ke mana saja, misalnya ke daerah pantai, pegunungan, atau kebun binatang. Rekreasi ke daerah yang masih alami dapat membuat badan kita segar. Di sana kita dapat menghirup udara yang bersih dan segar.

Rekreasi juga akan menghilangkan kejenuhan. Pikiran kita akan segar kembali karena kita melihat indahnya pemandangan. Rasa lelah juga akan hilang jika kita rekreasi.



Sumber: www.indosingmums.blogspot.com [10 Juni 2009]

Gambar 5.7 Rekreasi membuat pikiran menjadi lebih rileks

3. Bersantai

Contoh kegiatan bersantai adalah duduk tenang, melihat pemandangan yang indah, bersenda gurau, jalan-jalan, dan nonton TV. Mendengarkan musik dan merawat atau menyiram tanaman juga kegiatan bersantai. Bersantai berarti tidak melakukan kegiatan atau pekerjaan yang berat. Bersantai akan mengendurkan otot-otot dan menenangkan otak yang tegang.



Sumber: www.4.bp.blogspot.com [12 Juni 2009]

Gambar 5.8 Merawat tanaman dapat menghilangkan ketegangan

Tugas

Mari mengerjakan kegiatan di bawah ini.

Lakukan dengan bimbingan gurumu.

1. Ayo belajar mencuci pakaian
 - a. Ambillah satu helai pakaian kotor kalian.
 - b. Cobalah cuci pakaian tersebut hingga bersih.
 - c. Perlihatkan hasilnya pada guru kalian.
2. Ayo lakukan kegiatan menyiram dan merawat tanaman di rumah kalian saat hari libur.

Rangkuman

Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan. Kebersihan yang penting untuk diperhatikan adalah kebersihan pakaian.

Pakaian yang kita pakai harus bersih. Cara menjaga pakaian agar tetap bersih, antara lain tidak bermain di tempat kotor, dan segera mengganti pakaian yang sudah kotor.

Selain menjaga kebersihan pakaian, cara hidup sehat adalah dengan beristirahat dengan benar. Istirahat diperlukan untuk melepaskan rasa lelah. Ada beberapa cara beristirahat, yaitu tidur, rekreasi, dan bersantai.



Refleksi

Kalian telah mempelajari cara menjaga kebersihan pakaian dan pentingnya tidur dan istirahat. Apakah kalian telah menguasai materi tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika kalian belum menguasai, ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai hal tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

1. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Pakaian berguna untuk melindungi
 - a. tubuh
 - b. kepala
 - c. kaki
 - d. tangan
2. Pakaian yang kotor harus segera di
 - a. buang
 - b. setrika
 - c. cuci
 - d. simpan
3. Pakaian dicuci menggunakan
 - a. sampo
 - b. sabun
 - c. sikat
 - d. odol
4. Pakaian disetrika supaya
 - a. bagus
 - b. tidak kotor
 - c. baunya hilang
 - d. rapi dan licin
5. Istirahat yang paling baik adalah
 - a. bermain
 - b. duduk-duduk
 - c. tidur
 - d. membaca buku

6. Bekerja terus tanpa istirahat membuat tubuh terasa
 - a. lelah
 - b. semangat
 - c. panas
 - d. bertenaga
7. Jika seseorang kurang tidur akan kelihatan
 - a. segar
 - b. pucat
 - c. kuat
 - d. lincah
8. Cara tidur yang baik menurut kesehatan adalah
 - a. telentang
 - b. miring
 - c. telungkup
 - d. mendengkur
9. Salah satu contoh istirahat adalah
 - a. berolahraga
 - b. kerja bakti
 - c. belajar
 - d. nonton televisi
10. Pada waktu bekerja, badan banyak mengeluarkan
 - a. tenaga
 - b. udara
 - c. air
 - d. gaya

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Sebutkan fungsi pakaian!
2. Jelaskan cara kalian menjaga kebersihan pakaian!
3. Kapan kita harus mengganti pakaian?
4. Apa yang kalian rasakan saat kalian kurang istirahat?
5. Apa saja cara yang dapat dilakukan untuk istirahat?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

- a. Ajaklah kakak, adik, atau keluarga kalian yang lainnya untuk jalan-jalan di taman atau lingkungan sekitar rumah kalian.
- b. Lakukan kegiatan tersebut pada hari libur.
- c. Tuliskan kegiatan yang telah kalian lakukan tersebut di buku tugas kalian. Tuliskan juga apa yang kalian rasakan setelah melakukan kegiatan tersebut dan ceritakan di depan kelas.