



Menuju Masyarakat Sehat

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Tema 6



Buku Siswa SD/MI
Kelas VI

Hak Cipta © 2015 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERDAGANGKAN

Disklaimer: Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Menuju Masyarakat Sehat / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.

vi, 138 hlm. : ilus. ; 29,7 cm. (Tema : 6)

Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Untuk SD/MI Kelas VI

ISBN xxx-xxx-xxx-xxx-x

1. Tematik Terpadu -- Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

372

Kontributor Naskah : Afriki, Al Farani, Angie Siti Anggari, Dara Retno Wulan, Fitria Purnihastuti, Hanni Darwanti, Nuniek Puspitawati, dan Santi Hendriyeti.

Penelaah : Ekram Pawiroputro, Penny Rahmawaty, Priscila F. Limbong, Sapriya, Setyo Purwanto, Sufyani Prabawanto, Suharji, Suseno, dan Yetty Auliati.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2015
Disusun dengan huruf Baar Metanoia, 12 pt.

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 adalah kurikulum berbasis kompetensi. Di dalamnya dirumuskan secara terpadu kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dikuasai siswa. Selain itu juga dirumuskan proses pembelajaran dan penilaian yang diperlukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diinginkan. Buku yang ditulis mengacu pada kurikulum 2013 ini dirancang dengan menggunakan proses pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang sesuai dan diukur dengan proses penilaian yang sesuai.

Kompetensi yang diharapkan dari seorang lulusan SD/MI adalah kemampuan pikir dan tindak yang *produktif* dan *kreatif* dalam ranah abstrak dan konkret. Kemampuan lain yang diharapkan dalam kompetensi inti, salah satunya adalah kemampuan untuk menyajikan *pengetahuan* dalam *bahasa* yang jelas, logis dan sistematis, dalam *karya* yang estetis, atau dalam *tindakan* yang mencerminkan perilaku anak sehat, beriman, dan berakhhlak mulia. Kompetensi itu dirancang untuk dicapai melalui proses pembelajaran berbasis penemuan (*discovery learning*) melalui kegiatan-kegiatan berbentuk tugas (*project based learning*), dan penyelesaian masalah (*problem solving based learning*) yang mencakup proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Buku Seri Pembelajaran *Tematik Terpadu untuk Siswa Kelas VI SD/MI* ini disusun berdasarkan konsep itu. Sebagaimana lazimnya buku teks pelajaran yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, buku ini memuat rencana pembelajaran berbasis aktivitas dan urutan pembelajaran yang dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan siswa. Buku ini juga mengarahkan hal-hal yang harus dilakukan siswa bersama guru dan teman sekelasnya untuk mencapai kompetensi tertentu; bukan buku yang materinya hanya dibaca, diisi, atau dihafal.

Pencapaian kompetensi terpadu menuntut pendekatan pembelajaran tematik terpadu, yaitu mempelajari semua mata pelajaran secara terpadu melalui tema-tema kehidupan yang dijumpai siswa sehari-hari. Siswa diajak mengikuti proses pembelajaran *transdisipliner* yang menempatkan kompetensi yang dibelajarkan dikaitkan dengan konteks siswa dan lingkungan. Materi-materi berbagai mata pelajaran dikaitkan satu sama lain sebagai satu kesatuan, membentuk pembelajaran *multidisipliner* dan *interdisipliner*, agar tidak terjadi ketumpangtindih dan ketidakselarasan antarmateri mata pelajaran. Tujuannya, agar tercapai efisiensi materi yang harus dipelajari dan efektivitas penyerapannya oleh siswa.

Buku ini merupakan penjabaran dari hal-hal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan Kurikulum 2013, siswa diajak berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka terhadap masukan dan akan terus menerus diperbaiki dan disempurnakan. Oleh karena itu, kami mengundang para pembaca untuk memberikan kritik, saran, dan masukan guna perbaikan dan penyempurnaan edisi berikutnya. Atas kontribusi itu, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan, kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Tentang Buku Siswa

Pembelajaran Tematik Terpadu Kelas VI

1. Buku Siswa merupakan buku panduan sekaligus buku aktivitas yang akan memudahkan para siswa terlibat aktif dalam pembelajaran.
2. Buku Siswa dilengkapi dengan penjelasan lebih rinci tentang isi dan penggunaan buku sebagaimana dituangkan dalam Buku Panduan Guru.
3. Kegiatan pembelajaran yang ada di buku siswa lebih merupakan contoh yang dapat dipilih guru dalam melaksanakan pembelajaran. Guru diharapkan mampu mengembangkan ide-ide kreatif lebih lanjut dengan memanfaatkan alternatif-alternatif kegiatan yang ditawarkan di dalam Buku Panduan Guru atau mengembangkan ide-ide pembelajaran sendiri.
4. Pada semester 2 terdapat 4 tema. Tiap tema terdiri atas 3 subtema yang diuraikan ke dalam 6 pembelajaran. Satu pembelajaran dialokasikan untuk 1 hari.
5. Tiga subtema yang ada direncanakan selesai dalam jangka waktu 3 minggu. Pada minggu ke-4 diisi dengan berbagai kegiatan yang dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1-3. Kegiatan pada minggu terakhir ini diarahkan untuk mengasah daya nalar dan kemampuan berpikir tingkat tinggi.
6. Struktur penulisan buku semaksimal mungkin diusahakan memfasilitasi pengalaman belajar bermakna yang diterjemahkan melalui subjudul Ayo Cari Tahu, Ayo Belajar, Ayo Ceritakan, Ayo Bekerja Sama, Ayo Berlatih, Ayo Amati, Ayo Lakukan, Ayo Simpulkan, Ayo Renungkan, Ayo Kerjakan, Ayo Mencoba, Ayo Diskusikan, Ayo Bandingkan, Ayo Menulis, Ayo Temukan Jawabannya, Ayo Menaksir, Ayo Berkreasi, Ayo Analisis, Ayo Kelompokkan, Ayo Bernyanyi, Ayo Berpetualang, Tahukah Kamu, dan Belajar di Rumah.
7. Buku ini dapat digunakan oleh orangtua secara mandiri untuk mendukung aktivitas belajar siswa di rumah.
8. Di setiap awal subtema, terdapat lembar untuk orangtua yang berjudul Belajar di Rumah. Halaman ini berisi materi yang akan dipelajari, aktivitas belajar yang dilakukan anak bersama orangtua di rumah, serta saran agar anak dan orangtua bisa belajar dari lingkungan. Orangtua diharapkan berdiskusi dan terlibat dalam aktivitas belajar siswa. Saran-saran untuk kegiatan bersama antara siswa dan orangtua dicantumkan juga pada setiap akhir pembelajaran.
9. Buku Siswa ini berbasis kegiatan (activity based) sehingga memungkinkan bagi para siswa dan guru untuk melengkapi materi dari berbagai sumber.
10. Guru dan siswa dapat mengembangkan dan atau menambah kegiatan sesuai kondisi dan kemampuan sekolah, guru, dan siswa. Pengembangan dan atau penambahan kegiatan dimaksudkan untuk memberikan pemahaman lebih kepada siswa terhadap pengetahuan yang dipelajari, keterampilan yang dilatih, dan sikap yang dikembangkan. Di rumah, orang tua bersama siswa dapat mengembangkan Tema 6: Menuju Masyarakat Sehat dan atau menambah kegiatan sesuai kondisi dan kemampuan orang tua dan siswa.
11. Kegiatan-kegiatan dalam buku ini sebisa mungkin memaksimalkan potensi semua sumber belajar yang ada di lingkungan sekitar. Setiap kegiatan dapat disesuaikan dengan kondisi siswa, guru, sekolah, dan lingkungan.
12. Pada beberapa bagian dalam buku siswa ini diberikan ruang bagi siswa untuk menuliskan laporan, kesimpulan, penyelesaian soal, atau tugas lainnya. Namun, sebaiknya dalam menuliskan berbagai tugas tersebut siswa tidak terpangang pada ruang yang diberikan. Apabila dirasa kurang, siswa dapat menuliskannya pada buku tugas.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Tentang Buku Siswa	iv
Daftar Isi	vi

Subtema 1

Lingkungan Sehat, Masyarakat Sehat.....	1
---	---

Subtema 2

Masyarakat Sehat, Negara Kuat.....	45
------------------------------------	----

Subtema 3

Membangun Masyarakat Sehat	95
----------------------------------	----

Aku Cinta Membaca	129
-------------------------	-----

Sumber Bacaan	136
---------------------	-----

TEMA 6

Menuju Masyarakat Sehat



Belajar di Rumah

Kami akan mulai belajar tema tentang Menuju Masyarakat Sehat. Pemahaman tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) akan membangun kesadaran kami tentang betapa pentingnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari agar terciptanya masyarakat yang sehat.



Saat bertemu orang di sekitar rumah, ajaklah mereka bercerita tentang pengalaman mereka menerapkan pola hidup bersih dan sehat di dalam lingkungan keluarga, lingkungan rumah, serta lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Ceritakan pengalaman ayah dan bunda dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga, rumah, dan masyarakat, seperti; bergotong royong membersihkan lingkungan, menanam pohon di sekitar tempat tinggal, dan lain-lain.



Tahukah Kamu?

Tahukah kamu
bahwa lingkungan yang sehat
juga mempengaruhi kesehatan
masyarakat yang ada
di dalamnya.
Ayo, kita diskusikan lebih lanjut



Ayo Amati



Amati gambar tentang kegiatan masyarakat di 'Kampung Sehat Melati'. Kemudian baca teks.



Baca teks berikut dalam hati!

Kampung Sehat Melati

Siti telah beberapa kali berkunjung ke rumah Tia, sahabatnya yang tinggal di sebuah pemukiman bernama Kampung Sehat Melati yang terletak di jalan Melati.

Setiap pekarangan rumah di Kampung Sehat Melati asri ditanami warga dengan aneka pohon dan bunga. Beberapa warga menanam pohon buah seperti mangga, rambutan, jambu, dan belimbing. Saat berbuah, mereka berbagi dengan tetangga. Ada pula warga yang menanam aneka tanaman untuk bumbu dapur dan tanaman obat, seperti jahe, sereh, kumis kucing, pare, dan berbagai tanaman lainnya.

Setiap kali menginap di rumah Tia, Siti senang mengamati berbagai kegiatan warga Kampung Sehat Melati. Sebulan sekali, warga bekerja bakti untuk membersihkan sampah di selokan, balai warga, bak sampah umum, serta merapikan pepohonan di tempat umum.

Setiap hari Minggu pagi diadakan senam sehat bersama. Seluruh anggota keluarga mengikuti kegiatan dengan penuh semangat. Beberapa kali diadakan pula senam yang diikuti oleh warga usia lanjut, seperti senam jantung sehat.

Warga yang memiliki bayi dan balita secara rutin datang ke Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) untuk mendapatkan penyuluhan mengenai makanan dan minuman sehat serta imunisasi gratis. Warga yang berprofesi sebagai dokter bergiliran memberikan pelayanan kesehatan secara sukarela bagi warga di pos ini.

Kesehatan warga tentu tidak terlepas dari kondisi lingkungan yang bersih. Di Kampung Sehat Melati tidak terlihat tumpukan sampah, sehingga tidak tercipta bau tak sedap dan tidak terlihat kerumunan lalat. Warga aktif mengolah sampah dapur dan daun kering menjadi kompos, untuk dipakai memelihara tanaman. Sisa-sisa makanan pun tidak ditumpuk di tempat sampah, melainkan dimasukkan ke dalam lubang-lubang biopori yang ada di sekitar pemukiman. Selain terhindar dari bau busuk sampah, tanah pun menjadi subur akibat pembusukan alami yang terjadi di lubang biopori.

Siti selalu senang berkunjung ke rumah Tia. Kampung Sehat Melati menjadi inspirasi bagi Siti untuk mencontoh kepedulian terhadap lingkungan serta hidup bersih dan sehat di pemukimannya sendiri.



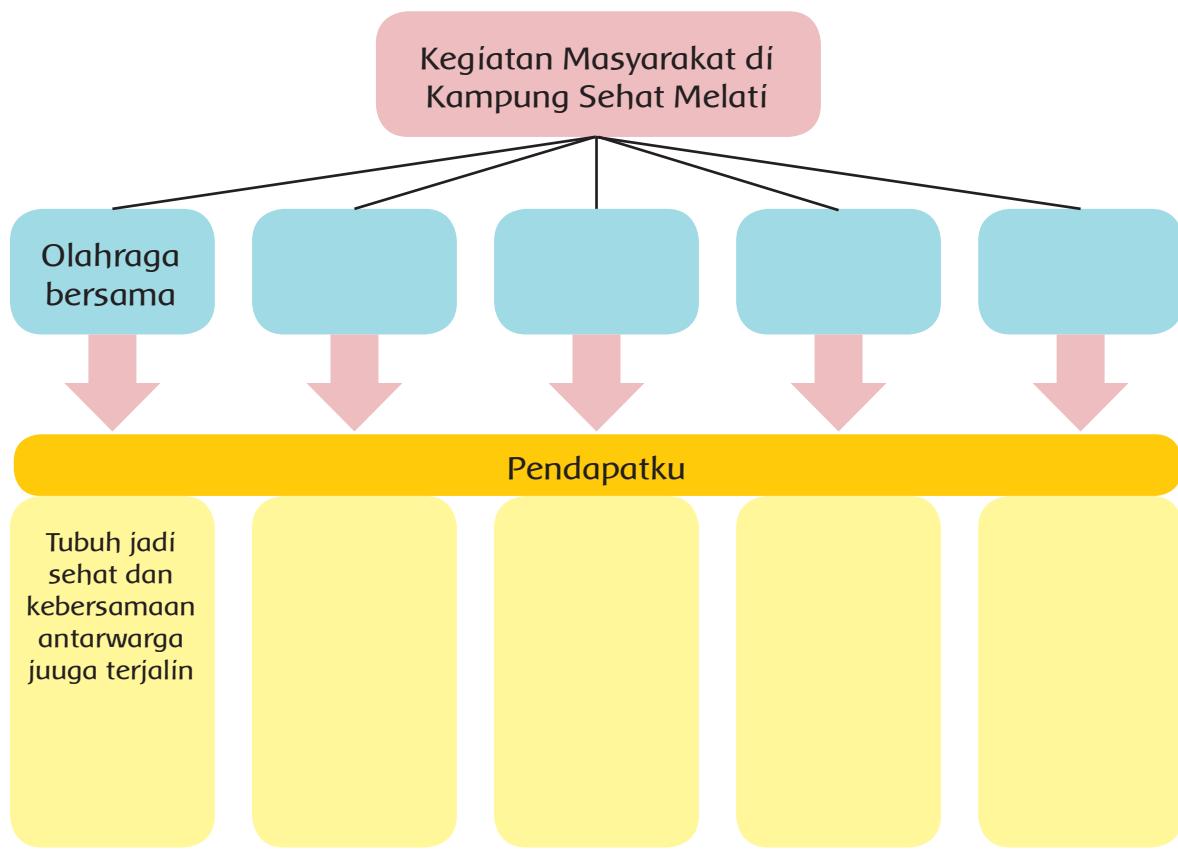
Ayo Bertanya

Setelah mengamati dan membaca tentang masyarakat 'Kampung Sehat Melati', tulis hal yang kamu ingin ketahui lebih lanjut tentang perilaku hidup sehat dalam bentuk pertanyaan.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Tukarkan pertanyaan yang telah kamu buat dengan teman di sebelahmu dan diskusikan jawabannya bersama-sama.

Sekarang tulis kegiatan yang dilakukan oleh Masyarakat Kampung Sehat Melati pada bagan berikut dan berikan pendapatmu!



Tulis kesimpulanmu tentang hubungan antara kegiatan yang dilakukan masyarakat dengan manfaatnya bagi kesehatan masyarakat tersebut.

Bagaimana dengan lingkunganmu? Kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat apa yang biasa dilakukan masyarakat di sekitarmu?

Perhatikan beberapa kegiatan masyarakat Kampung Sehat Melati berikut sebagai bentuk penghargaan mereka terhadap alam.



Masyarakat Kampung Sehat Melati menanam pohon dan bunga bersama-sama



Warga menanam apotek hidup



Warga memilah sampah



Warga mendaur ulang sampah menjadi bahan kreatif

Apa yang dilakukan masyarakat Kampung Sehat Melati terhadap alam sekitarnya agar lingkungan menjadi sehat? Jelaskan!

.....

Jawab pertanyaan berikut berdasarkan teks.

1. Apa saja perilaku hidup sehat yang ditunjukkan oleh masyarakat di Kampung Sehat Melati?

.....

2. Apa kegiatan yang dilakukan oleh warga Kampung Sehat Melati sebulan sekali?

.....

3. Apa kaitan antara pengelolaan sampah dengan kesehatan masyarakat?

.....

Tuhan telah memberi kita alam yang seimbang. Ketika kita menjaga keseimbangan tersebut, maka kita pun akan mendapat berkah dariNya. Namun, apabila kita memperlakukan alam dengan tidak bijak, maka kita pun akan menuai akibatnya. Salah satu contoh adalah membuang sampah sembarangan yang membuat lingkungan tercemar dan kotor. Tempat yang kotor adalah tempat bersarangnya berbagai binatang yang dapat menyebarkan penyakit menular, di antaranya lalat, nyamuk, kecoa, tikus, dan lain-lain.

Tahukah kamu bahwa di Kampung Sehat Melati, masyarakat juga diajarkan untuk menanggulangi berbagai penyakit. Salah satunya adalah penyakit diare. Warga diberi penyuluhan tentang cara membuat larutan untuk menanggulangi penyakit diare. Bagaimana cara membuat larutan tersebut?



Langkah pertama

Cuci tangan dengan bersih menggunakan sabun



Langkah kedua

Masukkan 200 ml air hangat ke dalam gelas



Langkah ketiga

Tambahkan 1 sendok teh gula dan 1/4 sendok teh garam



Langkah keempat

Aduk hingga larut dan siap untuk diminum



Ayo Lakukan

Sekarang saatnya kamu mempraktikkan cara membuat larutan untuk penyakit diare dengan mengikuti langkah-langkah tersebut.

Amati larutan yang sudah kamu buat dan jawab pertanyaan berikut!
Apakah kamu masih melihat wujud gula? Apa yang terjadi dengan gula?
Jelaskan.

Apakah kamu masih melihat wujud garam? Apa yang terjadi dengan garam?
Jelaskan.

Apa kesimpulanmu dari dua pertanyaan hasil percobaan tersebut?



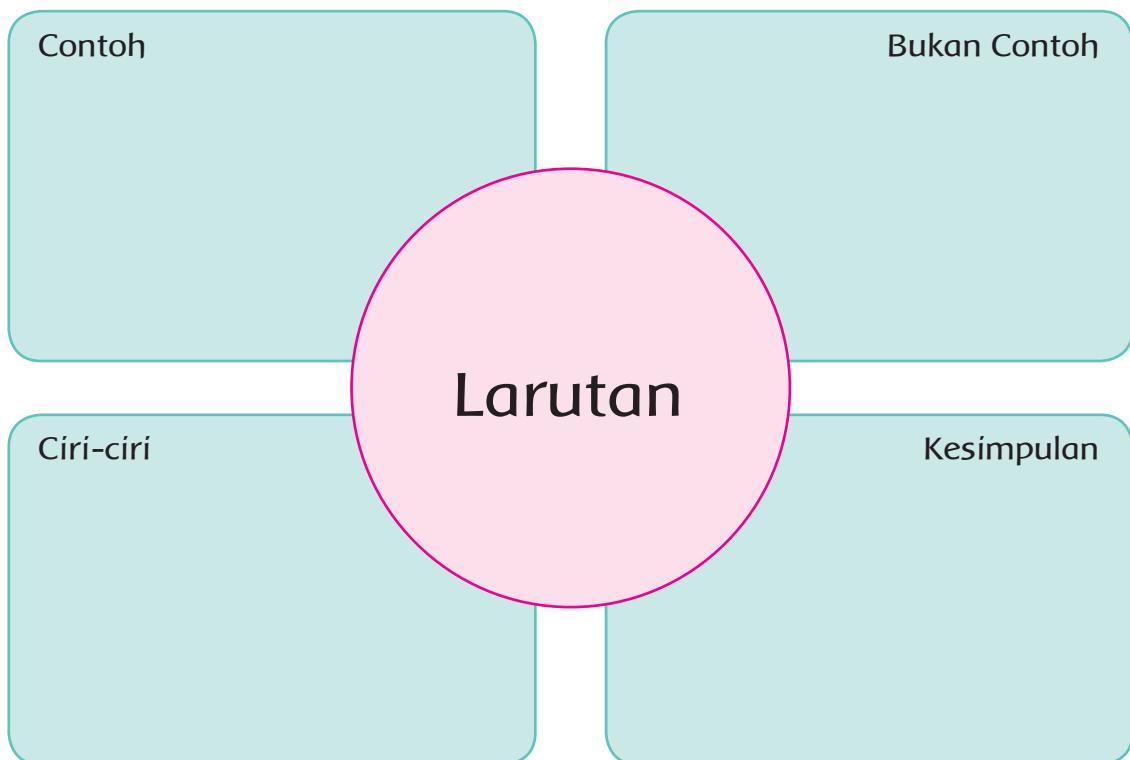
Ayo Diskusikan

Tulis laporan berdasarkan percobaan yang telah kamu lakukan. Laporan harus memuat informasi bahan-bahan, peralatan, cara membuat, manfaat, dan kesimpulan.



Ayo Cari Tahu

Sebutkan contoh larutan dan bukan larutan yang kamu temukan dalam kehidupan sehari-hari. Tuliskan pada diagram frayer berikut.



Ayo Diskusikan

Diskusikan diagram frayer yang telah kamu buat dalam kelompok. Minta komentar dan saran dari anggota kelompok lain tentang diagram frayer yang kamu buat.



Ayo Renungkan

1. Salah satu kegiatan hari ini adalah presentasi tentang larutan. Setiap siswa berupaya melakukan yang terbaik. Siswa lain diharapkan menghargai setiap hasil karya dan kerja keras orang lain. Apa yang kamu rasakan ketika hasil kerja kerasmu dihargai orang lain? Bagaimana cara kamu menunjukkan penghargaan kepada orang lain?

2. Tuhan menciptakan hubungan keteraturan dan keberagaman di alam jagad raya, termasuk keberagaman wujud benda yang kita perlukan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu penciptaanNya adalah berbagai benda yang dapat larut. Larutan apa saja yang kamu gunakan dalam kehidupan sehari-hari? Apa manfaatnya bagimu dan orang lain?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Bersama orang tuamu, lakukan investigasi tentang kegiatan yang dilakukan masyarakat di lingkungan rumahmu untuk menuju masyarakat sehat.

No	Kegiatan	Deskripsi

Tulis laporan berdasarkan investigasi yang kamu lakukan dan laporkan kepada guru di pertemuan berikutnya.



Tahukah Kamu?

Di Kampung Sehat Melati terdapat SD Negeri Melati.

Sekolah ini sangat peduli dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Suatu hari siswa kelas 6 SD Negeri Melati berkunjung ke Kampung Rawajati. Apakah kamu pernah mendengar tentang Kampung Rawajati? Kampung Rawajati terletak di Jakarta Selatan, tepatnya di RW 03, Kelurahan Rawajati, Kecamatan Pancoran. Di kampung ini, sebagian besar masyarakat menanam beragam tanaman seperti tanaman hias, buah, dan apotek hidup yang mereka tanam di pekarangan, pagar, dan tepi jalan depan rumah masing-masing. Selain itu mereka mengolah sampah rumah tangga untuk didaur ulang sehingga dapat digunakan untuk berbagai keperluan, seperti kompos dan barang kerajinan.



Ayo Amati

Baca dan praktikkan dialog berikut secara berpasangan.

Dayu : Udin, kamu sudah pernah ya berkunjung ke Kampung Rawajati?

Udin : Iya, beberapa waktu yang lalu aku ikut ayahku ke sana. Ayahku sebagai Ketua RT ingin belajar dari sebuah pemukiman hijau agar bisa menerapkannya di pemukimanku.

Dayu : Apa yang membedakan Kampung Rawajati dengan pemukiman lain?

Udin : Di sana setiap rumah terlihat hijau karena dipenuhi aneka pohon dan bunga. Di sekitar kampung pot-pot tanaman tersusun rapi memenuhi gang. Selain hijau, di sana juga bersih.

Dayu : Bersih seperti apa? Tidak terlihat tumpukan sampah maksudmu?

Udin : Iya. Warga di sana memilah dan mengelola sampah dengan bijak. Jadi tidak terlihat tumpukan sampah, bahkan di tempat sampah umum sekali pun.

Dayu : Wah, kelihatannya banyak ya yang dipelajari dari Kampung Rawajati.

Udin : Iya, banyak hal baru yang aku pelajari dari kampung ini. Dari sana aku tahu bahwa sampah pun dapat diolah menjadi benda bermanfaat, bahkan dapat dijual.

Baca teks tentang Kampung Rawajati berikut

Kampung Rawajati

Di Kampung Hijau Rawajati, selain peduli untuk membuat lingkungan hijau oleh tanaman, terlihat juga kesadaran warga yang cukup tinggi untuk berkontribusi terhadap pengelolaan sampah dengan bijak. Sebuah sentra pengumpulan sampah disediakan di area kampung untuk menampung aneka sampah rumah tangga. Para ibu turut berkontribusi dengan memisahkan sampah dapur seperti kulit bawang, batang sayuran, kulit buah, dan kulit telur kemudian dikumpulkan di sentra bersama dengan sampah kebun. Campuran sampah dapur dan sampah kebun dari warga kemudian diolah menjadi kompos. Setiap warga diperbolehkan mengambil kompos untuk penyubur tanaman.

Apa yang dilakukan terhadap sampah konsumsi? Sampah organik yang berupa sisa makanan tiap hari ternyata tidak harus menggunung di tempat sampah sehingga menimbulkan aroma tak sedap. Beberapa warga memiliki lubang biopori di halaman rumah. Sampah sisa makanan tiap hari dituang ke dalam lubang biopori dan dibiarkan membusuk di sana. Ketika kelak membusuk, sampah-sampah tersebut akan menjadi penyubur tanah di sekitarnya.

Lain halnya dengan sampah berupa koran dan kertas, sampah konsumsi non organik seperti botol dan kemasan plastik, botol kaca, serta barang tak terpakai lainnya. Warga Rawajati memiliki bank sampah, sebagai tempat menyetorkan sampah-sampah jenis ini. Setiap minggu sampah yang terkumpul di sentra diambil oleh beberapa pengepul untuk dibawa ke tempat pengolahan akhir. Pengelola bank sampah mengeluarkan daftar harga beli untuk tiap kg sampah yang disetorkan warga. Semakin banyak warga menyetorkan sampah, tentu semakin bertambah pula saldo tabungan sampahnya. Selain mengurangi tumpukan sampah, warga pun senang karena memperoleh manfaat dan keuntungan berupa uang dari sampah yang dihasilkannya. Bahkan beberapa anak memiliki tabungan sampahnya sendiri. Mereka berlomba mengumpulkan botol dan kemasan plastik untuk menambah saldo tabungan.

Sebagian dari sampah non organik, juga dikumpulkan warga untuk diolah menjadi aneka kerajinan yang bernilai jual. Vas bunga, alas gelas, dompet, serta tas dirangkai cantik dari aneka botol plastik dan kemasan bekas. Kegiatan ini dilakukan oleh beberapa ibu di waktu luang mereka. Mengisi waktu, mengurangi tumpukan sampah, dan menambah uang belanja tentunya menjadi hal positif yang bermanfaat bagi warga dan lingkungan.

Bagaimana dengan pengelolaan sampah di sekitarmu? Apa yang dapat kamu lakukan terhadap sampah di rumahmu?

Jawab pertanyaan

1. Tuliskan 3 kebiasaan/ perilaku penting yang dilakukan oleh masyarakat Rawajati untuk menciptakan lingkungan asri dan sehat.

2. Apa nilai-nilai luhur yang bisa dipelajari dari masyarakat Rawajati?

3. Tulis kesimpulanmu tentang teks di atas.



Ayo Diskusikan

Setelah membaca teks tentang Kampung Rawajati, diskusikan dengan teman dalam satu kelompok tentang hal yang dapat kamu lakukan di lingkungan sekitar rumahmu.

Tulislah kesimpulan dari hasil diskusi kelompokmu.



Ayo Bertanya

Jika suatu hari kamu berkunjung ke kampung Rawajati, tulislah pertanyaan yang akan kamu ajukan kepada masyarakat di sana.

(Empty dotted box for writing questions)

Diskusikan pertanyaan yang kamu tulis dengan teman di sebelahmu.



Ayo Berkreasi

Tahukah kamu bahwa salah satu cara untuk menciptakan lingkungan bersih dan sehat adalah dengan mengolah bahan alam yang ada di sekitarmu menjadi produk yang bermanfaat?

Salah satunya adalah dengan membuat *potpourri*. Ayo, kita cari tahu lebih jauh tentang *potpourri*.



Sumber: <http://www.kompas.com>

Pernahkah kamu melihat tumbuh-tumbuhan dan rempah-rempah yang kering di sekitar rumahmu? Wah ... ternyata tumbuhan dan rempah-rempah kering bisa diolah menjadi hiasan dan pewangi ruangan. Selain memberi keindahan dan kenyamanan, *potpourri* juga menebar wangi tanpa bahan kimia, sehingga baik untuk kesehatan. Bagaimana cara membuatnya? Ayo, kita cari tahu.

Potpourri adalah campuran bunga, tumbuhan kering, atau rempah-rempah kering yang digunakan sebagai penghias dan pewangi ruangan. *Potpourri* memberi aroma lembut, biasanya diletakkan di wadah kayu atau dikemas menggunakan kantong kain kecil.

Bagaimana cara membuat *potpourri*?



Ayo Lakukan

Perhatikan langkah-langkah membuat *potpourri* berikut.



Sumber: <http://www.static.freepik.com>

Tahap 1

Keringkan bunga, buah, dan rempah di tempat yang tidak terkena matahari langsung



Sumber: <http://www.in.all.biz>

Tahap 2

Simpan bunga, buah, dan rempah yang telah dikeringkan ke dalam kantung bersih



Sumber: <http://www.homemade-gifts-made-easy.com>

Tahap 3

Pilih bunga, buah, dan rempah yang telah dikeringkan untuk ditempatkan di wadah (mangkuk) cantik.



Sumber: <http://www.img.ymlp.com>

Tahap 4

Tambahkan minyak aroma terapi beberapa tetes. Jangan terlalu banyak karena akan berbau terlalu menyengat.



Sumber: <http://www.housetohome.media.ipcdigital.co.uk>

Tahap 5

Tempatkan *potpourri* di ruang yang kamu inginkan (ruang tamu, kamar tidur, kamar mandi).



Sumber: <http://www.giftstoindia.net>

Kamu juga bisa menyimpan *potpourri* ke dalam kantung cantik untuk dihadiahkan pada kerabat dan orang tercinta atau untuk dijual.

Menggunakan bahan yang kamu bawa dari rumah, buat perencanaan *potpourri* yang akan kamu buat. Tulis rencanamu pada bagan berikut!

Rencana *Potpourriku*



Sumber: <https://www.3.amazonaws.com>

Bahan-bahan

Langkah-langkah

Wadah dan Penataan

Rencana ini akan menjadi panduan untuk tugas *potpourri* pada pertemuan berikutnya.

Sekarang pilih dan tata bunga, bahan alam, dan rempah-rempah yang kamu bawa dari rumah tertutup yang teduh dan berangin.



Ayo Diskusikan

Diskusikan rencana pembuatan *potpourri* dalam kelompokmu.



Ayo Bekerja Sama

Setelah melakukan persiapan untuk membuat *potpourri*, sekarang kamu akan mengumpulkan data tentang kegiatan masyarakat yang ada di sekitar tempat tinggalmu sehubungan dengan upaya menciptakan lingkungan sehat. Data yang kamu kumpulkan akan disajikan dalam bentuk tabel.

Untuk kegiatan pengumpulan data, kamu dan kelompokmu harus terlebih dahulu membuat kuesioner.

Apakah kamu masih ingat tentang macam-macam data dan bagaimana merancang kuesioner yang baik untuk mengumpulkan data?

Mari kita pelajari.

Data primer adalah data yang kamu kumpulkan sendiri

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain

Diskusikan kembali bersama seorang teman tentang perbedaan data primer dan data sekunder.

Perhatikan contoh berikut.

Kamu akan mengumpulkan data tentang kegiatan dalam menciptakan lingkungan sehat. Berikut adalah hasil survei yang dilakukan kepada 36 siswa kelas VI di sebuah sekolah yang disajikan dalam bentuk turus dan angka.

Kegiatan	Banyak Siswa
Siswa selalu membuang sampah pada tempatnya	
Siswa yang menanam pohon dan bunga di sekitar rumahnya	
Siswa selalu melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan rumah bersama warga	
Siswa yang berolahraga bersama minimal sekali seminggu	
Siswa yang memilah sampah di rumah	
Siswa yang mendaur ulang sampah	

Data di atas disajikan dalam bentuk turus.

Turus adalah istilah untuk menggambarkan angka berupa simbol tertentu dengan tujuan untuk mempermudah pembacaan angka, terutama angka yang berjumlah cukup banyak. Simbol yang digunakan umumnya berupa garis-garis vertikal, dimana setiap kelipatan lima menggunakan empat garis horizontal dan satu diagonal.

Contoh turus dapat dilihat sebagai berikut:

15: ||||| |||||

27: ||||| ||||| ||||| ||

Jika data tadi diubah menjadi angka, hasilnya adalah sebagai berikut:

Kegiatan	Banyak siswa
Siswa selalu membuang sampah pada tempatnya	25
Siswa yang menanam pohon dan bunga di sekitar rumahnya	17
Siswa selalu melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan rumah bersama warga	22
Siswa yang berolahraga bersama minimal sekali seminggu	28
Siswa yang memilah sampah di rumah	14
Siswa yang mendaur ulang sampah	8

Data di atas adalah merupakan data sekunder karena survei dilakukan oleh orang lain.

Sekarang kamu akan menghasilkan data primer. Caranya bagaimana? Kamu akan melakukan wawancara langsung.

Cantumkan pertanyaan tersebut dalam lembar kuesioner.

Lembar Kuesioner			
Berilah tanda cek (v) untuk kegiatan yang pernah dilakukan (dalam 2 minggu terakhir) dan tanda silang (X) untuk kegiatan yang tidak pernah dilakukan.			
No	Kegiatan	Ya	Tidak
1	Keluargaku membuang sampah pada tempatnya		
2	Keluargaku menanam pohon dan bunga di sekitar rumah		
3	Keluargaku melakukan kerja bakti untuk membersihkan lingkungan rumah		
4	Keluargaku berolahraga bersama		
5	Keluargaku memilah sampah		
6	Keluargaku mendaur ulang sampah		

Menggunakan kuesioner yang telah kamu buat, minta teman sekelasmu mengisinya.

Diskusikan dalam kelompok yang terdiri atas 5-6 orang siswa. Lengkapi tabel dari hasil kuesioner.

Apa kesimpulanmu tentang data yang telah dikumpulkan? Jelaskan.



Jelaskan perbedaan antara data primer dan data sekunder dan berikan contoh.



Ayo Diskusikan

Untuk menciptakan lingkungan sehat, kerja sama antar anggota keluarga dan masyarakat sangat dibutuhkan tanpa melihat latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Berikut adalah beberapa kerja sama dan kegiatan masyarakat dalam rangka menciptakan lingkungan sehat.

1. Bekerja sama membersihkan sampah yang ada di lingkungan rumah.
2. Bekerja sama membersihkan saluran air agar terhindar dari penyakit menular.
3. Bekerja sama menanam pohon agar lingkungan asri.

Jelaskan 5 bentuk kerja sama lain yang ada di sekitar rumahmu untuk menciptakan lingkungan bersih dan sehat!

1.

2.

3.

4.

5.

Mengapa kerja sama antarwarga yang berbeda latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan sehat?

Apa yang akan terjadi kalau anggota keluarga atau masyarakat tidak mau bekerja sama?

Diskusikan jawabanmu secara berkelompok.



Ayo Renungkan

1. Menghargai alam dan lingkungan sekitar sebagai sumber ide dalam berkarya seni adalah merupakan hal yang sangat penting. Bagaimana cara kamu memanfaatkan lingkungan dan alam sebagai sumber ide? Apa pelajaran yang dapat kamu ambil ketika membuat karya seni kreatif *potpourri* dari bahan alam? Apa manfaat yang diperoleh orang lain dari hasil karyamu?
2. Tuhan menciptakan keindahan pemandangan alam, tentunya keindahan yang memberi manfaat bagi umat manusia. Dengan demikian, ketika menghasilkan sebuah karya, sangat penting memikirkan manfaat yang ditimbulkan. Apa saja hasil karya yang kamu temukan dalam keseharian yang memberi manfaat bagi banyak orang?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Kumpulkan data tentang kegiatan bersama yang dilakukan masyarakat di sekitar tempat tinggalmu sehubungan kegiatan untuk menuju masyarakat sehat. Kamu bisa melakukan penyesuaian jenis pertanyaan dengan kondisi masyarakat setempat.

Kumpulkan bahan untuk *potpourri* dan lakukan proses pengeringan. Bawa ke sekolah untuk pertemuan berikutnya.



Tahukah Kamu?

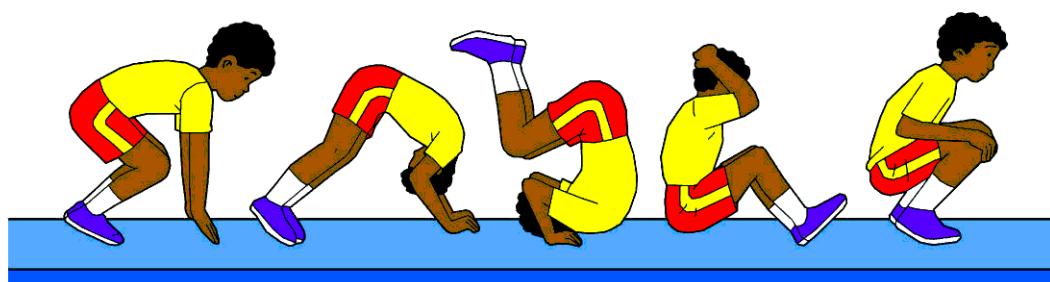
Melakukan senam bersama secara teratur di lingkungan rumah adalah merupakan salah satu kegiatan menuju masyarakat sehat.

Kali ini kita akan mempraktikkan senam lantai. Apakah kamu sudah menguasai gerakan dasar senam lantai?
Ayo, kita pelajari.

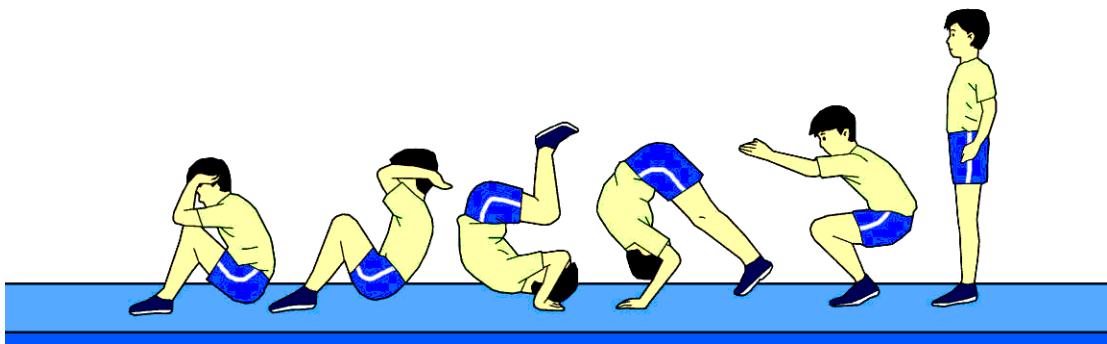


Ayo Amati

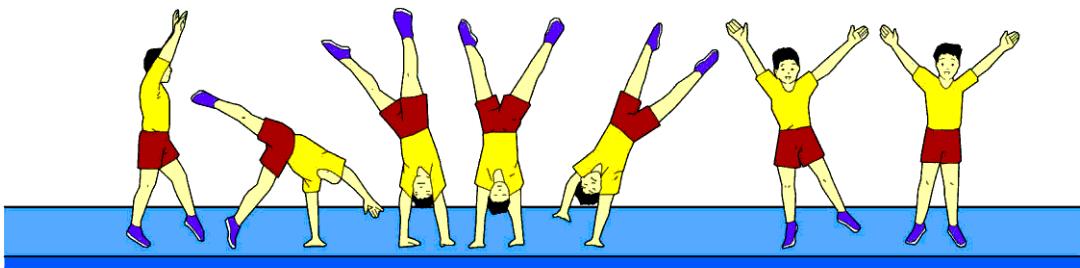
Amati gambar gerakan senam lantai berikut dan peragaan dari guru.



Gerakan gulung ke depan



Gerakan gulung ke belakang



Gerakan meroda



Ayo Bertanya

Setelah mengamati gambar, kamu dapat menuliskan hal yang kamu ingin ketahui lebih lanjut tentang gerakan senam lantai dalam bentuk pertanyaan.

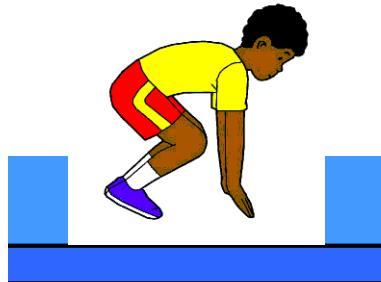
.....

Diskusikan pertanyaan yang telah kamu tulis dengan teman-teman dengan panduan guru.



Ayo Lakukan

Setelah menyaksikan peragaan dari guru, sekarang saatnya kamu mempraktikkan senam lantai untuk gerakan dasar pertama, yaitu gerakan guling ke depan.



Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menupu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.



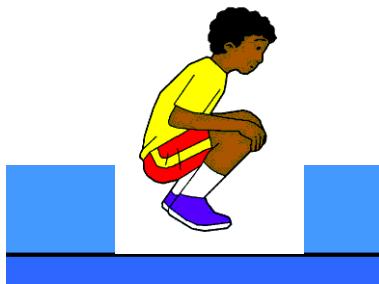
Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.



Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan bergulung ke depan.



Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.



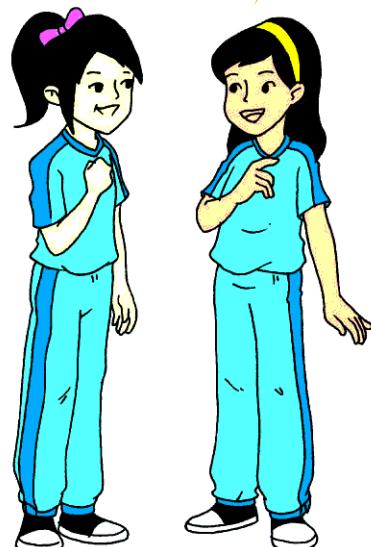
Teruskan gerakan sampai posisi berdiri.



Ayo Cari Tahu

Memasyarakatkan olahraga secara teratur di lingkungan tempat tinggal adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menuju masyarakat sehat

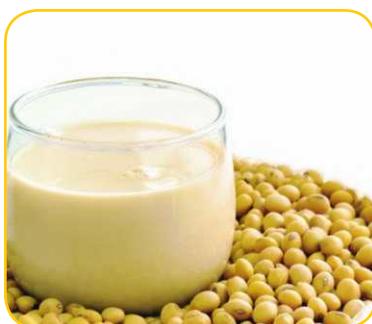
Hal tersebut juga perlu disertai dengan pola makan yang sehat sejak kita bayi. Ayo, kita cari tahu seperti apa makanan dan minuman sehat yang disarankan Posyandu Kampung Sehat Melati



Amati contoh menu yang dibawa oleh guru. Menu tersebut adalah contoh menu yang biasa disediakan oleh Posyandu Kampung Sehat Melati. Bantu petugas Posyandu mengelompokkan menu tersebut ke dalam larutan atau campuran.



Sumber: <http://www.yamara.net>
Bubur kacang hijau



Sumber: <http://www.zainabpekanbaru.com>
Susu kedelai



Sumber: <http://www.us.images.detik.com>
Jus buah



Ayo Bekerja Sama

Setelah mengamati gambar menu tadi, diskusikan secara berpasangan. Kelompokkan menu tersebut berdasarkan campuran atau larutan dengan memberikan tanda cek (✓) seperti contoh.

No	Menu	Campuran	Larutan
1	Susu kedelai		✓
2			
3			
4			

Jelaskan alasanmu melakukan pengelompokan.

.....

Apakah yang dimaksud dengan larutan?

.....

Apakah yang dimaksud dengan campuran?

.....

Pikirkan tentang makanan dan minuman yang ada di sekitarmu. Kelompokkan makanan dan minuman tersebut berdasarkan campuran dan larutan.



Ayo Lakukan

Kamu akan bekerja dalam kelompok yang terdiri atas 5-6 orang. Setiap kelompok akan membuat makanan dan minuman berikut ini:

Rujak Aneka Buah

Bahan-bahan:

- 1 buah bengkuang; dipotong seperti korek api tebal
- 5 buah jambu air; dipotong seperti korek api tebal
- 1 buah ubi merah; dipotong seperti korek api tebal
- 1 buah mangga muda; dipotong seperti korek api tebal
- 1/2-1 buah pepaya mengkal; dipotong seperti korek api tebal
- 1 buah nanas; dipotong berbentuk kipas
- 2 buah kedondong; dipotong seperti korek api tebal

Kamu dapat menambahkan dengan jenis buah lain yang tersedia di daerahmu.

Bahan bumbu:

- 5 buah cabe merah keriting; dibuang bijinya
- 2 buah cabe rawit (jika ingin lebih pedas)
- 150 gram kacang tanah berkulit yang sudah digoreng
- 1/2 sendok teh terasi; sudah disangrai atau dibakar
- 1/2 sendok teh garam
- 2 mata biji asam jawa; direndam di air hangat lalu dibuang bijinya
- 150 gram gula merah; disisir kasar
- 3 sendok makan air matang

Cara membuat:

- Semua bahan bumbu diulek hingga halus
- Campur semua bahan buah pada mangkuk besar
- Tuang bumbu ke dalam mangkuk
- Aduk rata campuran buah dan bumbu

Jus Jeruk

Bahan-bahan sebagai berikut:

- Jeruk segar sebanyak 6 buah
- Air gula sebanyak 40 ml
- Es batu $\frac{3}{4}$ gelas
- Air matang sebanyak 200 ml

Cara membuat:

- Kupas jeruk dan kemudian buang bagian biji. Masukkan daging buah jeruk tersebut ke dalam blender
- Tambahkan juga es batu/serut bersama dengan air gula dan air matang
- Blender kurang lebih 3 menit
- Tuang ke dalam gelas saji. Jus siap dinikmati

Bandingkan kedua makanan yang telah kamu buat.

Apakah kamu masih melihat dan mengenal bahan-bahan yang terdapat di dalam rujak aneka buah ?

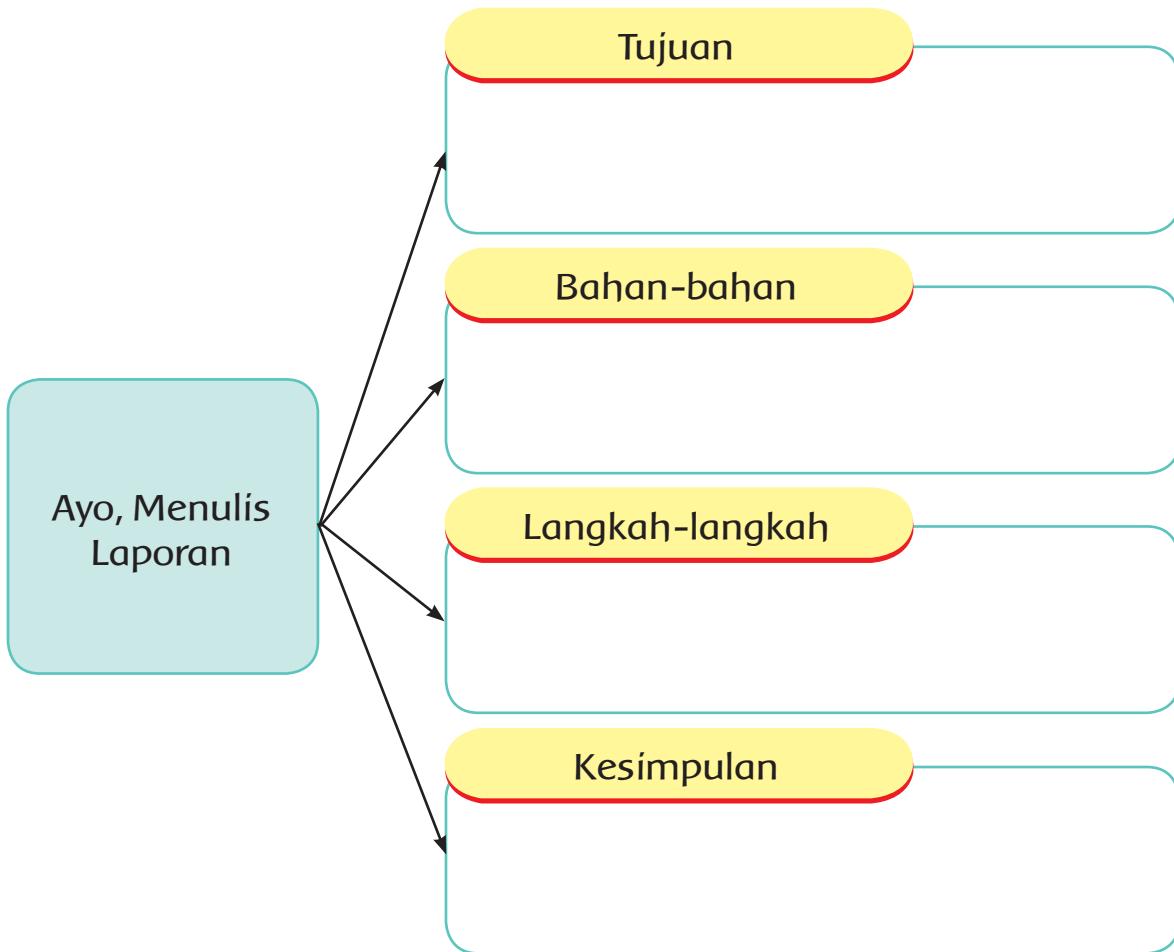
Apakah kamu masih melihat wujud jeruk dan gula di dalam jus jeruk? Ke manakah perginya gula?



Ayo Menulis

Tulis laporan berdasarkan kegiatan yang kamu lakukan dengan memperhatikan kriteria sebagai berikut:

1. Tujuan kegiatan
2. Bahan-bahan yang diperlukan
3. Cara membuat
4. Kesimpulan



Presentasikan laporan yang telah kamu buat di depan kelas!



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
- Bagian mana yang belum kamu pahami?
- Apa yang akan kamu lakukan agar lebih paham?
- Nilai-nilai apa yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?
- Manfaat apa yang kamu peroleh?



Kerja Sama dengan Orang Tua

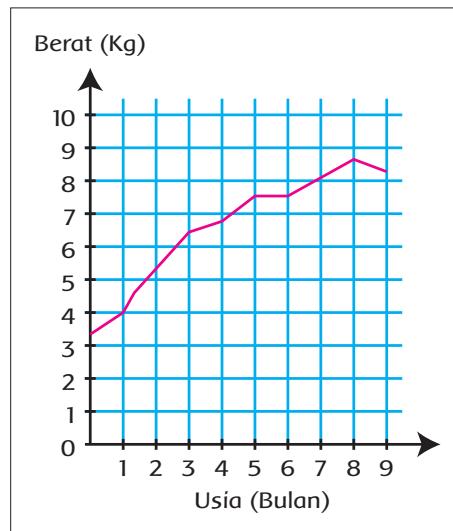
Wawancara penjual makanan atau minuman yang ada di sekitar rumahmu. Tulis laporan berdasarkan wawancara yang kamu lakukan dengan mencantumkan bahan pembuat, cara membuat, dan kesimpulan. Diskusikan hasil wawancara yang kamu lakukan dengan orang tua.



Ayo Amati

Posyandu Kampung Sehat Melati selalu melakukan pencatatan terhadap perkembangan berat badan bayi yang ada di kampung tersebut dan menyajikan dalam bentuk grafik.

Amati grafik perkembangan berat badan seorang bayi yang tercatat di Posyandu Kampung Melati berikut ini.



Grafik Perkembangan Berat Badan Seorang Bayi

Jawab pertanyaan berdasarkan grafik.

1. Apa yang ditunjukkan oleh grafik tersebut?

2. Bagaimana perbandingan berat badan bayi pada usia 3 bulan dan 6 bulan?

3. Pada usia berapa bayi tersebut mempunyai berat badan tertinggi?

.....

4. Apakah ada permasalahan dalam perkembangan berat badan bayi tersebut? Jelaskan.

.....

5. Buat 4 pertanyaan lainnya yang bisa kamu jawab dari grafik tersebut.

.....

6. Tukarkan pertanyaan tersebut dengan teman di sebelahmu dan minta mereka menjawab.

Ubahlah grafik tersebut menjadi bentuk tabel.

Usia	Berat
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Setelah kamu membaca grafik dan tabel, manakah yang lebih memudahkan kamu mengetahui informasi? Grafik atau tabel? Jelaskan jawabanmu!

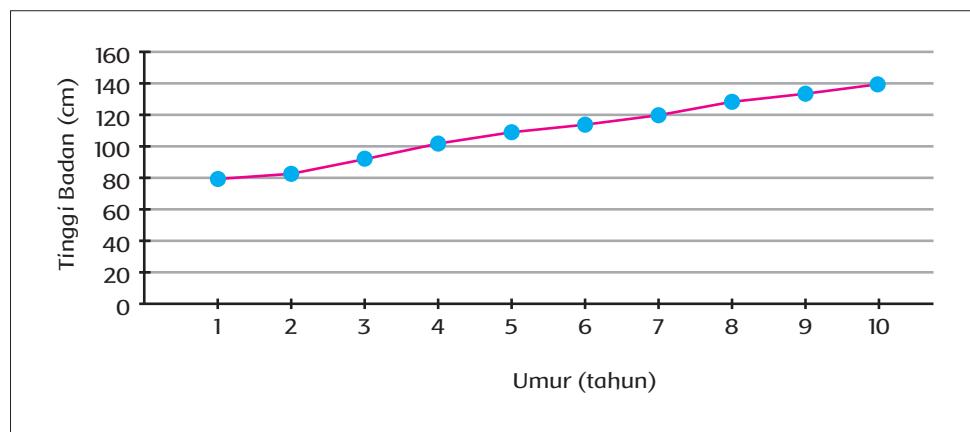
.....

Kamu adalah petugas Posyandu di Kampung Melati. Kamu diminta membuat laporan tertulis berdasarkan tabel tersebut. Seperti apa laporanmu? Tulis dengan terperinci.

[Large dotted rectangular box for writing the report.]

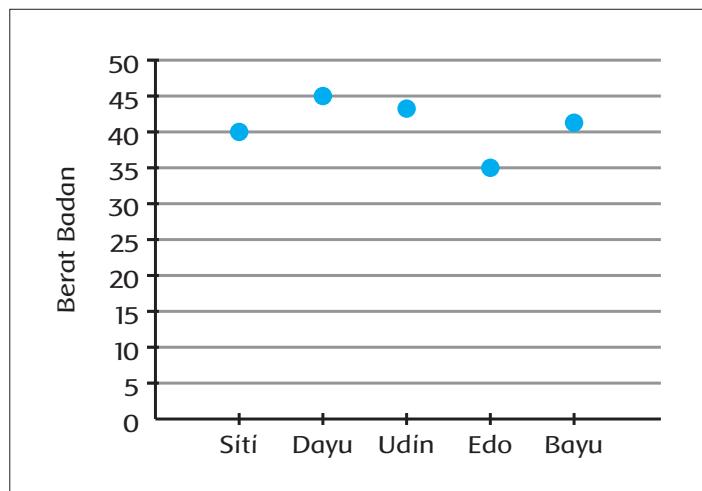
Amatilah kedua grafik berikut!

Grafik 1: Perkembangan tinggi badan Budi



Grafik Data Perkembangan Berat Badan Budi

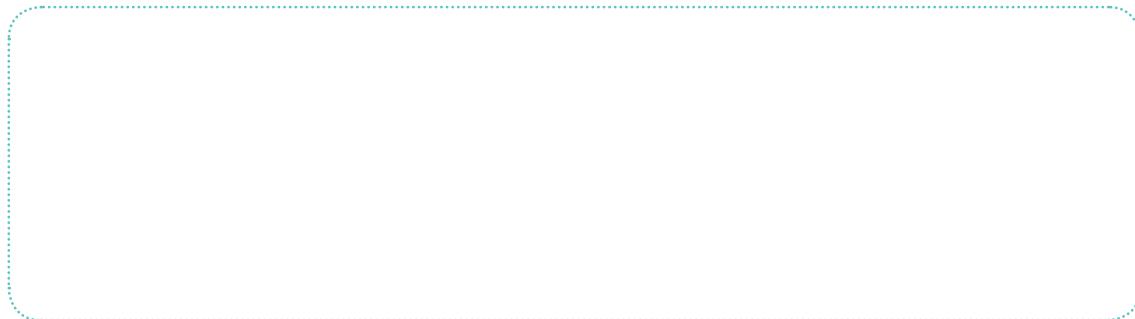
Grafik 2: Data berat badan beberapa anak.



Data Berat Badan

1. Buatlah pertanyaan berdasarkan ke dua grafik di atas!

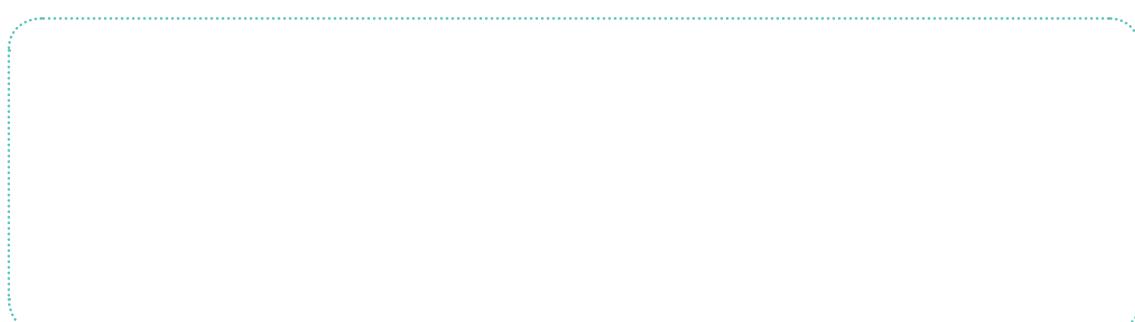
Mintalah temanmu untuk menjawab pertanyaanmu.



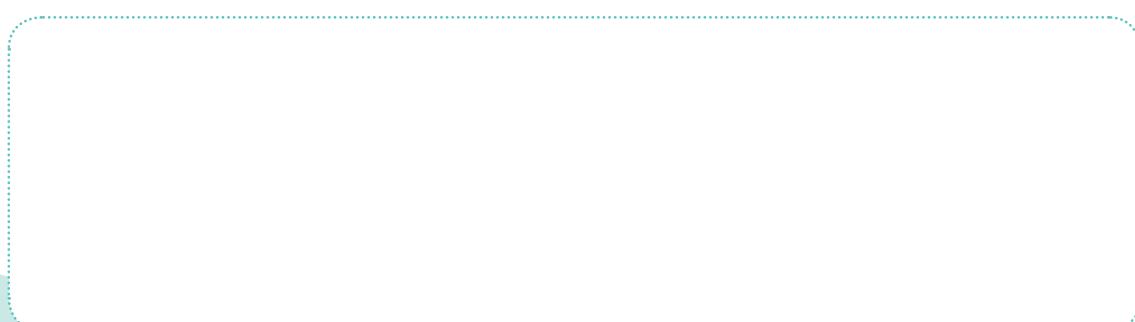
2. Amatilah kedua grafik tersebut, menurutmu apa perbedaan kedua grafik tersebut! Jelaskan!



3. Mengapa pada grafik yang pertama, antartitik dihubungkan dengan garis? Jelaskan!



4. Mengapa pada grafik yang kedua, antartitik tidak dihubungkan dengan garis? Jelaskan!



Buatlah grafik untuk data berikut!

Umur (tahun)	Tinggi badan (cm)	Umur (tahun)	Tinggi badan (cm)
2	83	11	148
3	95	12	152
4	101	13	157
5	109	14	160
6	116	15	162
7	120	16	163
8	123	17	163
9	135	18	163
10	139	19	163



Ayo Diskusikan

Kerja sama warga untuk memajukan Posyandu di kampung Melati sudah terjalin cukup lama. Banyak warga yang turut serta sebagai kader Posyandu. Tujuannya adalah agar bayi dan balita di sana sehat. Karena mereka sangat yakin bahwa untuk menghasilkan generasi sehat di masa depan, harus dimulai sejak usia dini.

Berikut adalah bentuk kerja sama lain yang dilakukan kader Posyandu untuk meningkatkan kesehatan bayi.



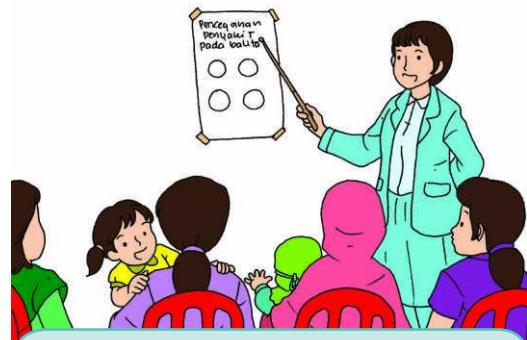
Kegiatan 1
Penyuluhan Gizi Sehat



Kegiatan 2
Kunjungan ke rumah-rumah
cara merawat kebersihan balita



Kegiatan 3
Pelatihan untuk orang tua



Kegiatan 4
Penyuluhan pencegahan
penyakit pada balita

1. Apa tujuan dari setiap kerja sama tersebut?

.....

2. Apa manfaat kerja sama tersebut bagi masyarakat?

.....

3. Kerja sama apa yang diharapkan oleh Posyandu agar tercipta masyarakat sehat?

.....

4. Apakah di lingkungan tempat tinggalmu terdapat kegiatan serupa? Jelaskan.

.....



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
- Bagian mana yang belum kamu pahami?
- Apa yang akan kamu lakukan agar lebih paham?
- Nilai-nilai apa yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?
- Manfaat apa yang kamu peroleh?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dengan orang tuamu tentang kegiatan Posyandu atau Puskesmas di tempat tinggalmu. Jika memungkinkan kamu dapat melakukan wawancara kepada petugas Posyandu dan Puskesmas sehubungan dengan program kesehatan masyarakat.

Pembelajaran
5



Tahukah Kamu?



Tahukah kamu bahwa daun dan bunga kering masih dapat dimanfaatkan? Pernahkah kamu membuat kreasi dari daun dan bunga kering? Apa kaitan dan manfaat dari kreasi tersebut terhadap lingkungan sehat?



Ayo Amati

Amati bagan yang berisikan rencanamu tentang pembuatan *potpourri* yang telah dirancang sebelumnya.

Siapkan bahan-bahan alam yang sudah dikeringkan untuk ditata menjadi *potpourri*.



Ayo Berkreasi

Sekarang kamu dapat mempraktikkan pembuatan *potpourri* sesuai dengan rencana yang kamu inginkan.

Datalah bahan yang kamu gunakan untuk pembuatan *potpourri* tersebut berdasarkan banyaknya dan tulis pada tabel.

Contoh

No	Bahan	Turus	Jumlah
1	Bunga Mawar		13
2			
3			
4			

Buat grafik berdasarkan tabel.

(Empty box for drawing a graph based on the table.)

Tulis kesimpulan berdasarkan tabel.

(Empty box for writing conclusions based on the table.)

Tulis manfaat *potpourri*.

(Empty box for writing the benefits of *potpourri*.)

Presentasikan karya *potpourri*, tabel dan grafik, serta tulisanmu mengenai manfaat *potpourri* di depan kelas.

Setelah selesai membuat *potpourri*, seorang siswa melakukan pendataan mengenai bahan-bahan yang paling banyak terdapat dalam *potpourri* yang dibuat teman satu kelas.

Nama:

kuesioner

Bahan apa yang paling banyak ada dalam *potpourri* kamu?

Beri tanda ✓ pada kotak berikut

Sereh

Mawar

Daun kering

Melati

Dari kuesioner yang diajukan didapatkan data sebagai berikut

Bahan	Laki-laki	Perempuan
Bunga Pinus	9	3
Mawar	2	5
Daun kering	6	3
Melati	7	5

Berdasarkan data di atas jawablah pertanyaan berikut!

- Buat grafik yang sesuai dengan data tersebut!
- Apa kesimpulanmu tentang data tersebut?

Tukarkan hasilmu dengan teman di sebelahmu dan bandingkan hasilnya!

Sekarang saatnya kamu melakukan pendataan tentang bahan-bahan yang terdapat pada *potpourri* yang dibuat oleh teman sekelasmu.

Buatlah kuesioner, masukkan data ke dalam tabel dan sajikan dalam bentuk grafik. Tulis kesimpulanmu!

Kuesioner

Tabel

Grafik

Kesimpulan



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
- Bagian mana yang belum kamu pahami?
- Apa yang akan kamu lakukan agar lebih paham?
- Nilai-nilai apa yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?
- Manfaat apa yang kamu peroleh?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Perlihatkan *potpourri* yang telah kamu buat kepada orang tuamu. Ceritakan kepada mereka proses pembuatan dan manfaatnya.

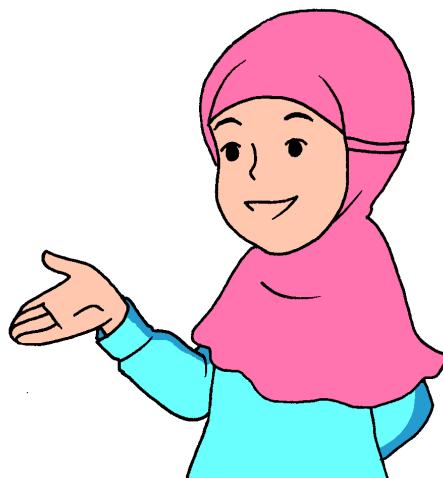


Tahukah Kamu?

Kamu akan melanjutkan belajar senam lantai. Keterampilan yang kamu praktikkan adalah gerakan guling ke belakang.

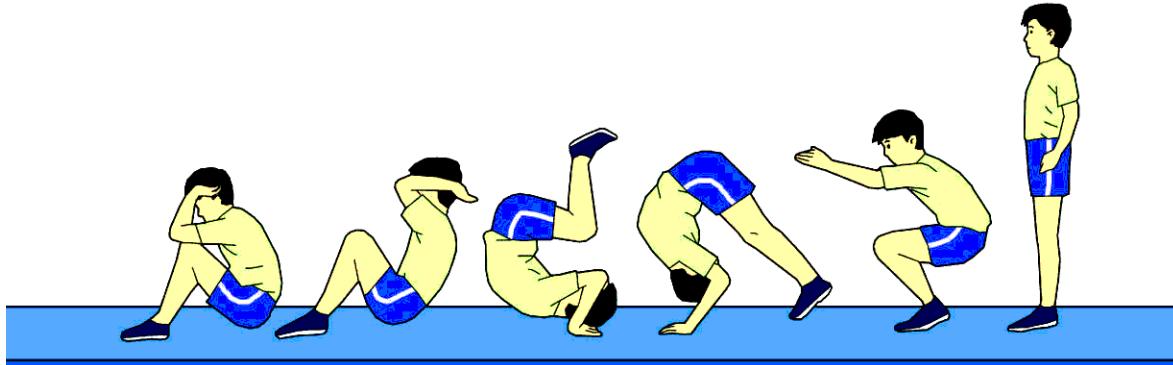


Ayo Amati



Kamu akan melanjutkan belajar senam lantai. Sekarang kamu akan belajar keterampilan guling ke belakang. Bagaimana cara melakukan gerakan guling ke belakang?

Ayo, amati gambar berikut.



Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki rapat.
- Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas untuk siap menolak di matras.

- d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala.
- e. Dibantu oleh kedua tangan yang menolak kuat, kedua kakı dilipat sampai ujung kakı dapat mendarat di atas matras. Dorong badan ke atas dan teruskan gerakan sampai membentuk sikap jongkok.



Ayo Bekerja Sama

Memasyarakatkan olahraga adalah salah satu upaya yang bisa dilaksanakan di lingkungan rumahmu agar tercipta masyarakat sehat.

Diskusikan dalam kelompok dan buat rencana bagaimana cara menghimbau masyarakat agar muncul kesadaran berolahraga. Tuliskan rencana tersebut. Rencana mencakup tujuan, cara, media yang digunakan, serta pembagian tugas dalam kelompok.

Buat poster dengan tema 'Memasyarakatkan olah raga dan mengolahragakan masyarakat'

Presentasikan rencana yang kamu buat beserta poster yang dirancang.



Ayo Ceritakan

Melakukan kerja sama untuk mencapai tujuan mulia adalah sikap terpuji. Baru saja kalian bekerja sama merancang rencana untuk memasyarakatkan olahraga.

Ceritakan pengalamanmu bekerja sama dalam kelompok hari ini. Jelaskan proses yang dilakukan dari awal hingga akhir.



EVALUASI



Temukan Jawabannya

1. Kamu akan melakukan survei tentang olahraga yang paling digemari oleh siswa kelas 6, rancang kuesioner untuk survei tersebut.

2. Menurutmu apa syarat dari sebuah kuesioner yang baik?

3. Dayu melakukan survei ke teman-teman satu kelasnya tentang atlet bulu tangkis yang paling digemari.

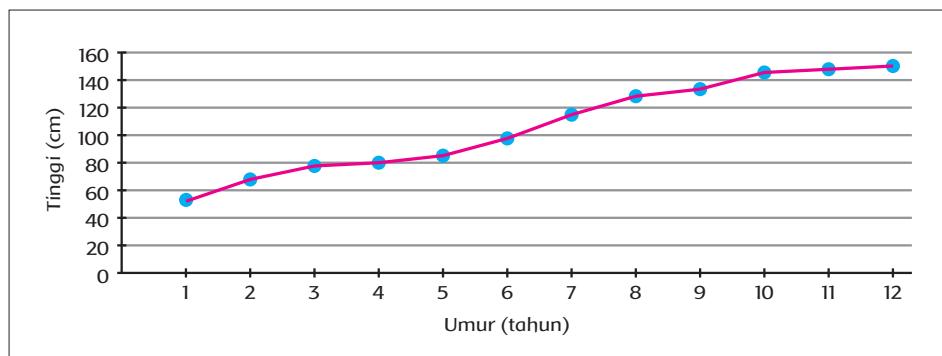
Berikut adalah data yang dihasilkan Dayu.

Pemain Bulu Tangkis	Laki-laki	Perempuan
Rudi Hartono	6	4
Susí Susanti	3	4
Alan Budikusuma	2	6
Liem Swie King	4	5
Icuk Sugiarto	5	3
Taufik Hidayat	4	6
Yang lainnya	1	2

Buatlah grafik berdasarkan data tersebut!

Apa kesimpulanmu tentang data tersebut?

4. Perhatikan grafik berikut



- Apakah penyajian grafik tersebut sudah benar? Mengapa?
- Berapa tinggi badan Siti pada usia 2, 5, dan 9 tahun?
- Pada usia berapa tinggi badan Siti mengalami penambahan paling banyak?
- Pada usia berapa tinggi badan Siti mengalami penambahan paling sedikit?

5. Kerja sama dalam mewujudkan masyarakat sehat sangat diperlukan di lingkungan tempat tinggal kita. Sebutkan contoh-contoh kerja sama tersebut.

6. Sebutkan dan jelaskan 3 contoh sikap masyarakat yang bijak terhadap alam sehingga memberi manfaat bagi kesehatan banyak orang.

7. Sebutkan dan jelaskan pula contoh masyarakat yang tidak bijak terhadap alam sehingga memberikan dampak yang tidak baik terhadap kesehatan masyarakat.



Ayo Renungkan

Tulis 3 hal yang telah kamu pelajari dari kegiatan hari ini.

1.

2.

3.

Apa yang sudah kamu pahami dengan baik? Jelaskan!

Apa manfaat yang kamu peroleh?

Apa yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kegiatan yang telah kamu pelajari selama satu minggu ini kepada orang tua di rumah. Ceritakan pula manfaat dari membuat *potpourri*, manfaat dari senam lantai bagi kesehatan dan kelenturan tubuh. Kamu bisa melakukan kegiatan-kegiatan tersebut bersama orang tua di rumah.

Subtema 2: Masyarakat Sehat, Negara Kuat



Tahukah Kamu?

Tahukah kamu bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan merupakan kesejahteraan yang harus dipenuhi sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945? Salah satu cara menjadi negara yang kuat adalah dengan menciptakan masyarakat sehat. Hal tersebut dapat dimulai dari tingkat sekolah.



Ayo Amati

Amati gambar dan baca teks berikut ini!





Sehat di Sekolah, Sehat di Rumah

Masih ingatkah kalian dengan Kampung Sehat Melati? Nah, di sana ada sebuah Sekolah bernama SD Negeri Melati, tempat Rudi dan Tia bersekolah. Sejalan dengan kehidupan di lingkungan Kampung Sehat Melati, siswa SD Negeri Melati juga diajarkan untuk mempraktikkan pola hidup sehat sejak dini.

Kantin sekolah yang dikelola oleh orang tua, menyediakan makanan dalam ragam yang sederhana, tetapi sehat. Bubur kacang hijau, bubur ayam, urap jagung, dan susu kedelai adalah menu andalan yang diminati siswa. Secara bertahap, sejak pertama kali masuk di kelas 1, siswa diberikan penyuluhan oleh petugas Dinas Kesehatan agar dapat memahami bahwa jajanan di luar sekolah banyak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh. Memang sekilas dari penampilannya, jajanan tersebut tampak menggiurkan, tetapi siapa sangka bahan pewarna, perasa, atau pengawet yang digunakannya dapat memicu seribu satu penyakit yang sangat berbahaya. Setelah mendengarkan penyuluhan ini, tanpa dilarang pun siswa umumnya memilih pengangan sehat yang dijual di kantin daripada membeli dari luar sekolah.

Hidup bersih juga dijadikan pola harian yang diterapkan warga sekolah. Membuang dan memilah sampah sesuai tempatnya, rutin berolah raga, serta mencuci tangan tidak perlu lagi diingatkan. Bahkan antara siswa sendiri secara spontan saling mengingatkan dan mendorong siswa lain untuk menjalankan pola hidup bersih.

Seperti halnya di Kampung Sehat Melati, lingkungan SD Negeri Melati juga terlihat bersih dan asri. Beragam pohon dan aneka bunga dipelihara oleh siswa. Di pojok sekolah terdapat area apotek hidup. Siswa menanam sendiri beragam tanaman obat di sana. Selain mempelajari tumbuh kembangnya, secara berkelompok siswa mengolah hasilnya sesuai fungsi masing-masing tanaman obat. Dengan demikian, siswa merasakan sendiri betapa bermanfaat hasil tanamnya sebagai obat-obatan tradisional.

Rudi dan Tia bangga menjadi siswa di SD Negeri Melati. Sekolah mendidik mereka untuk menjadi agen hidup sehat bagi lingkungan. Tidak hanya di sekolah, Tia, Siti dan teman-temannya aktif menyebarluaskan pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat dan menggerakkan warga di sekitar untuk mempraktikkannya. Bukankah ilmu yang diperoleh di sekolah memang sudah seharusnya diteruskan ke lingkungan?





Ayo Bertanya

Diskusikan gambar dan teks secara berkelompok dan buat daftar pertanyaan untuk hal yang ingin kamu ketahui lebih lanjut tentang sekolah sehat!

.....

Jawab pertanyaan berikut

1. Apa yang dapat kamu pelajari dari SD Negeri Melati.

.....

2. Apakah hal tersebut juga perlu diterapkan di sekolahmu? Jelaskan apa yang perlu diterapkan di sekolahmu!

.....

3. Mengapa hal tersebut perlu diterapkan?

.....

4. Bagaimana cara menerapkannya?

.....

5. Apa keuntungan yang akan diperoleh warga sekolahmu dengan menerapkan hal tersebut?

.....

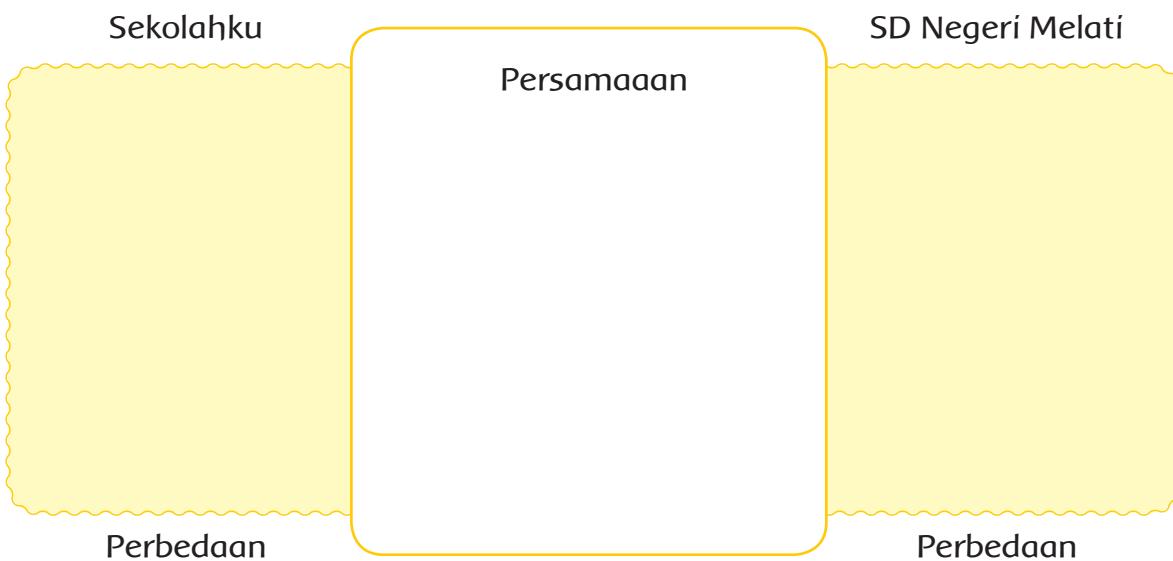


Ayo Diskusikan

Diskusikan secara berkelompok jawaban atas pertanyaan yang telah kamu buat!

Bandingkan antara sekolahmu dengan SD Negeri Melati!

Apakah persamaan dan perbedaan antara sekolahmu dengan Sekolah Dasar Negeri Melati? Tuliskan pada bagan berikut.





Ayo Cari Tahu

SD Negeri Melati mengimbau seluruh siswanya untuk mengonsumsi makanan dan minuman sehat. Siswa tidak diperkenankan jajan sembarangan.

Mengapa SD Negeri Melati mengimbau siswanya untuk tidak jajan sembarangan? Ayo kita cari tahu!



Amati jajanan yang sering ditemui di lingkungan sekolah.



Sumber: <http://www.stst.ks.kidsklik.com>



Sumber: <http://www.ayuberfloteh.files.com>



Sumber: <http://www.sambeldapur.files.com>

Gulali

Kue Cubit



Sumber: <http://www.stst.ks.kidsklik.com>

Aneka Jajanan



Sumber: <http://www.nyunyu.com>

Es

Apakah kamu juga menemukan jajanan serupa di lingkungan sekolahmu?

.....

Apa saja jajanan yang biasa dijual di sekitar sekolahmu?

.....

Lakukan curah pendapat secara berpasangan dan tuliskan hasilnya pada peta pikiran berikut.



Sekarang saatnya kamu mencari tahu apa saja campuran dan larutan yang terdapat pada makanan dan minuman tadi dengan mewawancarai penjual yang ada di sekitar sekolahmu.

Lengkapi bagan berikut!

Makanan atau Minuman

Bahan-bahan pembuat

Setelah mengetahui bahan pembuat makanan dan minuman yang dijual di sekitar sekolahmu, sekarang kelompokkan makanan dan minuman tersebut berdasarkan campuran dan larutan pada tabel berikut.

Campuran

Larutan



Ayo Menulis

Setelah mengumpulkan data melalui wawancara tentang berbagai jajanan yang ada di sekitar sekolahmu, sekarang saatnya kamu menulis laporan.

Laporan harus mencakup: hari dan tanggal pelaksanaan wawancara, tujuan wawancara, jumlah penjual yang diwawancara, jenis jajanan yang dijual, dan bahan-bahan pembuat jajanan, pengelompokan makanan berdasarkan larutan dan campuran, serta kesimpulan.



Ayo Ceritakan

Presentasikan laporanmu secara bergantian dalam kelompok yang terdiri atas 5-6 orang.



Temukan Jawabannya

Rudi, siswa di SD Negeri Melati, bertanya kepada guru:

1. Mengapa kita perlu mengetahui tentang campuran dan larutan?
2. Apa hubungannya antara campuran dan larutan dengan kesehatan?

Apakah kamu bisa menjawab pertanyaan tersebut?

Untuk lebih jelasnya, amati gambar dan baca teks dalam hati.



Peneliti Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) memeriksa contoh jajanan di sekitar sekolah. Pemeriksaan itu bertujuan untuk mengetahui campuran dan larutan yang terdapat pada makanan dan minuman serta memastikan jajanan tersebut memenuhi standar keamanan pangan.

Sumber: Kompas/Kris Razianto Mada

Bahaya Pangan Jajanan di Sekitar Sekolah

Terik matahari seakan membakar siang. Sekelompok siswa SD berhamburan keluar dari sekolah. Di depan sekolah, berbagai jenis jajanan sudah berjejer menanti pelanggan ciliknya. Panasnya siang membuat para siswa tak segan merogoh uang di sakunya untuk membeli minuman dingin berwarna merah menyala. Sebagian lagi membeli bakso bertusuk lidi yang dicelup ke dalam saus yang tak kalah merah warnanya.

Anak-anak tersebut tidak sadar betapa bahaya menanti mereka. Mereka tidak paham bahwa beberapa tahun ke depan merahnya sirup dan saus tersebut akan menggerogoti organ tubuh mereka.



Pengawasan Badan POM dalam lima tahun terakhir menunjukkan, masih banyak jajanan anak sekolah yang tidak sehat. Hasil pemantauan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) yang dilakukan secara rutin selama kurun waktu 2006-2010 menunjukkan, jajanan anak yang tidak memenuhi syarat berkisar 40-44 persen. (Kompas, 31 Januari 2011)

Rhodamin, Formalin, Boraks, serta pemanis buatan dalam kadar tinggi seringkali ditemukan di antara pangan jajanan di sekitar SD. Sesungguhnya Rhodamin adalah zat pewarna tekstil, sementara formalin adalah bahan pengawet yang juga dipakai untuk mengawetkan jenazah, dan boraks adalah bahan kimia yang kerap dipakai sebagai pencampur dalam pembuatan deterjen. Bayangkan reaksi organ tubuh kita ketika menerima bahan-bahan kimia berbahaya tersebut!

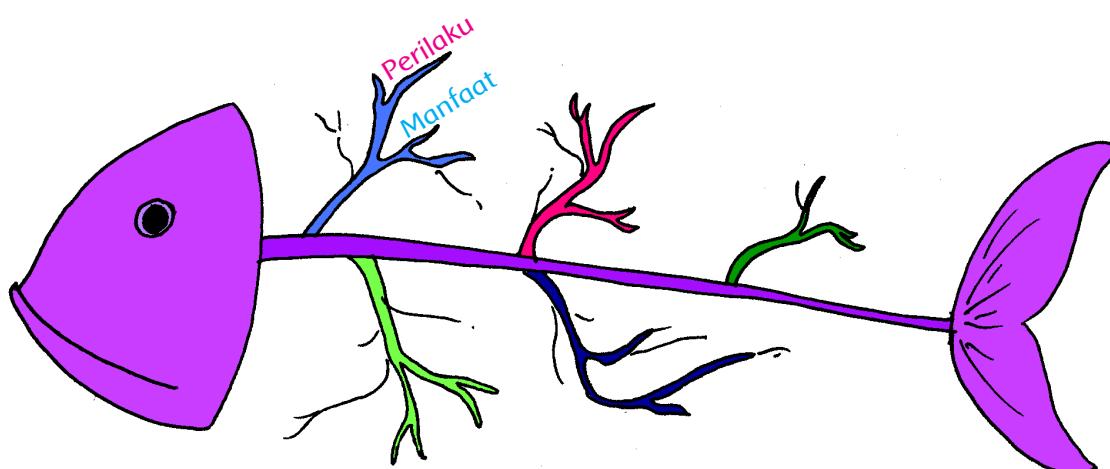
Lingkungan di sekitar sekolah patut mendapat perhatian khusus terhadap bahaya ini. Mengapa? Siswa sekolah dasar cenderung lebih mudah tertarik dengan makanan yang berwarna-warni cerah. Oleh karenanya, sangat diharapkan peran sekolah untuk menyediakan kantin yang menjual makanan sehat.

Menyikapi hal ini BPOM menggalakkan aksi nasional menuju pangan jajanan anak sekolah yang aman, bermutu, dan bergizi. Komunitas sekolah menjadi mitra yang akan diberdayakan untuk bekerja sama menjalankan aksi ini. Untuk itu orang tua, siswa, dan sekolah perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan bergizi serta mengenal tanda-tanda makanan tak aman konsumsi.

Mari kita ciptakan generasi sehat melalui pangan yang sehat!

Setelah melakukan wawancara, berdiskusi, dan membaca teks. Jawablah pertanyaan berikut.

1. Apa hubungan sebab-akibat antara kesehatan masyarakat dan perilaku hidup sehat? Tulis jawabanmu dengan mencantumkan kegiatan secara detail dan manfaatnya pada diagram berikut.



2. Mengapa kita perlu mengetahui campuran dan larutan yang terdapat pada makanan dan minuman sebelum mengosumsinya?



Ayo Renungkan

1. Negara yang kuat lahir dari masyarakat yang senantiasa bekerja sama. Bentuk kerja sama apa yang sudah kamu lakukan di sekolah agar tercipta masyarakat sehat?
2. Tuhan sangat menyenangi umatnya yang senantiasa menjaga kebersihan dan kesehatan. Setelah belajar hari ini, apa tindakan yang dapat kamu lakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur?
3. Kamu telah belajar tentang campuran dan larutan, menurutmu, mengapa kita perlu mengetahui hal tersebut? Apa manfaatnya untuk kesehatanmu dan kesehatan masyarakat?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Kumpulkan bahan-bahan alam dan rempah-rempah yang ada di sekitar rumahmu, yang memiliki bentuk menarik atau aroma seperti: pandan, serai, daun salam, cengkih, kayu manis, aneka bunga (melati, mawar, cempaka, dan lain-lain).

Diskusikan manfaat dari bahan alam tersebut dengan orang tuamu. Bahan alam tersebut akan dibawa ke sekolah di hari berikutnya untuk melanjutkan pembuatan *potpourri*.



Tahukah Kamu?

Siswa kelas 6 SD Negeri Melati ingin mengetahui jajanan siswa Sekolah Dasar di beberapa sekolah di Jakarta. Untuk itu, mereka mencoba menggali informasi dari sebuah hasil survei. Apa saja jajanan yang digemari siswa Sekolah Dasar dari hasil survei tersebut?

Ayo, kita cari tahu lebih lanjut.

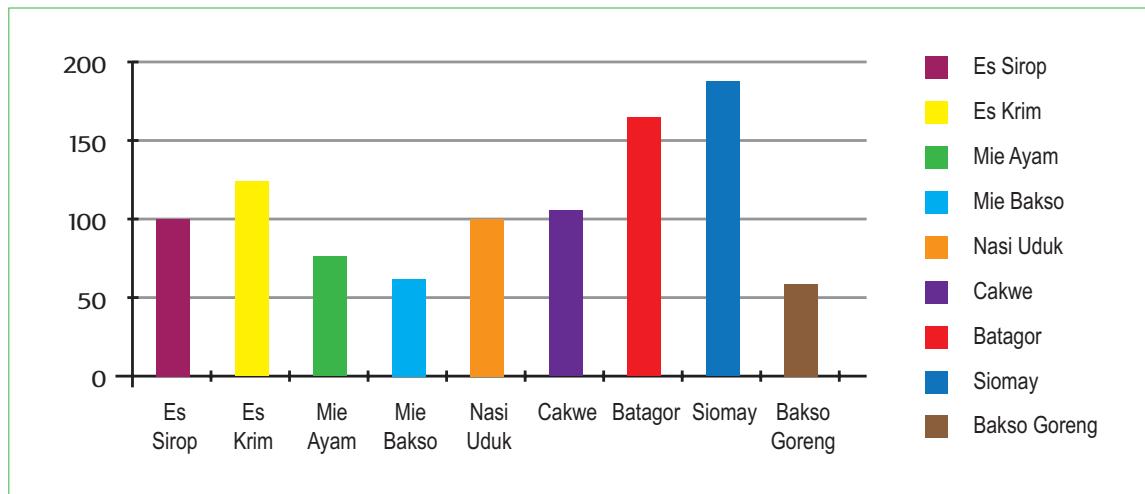


Ayo Amati

Amati tabel dan grafik hasil survei jajanan yang paling sering dibeli oleh siswa berikut.

No	Jenis Jajanan	Jumlah Siswa yang sering membeli
1	Es sirop	100
2	Es krim	123
3	Mie Ayam	74
4	Mie Bakso	61
5	Nasi uduk	101
6	Cakwe	105
7	Batagor	165
8	Siomay	186
9	Bakso Goreng	53

Sumber: Eunike Sri Tyas Suci, Psikobuana, 2009, volume 1, No. 1, 29-38



Grafik Jajanan yang Paling Sering Dibeli Siswa SD

Sumber: Eunike Sri Tyas Suci, Psikobuana, 2009, volume 1, No. 1, 29-38

Survey melibatkan siswa kelas V di 8 sekolah di Jakarta

Setelah mengamati dan mempelajari hasil survei tadi, tuliskan pertanyaan tentang hal yang kamu ingin ketahui lebih lanjut tentang hasil survei tersebut!

Diskusikan pertanyaan tersebut dalam kelompok dan tulis kesimpulan hasil diskusimu!



Ayo Diskusikan

Diskusikan jawaban untuk pertanyaan berikut secara berkelompok yang terdiri atas 4-5 orang.

1. Apa informasi penting yang kamu temukan dari tabel dan grafik tersebut? Jelaskan!

.....

2. Apa makanan yang paling sering dibeli oleh siswa?

.....

3. Berapa jumlah siswa yang memberikan jawaban dalam survei tersebut? Bagaimana cara kamu mengetahuinya?

.....

4. Tulis hasil analisa kelompokmu terhadap tabel dan grafik tadi beserta komentar dan saran.

.....

5. Menurutmu, apakah semua jajanan yang mereka beli sehat? Jelaskan alasan jawabanmu!

.....



Ayo Cari Tahu

Bagaimana dengan jajanan siswa di sekolahmu? Apa jajanan yang paling sering dibeli oleh siswa? Ayo, cari tahu dengan melakukan survei.

Sebelum melakukan survei, perhatikan langkah-langkah berikut:

1. Survei akan dilaksanakan secara berkelompok, dan tiap kelompok terdiri dari 4-5 siswa.
2. Diskusikan dan buat perencanaan untuk melakukan survei (tentukan waktu, jumlah responden yang akan disurvei, tempat pelaksanaan, dan pembagian tugas)
3. Tulis pertanyaan yang akan diajukan dalam bentuk kuesioner.
4. Sebarkan kuesioner kepada responden yang sudah ditentukan.
5. Kumpulkan kuesioner.

Kuesioner yang kamu kumpulkan akan diolah pada pertemuan berikutnya.

Setelah melakukan survei tentang jajanan siswa di sekolahmu, sekarang kamu akan mengetahui lebih jauh tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri Melati



Ayo Amati



Untuk menciptakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan masyarakat, khususnya di sekolah, diperlukan kerja sama antara berbagai pihak. Kerja sama itu antara lain adalah dengan melibatkan orang tua dan Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat).

SD Negeri Melati melakukan kerja sama dengan orang tua dan Puskesmas setempat untuk mendukung program sekolah dalam menciptakan PHBS.

Amati kegiatan sekolah yang melibatkan orang tua dan Puskesmas pada gambar berikut!



Diskusikan pertanyaan berikut secara berpasangan.

1. Apa saja bentuk kerja sama yang dilakukan di SD Negeri Melati yang melibatkan orang tua dan Puskesmas setempat?



2. Menurut pendapatmu, apa manfaat yang diperoleh siswa dalam kegiatan tersebut?



3. Mengapa kerja sama sangat diperlukan untuk mewujudkan masyarakat sehat?



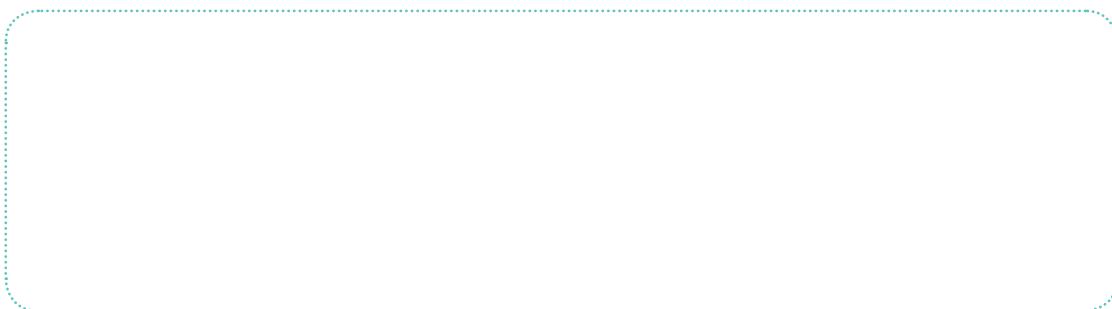
4. Apa saja bentuk kerja sama yang telah dilakukan di sekolahmu untuk menciptakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?



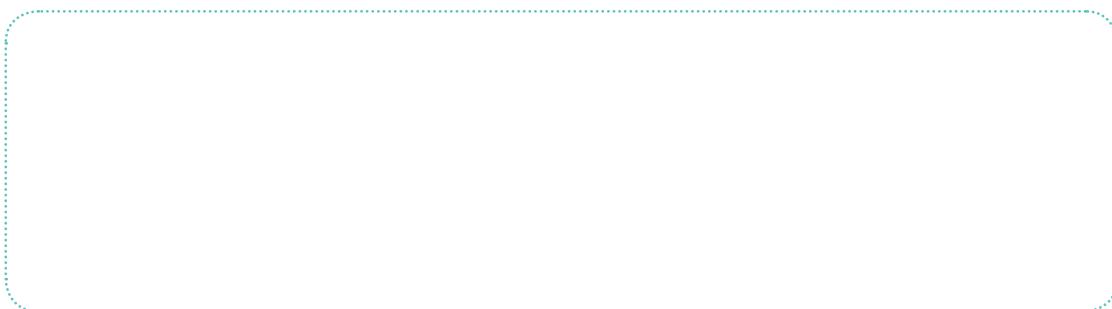
5. Apa yang kamu pelajari dari PHBS di SD Negeri Melati?



6. Apa yang perlu sekolahmu lakukan agar bisa menerapkan PHBS seperti di SD Negeri Melati?



7. Setelah mengetahui kegiatan PHBS di SD Negeri Melati, buatlah laporan tertulis menggunakan kata-katamu sendiri!



Salah satu kegiatan PHBS di SD Negeri melati adalah memilah sampah dan mengolahnya menjadi hasil karya seni kreatif. Ayo, kita pelajari bagaimana siswa kelas 6 SD Negeri Melati memanfaatkan bahan dari alam.



Ayo Amati

Amati tanaman apotek hidup yang ada di lingkungan SD Negeri Melati berikut!



Sumber: <http://www.mypandan.files.wordpress.com>,
Pandan



Sumber: <http://www.aws-dist.brita.in>
Sereh



Sumber: <http://www.hanya-senang-berbagi.com>
Jahe



Sumber: <http://www.ecs3.tokopedia.net>
Melati



Sumber: <http://www.budidayausaha.blogspot.com>
Seledri

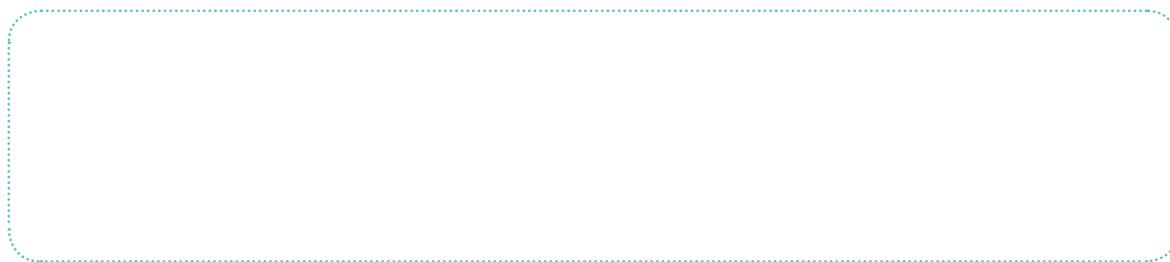


Sumber: <http://www.hanya-senang-berbagi.com>
Jeruk



Ayo Cari Tahu

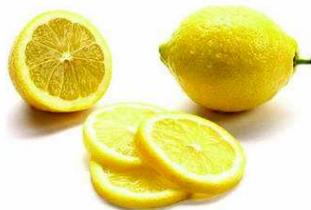
Tahukah kamu bahwa tanaman tersebut merupakan bahan alam yang bisa diolah oleh Siswa kelas 6 SD Negeri Melati menjadi pewangi ruangan alami. Bagaimana cara mengolahnya?



Berikut adalah bahan dari alam dan cara mengolahnya menjadi pewangi ruangan.

1. Jeruk Nipis

Gambar 1:



Gambar 2:



Jeruk nipis dan jeruk limo dapat diolah menjadi pewangi ruangan dan ditata dengan indah menjadi *potpourri*.

Terdapat dua cara dalam melakukan pengolahan:

1. Mengiris tipis seluruh bagian jeruk (gambar no. 1)
2. Mengupas dan menggunakan kulit jeruk (gambar no. 2)

2. Pandan



Daun Pandan

Daun pandan memiliki aroma yang sangat wangi, lembut, dan tidak menyengat. Cara mengolah daun pandan adalah dengan dipotong halus.

Sumber: <http://www.wikimedia.org>

3. Daun Salam



Sumber: <http://www.nyata.co.id>

Daun Salam

Daun salam memiliki wangi gabungan herbal (daun) dan floral (bunga)

Daun yang dikenal sebagai bumbu masak ini bisa dijadikan pilihan untuk membuat *potpourri*.

4. Pírus



Sumber: <http://www.maitreyavoice.com>

Pírus

Bagian pírus yang biasa digunakan untuk *potpourri* adalah buahnya. Pírus memiliki bentuk buah yang unik.

5. Mawar



Sumber: <http://www.drawingforkids.org>

Mawar

Mawar memiliki wangi menarik dan lembut.

Cara mengolahnya adalah dengan cara merontokkan kelopak bunga dan kemudian dikeringkan.

6. Melati



Sumber: <http://www.drawingforkids.org>

Melati

Bunga melati memiliki aroma yang khas.

Cara mengolah bunga melati untuk dijadikan *potpourri* adalah dengan cara dikeringkan.

7. Kayu Manis



Kayu Manis

Kayu manis sering dikenal sebagai bumbu masak. Kayu manis juga sering digunakan untuk *potpourri*. Sesuai namanya, kayu manis memiliki aroma yang manis yang tajam dan khas.

Sumber: <http://www.supermetroemall.com>

8. Cengkeh



Cengkeh

Cengkeh memiliki aroma yang sedikit keras dan segar. Cengkeh yang digunakan untuk *potpourri* adalah yang sudah dikeringkan.

Sumber: <http://www.majalahkesehatan.com>

9. Serai



Serai

Serai sering kita kenal sebagai bumbu dapur. Untuk *potpourri*, serai bisa dipotong dan dikeringkan. Serai juga memiliki aroma yang khas.

Sumber: <http://www.images.solopos.com>



Ayo Diskusikan

Bagaimana cara mengolah bahan tersebut untuk *potpourri*?

Kamu sudah mengetahui bahwa pembuatan *potpourri* awalnya merupakan cara mengawetkan berbagai bunga dan tanaman agar bertahan meskipun musim panas sudah usai. Cara pengolahan bahan *potpourri* yang paling populer adalah dengan cara dikeringkan.

Bagaímana cara mengeríngkan?

Bila melihat *potpourri*, kita akan menemukan bahan-bahan kering yang berasal dari bunga-bunga, dedaunan, atau kayu-kayuan tertentu. Uniknya, aromanya tetap terjaga. Hal ini karena proses pengeringannya. Jika proses pengeringan bahan-bahan *potpourri* tidak tepat, hasilnya pun tidak maksimal.

Proses pengeringan bisa dilakukan dengan meletakkan bunga dan bahan-bahan lainnya dalam suatu nampan. Keringkan di dalam ruangan yang kering dan sirkulasi udara yang baik. Hindari pengeringan di bawah sinar matahari langsung. Pengeringan di bawah sinar matahari bisa membuat bunga menjadi kering dengan cepat, tetapi aroma wangi turut hilang. Pengeringan dalam ruangan memang membutuhkan waktu yang cukup lama. Namun, cara ini membuat aroma bunga yang dikeringkan tetap terjaga.

Cara lainnya adalah menggantung bunga segar secara terbalik. Pastikan kuncup bunga menghadap seluruhnya ke bawah. Setelah itu, tengadahkan kembali jika bunga sudah kering. Agar bagian dalam tangkai kering, pilahlah masing-masing tangkai untuk dikeringkan secara alami dalam wadah datar. Lama proses pengeringan ini bervariasi. Jika kondisi udara dalam rumah tergolong panas dan kering, pengeringan berlangsung lebih cepat.

Menggunakan bahan-bahan yang kamu bawa dari rumah, diskusikan dalam kelompok yang terdiri atas 4-5 orang.



Ayo Lakukan

Setelah mengenal bahan-bahan yang dibawa, sekarang saatnya kamu melakukan proses pengeringan sesuai dengan petunjuk pada teks yang telah kamu baca.

Kamu akan melanjutkan proses pembuatan *potpourri* pada pertemuan berikutnya.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Kuku Pendek dan Bersih

Kuku yang panjang dan kotor bisa menjadi tempat bersarangnya kuman penyakit dan telur cacing. Maka kamu harus menjaga agar kuku selalu pendek dan bersih.

Pesan Utama

Potonglah kuku minimal 1 kali seminggu dengan pemotong kuku dan hindari kebiasaan mengigit kuku.



Ayo Renungkan

- Semua ciptaan Tuhan memberi manfaat untuk mahluk-Nya. Bahan alam diciptakan dengan berbagai bentuk dan sebagian di antaranya menghasilkan wangi yang semerbak. Sebagai wujud rasa syukur kita kepada sang pencipta, tentunya kita dengan bijak menggunakan bahan alam tersebut yang dapat memberi manfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain.
- Apa cara yang bisa kamu lakukan dalam memanfaatkan bahan alam?
- Apakah kegiatan membuat *potpourri* hari ini adalah merupakan cara yang bijak dan memberi manfaat? Jelaskan.
- Apa saja nilai-nilai yang kamu pelajari dari kegiatan hari ini?

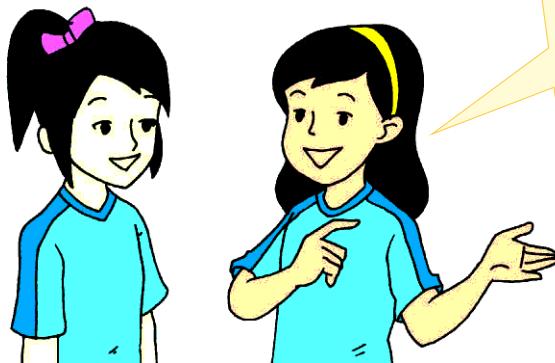


Kerja Sama dengan Orang Tua

Sebagai bahan tambahan untuk membuat *potpourri*, diskusikan dengan orang tuamu bahan-bahan alam yang ada di sekitarmu. Kumpulkan dan keringkan bahan alam tersebut untuk membuat *potpourri* di pertemuan yang akan datang.



Tahukah Kamu?



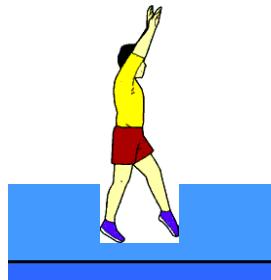
Siswa kelas 6 SD Negeri Melati giat berolah raga agar tubuh mereka tetap sehat danbugar. Hari ini mereka berlatih teknik meroda dalam senam. Ayo, kita ikuti kegiatan tersebut.

Tahukah kamu cara melakukan gerak dasar meroda dalam senam lantai? Apa saja langkah-langkah yang perlu diperhatikan? Mengapa rasa percaya diri dan disiplin sangat diperlukan dalam kegiatan ini. Ayo, kita temukan jawabannya.



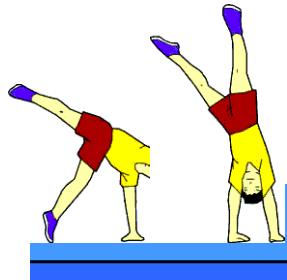
Ayo Amati

Amati sikap dalam melakukan gerak dasar teknik meroda berikut.



Gambar 1

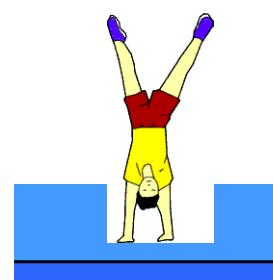
Sikap awal kaki mulai diangkat



Gambar 2

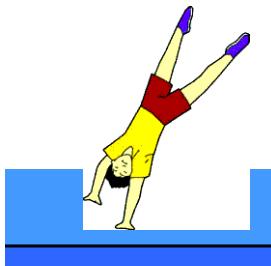
Satu tangan menyentuh matras.

Kedua kakai mulai diangkat



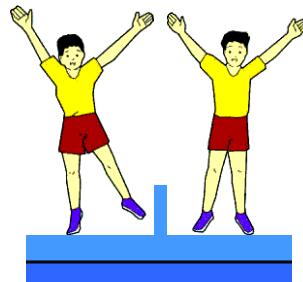
Gambar 3

Posisi Kedua kaki di atas dan kedua tangan di bawah



Gambar 4

Posisi badan miring tumpuan dengan satu tangan



Gambar 5

Posisi kembali berdiri



Ayo Bertanya

Setelah mengamati gambar, tuliskan dalam bentuk pertanyaan. Pada selembar kertas hal yang ingin kamu ketahui lebih lanjut tentang gerak dasar teknik meroda dalam senam lantai pada selembar kertas.

Tukarkan jawabanmu dengan teman di sebelahmu dan diskusikan jawabannya bersama-sama.



Ayo Lakukan

Sekarang saatnya kamu mempraktikkan gerak dasar meroda tersebut dengan panduan guru.

Guru akan meminta kamu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Kamu perlu berhati-hati dalam mempraktikkan gerakan ini agar tidak cedera.



Ayo Cari Tahu

Ketika berolah raga, biasanya kalian memerlukan minuman agar tidak kekurangan cairan. Sebagian kalian ada yang meminum air putih. Sebagian lainnya ada pula yang meminum teh manis, jus, atau bahkan minuman kemasan.

Pernahkah kamu bertanya-tanya:

- Kemana perginya gula yang diaduk ketika membuat jus atau teh manis?
- Apakah tes manis dan jus termasuk larutan?
- Apakah yang dimaksud dengan larutan?
- Apa perbedaan antara larutan dan campuran?

A. Larutan

Larutan adalah campuran dua zat atau lebih yang terdiri dari zat terlarut dan pelarut. Ukuran partikel larutan sangat kecil, kurang dari 1 mm, sehingga tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop ultra sekalipun dan tidak dapat dibedakan antara zat terlarut dan medium pelarutnya, misalnya: larutan gula. Kita tidak bisa membedakan mana gula mana air dalam larutan gula.

Zat yang jumlahnya lebih sedikit di dalam larutan disebut (zat) terlarut atau solut, sedangkan zat yang jumlahnya lebih banyak daripada zat-zat lain dalam larutan disebut pelarut atau solven.

Contoh larutan:

- 1) Larutan garam adalah campuran homogen dari garam dalam air.
- 2) Larutan gula adalah campuran homogen dari gula dalam air.
- 3) Larutan oralit adalah campuran homogen dari gula dan garam dalam air.

B. Campuran

Campuran adalah materi yang terdiri atas dua macam zat atau lebih dan masih memiliki sifat-sifat zat aslinya. Jika kita mencampur minyak dengan air, terlihat ada batas di antara kedua cairan tersebut.

Contoh campuran heterogen:

- a. campuran tepung beras dengan air
- b. campuran kapur dengan pasir
- c. campuran serbuk besi dengan karbon

Dapatkah kamu memberikan contoh lain dari larutan dan campuran?



Ayo Cari Tahu

Tahukah kamu bahwa zat yang sudah bercampur dan larut dapat dipisahkan?

Sebagian zat dapat dipisahkan dengan menggunakan tangan, sementara sebagian yang lain harus dipisahkan menggunakan cara dan alat tertentu karena terdiri dari bagian-bagian yang sangat kecil.

Diskusikan dalam kelompok cara memisahkan campuran zat.

Penyulingan (Distilasi)

Penyulingan (distilasi) merupakan salah satu metode untuk memisahkan campuran. Prinsip distilasi adalah menguapkan suatu zat. Kemudian, mengembunkannya kembali. Uap zat yang didinginkan (diembunkan) merupakan cairan murni zat tersebut. Distilasi dapat dilakukan jika titik didih zat-zat yang bercampur berbeda.

Dekantasi

Metode pemisahan ini tergolong sederhana. Dekantasi digunakan untuk memisahkan zat padat dari larutannya. Misalnya, kita akan memisahkan lumpur dari air kotor.

Penyaringan (Filtrasi)

Apakah keluargamu memiliki kebiasaan minum kopí? Campuran air dan kopí dapat dipisahkan dengan cara penyaringan. Campuran dua zat yang memiliki ukuran berbeda dapat dipisahkan dengan teknik penyaringan (filtrasi). Teknik ini membutuhkan alat berpori (penyaring/filtrasi).

Sublimasi (Distilasi)

Kamu tentu tidak asing dengan kapur barus. Kapur barus yang dibiarkan pada udara terbuka, lama-kelamaan akan habis.

Mengapa itu bisa terjadi?

Sublimasi merupakan metode pemisahan campuran dengan menguapkan zat padat tanpa melalui fase cair terlebih dahulu. Misalnya, kapur barus yang berubah dari wujud padat menjadi gas. Teknik ini digunakan untuk dua zat yang satu menyublim, sedangkan yang lainnya tidak menyublim sehingga kotoran yang tidak menyublim akan tertinggal.

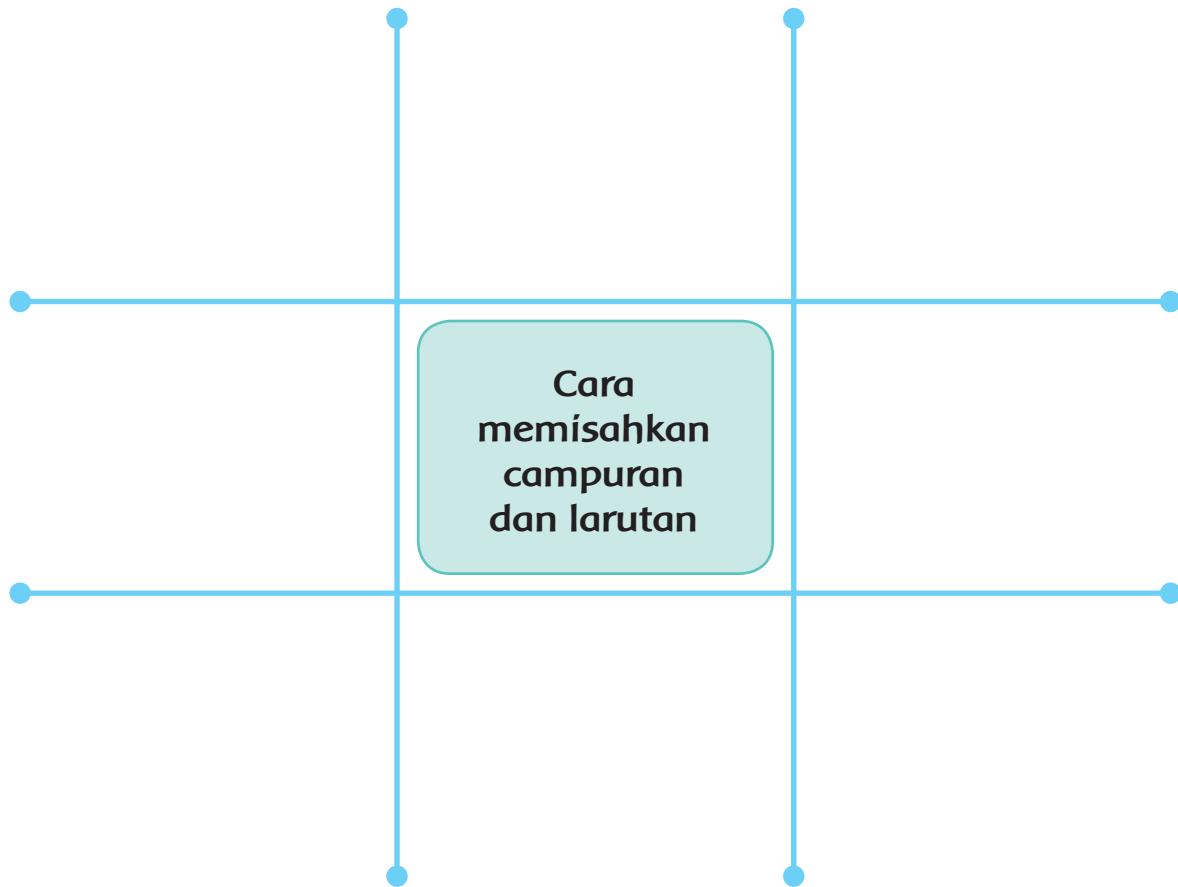
Penguapan (Evaporasi)

Bagaimana rasanya makananmu tanpa dibumbui garam? Wah... pasti hambar, bukan? Akan tetapi, bagaimanakah mendapatkan garam dapur dari air laut? Penguapan (evaporasi) merupakan salah satu cara untuk memisahkan garam dapur dari air laut.



Ayo Menulis

Setelah membaca teks dan berdiskusi, tulislah laporan tentang cara memisahkan campuran dan larutan menggunakan diagram lotus berikut.



Tulis kesimpulan berdasarkan tabel lotus tersebut



Ayo Ceritakan

Sajikan secara lisan diagram lotus yang sudah kamu buat di depan kelas secara bergiliran.



Ayo Renungkan

- Memiliki rasa ingin tahu tentang ciptaan Tuhan adalah hal yang sangat penting kita miliki, termasuk mengetahui campuran dan larutan yang ada di sekitar kita, khususnya yang kita makan atau minum sehari-hari. Dengan mengenal zat-zat yang terdapat pada campuran dan larutan membuat kita lebih bijak dalam memutuskan apa yang akan kita konsumsi.
- Hal bermanfaat apa saja yang belum kamu pelajari hari ini?
- Hal apa yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Amati makanan dan minuman yang biasa dimasak orang tuamu setiap hari. Diskusikan campuran dan larutan yang membentuk makanan dan minuman tersebut. Catat hasil diskusi dan kesimpulanmu pada tabel berikut.

No	Makanan/minuman	Bahan pembuat

Kesimpulan

.....

Kamu telah melakukan survei tentang jajanan siswa di sekolahmu. Sekarang saatnya kamu mengolah dan menyajikan data hasil survei tersebut.



Tahukah Kamu?

Data yang terkumpul dapat disajikan dalam tabel dan piktogram. Apakah piktogram itu?

Perhatikan contoh berikut.

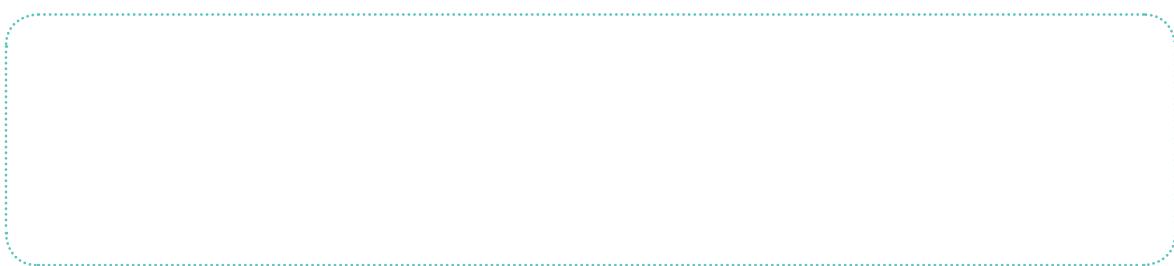
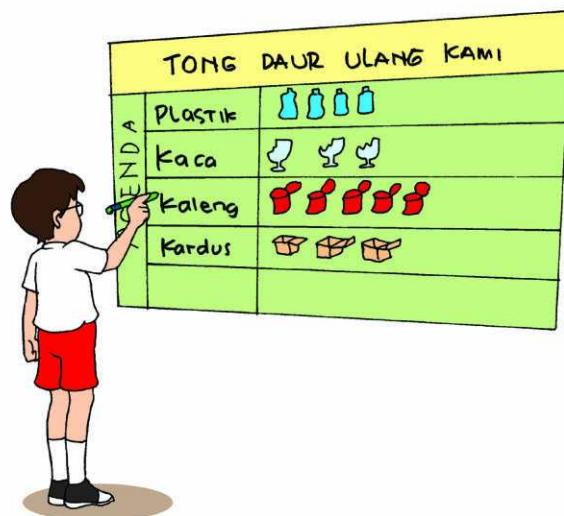
Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan di dalam rumah, Lani dan keluarganya memilah sampah. Selama 2 minggu Lani mendata jenis sampah yang didaur ulang.

Berikut adalah hasil pemilahan yang dilakukan Lani dan disajikan dalam bentuk tabel.

Benda	Banyak benda
plastik	44
kaca	20
kaleng	16
kardus	24

Lani mencoba menyajikan data yang didapatnya dalam bentuk piktogram.

Sekarang jika satu gambar mewakili 2 buah, coba kamu sajikan data tersebut dalam bentuk piktogram!



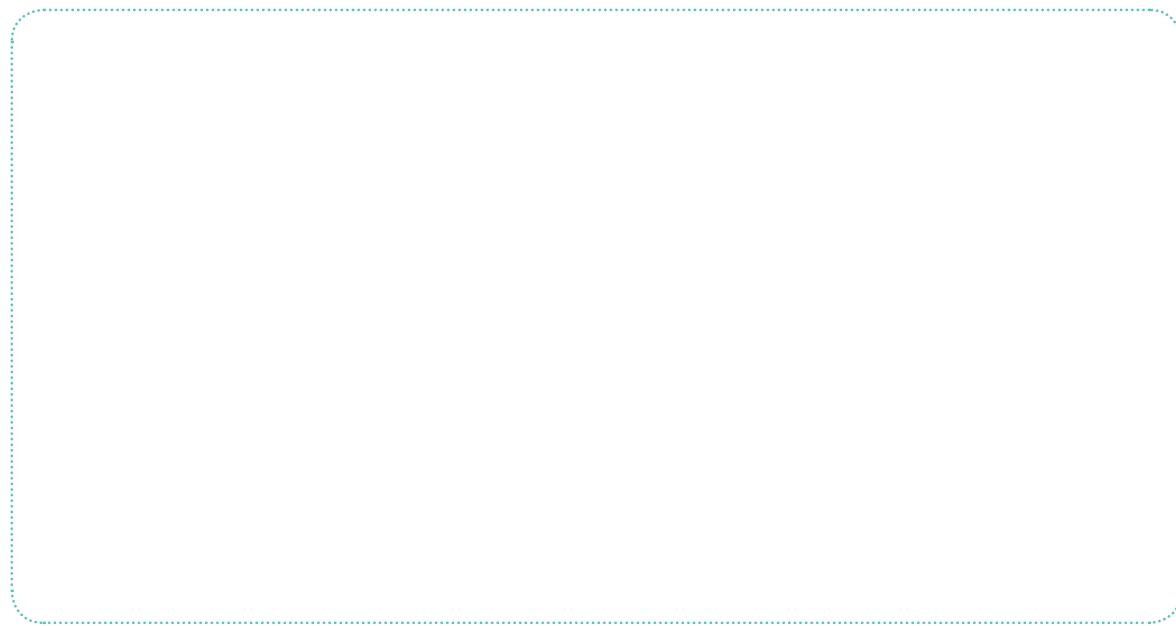
Ayo Amati

Secara berkelompok, diskusikan hasil survei dalam bentuk kuesioner yang telah kamu lakukan sebelumnya. Amati setiap lembar kuesioner dengan hati-hati. Kemudian, olah hasil survei tersebut dan sajikan dalam bentuk tabel dan piktogram.

1. Tabel hasil survei jajanan siswa SD

No	Jajanan	Jumlah/Frekuensi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Grafik hasil survei jajanan siswa



Berdasarkan tabel dan grafik, jawab pertanyaan berikut.

1. Apa makanan atau minuman yang paling sering dibeli oleh siswa?

.....
.....

2. Menurutmu, mengapa makanan tersebut paling banyak peminatnya?

.....
.....

3. Berapa banyak siswa di sekolahmu yang sudah mengonsumsi makanan sehat? Jelaskan.

.....
.....

4. Tulis kesimpulan dan saranmu berdasarkan hasil survei tersebut.

.....
.....



Ayo Menulis

Tulis laporan berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan!

.....



Ayo Bekerja Sama

Kamu akan melakukan kampanye tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada adik-adik kelasmu.

Kamu akan dibagi ke dalam kelompok yang terdiri atas 5 orang.

Setiap kelompok dapat memilih salah satu dari PHBS berikut.

1	Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
2	Membersihkan dan memotong kuku
3	Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
4	Menggunakan jamban dengan cara bersih dan sehat
5	Olah raga yang teratur dan terukur
6	Memberantas jentik nyamuk
7	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
8	Membuang sampah pada tempatnya

Secara berkelompok, siapkan poster dan gambar-gambar untuk mendukung kampanye yang akan kamu lakukan agar mudah dipahami oleh temanmu.

Bacaan berikut bisa kamu jadikan sebagai bahan untuk kampanye. Silakan dikembangkan.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Cuci Tangan

Cara cuci tangan yang baik adalah dengan menggunakan sabun dan air bersih mengalir karena kuman mudah menempel di kedua telapak tangan, terutama di bawah kuku jari. Selalu cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir pada saat:

- a) sebelum dan sesudah makan
- b) sesudah melakukan kegiatan (berolah raga, memegang uang, memegang binatang, berkebun, serta memegang sarana umum (seperti pegangan tangga, gagang pintu, gagang telepon, dan lain-lain)).
- c) sesudah Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK)

Pesan Utama

Cucilah tangan dengan sabun dan air mengalir setiap kali tanganmu kotor.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Kuku Pendek dan Bersih

Kuku yang panjang dan kotor bisa menjadi tempat bersarangnya kuman penyakit dan telur cacing. Oleh karena itu, kamu harus menjaga kuku selalu pendek dan bersih.

Pesan Utama

Potonglah kuku minimal 1 kali seminggu dengan pemotong kuku dan hindari kebiasaan mengigit kuku.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Membuang Sampah Pada Tempat Sampah

Kuman penyebab penyakit diare, tifus, dan cacingan, senang sekali hidup pada tempat yang kotor. Agar lingkungan bersih, sehat, dan indah, kamu harus selalu membuang sampah pada tempatnya. Tempat sampah yang baik adalah tempat sampah yang tertutup.

Pesan Utama

Buanglah sampah dengan cara memisahkan:

- sampah basah (organik) seperti: sisa makanan dan daun-daunan, yang bisa diolah kembali menjadi pupuk kompos.
- sampah kering (non organik) seperti: plastik, bungkus makanan, yang bisa diolah kembali menjadi benda-benda yang bermanfaat.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK) Menggunakan Jamban (WC) Sehat

Satu lagi yang tak kalah penting, apabila kamu buang air besar atau buang air kecil harus di jamban (WC) sehat ya... Mengapa? Dengan buang air besar dan air kecil di jamban, kamu tidak mencemari lingkungan dan bisa menjaga lingkungan agar tetap bersih, sehat dan tidak berbau. Lingkungan yang tidak bersih dan bau bisa mendatangkan lalat atau serangga yang membawa kuman penyebab diare, tifus, dan cacingan. Tentunya kamu tidak ingin jatuh sakit kan? Kuman penyebab penyakit diare, tifus, dan cacingan, senang sekali hidup pada tempat yang kotor.

Pesan Utama

Siramlah jamban sampai bersih setiap kali habis BAB/BAK.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Kantin Sehat Di Sekolah

Kamu pasti suka jajan kan? Tidak semua makanan yang warna dan penampilan menarik serta enak itu sehat lho.... oleh karena itu, jajanlah di kantin sehat sekolah. Pilihlah makanan yang terbungkus atau diletakkan di tempat tertutup, sehingga bebas dari debu, lalat, kecoa, dan tikus serta kuman penyebab penyakit diare, tifus, hepatitis, dan lain-lain.

Pesan Utama

Pilihlah makanan yang tidak mengandung pengawet, pewarna, penyedap dan pemanis buatan agar terhindar dari bahaya keracunan bahan-bahan kimia.

Pojok Pola Hidup Bersih dan Sehat

Memeriksa Jentik-Jentik

Jentik asalnya dari telur nyamuk yang bisa menularkan penyakit seperti demam berdarah, malaria, kaki gajah, dan chikungunya. Oleh karena itu, perhatikan lingkunganmu dan selalu periksa apakah ada jentik atau tidak agar kamu terhindar dari penyakit menular.

Pesan Utama

Periksalah bak mandi, pot bunga dan tempat yang bisa menampung air minimal satu kali seminggu untuk mencegah pertumbuhan jentik menjadi nyamuk dewasa.



Ayo Renungkan

1. Apa saja yang telah kamu pelajari hari ini?
2. Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
3. Bagian mana yang belum kamu pahami?
4. Apa manfaatnya pembelajaran ini bagi kehidupanmu?
5. Apa saja yang bisa kamu terapkan dalam kehidupanmu?
6. Bagaimana cara kamu menciptakan lingkungan yang sehat di sekitar rumahmu?



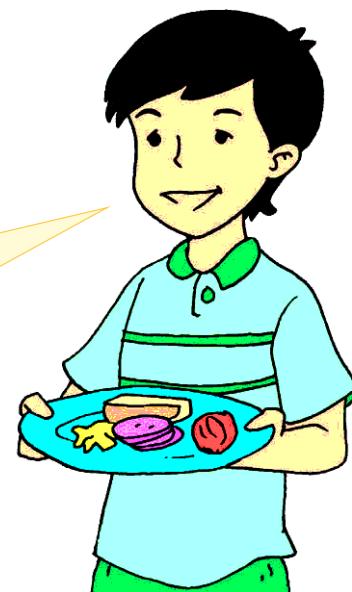
Kerja Sama dengan Orang Tua

Tulis catatan tentang pola hidup bersih dan sehat yang telah kamu lakukan di rumah dan sekolah. Mana yang sudah kamu laksanakan dengan baik dan mana yang belum kamu laksanakan. Diskusikan rencanamu untuk meningkatkan hal tersebut dengan orang tuamu!



Tahukah Kamu?

Sebelumnya kamu telah melakukan proses pengeringan terhadap bahan alam. Sekarang, mari kita membuat *potpourri* menggunakan bahan alam tersebut.



Ayo Amati

Pada pertemuan sebelumnya, kamu telah mengenal tahapan dalam membuat *potpourri*.

Amati dan pilih bahan-bahan alam yang telah kamu keringkan. Tatahlah bahan-bahan tersebut pada nampan seperti beberapa contoh berikut. Kamu juga bisa berkreasi sesuai keinginanmu.



Sumber: <http://www.reedsandscents.com>



Sumber: <http://www.homemade-gifts-made-easy.com>



Sumber: <http://www.reedsandscents.com>



Sumber: <http://www.homemade-gifts-made-easy.com>

Potpourri juga dapat ditempatkan dalam kemasan seperti berikut:



Sumber: <http://www.shefalienterprises.com>



Sumber: <http://www.shefalienterprises.com>

Untuk memberi aroma pada *potpourri*, kamu bisa menambahkan bahan alam seperti jeruk, daun pandan, daun salam, serai, cengklik, mawar, melati, kayu manis yang telah diolah sesuai dengan yang kamu inginkan.



Ayo Diskusikan

Kamu baru saja membuat *potpourri* menggunakan bahan alam.

Diskusikan dalam kelompok yang terdiri atas 5 orang tentang manfaat *potpourri* dalam bidang:

- Lingkungan
- Sosial
- Ekonomi

Sajikan hasil diskusimu dalam bentuk peta pikiran.



Ayo Berlatih

Setelah berdiskusi tentang manfaat *potpourri*, sekarang perhatikan hasil survei yang dilakukan oleh SD Negeri Mawar tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan survei melibatkan 80 orang siswa (36 laki-laki dan 44 perempuan). Survei ini dilaksanakan dalam dua tahap.

Berikut adalah hasil survei tahap pertama:

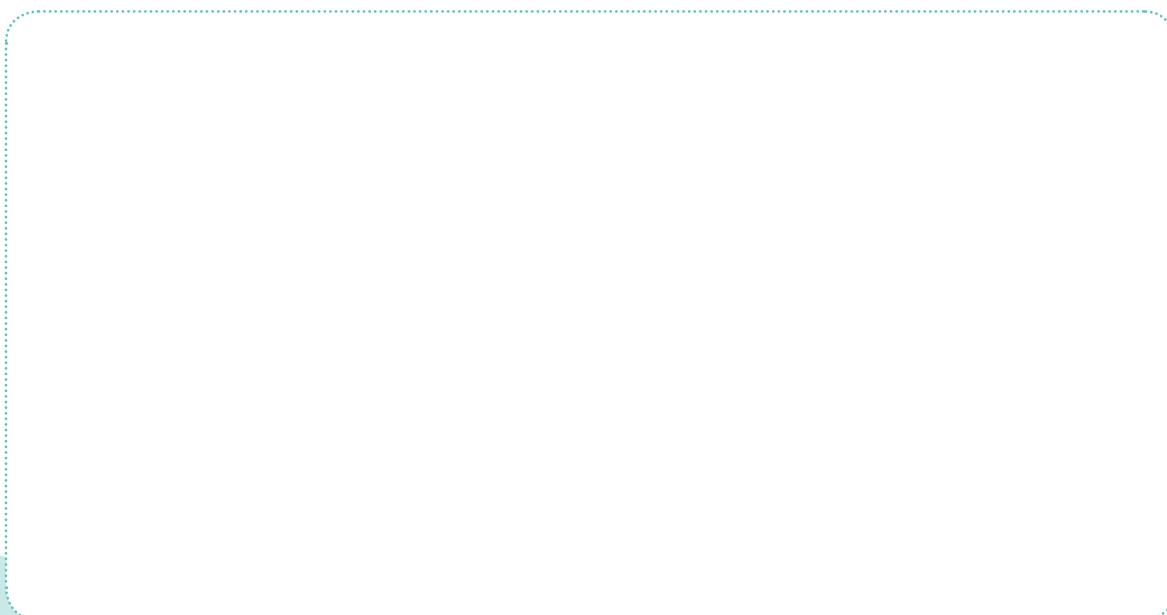
No	Kegiatan PHBS	Frekuensi	
		Laki-laki (36)	Perempuan (44)
1	Menyuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun	17	26
2	Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah	22	24
3	Menggunakan jamban yang bersih dan sehat	15	17
4	Olah raga yang teratur dan terukur	25	26
5	Memberantas jentik nyamuk	18	19
6	Tidak merokok	34	44
7	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan	21	15
8	Membuang sampah pada tempatnya	27	29

Setelah dilakukan penyuluhan oleh UKS Sekolah, maka dilakukan survei kedua.

Berikut adalah hasil survei tahap kedua:

No	Kegiatan PHBS	Frekuensi	
		Laki-laki (36)	Perempuan (44)
1	Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun	32	41
2	Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah	29	35
3	Menggunakan jamban yang bersih dan sehat	33	42
4	Olahraga yang teratur dan terukur	29	31
5	Memberantas jentik nyamuk	33	35
6	Tidak merokok	36	44
7	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan	34	44
8	Membuang sampah pada tempatnya	30	40

Buatlah grafik batang ganda berdasarkan tabel di atas untuk hasil survei 1 dan 2.



Jawab pertanyaan berikut berdasarkan tabel dan grafik.

1. Jelaskan perbedaan antara hasil survei pertama dan kedua.

.....

.....

2. Adakah perilaku hidup sehat yang mengalami perubahan cukup besar setelah dilakukan penyuluhan? Jelaskan.

.....

.....

3. Apakah ada perilaku yang tidak berubah? Jelaskan.

.....

.....

4. Tulis kesimpulan, komentar, dan saranmu setelah menganalisis kedua hasil survei.

.....

.....



Ayo Ceritakan

Ceritakan pengalamamu ketika membuat *potpourri*! Bagaimana perasaanmu ketika mengolah bahan-bahan dari alam yang bisa bermanfaat untuk dirimu sendiri dan orang lain?

.....

.....

.....

Jelaskan keterkaitan kegiatan yang kamu lakukan dengan aspek lingkungan, sosial, dan ekonomi.



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
- Bagian mana yang belum kamu pahami?
- Apa yang akan kamu lakukan agar lebih paham?
- Apa nilai-nilai yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?
- Apa manfaat yang kamu peroleh?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan pengalamanmu ketika membuat *potpourri* kepada orang tuamu, meliputi proses, bahan yang kamu gunakan, serta manfaat yang kamu dan orang lain peroleh dari hasil kegiatan.



Ayo Lakukan

Kamu akan berlatih mempraktikkan senam lantai dengan menggabungkan tiga keterampilan dasar

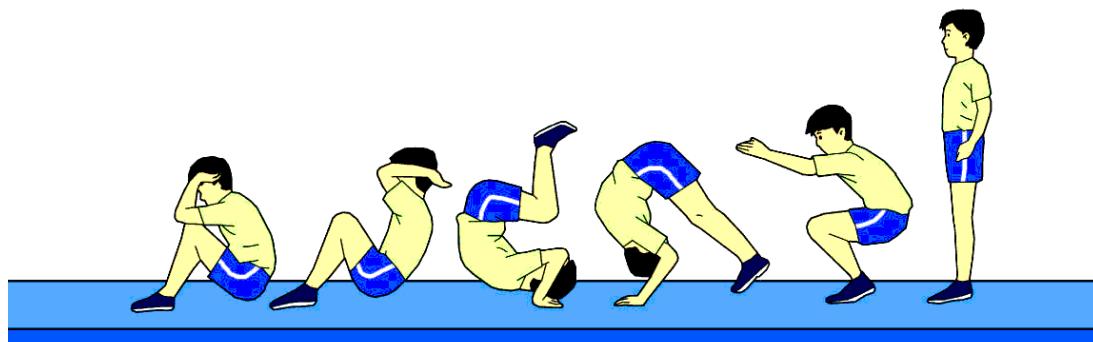


Keterampilan dasar tersebut meliputi:

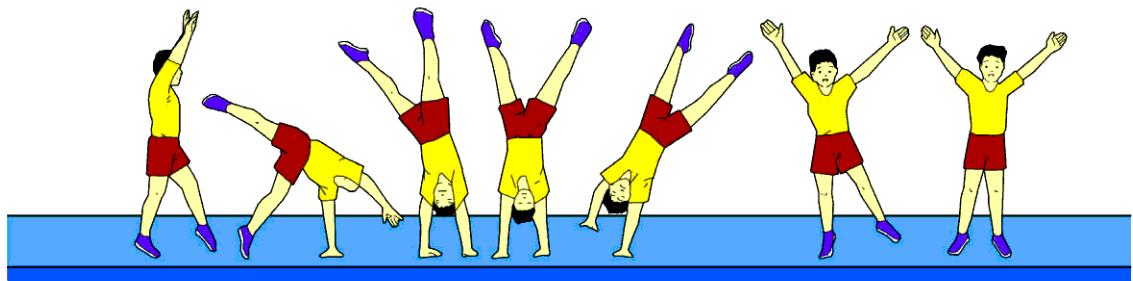
1. Gerakan guling ke depan



2. Gerakan guling ke belakana



Gerakan meroda



Ayo Mencoba

Kamu akan melakukan praktik langsung tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah. Kamu akan dibagi dalam 4 kelompok.

Setiap kelompok akan melaksanakan tugas yang berbeda-beda.

Pembagian tugasnya adalah sebagai berikut:

Kelompok 1: Mencuci dengan langkah yang benar dan membuat poster.

Kelompok 2: Membersihkan, menggunakan, dan membuat poster untuk menggunakan jamban dengan baik dan benar.

Kelompok 3: Memilah dan membuang sampah pada tempat yang sesuai.



Ayo Menulis

Tulis laporan tentang kegiatan yang kamu lakukan dalam kelompok, yang meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, pembagian tugas, kerja sama, serta saran dan komentarmu.

Sejauh mana kamu menguasai materi pembelajaran dalam minggu ini. Ayo, berlatih mengerjakan tugas berikut.



Ayo Diskusikan

Kamu telah mempraktikkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cara pembagian tugas.

Sekarang diskusikan dalam kelompok yang terdiri atas 5 orang. Lakukan analisis tentang kaitan antara kerja sama dan pembagian tugas!

Sajikan hasil diskusimu secara tertulis!

.....

Apakah di dalam keluargamu terdapat pembagian tugas ketika melakukan kerja sama? Jelaskan dengan contoh!

.....

Apa manfaat yang diperoleh keluargamu?

.....



EVALUASI



Temukan Jawabannya

1. Bayu melakukan survei kepada teman satu kelasnya mengenai buah yang paling disukai. Berikut adalah hasil survei Bayu.

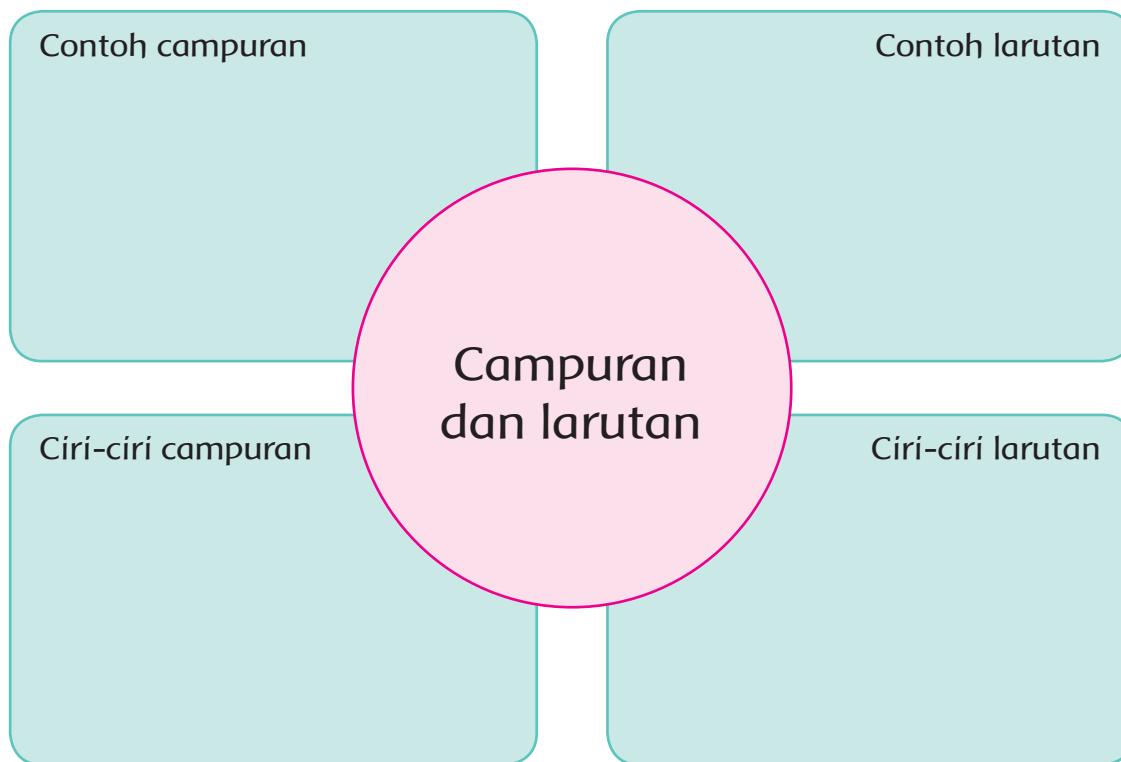
Perempuan		Laki-laki	
Jenis buah	Jumlah	Jenis buah	Jumlah
Apel	5	Apel	6
Jeruk	4	Jeruk	3
Sawo	7	Sawo	2
Pepaya	1	Pepaya	3
Yang lainnya	0	Yang lainnya	2

- a. Sajikan data tersebut ke dalam bentuk grafik yang sesuai! Jelaskan alasan mengapa kamu memilih jenis grafik tersebut!
- b. Buah apa yang paling disukai oleh teman-teman Bayu? Jelaskan!
2. Edo dan keluarganya mengumpulkan sampah bekas untuk didaur ulang selama 2 minggu. Edo mendata sampah yang telah ia kumpulkan selama 2 minggu.

Sampah daur ulang	Minggu 1	Minggu 2
Botol kaca	12	12
Botol plastik	13	15
Botol kaleng	10	14
Wadah bekas kemasan	12	8

- a. Sajikan data tersebut dalam bentuk grafik yang sesuai! Dari data tersebut, apa yang bisa kamu simpulkan?
- b. Jika Edo ingin menggabungkan data sampah pada minggu pertama dan kedua, bagaimanakah tabel data gabungannya? Sajikan data tersebut dalam bentuk grafik yang sesuai! Sajikan data tersebut dalam bentuk piktogram!

3. Tulislah perbedaan antara campuran dan larutan dengan melengkapi bagan berikut!



4. Sebutkan 5 dari 8 Pola Hidup Bersih dan Sehat yang perlu diterapkan di sekolah!

.....

5. Apa saja bentuk kerja sama yang dapat dilakukan untuk menciptakan masyarakat sehat di lingkungan sekolah? Jelaskan!

.....



Ayo Renungkan

Tulis 3 hal yang telah kamu pelajari dari kegiatan hari ini!

1.

2.

3.

- Apa yang sudah kamu pahami dengan baik? Jelaskan!
- Apa manfaat yang kamu peroleh?
- Apa yang kamu ingin ketahui lebih lanjut? Jelaskan!



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kegiatan yang telah kamu pelajari selama satu minggu ini kepada orang tua di rumah. Ceritakan pula manfaat dari memiliki kebiasaan pola hidup sehat. Ajaklah semua anggota keluarga untuk memiliki kebiasaan pola hidup sehat.

Subtema 3: Membangun Masyarakat Sehat,



Tahukah Kamu?

Pernahkah kamu membayangkan hidup di tempat yang memiliki lingkungan dan sarana umum yang bersih, sehat, dan nyaman? Tentunya ini menjadi harapan setiap orang.



Ayo Amati



Amati gambar dan baca teks dalam hati.



Impianku

Seusai sekolah, seperti biasa Siti, Dayu, dan Edo menunggu angkutan umum untuk pulang sambil bercakap ringan.

"Wah, mendung betul ya. Aku lupa membawa payung," Dayu cemas menatap langit yang gelap.

"Kalau cuma sekedar basah kehujanan sih tak apalah, aku justru suka," Edo menanggapi. "Masalahnya, kalau hujan agak deras sedikit saja, pasti jalan masuk ke arah rumahku, banjir!"

Siti menatap keheranan, "Iya, kenapa sekarang RT-mu sering banjir do? Padahal dulu kan tidak begitu."

Edo bersungut, "Banyak sampah menyumbat saluran air. Padahal Pak RT rajin mengadakan kegiatan membersihkan selokan, tetapi sayangnya warga yang buang sampah sembarangan masih lebih banyak dibandingkan yang kerja bakti"

"Nah itulah cita-citaku, teman-teman. Jika aku besar nanti, aku mau membuat Indonesia bersih! Banyak taman hijau, sungai-sungai berwarna biru bening, dan tak ada sampah berserakan. Aku akan membuat masyarakat cinta kebersihan dan merasa malu kalau membuang sampah sembarangan." Dayu menyampaikan pendapatnya dengan penuh semangat.



Siti menambahkan, "Kalau aku, paling tidak suka ketika harus menggunakan sarana umum yang kotor. Jadi, apabila aku sudah besar, aku mau membuat angkutan umum, toilet, taman, sekolah, terminal yang bersih! Dengan begitu, orang tidak akan ragu menggunakan sarana umum karena nyaman, ya kan?"

"Mimpiku, adalah membuat daerah pemukiman bebas polusi! Sekolah mewajibkan murid-muridnya bersepeda atau jalan kaki ke sekolah. Bayangkan saja, betapa banyak asap kendaraan yang bisa dikurangi" Edo menyambung dengan tak kalah bersemangat.

Siti tergelak, "Indah betul mimpi kita! Tapi bayangkan juga, bagaimana caranya membuat Indonesia bersih dan indah, ini halte tempat kita berdiri saja kotor, penuh coretan, puntung rokok, dan sampah bungkus permen."

"Siti betul juga. Pak RT yang sudah dewasa saja kesulitan mengajak warga untuk menjaga kebersihan lingkungan, padahal akibat banjir sudah terasa langsung. Apalagi kita yang masih anak-anak, bagaimana mulainya membuat Indonesia bersih?" Edo mengangguk lesu.

Dayu menepuk bahu kedua sahabatnya dengan penuh semangat, "Kita harus optimis, teman! Kita mulai dulu dari kita bertiga, saling mengingatkan untuk peduli lingkungan. Kita jaga kebersihan. Kita buang sampah pada tempatnya," Dayu memungut bungkus permen yang berserakan di halte lalu membuangnya ke tempat sampah. "Kata Ayahku, kebaikan itu jika dikerjakan dengan konsisten, pasti menular pada lingkungan terdekat. Mungkin awalnya hanya kita bertiga, lalu menular pada keluarga inti kita, lalu masing-masing dari mereka juga menularkan kepada lingkungan terdekatnya. Lama-lama pasti jadi banyak dan tidak mustahil, suatu hari terwujud Indonesia yang bersih!"

Siti tertawa lagi menyambut semangat sahabatnya, "Setuju! Kita harus mulai dari diri kita dan lingkungan terdekat dulu. Jadi Edo, besok kita mulai naik sepeda ya?!"

"Ayo, mulai besok kita bersepeda ke sekolah. Mudah-mudahan lama-kelamaan teman-teman banyak yang ikut. Badan sehat, polusi udara berkurang." Edo menjawab sambil menghentikan mobil angkutan yang akan membawanya pulang.



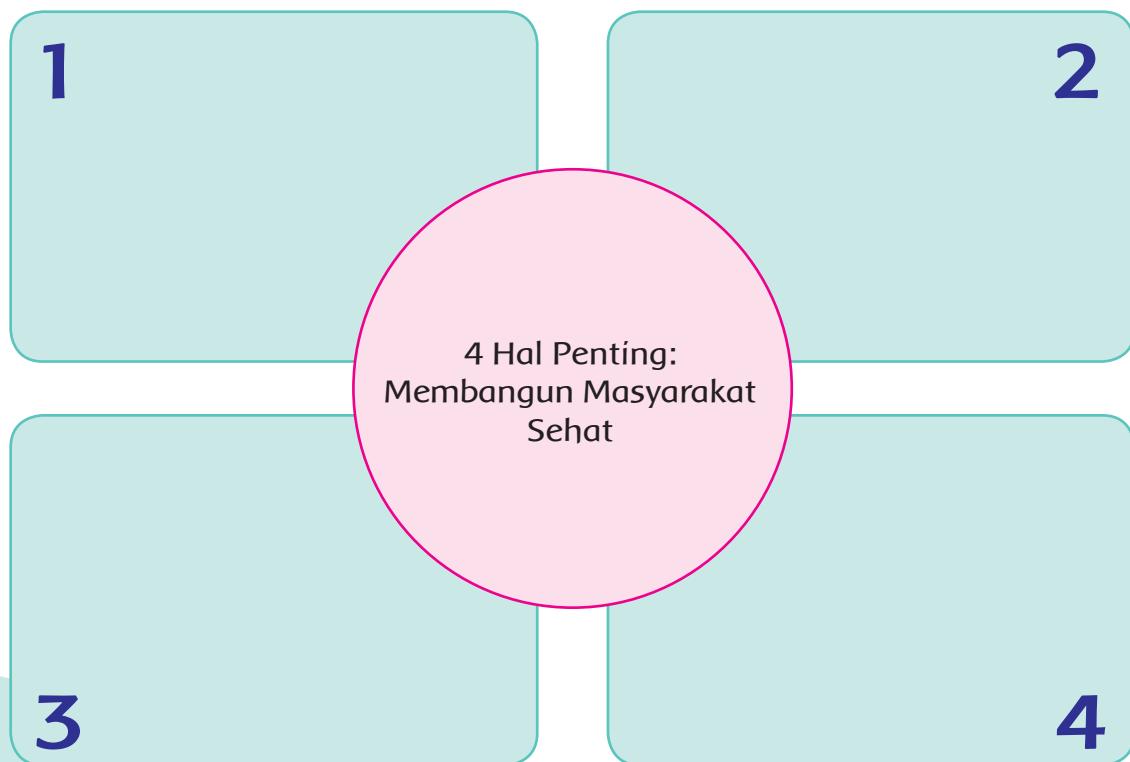
Ayo Bertanya

Jika kamu terlibat diskusi dengan Siti, Edo, dan Dayu, tulislah pertanyaan yang akan kamu ajukan tentang impian mereka.

(Large dotted rectangular box for writing questions.)

Tukarkan pertanyaanmu dengan teman di sebelahmu dan berikan gagasan dan komentarmu untuk menjawab setiap pertanyaan.

Tuliskan 4 hal penting yang kamu temukan dalam dialog tadi sehubungan dengan membangun masyarakat sehat. Tulis alasan mengapa kamu menganggap hal tersebut penting.



Seperti apa lingkungan dan masyarakat sehat impianmu? Ceritakan secara tertulis!

.....

Apa yang bisa kamu lakukan untuk mewujudkan impian tersebut?

.....



Ayo Ceritakan

Ceritakan lingkungan dan masyarakat sehat impian dalam kelompok yang terdiri atas 4-5 orang.

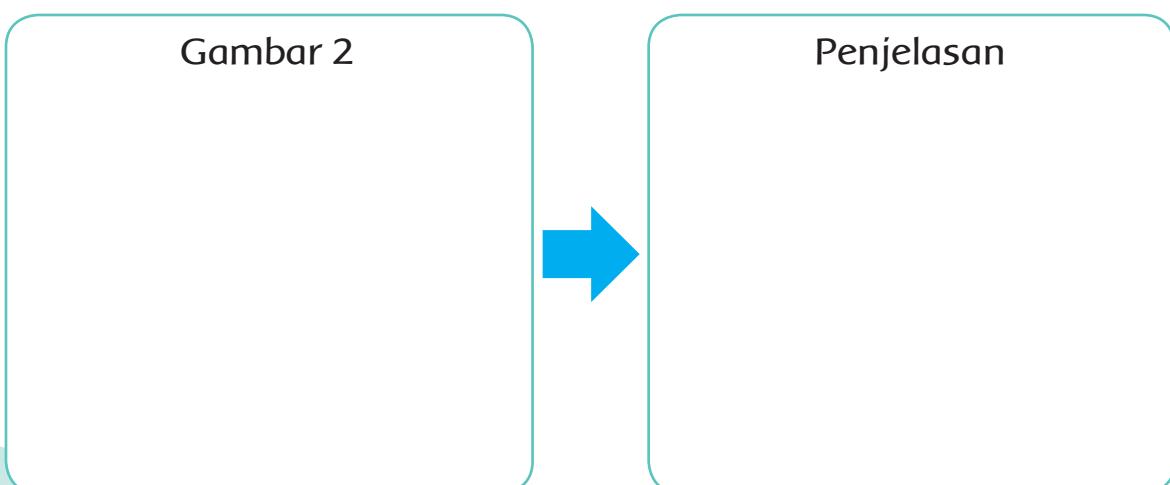
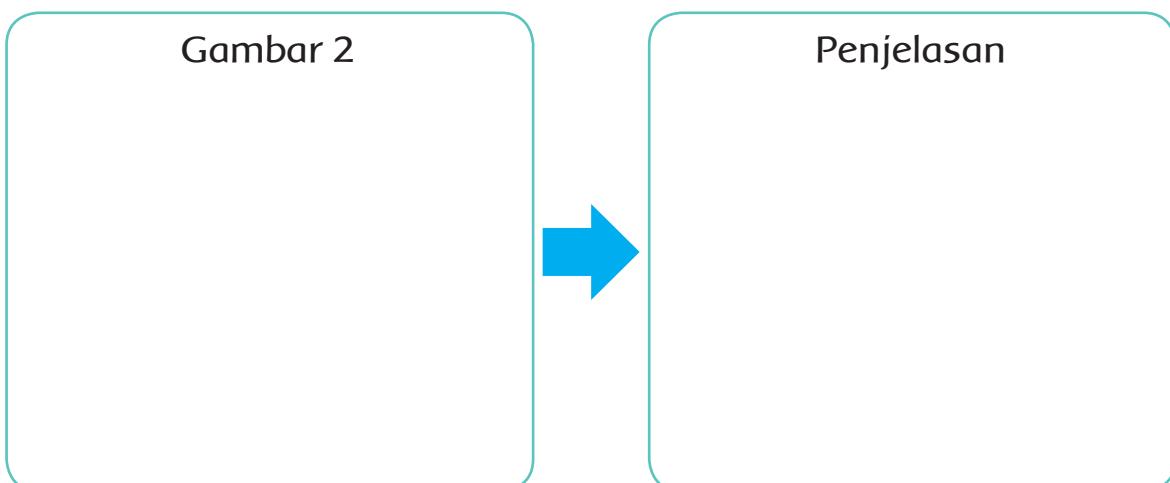
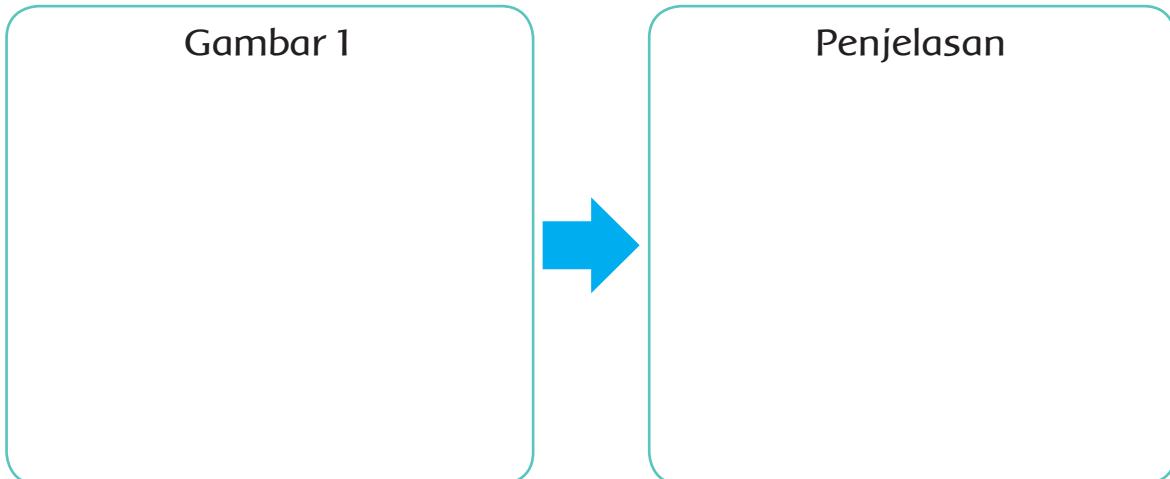


Ayo Diskusikan

Dalam dialog tadi terdapat ungkapan 'Lingkungan kita adalah apa yang kita lakukan'. Apa yang dimaksud dengan ungkapan tersebut? Berikan contoh. Diskusikan secara berpasangan dan tulis kesimpulannya!

.....

Bagaimana kamu mengaitkan antara sikap manusia sehari-hari dengan upaya membangun lingkungan dan masyarakat bersih dan sehat. Kamu dapat menjelaskan menggunakan gambar.





Tahukah Kamu?

Tahukah kamu bahwa udara memegang peranan yang sangat penting untuk kesehatan masyarakat. Apa yang terjadi dengan udara kita? Ayo, kita cari tahu.

Baca potongan berita berikut dalam hati dan jawab pertanyaan

.... Dari 10 stasiun pemantau kualitas udara yang dimiliki Kementerian Lingkungan Hidup diketahui bahwa kualitas udara terus menurun di banyak kota dan transportasi diperkirakan menyumbang 76 persen dari total emisi pencemar oksida nitrogen

Sumber: oto.detik.com

.... Polusi yang tinggi berefek negatif terhadap kesehatan, seperti anemia. Efek negatif bagi anak-anak adalah mengalami gangguan kemampuan berpikir, daya tangkap lambat, dan tingkat IQ rendah. Pada masa pertumbuhan fisik akan berdampak pada gangguan pertumbuhan dan pendengaran. Sedangkan bagi orang dewasa, dampak polusi dapat mempengaruhi sistem reproduksi atau kesuburan, mengganggu fungsi jantung, ginjal, dan menyebabkan penyakit stroke, serta kanker. Setiap tahun, polusi udara menyebabkan 2 juta orang meninggal di seluruh dunia

Sumber: green.kompasiana.com

.... Badan World Health Organization (WHO) memberikan contoh kota Kopenhagen serta Bogota sebagai dua kota yang telah berhasil meningkatkan kualitas udara mereka dengan cara memprioritaskan jaringan transportasi umum, berjalan, dan bersepeda

Sumber: tempokini.com

Jawab pertanyaan berikut.

1. Bagaimana tingkat pencemaran udara dewasa ini?



2. Apa penyumbang terbesar terhadap pencemaran udara?



3. Apa upaya yang telah dilakukan beberapa negara untuk mengurangi pencemaran udara?



4. Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi pencemaran udara?



5. 'Udara adalah merupakan campuran'. Apakah kamu setuju dengan pernyataan tersebut? Jelaskan!





Ayo Renungkan

1. Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
2. Udara adalah anugerah Tuhan yang tidak ternilai harganya. Pernahkah kamu membayangkan jika Tuhan menghentikan persediaan udara 1 menit saja? Apa yang akan kamu rasakan?
3. Pelajaran apa yang dapat kamu petik dari peranan udara untuk kesehatan?
4. Apa yang bisa kamu lakukan untuk menanggulangi permasalahan udara?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kepada Orang tuamu tentang potongan berita yang tadi kamu baca di sekolah. Minta pendapat mereka tentang apa yang kamu ceritakan.



Tahukah Kamu?

Membangun masyarakat bersih dan sehat adalah tanggung jawab kita bersama. Kita bisa memulai dari hal kecil yang dekat dengan kehidupan kita. Lakukan sekarang juga apa yang kita mampu.



Ayo Amati



Siswa kelas 6 SD Negeri Melati akan menyelenggarakan pameran tentang lingkungan. Hari ini mereka akan membuat karya seni kreatif dari bahan alam. Karya mereka akan dijual kepada pengunjung. Hasil dari penjualan akan disumbangkan untuk masyarakat sekitar sebagai bagian dari program menuju masyarakat sehat.

Karya seni yang akan mereka buat adalah hiasan dinding pewangi ruangan dari bahan alam. Mereka mengamati contoh-contoh dan mempelajari cara membuat hiasan tersebut:



Sumber: <http://www.media-cache-ak0.pinimg.com>



Sumber: <http://www.idealhomegarden.com>



Sumber: <http://www.pollyfields.co.uk>

Cara membuat hiasan dinding pewangi ruangan

Bahan-bahan:

1. Koran bekas
2. Lem kayu
3. Benang
4. Bunga kering
5. Bahan alam yang sudah dikeringkan (buah pinus, kayu manis, serai, dll)
6. Pewangi alami (mawar, melati, jahe, cengkih, daun salam, dll)



Cara membuat:

1. Bentuk kertas koran menyerupai lingkaran, hati, atau bentuk lain yang diinginkan.
2. Lilit kertas koran menggunakan benang agar kuat.
3. Tempel bahan-bahan yang sudah dikeringkan pada koran menggunakan lem sesuai pola yang diinginkan.
4. Ikat menggunakan tali untuk bahan alam yang berukuran lebih besar.



Ayo Bertanya

Setelah mengamati gambar dan membaca cara membuat hiasan dinding pewangi ruangan, kamu dapat mengajukan pertanyaan kepada guru atau siswa lain di kelas untuk hal yang kamu ingin ketahui lebih.



Ayo Berkreasi

Sekarang saatnya kamu membuat hiasan dinding pewangi ruangan menggunakan bahan-bahan alam yang sudah kamu siapkan dari rumah.

Kegiatan ini akan dibuat secara berkelompok yang terdiri atas 4 siswa.

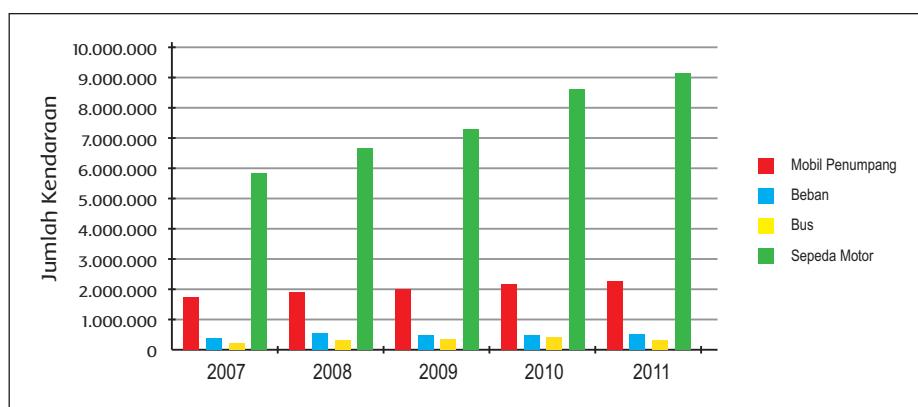
Hiasan akan dijual dalam kegiatan pameran tentang lingkungan. Hasil penjualan akan digunakan untuk mengembangkan Program Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolahmu.

Untuk kegiatan pameran nanti siswa kelas 6 akan menganalisis dan mempresentasikan tentang grafik tingkat perkembangan kendaraan bermotor di Jakarta yang merupakan penyumbang terbesar terjadinya polusi udara. Ayo, bantu mereka dan berikan pendapatmu.

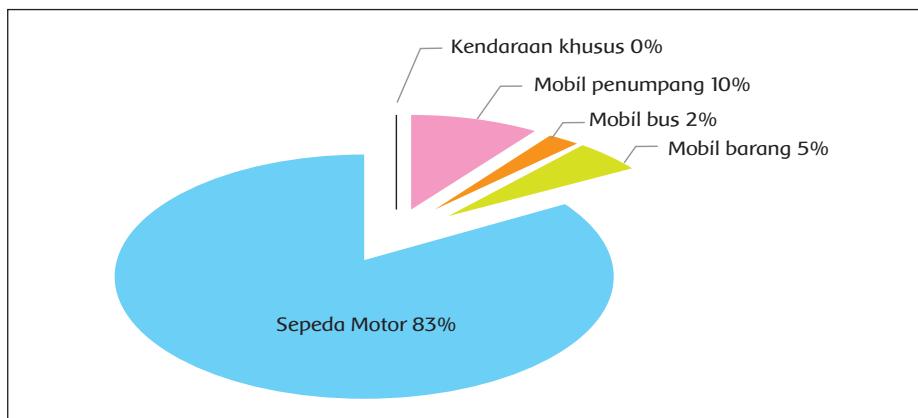


Ayo Amati

Amati dan analisis grafik batang dan lingkaran tentang jumlah kendaraan bermotor di Jakarta berikut.



Grafik Jumlah Kendaraan Bermotor di Jakarta



Grafik Jumlah Kendaraan Tahun 2012

Sumber: Korlantas Polri



Ayo Diskusikan

Diskusikan hasil pengamatanmu secara berpasangan dan lengkapi bagan berikut.

Komentar dan Saranmu

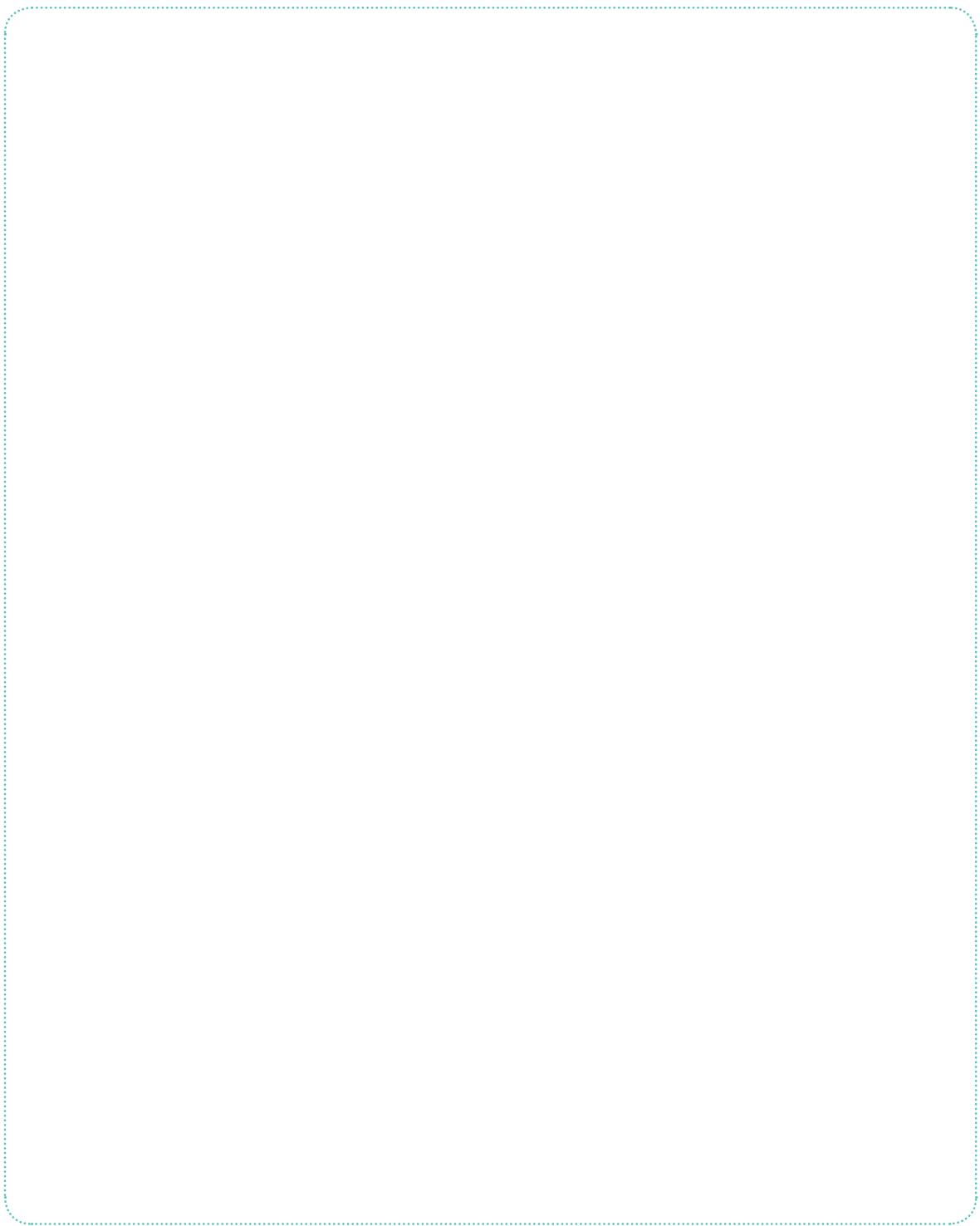
Apa informasi penting dari grafik

Analisis Grafik

Mengapa jumlah bus sedikit?

Mengapa sepeda motor paling banyak digunakan?

Tulis kesimpulanmu tentang kedua grafik tersebut!

A large, empty rectangular area defined by a dotted line, intended for the student to write their conclusions about the two graphs shown in the previous section.

Presentasikan jawabanmu dalam kelompok



Ayo Cari Tahu

Untuk membangun masyarakat sehat diperlukan kerja sama dari semua masyarakat. Kerja sama tersebut dimulai sejak janin dalam kandungan sampai dewasa. Apa saja kerja sama yang diharapkan dari masyarakat dan bagaimana hal tersebut bisa terlaksana?



Ayo Amati

Berikut adalah kegiatan dan kerja sama yang diharapkan dari masyarakat agar terwujud masyarakat yang sehat.

Amati gambar berikut.



Menimbang bayi dan balita setiap bulan



Menggunakan air bersih untuk memasak dan mencuci



Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun



Menggunakan jamban sehat



Makan buah dan sayur setiap hari



Memberantas jentik di rumah



Melakukan aktivitas fizik setiap hari



Menciptakan lingkungan bebas asap rokok

- Apakah keluargamu sudah melaksanakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tadi?
- PHBS apa saja yang telah dilaksanakan oleh keluargamu?
- PHBS apa yang belum dilaksanakan oleh keluargamu?

Tulis jawabannya pada tabel berikut.

**Yang sudah
dilaksanakan keluargaku**

**Yang belum
dilaksanakan keluargaku**



Ayo Diskusikan

Tukarkan tabel yang telah kamu isi dengan teman yang duduk di sebelahmu. Jelaskan Pola Hidup Sehat yang telah diterapkan di keluargamu dan sampaikan juga alasanmu mengapa ada PHBS yang belum diterapkan.

Buatlah rencana kerja sama dengan seluruh anggota keluargamu agar Pola Hidup Bersih dan Sehat dapat terlaksana dengan baik di rumahmu.

Rencanaku Menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Sajikan secara lisan rencana yang telah kamu buat di dalam kelompok.

Pentingnya Kerja Sama

Manusia adalah makhluk sosial. Kita tidak bisa hidup sendiri. Kita perlu berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Kita sering mendengar bahwa dengan bekerja sama, pekerjaan lebih mudah dan tujuan lebih cepat tercapai.

Kerja sama dapat dimulai di lingkungan rumah. Seperti kamu ketahui bahwa rumah adalah tempat tinggal keluarga.

Salah satu contoh kerja sama yang sangat sederhana di lingkungan keluarga adalah menjaga kebersihan rumah. Menjaga kebersihan rumah tidak dapat dilakukan oleh satu orang saja, namun perlu melibatkan seluruh anggota keluarga, misalnya dengan melaksanakan kerja bakti.

Kerja sama juga diperlukan untuk menciptakan masyarakat sehat. Banyak cara yang bisa dilakukan, misalnya: melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan secara rutin, memilah dan mengolah sampah bersama-sama, menanam pohon di lingkungan rumah, serta mencegah penyebaran penyakit menular melalui 3 M (menguras tempat penampungan air secara rutin, menutup tempat-tempat penampungan air, dan mengubur barang-barang yang tidak terpakai yang dapat menimbulkan genangan air).

Tanpa kerja sama, masyarakat sehat tidak akan terlaksana.



Ayo Diskusikan

Berdasarkan teks di atas, diskusikan secara berkelompok kerja sama yang kamu lakukan di lingkungan keluarga untuk menciptakan rumah yang bersih dan sehat.

Tuliskan hasil diskusimu.

.....

Sajikan hasil diskusimu di depan kelas



Ayo Renungkan

- Kamu sudah mengetahui pentingnya melakukan kerja sama untuk membangun masyarakat sehat. Apa rencanamu ke depan agar Pola Hidup Bersih dan Sehat dapat diterapkan dalam keluargamu?
- Nilai-nilai apa yang dapat kamu pelajari dari Pola Hidup Bersih dan Sehat?
- Apakah ada kaitan antara Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan nilai-nilai yang diyakini dalam agamamu. Jelaskan.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dengan orang tuamu tentang pentingnya kerja sama dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sampaikan juga rencana yang telah kamu buat untuk menerapkannya.

Selain itu, kamu akan melakukan wawancara kepada tetangga di sekitar rumahmu tentang kerja sama yang mereka lakukan dalam menerapkan PHBS.

Hasil wawancara akan dipresentasikan di pertemuan berikutnya.

Memelihara diri dari Penyakit menular merupakan salah satu Pola Hidup Bersih dan Sehat. Bagaimana cara memelihara diri dari Penyakit menular? Ayo, kita diskusikan.



Tahukah Kamu?



Tahukah kamu bahwa nyamuk adalah salah satu hewan yang sangat berbahaya? Meski ukuran tubuhnya kecil dan berat badannya 2-2,5 miligram, hingga kini nyamuk masih menjadi musuh yang belum terkalahkan.

Setiap tahun, nyamuk menyebarkan virus dan parasit, menyebabkan jutaan orang terserang malaria dan ratusan ribu orang menderita demam berdarah dengue di Indonesia.

Penyakit kaki gajah, chikungunya, dan radang akut susunan saraf adalah beberapa jenis penyakit lainnya yang ditularkan melalui gigitan nyamuk.

Menyadari bahaya dari berbagai penyakit yang ditularkan oleh nyamuk, maka keluarga Bapak Amir yang tinggal di Kampung Sehat Melati secara rutin melakukan pencegahan. Apa yang dilakukan oleh keluarga Bapak Amir untuk mencegah penyakit menular tersebut? Ayo kita cari tahu.



Ayo Amati

Amati gambar keluarga Amir yang tinggal di Kampung Sehat Melati berikut.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

Baca teks berikut dalam hati

Untuk mencegah perkembangbiakan jentik nyamuk di sekitar rumah, maka Pak Amir bersama dengan seluruh anggota keluarga melakukan gerakan PSN 3M. Apa itu gerakan PSN 3M?

PSN 3M adalah Pemberantasan Sarang Nyamuk dengan menguras, menutup, dan mengubur.

PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit.

- Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
- Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
- Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek,dll)

Selain itu, keluarga Bapak Amir juga berupaya untuk menghindari gigitan nyamuk dengan memasang kelambu di tempat tidur, menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar, pencahayaan rumah dan ventilasi yang baik, memperbaiki saluran dan talang air yang rusak, serta menanam pohon pengusir nyamuk seperti zodia, lavender, dan rosemary.



Ayo Bertanya

Setelah mengamati gambar dan membaca tentang kebiasaan keluarga Pak Amir, sekarang tulis hal yang ingin kamu ketahui lebih lanjut tentang pencegahan penyakit menular melalui gigitan nyamuk.

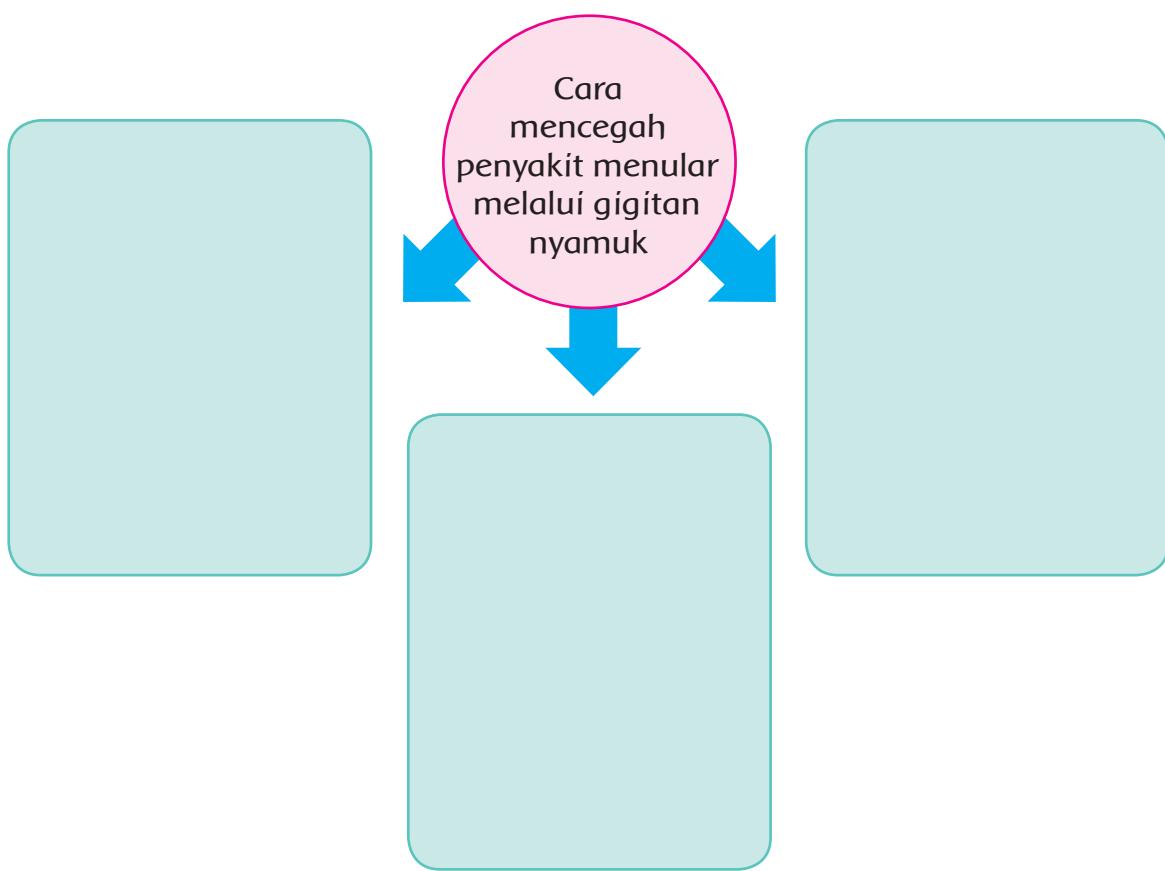
Aku ingin tahu

Kamu dapat menyampaikan pertanyaan tersebut kepada guru untuk didiskusikan bersama-sama.



Ayo Diskusikan

Sekarang diskusikan kegiatan Pak Amír tadi secara berkelompok, kemudian tulis informasi penting pada bagan berikut.



Apa manfaat yang kamu peroleh setelah mendapatkan pengetahuan dari cerita keluarga Pak Amír?

.....

Apa rencana kamu sehubungan dengan hal tersebut?

.....



Ayo Cari Tahu

Apakah di rumahmu banyak nyamuk? Apa yang kamu lakukan untuk mengusir nyamuk tersebut?

Nah, kita bisa membuat larutan untuk anti nyamuk sendiri dengan bahan alami. Ingin tahu caranya?

Kita akan membuat ekstrak bawang putih

Tahukah kamu bahwa nyamuk pergi karena bau yang sangat menyengat. Bawang putih adalah salah satu bahan alami yang mempunyai bau menyengat. Di dalam bawang putih terdapat zat allicin yang menimbulkan aroma yang sangat kuat. Di samping itu bawang putih juga mengandung zat nicotinic acid yang membuat nyamuk pergi.

Bahan-bahan dan alat:

1. Bawang putih 500g
2. Air 250 ml
3. Minyak tanah 1 sdm
4. Sabun cair 1 sdm

Cara Membuat

1. Haluskan bawang putih bersama air menggunakan blender (jika tidak ada blender, dapat menggunakan alat tradisional penghancur bumbu).
2. Kemudian tambahkan 1 sendok minyak tanah
3. Biarkan selama 24 jam
4. Setelah 24 jam tambahkan 1 sendok sabun encer
5. Kemudian encerkan menggunakan air dengan perbandingan 1:20
6. Kemudian masukkan ke dalam botol semprotan
7. Semprotkan di ruangan yang banyak nyamuk



Ayo Lakukan

Setelah memahami cara pembuatan larutan bawang putih anti nyamuk, sekarang mari kita praktikkan secara berkelompok.

Perhatikan arahan dari guru!



Ayo Menulis

Setelah kamu selesai membuat larutan anti nyamuk, sekarang saatnya kamu menulis laporan. Di dalam laporanmu cantumkan: tujuan percobaan, bahan-bahan dan alat, cara membuat, manfaat, serta kesimpulan.

Jelaskan dalam laporanmu campuran yang terdapat dalam larutan anti nyamuk yang kamu buat!



Ayo Renungkan

- Apa yang telah kamu pelajari hari ini?
- Apa nilai-nilai yang kamu pelajari dari keluarga Pak Amír?
- Apa yang dapat kamu lakukan agar pengetahuan yang kamu peroleh bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang lain.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan cara membuat larutan anti nyamuk dari bawang putih dengan orang tuamu. Kemudian praktikkan cara membuatnya.



Tahukah Kamu?

Tahukah kamu bahwa di Kampung Sehat Melati, setiap balita dibawa setiap bulan ke Posyandu oleh orang tuanya untuk ditimbang dan diukur berat dan tinggi badannya. Mengapa bayi dan balita ditimbang setiap bulan? Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya.



Setelah bayi dan balita ditimbang, hasilnya dicatat di Kartu Menuju Sehat (KMS) dan di sana akan terlihat perkembangan berat badan dan tinggi.



Ayo Berlatih

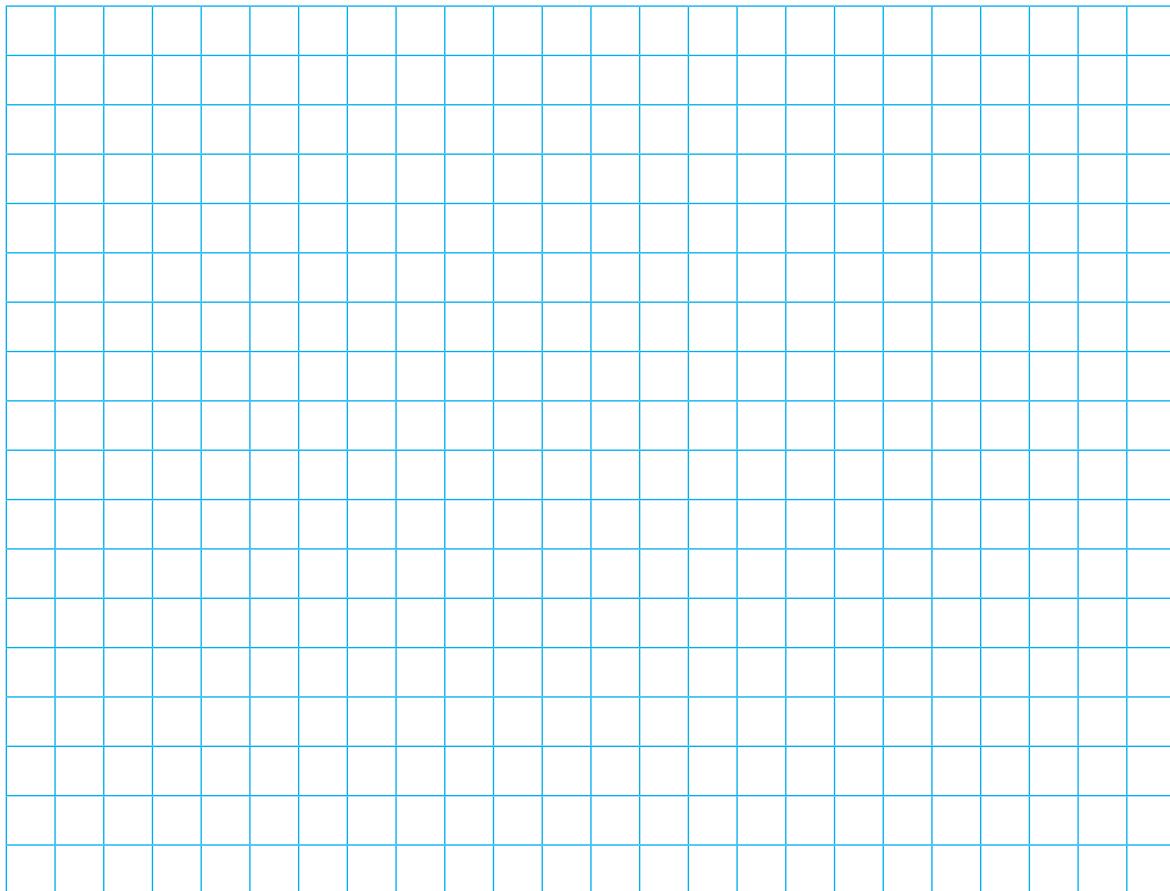
Berikut adalah catatan berat dan tinggi badan Amir ketika ia masih balita yang tercatat di Kartu KMS.

Amir lahir pada bulan Januari dengan berat badan 3 kg dan tinggi 45 cm. Pada bulan Februari Amir dibawa oleh ibunya ke Posyandu. Berat badan Amir adalah 3,5 kg dan tinggi 50 cm. Pada bulan Maret berat badan Amir naik menjadi 4,5 kg dengan tinggi 53 cm. Pada bulan April Amir memiliki berat 5,3 kg dengan tinggi 56 cm. Pada bulan Mei berat badan Amir menjadi 6,5 kg, sedangkan tingginya 60 cm. Pada bulan Juni Amir memiliki berat badan 7 kg dan tinggi 63 cm.

Buat tabel tentang perkembangan berat badan dan tinggi Amir.

Bulan	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)
Januari	3	45
Februari	3,5	50
Maret	4,5	53
April	5,3	56
Mei	6,5	60
Juni	7	63

Buat 2 grafik garis untuk menunjukkan perkembangan berat badan dan tinggi Amir pada kertas berpetak berikut.



Jawab pertanyaan berikut.

1. Apa informasi penting yang kamu ketahui dari tabel dan grafik tersebut?

A large, irregularly shaped dotted rectangular box designed for students to write their answer to the first question.

2. Berapakah rata-rata pertambahan berat badan Amir setiap bulannya?

A large, irregularly shaped dotted rectangular box designed for students to write their answer to the second question.

3. Berapa pula rata-rata pertambahan tinggi Amir setiap bulannya?

.....

4. Tulis kesimpulanmu setelah menganalisis data dan grafik pertumbuhan badan Amir.

.....



Ayo Menulis

Setelah mengamati dan menganalisa perkembangan berat badan dan tinggi Amir, tulis laporan berdasarkan pengamatan dan data yang ada. Laporan terdiri dari pembukaan yang berisikan tujuan, isi, dan kesimpulan.

.....



Ayo Bekerja Sama

Untuk menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat, maka diperlukan kerja sama dari setiap anggota keluarga. Kamu akan bermain peran secara berkelompok yang terdiri atas 8 orang. Tema yang akan ditampilkan adalah Membangun Masyarakat Sehat melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat dan pentingnya interaksi antara anggota masyarakat.



Ayo Diskusikan

Diskusikan dengan kelompokmu tentang pembagian peran.



Ayo Menulis

Tulis naskah drama untuk penampilan 10 menit untuk masing-masing kelompok.

Setelah menyelesaikan skenario, kamu dan kelompokmu diberi kesempatan untuk berlatih.

Setelah melakukan latihan, silakan saling memberi masukan agar penampilan berikutnya lebih baik.

Drama akan ditampilkan pada pertemuan berikutnya.



Ayo Renungkan

1. Setiap warga bertanggung jawab untuk menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat. Apa yang dimaksud dengan tanggung jawab di sini?
2. Apakah kamu sudah menjalankan tanggung jawabmu untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat? Jelaskan.
3. Apa yang harus kamu lakukan untuk meningkatkan rasa tanggung jawabmu untuk menerapkan PHBS?
4. Jika masyarakat tidak bertanggung jawab terhadap kebersihan diri dan lingkungannya, apa yang akan terjadi.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Berlatihlah bermain peran di rumah untuk penampilanmu nanti. Minta saran dan masukan dari orang tuamu tentang penampilanmu.



Tahukah Kamu?

Kamu telah merancang skenario dan berlatih bermain peran tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat. Sekarang saatnya kamu menampilkan drama dengan kelompokmu.



Ayo Lakukan

Sebelum kamu bermain peran, perlu diingatkan kembali bahwa setiap kelompok diberi kesempatan untuk tampil selama sepuluh menit.

Siswa yang tidak tampil membuat catatan tentang penampilan dari kelompok lain.

Catatan ini berisi komentar tentang kelebihan dan masukan untuk kelompok lain yang akan disampaikan pada akhir penampilan seluruh kelompok.

Komentar dan Saran



Ayo Diskusikan

Kamu akan melanjutkan untuk membuat hiasan dinding dari bahan alam yang telah kamu kerjakan di pertemuan sebelumnya secara berkelompok.

Kamu bisa menempelkan bahan pewangi dari alam seperti serai, kayu manis, daun salam, cengkih, mawar, melati, dan bahan alam lainnya yang ada di sekitarmu.



Ayo Ceritakan

Sekarang ceritakan proses kamu membuat hiasan dinding. Kamu dapat menceritakan tujuan, bahan dan alat yang digunakan, proses pembuatan, pembagian kerja dalam kelompok, nilai kerja sama, interaksi antaranggota kelompok, kendala yang dihadapi, serta kesimpulan.

Ceritaku



Ayo Lakukan

Kamu akan mengumpulkan data tentang berat badan dan tinggi teman sekelasmu.

Untuk mendapatkan data tersebut, kamu harus menimbang berat badan dan mengukur tinggi temanmu. Kamu memerlukan meteran dan timbangan badan untuk kegiatan ini.

Data yang sudah dikumpulkan akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hitunglah nilai rata-rata, median, dan modus dari data tersebut.

Berikut contoh cara menghitung:

Data berat 5 orang siswa kelas 6 di SD Negeri Melati:

No	Nama Siswa	Berat
1	Tia	50
2	Rudi	54
3	Rina	52
4	Koko	52
5	Adi	53

Nilai rata-rata tinggi 5 orang siswa tersebut:

$$\frac{50 + 54 + 52 + 53}{5} = \frac{261}{5} = 52,2$$

Nilai median adalah

Urutkan data tersebut dari yang terkecil ke yang terbesar:

50, 52, 52, 53, 54

Maka median atau nilai tengah adalah 52

Presentasikan data yang sudah kamu olah dalam kelompok.



Ayo Renungkan

- Sebutkan 3 hal yang kamu pelajari hari ini.
- Apa yang sudah kamu pahami dengan baik?
- Apa yang belum kamu pahami?
- Apa yang akan kamu lakukan agar lebih paham?
- Apa manfaat yang kamu peroleh dari pembelajaran hari ini?
- Apa nilai-nilai yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari?



Kerja Sama dengan Orang Tua

Bacakan ceritamu ketika membuat hiasan dinding kepada orang tuamu. Minta pendapat mereka tentang ceritamu.



Ayo Lakukan

Hari ini akan dilakukan pengambilan nilai praktik untuk ketiga keterampilan dasar senam.

Perhatikan penjelasan guru tentang rubrik penilaian.

Pada pengambilan ulangan praktik ini, kamu akan diuji secara berpasangan. Ketika temanmu melakukan praktik, tugasmu adalah mengamati dan membuat catatan. Catatan tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk menulis teks laporan.



Ayo Menulis

Tulis teks laporan berdasarkan pengamatanmu ketika temanmu melaksanakan praktik senam lantai.



Ayo Ceritakan

Sajikan hasil wawancara yang telah kamu lakukan kepada warga sekitar rumahmu tentang kerja sama dalam menerapkan pola hidup bersih. Untuk membantumu dalam melakukan presentasi, buatlah peta pikiran tentang materi yang akan kamu presentasikan.



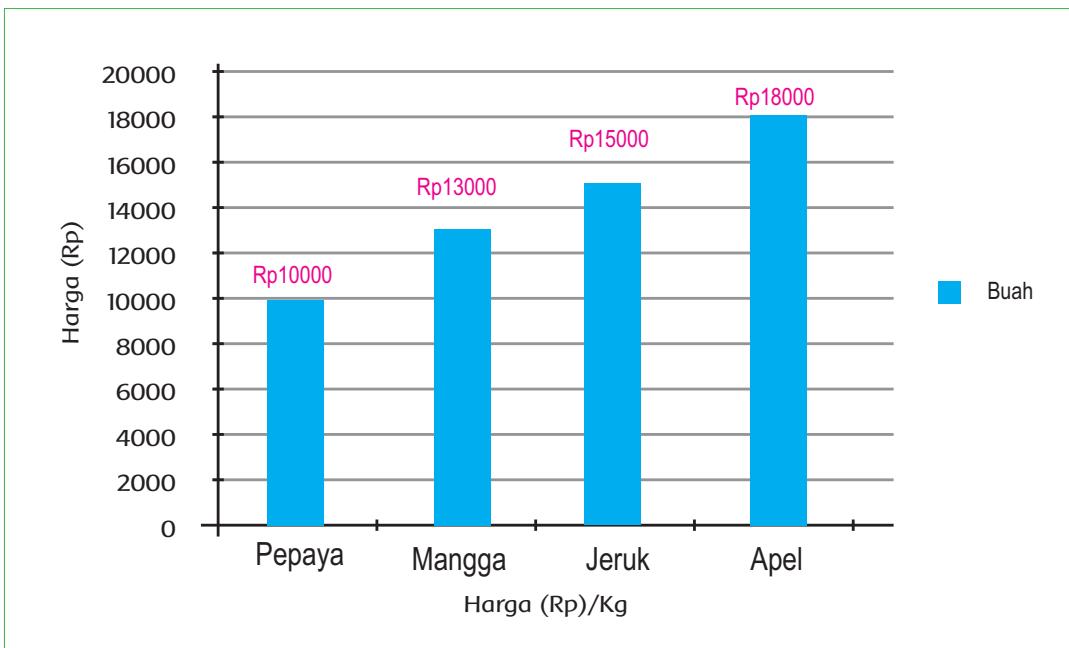
EVALUASI



Temukan Jawabannya

Untuk mengevaluasi pemahamanmu tentang materi yang telah dipelajari dalam minggu ini, kerjakan soal-soal berikut.

1. Berikut adalah berat badan 7 orang siswa: 45, 50, 44, 44, 35, 40, 48
 - a. Hitunglah rata-rata, median dan modus dari data tersebut!
 - b. Apa yang bisa kamu simpulkan dari data tersebut?
2. Perhatikan grafik berikut!

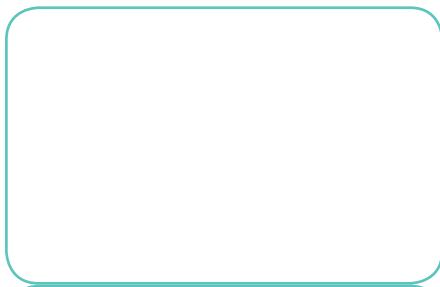
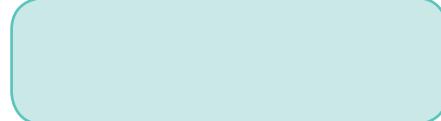
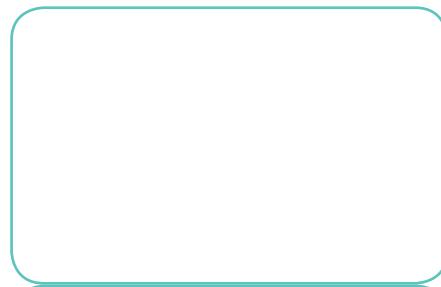


Grafik Harga Buah

Berapakah rata-rata harga buah di pasar?

3. Berikan contoh menggunakan gambar dan kata-kata tentang berbagai bentuk kerja sama untuk membangun masyarakat sehat.

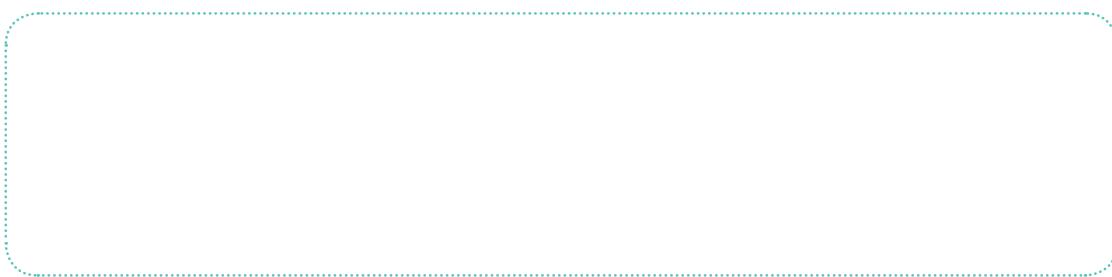



4. Apa perbedaan antara campuran dan larutan? Berikan contoh.



5. Tulis contoh interaksi manusia dan lingkungan sehubungan dengan kesehatan masyarakat?





Ayo Renungkan

Tulis 3 hal yang telah kamu pelajari dari kegiatan hari ini.

1.

2.

3.

Apa yang sudah kamu pahami dengan baik? Jelaskan!

Apa manfaat yang kamu peroleh?

Apa yang kamu ingin ketahui lebih lanjut? Jelaskan!



Kerja Sama dengan Orang Tua

Ceritakan kegiatan yang telah kamu pelajari selama satu minggu ini kepada orang tua di rumah. Ceritakan pula manfaat dari menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekitarnya. Ajaklah semua anggota keluarga untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekitarnya.

Aku Cinta Membaca

Cintailah membaca, karena

semakin banyak membaca,
semakin banyak tempat yang kamu kunjungi,

semakin sering membaca,
semakin sering kamu berpetualang,

semakin beragam bacaanmu,
semakin beragam pula pengalaman yang kamu rasakan.

apa yang kamu baca akan membuatmu kaya,
karena apa yang kamu baca akan mengisi dirimu dengan ilmu,
menambah jiwamu dengan pengetahuan,
dan membuka wawasan cakrawala benakmu, seluas-luasnya!



Berdayanya Remaja Desa Lalan

Oleh: Amanda Najla

Rumah keluarga Yohana berada di RW 04. Di desa Yohana, yaitu Desa Lalan, RW 04 dikenal dengan lingkungannya yang sehat dan asri. Pinggiran jalan dipenuhi pepohonan yang rindang dan lahan-lahan yang kosong ditanami dengan tanaman obat dan bumbu dapur. Dengan begitu tidak ada peluang tumbuhnya alang-alang atau tempat yang rawan tergenang air sehingga menjadi sumber penyakit.

Agak berbeda dari RW lainnya di sekitar, kepengurusan RW 04 dipegang tidak hanya oleh kalangan orang tua, tetapi juga melibatkan remaja. Terdapat kelompok khusus yang bertanggung jawab atas keterjagaan lingkungan. Kelompok Remaja yang tersebar di setiap RW ini tidak memiliki waktu dan tempat khusus untuk bekerja, tetapi sambil melakukan aktivitas kesehariannya, mereka mengawasi bahwa tidak ada sampah yang berserakan, tidak ada sumbatan di selokan maupun aliran kali yang melintasi beberapa RT. Para remaja ini tidak melakukan penyuluhan dengan mengumpulkan warga, tapi di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing mereka turun tangan langsung membantu warga dalam mengelola sampah, berkebun dan membuat asri halaman rumah. Pada daerah perumahan yang padat, para remaja ini membantu membuat lubang biopori dan membuat kompos. Cara ini membuat warga tidak merasa digurui, melainkan justru terbantu.

Setelah sendiri merasakan manfaat dari lingkungan yang terjaga, warga pun terbawa dalam kebiasaan yang dikenalkan oleh para remaja tersebut. Itu juga sebabnya, warga yang memiliki lahan kosong tidak ragu menanaminya dengan tanaman obat dan bumbu dapur, yang hasilnya bisa dimanfaatkan bersama oleh seluruh warga. Begitu pula ketika di beberapa RW tetangga muncul masalah tentang tempat pembuangan akhir sampah (TPA), warga RW 04 justru menawarkan lahannya untuk dipakai. RW lain justru mendapat kesempatan belajar tentang pengelolaan sampah yang bukan saja menghindarkan warganya dari masalah kesehatan lingkungan, tetapi juga dapat memberdayakan warga melalui berbagai program daur ulang sampah.

Luar biasa bagaimana warga RW 04 menginspirasi kita untuk berbagi tanggung jawab dalam menjaga lingkungan dan menyehatkan masyarakatnya.

Belajar Sehat dari Singapura

Oleh: Amanda Najla

Singapura. Pernahkah kalian mendengar nama itu?

Ya, Singapura adalah salah satu negara tetangga kita. Sebuah negara pulau yang amat mungil, jika dibandingkan dengan negara kita. Jumlah penduduknya pun hanya 1/40 dari jumlah penduduk Indonesia. Namun, tahukah kalian, bahwa negara kecil ini baru dinobatkan sebagai 'negara yang paling sehat di dunia', sesuai hasil riset yang dilakukan oleh media internasional Bloomberg?

Bagi sebagian masyarakat Indonesia, barangkali Singapura lebih dikenal sebagai negara tujuan untuk bisnis dan wisata, namun sebetulnya ada banyak hal yang bisa kita pelajari dari negara kecil itu, terutama dalam bidang kesehatan lingkungannya.

Pemerintah Singapura sangat ketat dalam menjaga lingkungan. Undang-undang melarang membuang sampah sembarangan, makan permen karet dan meludah di tempat umum. Merokok hanya boleh dilakukan di tempat yang sudah disediakan dan bahkan di beberapa fasilitas umum tidak banyak dilewati orang, dipasang alat sensor yang akan memberi tanda kepada petugas apabila ada yang buang air kecil sembarangan di sana. Konsekuensi dari pelanggaran larangan tersebut adalah denda yang cukup berat. Keseriusan pemerintah menanganai masalah kesehatan lingkungan, bersambut dengan kesadaran masyarakat tentang pentingnya lingkungan yang sehat, terbukti berhasil meningkatkan standar kehidupan negara.

Keberhasilan Singapura memberi tempat yang layak, bersih dan sehat untuk penduduknya beraktivitas merupakan salah satu alasan Singapura melesat cepat dalam barisan negara-negara di dunia, sehingga saat ini ia sudah tergolong sebagai negara maju. Pendidikan di Singapura bisa dikatakan sebagai acuan bagi negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Dalam dunia industri dan ekonomi internasional, negara kecil ini bahkan dianggap sebagai pusat sekaligus penghubung bagi pelaku usaha di Asia dengan pelaku di kawasan lainnya seperti Eropa dan Amerika.

Kedekatan lokasi kita dengan Singapura, harus bisa membuat tidak perlu, masyarakat Indonesia belajar untuk terus memperbaiki cara berpikir, yaitu bahwa perilaku kita dalam hal kebersihan dan kesehatan lingkungan memiliki pengaruh besar pada kekuatan bangsa untuk maju. Apabila kita tidak juga bisa membangkitkan kesadaran untuk bersama-sama menjaga lingkungan, mustahil kita memiliki kekuatan untuk memprioritaskan pendidikan, karena terus sibuk dengan masalah banjir, sampah dan penyakit menular, dan akhirnya dalam kancan dunia internasional kita akan terus dan semakin tertinggal dari negara-negara lain.

Dokter Herlina

Oleh: Amanda Najla

Di daerah terpencil seperti tempat tinggalku ini, tidak ada Rumah Sakit. Bahkan Puskesmas yang terdekat adalah di kecamatan. Untuk mencapainya warga kampung kami harus naik kapal motor selama 5 jam untuk menyebrangi sungai.

Beruntung, ada Dokter Herlina, seorang dokter muda yang memilih untuk ditugaskan di daerah terpencil daripada di kota karena ia bercita-cita membangun komunitas masyarakat sehat di Indonesia. "Kota besar tidak akan pernah kekurangan dokter. Namun daerah yang jauh dari perkotaan, yang masyarakatnya justru membutuhkan pendampingan supaya dapat menjalankan pola hidup sehat. Sulit sekali ditemukan tenaga kesehatan. Padahal, seseorang menjadi dokter tentunya untuk memajukan kesehatan seluruh rakyat Indonesia. Benar kan?" begitu kata Dokter Herlina padaku dalam obrolan kami di suatu sore.

Kondisi kesehatan masyarakat sangat jauh membaik sejak Dokter Herlina bertugas di daerahku. Dengan sabar, Dokter Herlina merangkul seluruh lapisan warga dan menjalankan program sanitasi total berbasis masyarakat. Rumah demi rumah dikunjunginya, walaupun seringkali ia harus melalui medan berat seperti daerah yang selalu banjir atau jalan yang rusak berat. Di setiap rumah, Dokter Herlina rela berlama-lama untuk memastikan pemahaman warga tentang pentingnya buang air tidak di sembarang tempat, pengelolaan makanan dan minuman yang aman, cara mencuci tangan yang benar, bahkan sampai ke cara-cara mengelola limbah dan sampah.

Sekarang, setelah hampir empat tahun Dokter Herlina bertugas di daerahku, terasa sekali bahwa masyarakat sudah lebih peduli terhadap kesehatan lingkungannya. Berkat ketulusan Dokter Herlina, program sanitasi total berbasis masyarakat di daerah terpencil seperti daerahku ini menunjukkan hasil yang luar biasa. Kasus penyakit diare, TBC paru, demam berdarah, infeksi saluran pernafasan, dan gangguan kulit yang disebabkan oleh sanitasi buruk semakin jarang ditemui. Angka kematian yang disebabkan oleh penyakit-penyakit tersebut juga sudah turun drastis.

Dokter Herlina tidak hanya sukses mendorong masyarakat di daerahku untuk aktif membangun kesehatan lingkungannya. Lebih dari itu, ia menginspirasi banyak anak seperti aku untuk rajin belajar serta mengejar cita-cita yang tinggi dan yang terpenting, untuk tidak takut menolak iming-iming keindahan kota besar dan menukarnya demi kebutuhan yang lebih besar, memajukan kesehatan seluruh rakyat Indonesia.

Air Putih, Ajaib bagi Tubuh

Tahukah kamu, air merupakan zat gizi yang sangat penting. Air merupakan komponen utama pada manusia. 70% tubuh manusia terdiri dari air. Oleh karenanya, minum air dibutuhkan agar kesehatan tubuh terjaga, dan tubuh tidak kekurangan air.

Minum air akan menjaga keseimbangan antara jumlah air yang masuk dengan jumlah air yang hilang dari tubuh. Ketika beraktivitas, sebagian air akan keluar dari tubuh melalui keringat. Ketika kita bernapas, buang air besar, atau buang air kecil, ada juga cairan yang hilang dari tubuh kita.

Apa yang terjadi jika tubuh kita kekurangan cairan? Kekurangan cairan, atau dehidrasi akan berpengaruh terhadap kerja organ-organ tubuh. Air diperlukan untuk melembapkan jaringan mulut, mata, hidung, serta melindungi organ dan jaringan tubuh. Air juga membantu melarutkan mineral dan zat gizi lainnya sehingga dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Air berfungsi pula untuk mengatur suhu tubuh, pelumasan sendi, dan meringankan beban kerja ginjal dan hati.

Kekurangan air dalam tubuh dapat menyebabkan kita merasa haus, cepat lelah, menurunkan daya ingat dan konsentrasi, serta mengurangi kerja otak. Jika berkepanjangan, gangguan kesehatan pada ginjal, hati, dan sistem pembuangan juga dapat terjadi.

Berapa banyak air putih yang harus kita minum setiap hari? Untuk mengganti cairan tubuh yang keluar, tubuh membutuhkan 1,5 – 2 liter asupan air setiap hari. Untuk mudahnya, kita sebaiknya minum minimal 8 gelas sehari.

Nah, menambah asupan air dalam tubuh dapat diperoleh dari makanan dan minuman. Namun, cairan yang paling baik adalah dengan minum air putih yang berasal dari tanah. Air tanah yang kita konsumsi merupakan hasil dari proses fisika, kimia, dan biologi yang berlangsung secara alami. Air tanah kaya akan berbagai mineral. Tetapi perlu juga diperhatikan, bahwa jika manusia tidak mengendalikan pembuangan limbah berbahaya, air tanah akan tercemar. Mengubur sampah plastik dalam tanah, membuang batere bekas pakai ke tanah, akan membuat racun yang terkandung di dalamnya terserap oleh tanah, dan akan mencemari air tanah.

Memelihara kesehatan dengan minum air putih adalah hal sederhana. Memelihara kualitas air tanah di sekitarmu juga tidak sulit. Mulailah dari sekarang. Pelihara lingkungan dan pelihara kesehatan tubuh dengan 8 gelas air putih setiap hari. [Oleh: Santi Hendriyeti]

Sumber : Koran Berani/Tahun VII/No. 38, www.hidupsehat.web.id, bplh.bekasikota.go.id

Hari Peduli Sampah

Oleh : Santi Hendriyeti

Hari Minggu ini adalah hari istimewa bagi Cita dan warga Kampung Pandan. Kakak-kakak dari karang taruna mengadakan kegiatan Hari Peduli Sampah. Kegiatan ini diadakan untuk meningkatkan kepedulian warga terhadap kebersihan lingkungan. Beberapa minggu yang lalu, sempat terjadi wabah diare di Kampung Pandan. Ketika tim kesehatan dari Puskesmas meninjau, disampaikan bahwa salah satu penyebab wabah ini adalah banyaknya kerumunan lalat di sekitar kampung. Memang, di beberapa tempat masih terdapat tumpukan sampah. Ada kalanya warga malas berjalan jauh ke tempat pembuangan sampah, lalu membuat gunungan sampah di beberapa tanah kosong.

Pukul 06:00 pagi semua warga berkumpul di lapangan. Kegiatan dimulai dengan senam sehat, yang dipimpin oleh Kak Gina, kakak Cita. Setelah itu, mereka berkumpul di Balai Warga untuk mendengarkan penyuluhan tentang sampah dari Pak Didi, petugas dinas kebersihan. Pak Didi menyampaikan bahwa sesungguhnya sampah harus dikelola dengan bijak. Selain menimbulkan bau tak sedap, sampah juga menjadi sumber berbagai penyakit. Jika warga sadar untuk mengelola sampah dengan baik, tidak hanya bersih dan sehat yang diperoleh warga. Bahkan, jika warga melakukan daur ulang sampah, mereka dapat memperoleh keuntungan finansial dari produk yang dijual. Berbagai gambar dan bagan yang ditampilkan oleh Pak Didi membuat warga Kampung Pandan paham. Banyak hal yang harus mereka lakukan bersama untuk membuat lingkungan yang bersih dan sehat.

Setelah penyuluhan, warga kembali berkumpul di lapangan. Warga kemudian dibagi menjadi beberapa kelompok. Tua, muda, anak-anak, laki-laki, serta perempuan bercampur dalam satu kelompok. Kakak-kakak Karang Taruna membagikan dua buah kantung plastik kepada tiap kelompok. Kegiatan "Ayo, pungut sampah" segera dimulai. Sampah organik harus dimasukkan ke kantung berwarna hijau, sampah non organik dimasukkan ke dalam kantung berwarna merah. Sebagai penyemangat, dibuat lomba antarkelompok. Kelompok yang mengumpulkan sampah terbanyak akan memperoleh hadiah. Warga segera menyebar ke seluruh penjuru kampung. Penuh tawa mereka berlarian, berlomba memungut sampah. Tak terasa waktu berlalu, pukul 11:30 Kampung Pandan sudah terlihat bersih dari sampah. Kelompok Cita menjadi pemenang. Mereka memperoleh hadiah seperangkat alat kebersihan dari kakak-kakak Karang Taruna.

Kegiatan diakhiri dengan makan siang bersama. Walau lelah, semua warga puas dan senang. Sekejap Kampung Pandan terlihat bersih dan nyaman. Sebelum kembali ke rumah masing-masing, kakak-kakak karang taruna berpesan agar kebersihan ini selalu dijaga. Tidak perlu mengharap hadiah dari lomba "Ayo, Pungut Sampah", lingkungan yang bersih akan menghadiahkan bonus kesehatan bagi warganya.

Masyarakat Sehat, Tanggung Jawab Bersama

Oleh : Santi Hendriyati

Perlu dipertanyakan pada diri kita, bagaimana kita dapat berperan dalam mewujudkan masyarakat yang sehat? Tentu dapat. Masyarakat sehat berawal dari pribadi-pribadi yang sehat. Setiap keluarga bertanggung jawab untuk memelihara kesehatan anggotanya.

Bagaimana caranya? Sederhana. Diawali dengan memelihara kebersihan diri dan kebersihan rumah. Mandi, menggosok gigi, memotong kuku, merupakan rutinitas kebersihan pribadi. Membuang sampah pada tempatnya, membersihkan setiap sudut rumah, serta mengurangi genangan air merupakan usaha untuk menyingkirkan lalat, kecoa, tikus, serta nyamuk, sebagai hewan pembawa kuman penyakit.

Selanjutnya, ikut menjaga kebersihan lingkungan di sekitar rumah. Membersihkan selokan, tertib membuang sampah pada tempatnya, ikut serta dalam kegiatan kerja bakti lingkungan, tidak melakukan pembakaran sampah, dan tentu masih banyak lagi yang bisa dilakukan.

Sederhana, namun sangat berarti. Jika saja setiap pribadi, setiap keluarga, setiap anggota masyarakat menjalankan tanggung jawabnya, niscaya lingkungan sehat akan tercipta. Masyarakat sehat pun akan terlahir dari lingkungan yang sehat.

Tidak perlu berpikir panjang. Ayo, kita jalankan peran masing-masing untuk mewujudkan masyarakat sehat.



Daftar Pustaka

- Allen, Mauren. et all. 2001. *Water Precious Water Grades 2-6*. California: AIMS Education Foundation
- Asisten Deputi Iptek Olahraga. 2013. *Pengkajian Program Pemanduan Bakat Atlet Potensial Cabor Atletik*. Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Askalin. 2013. 100 Permainan dan Perlombaan Rakyat. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Barber, Jacqueline, and Carolyn Willard. 2002. *Bubble Festival Grades K-6*. California: LHS GEMS
- Bentley, Joan, and Linda Gersten. 2003. *How To Do Science Experiments with Children Grades 2-4*. USA: Evan Moor.
- Champagne, R.I., et all. 1995. *Mathematics Exploring Your World*. USA: Silver Burdett Ginn.
- Evans, Lyndon. 2000. *Playing Games 7-11 Years, Physical Activities Outdoor*. New Zealand : User Friendly Resource Enterprises Ltd.
- Hidayatullah, M. Furqon. 2006. Program Studi S-2 Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Pendidikan Anak dengan Bermain.2006. Tesis tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret.
- Ibung, Dian. 2009. *Mengembangkan Nilai Moral pada Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kaplan, Andrew. 2004. *Math On Call*. USA: Great Source Education Group.
- Kementerian Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. 2011. *Pembelajaran Kontekstual dalam Membangun Karakter Siswa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Penunntun Hidup Sehat, edisi ke empat*, Jakarta: Kemenkes-Unicef.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2009. *Rumah Tangga Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat*, Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan, Depkes.
- Meaney, Peter. 2004. *Don't Forget Your Whistle!*. Victoria: Publishing Innovations.
- Osborne, Will dan Mary Pope Osborne. 2002. *Space-Magic Tree House Research Guide*. USA: Random House.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik, PPGK-3134(Modul 1 s/d 3)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiarto, Eko. 2013. *Master EYD Edisi Baru*. Yogyakarta: Suaka Media.
- Vincent, Jennifer. 2000. *Rigby Maths for Victoria Year 6 Student Book*. Victoria: Reed Internatinal Books Australia Pty Ltd
- _____. 2000. *Rigby Maths for Victoria Year 6 Teacher's Resource Book*. Victoria: Reed Internatinal Books Australia Pty Ltd
- Sample. 2001. *Mathematics K-6 Sample Units of Work*. Sydney: Board of Studies NSW

- Cornell University. "Making Potpourri"
www.gardening.cornell.edu/.../pdfs/potpourri.pdf, diunduh 1 September 2014, pukul 08.10.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. "Penuntun Hidup Sehat"
www.depkes.go.id/resources/...kesehatan/buku-penuntun-hidup-sehat.pdf, diunduh 5 September 2014, pukul 09.00.
- Mabey, Catherine. 1997-2014. "Explanation Texts". <http://www.primaryresources.co.uk/english/englishD4.htm#explanation – explanation writing checklist>, diunduh 5 Agustus 2014, pukul 08.00.
- Pearson Education Canada. 2009. "Math Makes Sense". <http://www.mathmakessense.ca>, diunduh 5 September 2014, pukul 09.10.
- Shelby, Barbara. 2013. "Games for Small Groups of Kids".
<http://www.kidactivities.net/post/Games-for-Small-Groups-of-Kids.aspx>, diunduh 6 September 2014, pukul 11.10.
- Shelby, Barbara. 2013. "Outdoor Games for School-Age Kids". <http://www.kidactivities.net/category/games-outside-play.aspx>, diunduh 8 September 2014, pukul 11.15.
- UNICEF dan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. "10 Pesan Sehat dalam Kedaruratan"
<http://www.unicef.org/indonesia/id/PHSDalamKedaruratan.pdf>, diunduh 5 September 2014, pukul 11.00.
- USAID. 2012. <http://www.prioritaspendidikan.org/id/>, diunduh 7 September 2014, pukul 11.15.
- <http://www.goodcharacter.com/chron/responsibility.html>. diunduh 5 September 2014, pukul 08.10.
- <http://www.engr.sc.edu/centers/cece/lessonplans/MixturesandSolutionsStations.pdf>, diunduh 1 September 2014, pukul 08.00.
- [hhttps://www..oxfordlearnersdictionaries.com](http://www..oxfordlearnersdictionaries.com), diunduh 1 Agustus 2014, pukul 07.00.
- <http://sains.kompas.com/read/2012/03/22/17581842/Harum.Semerbak.Berkat.Potpourri>, diunduh 1 September 2014, pukul 08.10.
- <http://www.kompas.com>, diunduh tanggal 1 September 2014, pukul 08.00
- <http://www.static.freepik.com>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.in.all.biz>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.homemade-gifts-made-easy.com>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.img.ymlp.com>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.housetohome.media.ipcdigital.co.uk>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.giftstoindia.net>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <https://www.3.amazonaws.com>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.10
- <http://www.yamara.net>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.15
- <http://www.zainabpekanbaru.com>, diunduh tanggal 1 September 2015,
- <http://www.us.images.detik.com>, diunduh tanggal 1 September 2015, pukul 08.15

<http://www.stst.ks.kidsklik.com>, diunduh tanggal 10 September 2015, pukul 08.00
<http://www/ayuberfloteh.files.com>, diunduh tanggal 10 September 2015, pukul 08.00
<http://www.sambeldapur.files.com>, diunduh tanggal 10 September 2015, pukul 08.00
[http://www. stst.ks.kidsklik.com](http://www.stst.ks.kidsklik.com), diunduh tanggal 10 September 2015, pukul 08.00
<http://www.nyunyu.com>, diunduh tanggal 10 September 2015, pukul 08.00
<http://www.mypandan.files.wordpress.com>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.aws-dist.brtain>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.hanya-senang-berbagi.com>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.ecs3.tokopedia.net>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.budidayausaha.blogspot.com>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.hanya-senang-berbagi.com>, diunduh tanggal 15 September 2015, pukul 09.00
<http://www.wikimedia.org>, diunduh tanggal 15 September 2014, pukul 09.00
<http://www.nyata.co.id>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
[http://www. maitreyavoice.com](http://www.maitreyavoice.com), diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
[http://www. drawingforkids.org](http://www.drawingforkids.org), diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
[http://www. drawingforkids.org](http://www.drawingforkids.org), diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.supermetroemall.com>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.majalahkesehatan.com>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.images.solopos.com>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.reedsandscents.com>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.homemade-gifts-made-easy.com>, diunduh 16 September 2014, pukul 10.00
<http://www.reedsandscents.com>, diunduh tanggal 18 September 2014, pukul 11.00
<http://www.homemade-gifts-made-easy.com>, diunduh tanggal 18 September 2014, pukul 11.00
<http://www.shefalienterprises.com>, diunduh tanggal 18 September 2014, pukul 11.00
<http://www.shefalienterprises.com>, diunduh tanggal 18 September 2014, pukul 11.00
[http://www. media-cache-ak0.pinimg.com](http://www.media-cache-ak0.pinimg.com), diunduh tanggal 20 September 2014, pukul 10.00
<http://www.idealhomegarden.com>, diunduh tanggal 20 September 2014, pukul 10.00
<http://www.pollyfields.co.uk>, diunduh tanggal 20 September 2014, pukul 10.00