



# Pentingnya MERAawat DIRI & LINGKUNGAN

Editor: Ignatia Esti Sumarah



---

Pentingnya

---

**MERAWAT DIRI & LINGKUNGAN**

---

Editor  
**Ignatia Esti Sumarah**

Kontributor:  
**Mahasiswa PPGT-PGSD**  
**Universitas Sanata Dharma 2013/2014**



Penerbit  
Universitas Sanata Dharma

# Pentingnya MERAWAT DIRI & LINGKUNGAN

Copyright © 2013

IGNATIA ESTI SUMARAH

Universitas Sanata Dharma

Jl. Gejayan (Mrican), Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 513301, 515253. Fax (0274) 562383

e-mail: *isumarah@gmail.com*

Diterbitkan oleh:



Penerbit Universitas Sanata Dharma  
Jl. STM Pembangunan (Mrican) 1A,  
Gejayan Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 513301, 515253;  
Ext.1527/1513; Fax (0274) 562383  
e-mail: *publisher@usd.ac.id*

Editor:

**Ignatia Esti Sumarah**

Kontributor:

**Mahasiswa PPGT-PGSD  
Universitas Sanata Dharma 2013/2014**

Desain Sampul:

**Arifka Imanudin**

Tata Letak:

**Andhy Jaya Kurniawan  
Thomas**

Cetakan Pertama

ix, 65 hlm.; 148 x 210 mm.

ISBN: 978-602-9187-71-7

EAN: 9-786029-187717



Program Studi Pendidikan Guru  
Sekolah Dasar, FKIP  
Universitas Sanata Dharma  
Yogyakarta

Korpondensi:

Kampus I Universitas Sanata Dharma  
Mrican, Tromol Pos 29,  
Yogyakarta - 55002;  
Telp. 0274-513301;  
Fax. 0274-562383;  
E-mail: *pgsd@usd.ac.id*

## **Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.**

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

## **KATA PENGANTAR EDITOR**

Ignatia Esti Sumarah

Kuliah kesehatan sekolah diberikan kepada mahasiswa semester 1 Program Pendidikan Profesi Guru Terintegrasi (PPGT) Prodi PGSD. Melalui mata kuliah tersebut mahasiswa mempersiapkan diri menjadi guru yang sanggup membimbing anak didik meningkatkan kemampuan hidup sehat dan memelihara lingkungan sehat juga. Anak didik dibantu belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi pribadi berkualitas. Oleh karena itu setiap Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) menjadi upaya terpadu lintas sektoral demi terbentuknya perilaku hidup sehat dalam diri anak didik, warga sekolah maupun masyarakat.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dalam kuliah kesehatan sekolah mahasiswa diajak memahami tentang pentingnya: (a) Pembiasaan perilaku hidup sehat, (b) Peningkatan dan pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam menjalankan prinsip hidup sehat. Dengan demikian mereka kelak dapat berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan di sekolah, rumah maupun masyarakat.

Buku sederhana ini merupakan kumpulan tulisan mahasiswa PPGT semester 1 angkatan 2013-2014. Isinya refleksi mereka atas kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang selama ini telah mereka lakukan dan yang terjadi di lingkungan tempat mereka berasal, yang dapat berdampak pada kesehatan.

Pada bagian I, beberapa mahasiswa menceritakan kebiasaan pribadi mereka berkaitan dengan pola minum dan makan serta kebiasaan tidur yang tidak baik. Setelah mereka renungkan dan belajar dari sumber-sumber di internet, mereka menemukan data jika kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membahayakan fungsi kerja organ tubuh bagian luar maupun dalam. Mereka mencoba menguraikannya secara sederhana dalam artikel-artikel pendek sekaligus menuliskan janji untuk merubah pola hidup tidak baik itu supaya kelak dapat menjadi guru yang sanggup menyadarkan anak didik tentang pentingnya merawat organ-organ tubuh.

Di bagian II, beberapa mahasiswa menceritakan tentang pengamatannya yang berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang dilakukan masyarakat di kampungnya (NTT dan Ambon). Kebiasaan-kebiasaan tersebut mereka coba cari dampaknya dari internet juga. Mereka mengkritisi apabila kebiasaan-kebiasaan itu tidak diubah maka dapat berbahaya bagi kesehatan lingkungan, yang pada gilirannya dapat membahayakan kesehatan anak didik sebagai bagian dari warga di sana. Oleh karena itu tulisan pada bagian kedua mayoritas berisi janji jika mereka akan menjadi agent pembaharu di kampung halamannya itu.

Akhirnya di bagian III, ada deskripsi yang diuraikan beberapa mahasiswa yang mencoba membuat rangkuman dalam bentuk gambar dan tulisan sangat pendek. Isinya tentang pentingnya memelihara kesehatan diri dan lingkungan.

Berdasarkan tulisan dan gambar-gambar yang dibuat oleh mahasiswa PPGT semester 1 angkatan 2013-2014 tersebut, buku dengan judul "Pentingnya Merawat Diri dan Lingkungan" ini disusun. Buku ini sangat sederhana dan masih banyak kekurangan, namun kami berharap tetap dapat memberi inspirasi tentang pentingnya memelihara kesehatan yang harus berawal dari diri sendiri dan lingkungannya sendiri juga.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada bapak Puji Purnomo yang telah memotivasi kami (editor dan mahasiswa) berani menulis dan menyusun buku sederhana ini. Kepada ibu Maslichah Asy'ari (dosen dari Prodi P.Biologi) yang berkenan mengkoreksi dan menulis "Sekapur Sirih". Kepada Arifka Imanudin (mahasiswa PGSD angkatan 2011) yang membuat ilustrasi cover buku ini. Kepada Andhy Jaya Kurniawan dan Thomas, A.H.M, yang membantu proses layout buku ini.

Yogyakarta, Awal Desember 2013

## SEKAPUR SIRIH

Maslichah Asy'ari

Niat untuk merawat diri dan lingkungan merupakan modal dasar untuk membangun komunitas yang sehat. Apalagi niat itu tercetus dari calon-calon guru yang berasal dari daerah 3 T (Terdepan, Terluar dan Tertinggal). Biasanya lewat ucapan guru --baik itu dalam bentuk nasehat atau materi pelajaran-- akan cepat dan mudah diterima oleh anak didik maupun masyarakat sekitar. Oleh karena itu, saya sebagai orang yang ikut terlibat dalam berdinamika dengan mahasiswa Program PPGT, merasa bangga atas terwujudnya buku ini. Walaupun dalam mengungkapkan hasil refleksinya itu secara substansial masih sederhana dan dari segi tata bahasa di sana-sini kurang baku, namun menurut saya itu justru menunjukkan keotentikan kalau para penulisnya adalah saudara-saudari kita yang berasal dari daerah 3 T.

Untuk itu semua, saya perlu mengapresiasi Ibu Ignatia Esti Sumarah sebagai pengampu matakuliah Kesehatan Sekolah yang dengan gigih dan sabar membimbing para penulis untuk mampu mengungkapkan buah pikirannya. Saya yakin untuk mewujudkan buku ini dalam waktu yang tepat membutuhkan kegigihan untuk mengingatkan dan ketelatenan menuntunnya.

Setelah membaca buku ini, ada satu hal yang saya rasa belum tersentuh oleh para penulis yaitu tentang kesehatan di lingkungan sekolah. Saya yakin masih banyak sekolah di daerah 3 T yang belum memenuhi standar kesehatan. Mudah-mudahan hal ini dapat menjadi inspirasi bagi ibu Ignatia Esti Sumarah untuk mengembangkan aspek tersebut di tahun yang akan datang. Dengan demikian nantinya ikon **3 T** bermetamorfosis menjadi **Terdepan** sebagai **pelopor kebersihan, Terluar atau jauh** dari **pengaruh zat aditif dan adiktif**, serta **Tak Tertinggal** dalam **merawat diri**. Bila itu semua terealisasi maka dimana alumni program PPGT-Universitas Sanata Dharma berkarya, di situ atau lingkungan sekitar akan menjadi daerah **3 T (Terindah, Ternyaman dan Tersehat)**.

Akhirnya saya berharap dan berdoa semoga niat mulia para penulis tersebut tidak berhenti sebagai niat, namun sebaliknya akan menjadi kenyataan yang hidup dan menular ke berbagai pelosok wilayah Indonesia.

Yogyakarta, 1 Desember 2013  
Maslichah Asy'ari

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR EDITOR.....	iii
SEKAPUR SIRIH .....	v
<b>BAGIAN PERTAMA:</b>	
<b>REFLEKSI ATAS KESEHATAN DIRI.....</b>	<b>1</b>
<b>MANFAAT SAYUR BAGI KESEHATAN MATA.....</b>	<b>2</b>
Matilda Kurniati	
<b>MANFAAT MINUM AIR PUTIH BAGI</b>	
<b>KESEHATAN ORGAN MULUT .....</b>	<b>4</b>
Novita Rusilia Tama	
<b>BAHAYA HEADSET BAGI KESEHATAN ORGAN</b>	
<b>TELINGA.....</b>	<b>7</b>
Aurelia D. Asiera	
<b>AKIBAT DIET TIDAK TEPAT TERHADAP KESEHATAN</b>	
<b>ORGAN LAMBUNG .....</b>	<b>9</b>
Hermin Nona	
<b>RAJIN MENGKONSUMSI AIR: GINJAL SEHAT,</b>	
<b>TUBUHPUN KUAT.....</b>	<b>11</b>
Anjelina Iduk	
<b>KEBIASAAN TIDUR LARUT MALAM BERBAHAYA BAGI</b>	
<b>ORGAN LIMPA.....</b>	<b>13</b>
Benedikta Kamelia Edu	
<b>SULIT BUANG AIR BESAR (SEMBELIT) BERBAHAYA</b>	
<b>BAGI ORGAN USUS DAN HATI.....</b>	<b>15</b>
Dewi Sartika A. Paokuma	
<b>BAGIAN KEDUA:</b>	
<b>REFLEKSI ATAS KEBIASAAN MASYARAKAT .....</b>	<b>19</b>
<b>PENTINGNYA MERAWAT KUKU.....</b>	<b>20</b>
Hilda Maria Lena	
<b>PENTINGNYA MERAWAT ORGAN GIGI.....</b>	<b>22</b>
Olivia Adella Aten	
<b>JARANG MANDI MENGGANGGU KESEHATAN KULIT .....</b>	<b>24</b>
Odilia Lendra Harven	



GENERASI SEHAT HINDARI MOKE.....	25
Sumardan Manan Orowala	
JAUHILAH MOKE .....	27
Robertus Farman Santu	
MOKE MERUSAK ORGAN HATI .....	29
Maria Marselina Mugi	
MIRAS BERBAHAYA BAGI TUBUH KITA .....	31
Meigi E. Lakburlawal	
DAMPAK MENGGONSUMSI SIPUT SAWAH YANG TERCEMAR.....	33
Aurelia Dini Asiera	
BAHAYA SAMPAH BAGI KESEHATAN KULIT .....	35
Matilda Kurniati	
SAMPAH BERBAHAYA BAGI KESEHATAN PARU-PARU .....	38
Rere Upyk	
DEBU DAPAT MERUSAK ORGAN MATA .....	40
Yustinus Andro	
AIR SUMUR MENGANDUNG ZAT KAPUR.....	42
Sisilia Hermina Nona	
PENGARUH AIR KOTOR BAGI KESEHATAN TUBUH.....	44
Astin Ndouk	
DAMPAK MENGGONSUMSI AIR MENTAH .....	47
Maria Rikaria Andung	

**BAGIAN KETIGA:**

<b>PENTINGNYA MERAWAT DIRI DAN LINGKUNGAN.....</b>	<b>49</b>
<b>MANFAAT MINUM SUSU BAGI KESEHATAN GIGI.....</b>	<b>50</b>
Maria Setia dan Rosalia R.E. Liung	
<b>MANFAAT MAKAN BUAH SEBELUM MAKAN NASI .....</b>	<b>52</b>
Sofia Wangge dan Yosepha Kurniawati	
<b>MANFAAT MAKAN BUAH SEGAR .....</b>	<b>54</b>
Lusiana Faustina S.B	
dan Rahmania Diniyati H.S.D	
<b>BAHAYA MAKANAN BERPENGAWET .....</b>	<b>55</b>
Aplonia K. Kartini Udak dan Herlina A. Bolohroy	

MANFAAT AIR PUTIH BAGI TUBUH.....	57
Polikarpus Vigilius Baku dan Hilda Maria Lena	
MANFAAT MENGONSUMSI AIR DAN BUAH	
DEMI KESEHATAN .....	59
Susana Penu dan Delila Asnat Affi	
BAHAYA ROKOK .....	60
Ulrikus Dahodo Paca dan Rasyd Fadlan	
PENTINGNYA MEMILAH SAMPAH.....	62
Regina Delmina Tiran	
BAHAYA INSOMNIA BAGI KESEHATAN LIMPA.....	64
Benedikta Kamelia E dan Isidora Ramli	
BIODATA EDITOR .....	65



---

**BAGIAN PERTAMA:  
REFLEKSI ATAS  
KESEHATAN DIRI**

---

## **MANFAAT SAYUR BAGI KESEHATAN MATA**

Matilda Kurniati (131134270)

Saya memiliki kebiasaan memilih makanan. Oleh karena itu saya tidak suka jika setiap hari harus makan jenis sayur yang sama sebab tangan saya terasa enggan untuk mencedoknya. Menurut saya, sayur itu tidak penting karena tidak membuat perut kenyang. Selain itu sayur bukanlah makanan pokok melainkan sebagai menu pendukung yang jika dikolaborasikan dengan nasi dan menu lainnya baru akan menjadi terasa enak. Jadi menurut saya, makan tanpa sayur tidaklah bermasalah.

Setelah mengikuti kuliah kesehatan sekolah, saya disadarkan jika sayur mengandung banyak vitamin yang diperlukan tubuh untuk membantu proses pertumbuhan serta menjaga kesehatan. Kebiasaan tidak suka makan sayur harus dicegah karena jika hal itu terus dilakukan maka dapat berdampak pada kesehatan organ tubuh saya.

Akibat yang saya alami karena kebiasaan buruk itu adalah mata saya tidak dapat berfungsi secara optimal, susah BAB, serta cara berpikir saya menjadi lambat. Tidaklah mengherankan jika saya mengalami penyakit mata, juga ambeien atau wasir.

Risiko-risiko yang sudah saya alami di atas kini menjadi hal yang saya takuti tetapi juga menjadi alasan bagi saya untuk merubah kebiasaan itu. Penyakit mata adalah penyakit yang paling saya takuti karena mata adalah salah satu organ tubuh bagian luar yang berfungsi untuk melihat. Secara umum mata berfungsi untuk melihat baik objek yang jauh, objek dekat, benda yang kecil atau pun benda yang besar. Salah satu cara yang harus saya lakukan agar mata dapat berfungsi dengan baik adalah mengkonsumsi sayur-sayuran sebab sayuran mengandung banyak vitamin yang dapat membantu serta bermanfaat untuk kesehatan mata. Selain mengkonsumsi sayuran, saya pun harus rajin makan banyak buah-buahan. Buah-buahan kaya akan serat dan mengandung vitamin yang dapat membantu penglihatan. Melon, almond, jeruk, pisang dan wortel adalah buah-buahan yang cocok untuk menjaga kesehatan mata. Umbi wortel adalah buah yang sangat efektif untuk

kesehatan mata karena mengandung beta karoten. Mata juga butuh istirahat seperti halnya tubuh, maka jika mata merasa kelelahan sebaiknya beristirahat.

Dari semua penjelasan yang sudah saya paparkan di atas dapat disimpulkan jika mata termasuk organ sangat penting yang keberadaannya harus disyukuri dan dijaga baik-baik. Berikut ini akan saya uraikan perasaan syukur dan terimakasih saya atas organ tersebut dalam bentuk puisi:

### **TERIMA KASIH MATA**

Ku ucapkan terima kasih  
Untuk anugerah yang indah ini  
Yang menjadikan hidup ini terasa sempurna  
Yang membawaku dapat melihat dunia  
Aku berjanji  
Kan selalu merawatnya  
Dengan memberikannya nutrisi.  
Tanpanya, raga ibarat mesin  
Bergerak tapi tak dapat melihat  
Terimakasih mata.

### **KEPUSTAKAAN**

Nurulhedayat.31.07.13. "Cara dan Tips Merawat Mata agar Tetap Sehat". Dalam: *nurulhedayat.blogspot.com* (Diunduh tanggal 10 November 2013).

## **MANFAAT MINUM AIR PUTIH BAGI KESEHATAN ORGAN MULUT**

Novita Rusilia Tama (131134276)

Saya sangat sulit mengkonsumsi air putih. Kesulitan mengkonsumsi air putih ini saya alami sejak kelas 2 SMA dan berlanjut hingga sekarang ini. Bahkan, setelah makanpun saya sering lupa minum air. Alasan paling mendasar adalah karena saya malas dan berpikir jika minum air putih itu tidak penting sebab menyebabkan saya selalu bolak-balik ke toilet untuk buang air kecil.

Sempat pada suatu waktu, tepatnya di bulan Januari 2013, saya jatuh sakit dan divonis terkena Tiphus oleh dokter. Akibatnya banyak kegiatan yang harus saya tinggalkan, salah satunya bersekolah. Hampir selama 2 minggu saya harus absent. Saya juga tidak dapat melakukan apa-apa, karena perut selalu terasa nyeri. Kata dokter, salah satu penyebab saya menderita sakit itu karena kurangnya mengkonsumsi air putih. Setelah kejadian itu, saya berusaha untuk teratur mengkonsumsi air putih. Akan tetapi, semua itu tidak berlangsung lama. Setelah saya sembuh total, saya kembali pada kebiasaan buruk saya yaitu jarang minum air putih.

Saat mengikuti kuliah kesehatan sekolah, saya kembali disadarkan tentang pentingnya mengkonsumsi air putih agar saya tidak lagi berpegang pada kebiasaan buruk yang tidak baik itu. Resiko yang akan ditimbulkan apabila kurang mengkonsumsi air putih antara lain dapat menyebabkan terjadinya: infeksi kandung kemih, sariawan, mulut menjadi kering, mulut menjadi bau dan susah buang air besar (BAB). Dari semua penyakit-penyakit yang sudah saya sebutkan di atas, yang paling saya takuti adalah penyakit atau kerusakan pada organ bagian mulut.

Mulut adalah salah satu bagian penting pada tubuh yang memiliki peran untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain. Menjaga kesehatan mulut menjadi sangat penting agar mulut selalu mengeluarkan aroma segar dan tidak bau. Merawat kesehatan mulut harus dilakukan sedari kecil karena perawatannya relatif mudah.

Mulut juga merupakan organ pertama yang bertugas dalam proses pencernaan makanan, sehingga makanan menjadi kecil dan memungkinkan untuk ditelan. Mulut juga dapat menghaluskan makanan karena di dalam mulut terdapat gigi dan lidah. Selain melakukan pencernaan secara mekanis, di dalam mulut juga terjadi pencernaan secara kimiawi. Pencernaan secara kimiawi dimungkinkan karena di dalam rongga mulut terdapat air ludah/air liur yang mengandung enzim. Air liur berfungsi sebagai minyak pelumas. Saat dikunyah oleh gigi dan dibolak-balik oleh lidah, makanan dibasahi oleh air liur agar menjadi licin dan mudah ditelan. Air liur juga mengandung enzim ptialin atau amilase yang berfungsi untuk mencerna karbohidrat secara kimiawi dan merubahnya menjadi zat gula yang lebih sederhana.

Kebiasaan mengkonsumsi 8 gelas air putih dapat menyebabkan (a) Air ludah menjadi terjaga kualitasnya untuk mencerna makanan secara mekanis di dalam mulut, (b) Air ludah dapat mematikan beberapa kuman penyakit sehingga kuman itu tidak masuk ke dalam lambung bersamaan dengan makanan yang telah mengalami proses pencernaan di dalam mulut. Dengan demikian kita tidak mudah terserang penyakit pencernaan seperti diare, tifus, dll. (c) Kesegaran mulut tetap terjaga sehingga mulut tidak menjadi bau. Singkatnya mengkonsumsi air putih membantu dan menghancurkan pertumbuhan jamur tertentu yang dapat mengganggu kesehatan mulut dan gigi.

Dari fungsi mulut yang telah saya jelaskan di atas, dapat saya simpulkan bahwa menjaga kesehatan mulut itu sangat penting dan harus di mulai sejak dini, seperti yang saya simpulkan dalam puisi berikut ini:

## **MULUT**

Aku punya mulut  
Dalamnya ada gigi  
Gigiku berfungsi  
Mengunyah makanan.



Aku punya mulut  
Dalamnya ada lidah  
Lidahku berfungsi  
Mengecap makanan

Diujung lidah, terasa manis  
Di pangkal lidah, terasa pahit  
Di tepi belakang lidah, terasa asam  
Di tepi depan lidah, terasa asin.

Kita wajib merawat mulut  
agar segar dan wangi  
Bila tak merawatnya  
Banyak kuman menumpuk  
Penyakit mulut kita alami.

## **KEPUSTAKAAN**

Our Biology. "Proses Pencernaan yang Terjadi di Mulut". Dalam: *abdisiswa09.blogspot.com*. (Diunduh tanggal 4 November 2013).

## **BAHAYA HEADSET BAGI KESEHATAN ORGAN TELINGA**

Aurelia D. Asiera (131134268)

Telinga merupakan organ yang sangat penting bagi manusia dan memiliki peran sebagai organ yang mampu mendeteksi/mengenal suara serta menjaga keseimbangan tubuh. Akan tetapi ternyata saya kurang sadar untuk menjaga dan merawat telinga dengan baik sebab saya memiliki kebiasaan selalu menggunakan headset untuk mendengarkan musik.

Saya suka mendengarkan musik. Bagi saya, musik dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus sarana hiburan khususnya saat mengalami kesedihan. Terkadang saya tidur sambil mendengarkan musik dengan menggunakan headset. Kebiasaan buruk tersebut sering saya lakukan, supaya tidur menjadi terasa lebih nyaman. Akan tetapi, alasan yang paling mendasar mengapa saya senang menggunakan headset untuk mendengarkan musik menjelang tidur adalah untuk mengusir perasaan takut yang ada dalam diri saya. Dengan demikian saya menjadi tidak mendengarkan suara-suara yang dapat mengganggu tidur saya. Saya sering mendengarkan musik menggunakan headset dalam waktu yang relatif lama. Saat melakukan aktivitas lain seperti memasak, membersihkan rumah bahkan belajar; headset selalu menemani saya.

Setelah mengikuti kuliah kesehatan sekolah yang mendorong saya untuk mengetahui tentang pentingnya merawat organ telinga, saya menjadi tahu jika kebiasaan menggunakan headset dalam kurun waktu lama ternyata dapat merusak fungsi organ telinga. Telinga hanya mampu mendengar suara yang memiliki frekuensi 20 hz-20.000 hz. Telinga terdiri dari tiga bagian, yaitu telinga bagian luar, telinga bagian tengah dan telinga bagian dalam. Penggunaan headset dalam kurun waktu lama dapat membahayakan fungsi organ telinga sebab ternyata dapat menyebabkan seseorang mengalami ketulian. Batas normal tingkat volume suara headset adalah antara 0-20 desibel. Apabila kita menggunakan headset melebihi batas normal tersebut dalam waktu yang relatif lama

maka akan menyebabkan rasa panas dan dengungan di rumah siput sehingga dapat menimbulkan rasa lelah.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa telinga merupakan organ pendeteksi suara ataupun bunyi. Oleh karena itu, saya perlu menjaga organ telinga agar tetap dapat berfungsi dengan baik dan benar, seperti yang saya rangkum dalam lagu berikut ini:

### **TELINGA**

(Nada dasar: Lagu “Bunda”)

Telingaku ada dua  
Telinga kiri dan kanan  
Telinga ada tiga bagian  
Telinga tengah, luar dan dalam  
    Telinga sebagai organ  
    Yang berfungsi mendengar  
    Aku sangat sayang telingaku  
    Kan ku jaga selalu  
Ada cara ‘tuk merawat telinga kita  
Salah satunya hindari gunakan headset  
Ayolah kawan-kawan rawatlah telinga kita  
Agar sehat dan bersih selalu  
Hidup pasti  
‘kan nyaman

### **KEPUSTAKAAN**

- Chonk .13.05.13. “Tips Cara Merawat Telinga agar Sehat dan Pendengaran Tetap Tajam”. Dalam: *www.bisnisonlinegratis.com*. (Diunduh tanggal 13 Oktober 2013).
- Graciella Eunike.Satriyo.Sanjose. 2011. “Telinga”. Dalam: *id.wikipedia.org/wiki/telinga*. (Diunduh tanggal 14 Oktober 2013).
- Rizqaon.03.04.13. “Bagian–bagian Telinga Beserta Fungsinya”. Dalam: *Eboza.com*. (Diunduh tanggal 11 Oktober 2013).

## **AKIBAT DIET TIDAK TEPAT TERHADAP KESEHATAN ORGAN LAMBUNG**

Hermin Nona (131134249)

Semua perempuan khususnya anak remaja menginginkan bentuk badan yang ideal atau lebih dikenal dengan sebutan seksi. Hal itu juga terjadi pada diri saya sebab saya juga menginginkan bentuk badan seperti itu. Ketika saya masih duduk di bangku SMP, sayabelum terlalu memperhatikan tentang pentingnya merawat bentuk badan maka saya memiliki pola makan yang tidak baik: bebas untuk makan kapan saja begitu merasa lapar dengan porsi cukup banyak. Akibatnya, saya menjadi gemuk.

Setelah di SMA, saya berubah menjadi malas makan juga tidak suka tidur siang, bahkan lebih memilih untuk tidur larut malam. Perubahan itu terjadi berawal saat saya mengikuti pelajaran olahraga. Ketika bel tanda pergantian pelajaran berbunyi nyaring, saya dan teman-teman serentak keluar kelas menuju kamar mandi untuk berganti pakaian olahraga. Tiba-tiba ada seorang teman berkomentar jika tubuh saya nampak semakin gendut.

Setibanya di rumah saya memikirkan komentar teman tadi dan akhirnya saya memutuskan untuk melakukan diet: sehari makannya hanya sekali, tidak tidur siang dan malam pun tidurnya menunggu hingga larut. Tujuannya agar saya dapat menurunkan berat badan. Selain itu, saya pun berolahraga di saat siang hari. Kebiasaan itu saya lakukan sejak SMA hingga sekarang ini. Akibat kebiasaan buruk tersebut, tubuh saya menjadi kekurangan nutrisi dan mudah merasa lelah.

Setelah mengikuti kuliah kesehatan sekolah maka saya mencoba mencari informasi tentang kebiasaan buruk tersebut. Ternyata apabila tubuh kekurangan asupan makanan maka seseorang akan mudah merasa kelelahan, pusing, mengantuk, rambut mudah rontok, serta kulit menjadi cepat kering. Dampak lebih serius adalah ia akan mengalami kedinginan, kelemahan otot, sembelit, perubahan tekanan darah, menurunnya kekebalan tubuh, detak jantung menjadi kurang teratur, mudah marah, serta

mengalami kegelisahan. Organ lambung pun terkena dampaknya, sebab dapat menyebabkan timbulnya penyakit maag.

Lambung berupa suatu kantong yang terletak di bawah sekat rongga dada dan merupakan bagian dari sistem pencernaan. Makanan yang masuk ke dalam lambung melalui kerongkongan (*esofagus*), akan mengalami pencernaan mekanik (kontraksi otot polos) dan pencernaan kimiawi (bercampur dengan enzim yang dihasilkan oleh lambung) sehingga makanan berubah menjadi lembut seperti bubur (*kim*). Kemudian otot lambung akan mengatur untuk mengeluarkan kim sedikit demi sedikit ke dalam usus dua belas jari (*duodenum*). Makanan yang bersifat basa di belakang *pilorus* akan merangsang *pilorus* untuk membuka. Akibatnya makanan asam dari lambung masuk ke *duodenum*, sehingga makanan akan kosong kembali. Apabila seseorang sering terlambat makan, maka asam lambung akan meningkat dan menyebabkannya mengalami sakit maag. Jadi saya akan mengatur pola makan supaya lambung saya tetap sehat sebagaimana yang saya rumuskan dalam lagu berikut:

### **LAMBUNG**

(Nada dasar: Lagu “Potong Bebek Angsa”)

Aku punya lambung, yang sehat selalu  
Punya peran penting, dalam tubuhku  
Tampung makanan, olah makanan  
Dibantu enzim dan asam lambung  
Akan kurawat sebaik mungkin  
Dengan pola makan sehat dan teratur

### **KEPUSTAKAAN**

Elsawati Dewi. “Cara Menjaga Kesehatan Lambung”. Dalam: *Natureve.blogspot.com/2013/08/caramenjakesehatan lambung.html*. (Diunduh 24 November 2013).

## **RAJIN MENGKONSUMSI AIR: GINJAL SEHAT, TUBUH PUN KUAT**

Anjelina Iduk (131134267)

Saya memiliki kebiasaan tidak suka mengonsumsi air putih. Semenjak kecil saya tidak suka minum air putih dan hal itu berlangsung hingga sekarang ini. Alasan saya malas minum air putih karena air rasanya tawar, saya takut menjadi sering buang air kecil, serta saya merasa air putih tidak begitu penting bagi tubuh saya.

Setelah mengikuti kuliah kesehatan sekolah, saya menyadari jika air putih merupakan salah satu kebutuhan pokok yang diperlukan oleh tubuh manusia. Air berperan penting dalam proses keberlangsungan hidup manusia sebab tanpa air maka kebutuhan cairan dalam tubuh kita tidak terpenuhi. Jika malas minum air putih, maka tubuh menjadi kekurangan cairan, kulit menjadi kusam dan kering, mudah terkena sariawan, juga susah BAB, bahkan dapat merusak jaringan organ ginjal.

Kebiasaan malas minum air putih dapat berpengaruh pada organ bagian dalam tubuh kita, terutama pada organ ginjal. Ginjal sangat membutuhkan asupan air karena fungsinya untuk (a) Menyaring/membersihkan darah, (b) Mengatur volume darah, (c) Mendaur ulang air, mineral, glukosa dan gizi, (d) Mengatur keseimbangan asam basa tubuh, (e) Menjaga darah agar tidak terlalu asam, (f) Penghasil Hormon, (g) Mengeluarkan kelebihan air, (h) Mempertahankan air, (i) Mengeluarkan sisa-sisa metabolisme tubuh.

Oleh karena fungsi organ ginjal seperti telah disebutkan di atas, maka saya perlu merawatnya dengan baik, caranya: (a) Memilih makanan yang baik untuk tubuh karena makanan yang mengandung racun seperti zat perwarna atau zat lainnya dapat mengganggu kesehatan ginjal. (b) Mencukupi kebutuhan cairan tubuh yang sangat dibutuhkan oleh organ ginjal. Oleh karena itu saya harus rutin minum air putih (minimal 6-8 gelas tiap harinya) juga mengonsumsi buah atau sayuran. (c) Tidak mengonsumsi obat sembarangan, maksudnya tidak boleh sembarangan meminum

obat yang mengandung zat kimia yang dapat membuat beban kerja ginjal menjadi bertambah berat. Singkatnya, air putih sangat bermanfaat bagi kesehatan ginjal. Oleh karena itu, mulai hari ini saya akan mencoba merubah kebiasaan saya yang malas minum air putih.

## **KEPUSTAKAAN**

Unoviona Kartika. "Menjaga Kesehatan Ginjal". Dalam: *health. Kompas.com*. (Diunduh tanggal 19 November 2013).

## **KEBIASAAN TIDUR LARUT MALAM BERBAHAYA BAGI ORGAN LIMPA**

Benedikta Kamelia Edu (131134265)

Saya mempunyai beberapa kebiasaan buruk yang menyebabkan saya sulit hidup sehat. Kebiasaan-kebiasaan itu antara lain: tidak suka makan sayur, sering membaca sambil tidur, dan suka tidur larut malam yaitu pukul 01.00 dini hari. Dari semua kebiasaan tersebut maka kebiasaan tidur hingga larut malam merupakan hal yang paling saya takutkan sebab ternyata dapat merusak organ limpa.

Kebiasaan tidur larut malam terjadi sejak saya masih di SMP. Sangat sulit merubah kebiasaan tersebut secara total tapi saya akan berusaha keras. Mengapa? Karena sekarang saya tahu jika kebiasaan itu dapat menyebabkan saya mengalami anemia yang dapat merusak organ limpa yang berfungsi sebagai tempat pembentukan sel darah.

Limpa adalah organ limfoid yang paling besar. Letaknya di antara diafragma dan lambung. Pembuluh limpa terdiri dari dua yaitu pembuluh limpa kanan dan pembuluh limpa kiri. Pembuluh limpa kanan bermuara pada pembuluh balik di bawah tulang selangka kanan, fungsinya: menampung semua cairan limpa yang berasal dari kepala, leher, paru-paru, jantung dan lengan kanan. Pembuluh limpa kiri bermuara pada pembuluh balik di bawah tulang selangka kiri sebagai pusat pembuluh lemak dari usus dan mengumpulkan cairan limpa.

Fungsi Limpa adalah (a) Membentuk sel darah merah, (b) Menghasilkan limfosit, (c) Mengangkut limfosit, (d) Membongkar sel darah merah, sel darah putih dan trombosit, (e) Mengembalikan cairan dan protein dari jaringan ke sirkulasi darah, (f) Membawa lemak emulsi dari usus, (g) Menyaring dan menghancurkan mikroorganisme, serta (h) Menghasilkan zat antibodi.

Organ limpa mempunyai jam kerja. Pada waktu tertentu, kerja limpa akan menjadi kuat kemudian menjadi biasa-biasa saja dan terkadang melemah. Pada sekitar jam 09.00 sampai jam 11.00 kerja organ limpa kuat. Pada saat itu nutrisi untuk energi pertumbuhan



ditransfer dari organ limpa yang bekerja dengan kuat. Apabila kita mengantuk pada pukul 09.00 sampai 11.00, artinya fungsi limpa melemah. Pada pukul 21.00-23.00 kerja limpa melemah serta terjadi pembuangan racun dan proses regenerasi limpa. Di luar jam tersebut kerja limpa biasa-biasa saja. Tidur cukup 8 jam sehari dapat membantu organ limpa berfungsi dengan baik.

Dari uraian tersebut nampak jelas jika kebiasaan saya tidur hingga larut malam dapat membahayakan kesehatan organ limpa. Oleh karena itu saya berjanji untuk merawat organ tersebut dengan baik.

### **KEPUSTAKAAN**

Slaras Riyana.26.12.10. "Organ Bagian Dalam Manusia", Dalam: *Slaraska2.wordpress.com*. (Diunduh tanggal 8 November 2013).

Miemakan.20.12.11. "Sebab Akibat dan Cara Melawan Insomnia". Dalam: *KompasForum.com*. (Diunduh pada tanggal 13 November 2013).

## **SULIT BUANG AIR BESAR (SEMBELIT) BERBAHAYA BAGI ORGAN USUS DAN HATI**

Dewi Sartika A.Paokuma (131134258)

Saya memiliki kebiasaan buruk yang membuat saya sulit untuk mencapai hidup sehat, diantaranya sering mengonsumsi makanan-makanan instan seperti emping, coklat, wafer, dan gorengan. Selain itu minum air putih pun sering saya abaikan, sebab saya lebih sering mengonsumsi minuman instan pula. Dengan kata lain makanan dan minuman yang saya konsumsi “kurang berserat”, sehingga terkadang saya merasa nyeri dan sakit pada saat buang air besar.

Buang air besar dalam sehari tidak pernah saya lakukan, bahkan dalam seminggu terhitung cuma sekali. Gejala seperti ini mulai saya alami sedari saya duduk di kelas 3 SMA. Saya kerap merasa bosan bahkan terkadang takut untuk buang air besar. Setelah saya mencari informasi, ternyata kebiasaan tersebut sangat berbahaya karena dapat mengganggu organ pencernaan yang dapat memicu terjadinya penyakit pada organ tubuh bagian dalam.

Buang air besar secara teratur merupakan proses fisiologis tubuh yang berlangsung secara alamiah dan merupakan suatu kebiasaan yang normal. Adakalanya buang air besar ini menjadi kurang lancar karena kotoran itu mengumpul, keras atau ukurannya terlalu besar sehingga sulit untuk dikeluarkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan gejala sembelit yang sering pula disebut dengan *konstipasi*. Sulit buang air besar ini dapat disebabkan karena kurangnya mengonsumsi makanan berserat, seperti buah-buahan, sayur, dsb. Selain itu, sulit buang air besar juga dapat disebabkan oleh gejala suatu penyakit.

Gangguan pencernaan ini sering dianggap sepele, namun konsekuensi dari masalah ini lumayan berat. Segala aktifitas dapat terganggu karena perut menjadi terasa tidak nyaman, sampai pada tahap kronis atau akut yang disebut *obstipasi*. *Obstipasi* yang berkelanjutan akan menyebabkan terjadinya kanker usus .

Tindakan pencegahan untuk menghindari sembelit dapat dilakukan dengan memperbanyak minum air putih sebanyak 6

hingga 8 gelas perhari, memperbanyak makan makanan berserat seperti sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan dan agar-agar. Jenis makanan berserat ini biasanya lebih sukar dicerna dan bersifat menyerap air, sehingga cenderung lebih mudah dikeluarkan dari saluran pencernaan. Disamping itu, bagi penderita sembelit juga dianjurkan agar menghindari makan daging dan lebih sering minum susu, karena susu akan menyebabkan kotoran yang sudah mengeras dapat menjadi lembek sehingga mudah pula untuk dikeluarkan. Aktifitas fisik akan membantu dalam mengatasi sembelit. Jadi dalam hal ini olahraga sangat penting bagi penderita sembelit.

Selain berpengaruh terhadap usus, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat (kurang berserat) juga dapat merusak organ hati. Hati walaupun bukan merupakan organ pencernaan langsung, merupakan pendukung utama sistem pencernaan. Setiap makanan yang kita makan, sebelum sampai ke usus dinetralkan racunnya oleh hati. Dengan demikian hati memiliki peran sangat penting dalam sistem pencernaan manusia.

Hati adalah sebuah kelenjar besar dan kompleks dalam tubuh, berwarna merah kecokelatan, dengan bobot sekitar 2 kilogram, mempunyai berbagai macam fungsi termasuk perannya dalam membantu proses pencernaan makanan dan metabolisme zat gizi dalam sistem pencernaan. Hati mempunyai tugas penting yang rumit demi kelangsungan seluruh fungsi kesehatan tubuh. Fungsi ini dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: (a) Regulasi: Hati berfungsi mengatur komposisi darah terutama jumlah gula, protein, lemak yang masuk dalam peredaran darah. (b) Metabolisme: Hampir semua zat makanan yang diserap melalui usus diproses dalam hati. Mengubah zat makanan menjadi bentuk yang dapat digunakan tubuh. Menjadi tempat penyimpanan zat gizi lain, seperti vitamin A. Didalam hati juga dihasilkan zat pembuluh darah serta protein khusus dan empedu. (c) Detoksifikasi: Organ hati memisahkan obat-obatan dan bahan kimia yang berpotensi merusak aliran darah, lalu mengubahnya sehingga dapat dikeluarkan lewat empedu dan akhirnya lewat feses. Singkatnya, peran hati berkaitan erat dengan sistem pencernaan. Jika hati mengalami gangguan maka dapat berdampak juga pada usus, begitu sebaliknya. Apabila terjadi pembesaran usus besar akibat dari penimbunan gas dan

feses yang lama tidak terbuang (sembelit) maka akan menjadi pemicu munculnya penyakit pada hati.

Oleh karena itu organ usus dan hati perlu dijaga dengan baik. Caranya: membiasakan diri minum air putih serta banyak mengonsumsi buah-buahan segar dan sayuran

## **KEPUSTAKAAN**

- Admin. 9 November 2013. "Fungsi Hati pada Manusia". Dalam: *<http://hidupsehat.com/fungsihatipadamanusia.html>*. (Diunduh tanggal 20 November 2013).
- Irwansyah21. 20/04/2013. "Organ Hati pada Manusia". Dalam: *[blogspot.com](http://blogspot.com)*. *tentang Fungsi Hati pada Manusia*. (Diunduh tanggal 24 Oktober 2013).



---

**BAGIAN KEDUA:  
REFLEKSI ATAS  
KEBIASAAN MASYARAKAT**

---

## **PENTINGNYA MERAWAT KUKU**

Hilda Maria Lena (131134250)

Di lingkungan saya di Ende, banyak anak-anak yang malas membersihkan dan memotong kukunya yang panjang. Padahal mereka kerap bermain tanah atau pasir, bermain sepak bola, dan permainan lainnya dengan menggunakan tangan yang menyebabkan kuku tangan dan kaki mereka menjadi kotor.

Kebiasaan malas membersihkan kuku merupakan kebiasaan buruk, sebab kuku yang kotor dapat menjadi media bagi beberapa kuman penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh saat mereka makan. Kuman-kuman tersebut dapat menyerang usus dan mereka juga rentan menjadi cacangan. Telur-telur cacang dapat menetas dan larvanya menembus dinding usus dan masuk ke dalam aliran darah pembuluh balik. Selanjutnya cacang akan merampas makanan yang masuk dalam tubuh anak. Cacang juga dapat masuk ke dalam lambung, usus buntu, dan paru-paru. Apabila jumlah cacang terlalu banyak, lambung dan paru-paru dapat tersumbat oleh cacang yang dapat menyebabkan anak menderita komplikasi.

Jika saya pulang ke Ende, saya akan memberikan penyuluhan kepada orang tua dan anak-anak tentang pentingnya merawat dan membersihkan kuku agar terhindar dari penyakit. Cara terbaik untuk merawat dan membersihkan kuku adalah dengan memiliki kebiasaan: (a) Mencuci tangan secara teratur sehingga kuku bersih dari kotoran dan penyakit. (b) Memotong kuku, sebab kuku yang terlalu panjang akan menjadi sarang kuman penyakit. (c) Jangan menggigit kuku, karena dapat membuat kuku rapuh. (d) Rajin meminum susu dan mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium supaya kuku menjadi kuat.

### **KEPUSTAKAAN**

Adi 23 April 2013, "Akibat tidak membersihkan kuku". Dalam: *Penakita.com tentang Akibatnya Jika Kurang Merawat Kuku*. (Diunduh tanggal 13 November 2013).

Enda Kemala 26 april 2013. "cara merawat kuku". Dalam: *Kabarkampus.com tentang Cara Alami Merawat Kuku agar Tetap Sehat dan Cantik*. (Diunduh tanggal 13 November 2013).



## **PENTINGNYA MERAWAT ORGAN GIGI**

Olivia Adella Aten (131134247)

Di kota Ende, Flores–NTT, anak-anak usia SD banyak yang malas menyikat gigi. Ketika pagi hari tiba, mereka biasanya terlambat bangun sehingga menjadi terburu-buru untuk mandi dan bersiap-siap ke sekolah, sehingga melupakan kegiatan menyikat gigi.

Selain itu, anak-anak SD yang tinggalnya di kampung atau pedalaman kota Ende juga banyak yang sama sekali tidak menyikat giginya sebelum berangkat ke sekolah. Alasannya karena di kampung atau pedalaman belum tersedia air bersih. Anak-anak terbiasa hanya mencuci muka dan membersihkan gigi menggunakan jari sebelum berangkat ke sekolah.

Di kota Ende juga ada sebuah pulau yang terpisah dari kota Ende, namanya pulau Ende. Di pulau itu pun belum ada air bersih. Sebenarnya di pulau itu sudah ada PAM tapi air yang dihasilkan tidak sebersih yang ada di kota Ende karena pulau itu terletak di tengah-tengah lautan. Ada banyak sumur di pulau itu tapi air yang dihasilkannya terasa sedikit asin. Anak-anak di pulau itu pun jarang menyikat giginya sehingga gigi mereka terlihat menjadi karatan.

Menurut beberapa sumber yang telah saya pelajari, kebiasaan malas menyikat gigi dapat mengganggu fungsi organ-organ tubuh seperti mulut, gigi, gusi bahkan jantung. Berikut ini penjelasan dari beberapa penyakit yang ditimbulkan akibat malas menyikat gigi:

- (a) Mulut menjadi bau: Kuman dan bakteri yang tidak dibersihkan di dalam rongga mulut dapat menyebabkan mulut menjadi berbau dan hal ini dapat menyebabkan terganggunya fungsi lidah sebagai indra pencicip.
- (b) Gigi berlubang: kuman dan bakteri tumbuh dan berkembang dalam mulut dapat juga menyerang lapisan email gigi sehingga gigi menjadi berlubang. Akibatnya gigi selalu terasa ngilu dan sakit, bahkan saat menguyah makanan pun menjadi tidak sempurna karena gigi banyak yang berlubang.
- (c) Gusi berdarah: Apabila mulut dan gigi jarang dibersihkan maka gusi pun rentan mengalami pendarahan dan dapat menimbulkan infeksi mulut dan gusi.
- (d). Penyakit Jantung: Kuman dan bakteri yang bersarang di dalam gigi berlubang dapat masuk ke dalam jaringan pembuluh

darah bahkan dapat sampai ke organ jantung, sehingga jantung pun dapat menjadi sakit. Jadi, jika kita tidak ingin terkena penyakit yang menginfeksi gigi dan mulut maka baik apabila menjaga dan membersihkan rongga mulut dan gigi setiap hari.

Jika saya pulang ke kota Ende maka saya akan memberikan penyuluhan tentang pentingnya menyikat gigi khususnya kepada anak-anak juga orang tua. Saya pun akan menginformasikan tentang tatacara menyikat gigi yang benar ke Sekolah-sekolah Dasar yang ada di kota Ende dan sekitarnya agar gigi mereka tetap terjaga kebersihannya.

## **KEPUSTAKAAN**

Rizqi Adnamazida.16.05.2013. "14 Penyakit yang Mengancam Akibat Malas Gosok Gigi". Dalam: *blog merdeka.com/sehat/14 Penyakit yang Mengancam Akibat Malas Gosok Gigi-html*. (Diunduh tanggal 17 November 2013).

## **JARANG MANDI MENGANGGU KESEHATAN KULIT**

Odilia Lendra Harven (131134279)

Saya berasal dari Manggarai Timur, kecamatan Borong, tepatnya di kampung Tanjung. Di kampung saya itu anak-anak memiliki kebiasaan jarang mandi. Saya melihat mereka mandi 3 kali dalam seminggu. Setiap pagi mereka berangkat ke sekolah tidak mandi sebab cukup mencuci muka saja. Begitupun pada sore hari sehabis bermain-main, mereka langsung masuk rumah tanpa membersihkan tubuh mereka. Kebiasaan ini sampai sekarang tidak pernah berubah. Kadang saya berpikir anak-anak di kampung jarang mandi mungkin karena keadaan cuaca selalu dingin sehingga mereka menjadi malas mandi karena takut dingin.

Akibat yang saya lihat: anak-anak banyak menderita penyakit pada kulit, seperti gatal- gatal, kudis, dan kulit pecah- pecah. Hal ini tersebut dapat menyebabkan anak-anak menjadi mudah terkena infeksi yang membahayakan kesehatannya. Kuman dan mikroorganisme lain yang berada di kulit akan sangat mudah berkembang biak pada saat kondisi tubuh lembab. Kuman yang menempel pada kulit tersebut dapat memudahkan seseorang menderita gatal-gatal, kudisan atau mengidap penyakit-penyakit kulit lainnya

Jika saya pulang ke kampung nanti maka saya akan memberi penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan organ kulit dengan cara mandi setiap hari menggunakan sabun. Mandi menggunakan sabun dapat menjaga kebersihan dan kesehatan kulit seseorang. Kulit menjadi cerah (tidak kusam) dan tubuh pun menjadi terasa segar untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

### **KEPUSTAKAAN**

Raden Mas Handono.06.02.12. "Dampak Bila Anak-anak Jarang Mandi". Dalam: [www.google.co.id/tanya/thread%3Ftid](http://www.google.co.id/tanya/thread%3Ftid). (Diunduh tanggal 10 November 2013).

## **GENERASI SEHAT: HINDARI MOKE!**

Sumardan Manan Orowala (113134260)

Di kabupaten Lembata-NTT pada umumnya banyak generasi muda yang belum memahami secara benar tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh. Salah satu contohnya adanya kebiasaan mereka mengkonsumsi minuman keras (moke). Khusus di kampung saya yaitu desa Normal kecamatan Omesuri-NTT, saya masih sering melihat pada saat pesta-pesta generasi muda akan duduk bergerombol untuk meneguk moke bersama-sama.

Setelah mengikuti kuliah kesehatan sekolah, saya mengetahui jika salah satu dampak dari kebiasaan minum moke adalah dapat merusak sistem pencernaan, dalam hal ini organ lambung. Moke yang mengandung kadar alkohol cukup tinggi, dapat menyebabkan terjadinya radang atau luka pada lambung.

Lambung merupakan sebuah kantung berotot menggelembung dengan dinding otot yang tebal dan mampu mengembang dengan baik. Salah satu fungsi lambung adalah mencerna makanan yang kita konsumsi. Ketika kita minum moke secara terus menerus maka akan berpengaruh terhadap proses perkembangan pencernaan karena kadar alkohol yang terkandung dalam moke dapat mengakibatkan dinding lambung menjadi terluka. Ketika dinding lambung terluka, dengan sendirinya peminum dapat dengan mudah terkena maag yang menyebabkan sistem lambung tidak dapat bekerja secara maksimal.

Sekembalinya saya dari kuliah nanti, saya akan mengambil langkah positif untuk membantu terjadinya perubahan kebiasaan generasi muda agar tidak lagi menegak moke. Caranya: (a) Mendidik anak usia dini untuk menghindari mengkonsumsi moke, sebab mereka merupakan generasi penerus yang mempunyai peran penting dalam proses perkembangan di kampung saya di masa mendatang. (b) Memberikan sosialisasi kepada kaum muda tentang bahaya moke bagi kesehatan dengan menunjukkan poster-poster tentang organ tubuh yang menjadi rusak karena terkontaminasi alkohol seperti moke. Tujuannya memberikan informasi kepada mereka agar tidak atau bisa mengurangi kebiasaan meneguk moke.

Mengonsumsi moke tidak dapat mendatangkan kebaikan tetapi sebaliknya yaitu dapat merusak kesehatan tubuh seperti radang atau luka pada lambung. Oleh karena itu memberikan penyuluhan tentang pentingnya merawat organ lambung menjadi mendesak untuk disosialisasikan kepada warga di kampung saya yaitu desa Normal Kecamatan Omesuri-NTT.



## **KEPUSTAKAAN**

Pratiwi. D.A, dkk. 2006. *Biologi Jilid 2 untuk SMA kelas 1X*. Jakarta: Erlangga.

Lusia Kus Anna. "Akibat Minuman Keras Terhadap Kesehatan". Dalam: <http://www.arrofi.com/kesehatan/akibat-minuman-keras-terhadap-kesehatan>. (Diunduh tanggal 25 Oktober 2013).

## **JAUHILAH MOKE!**

Roberus Farman Santu (131134274)

Sama seperti yang telah diuraikan Sumardan Manan Orowala, warga di kampung saya pun memiliki kebiasaan meneguk Moke. Kampung saya bernama kampung Wune, Desa Golo, Kecamatan Cibal Kabupaten Manggarai, Provinsi-NTT. Letak kampung saya itu di lereng gunung yang memiliki keindahan alam serta memiliki udara yang segar. Pada umumnya mata pencaharian masyarakat di kampung saya adalah bercocok tanam sehingga disebut sebagai masyarakat agraris. Sayangnya, ada satu hal yang membuat masyarakat di kampung saya sulit mencapai hidup sehat yaitu kebiasaan mengkonsumsi moke. Moke bagi masyarakat di kampung saya tidak hanya untuk dikonsumsi tetapi juga menjadi sumber mata pencaharian sebab moke diproduksi untuk dijual agar dapat membiayai sekolah anak-anak.

Di dalam upacara-upacara adat, moke juga menjadi bahan persembahan penting yang ditujukan kepada arwah para leluhur/nenek moyang. Tidaklah mengherankan apabila pada umumnya masyarakat di kampung saya rata-rata menjadi peminum moke. Anak-anak yang beranjak menuju remaja pun merasa bangga apabila dapat mengkonsumsi minuman tersebut.

Ternyata mengkonsumsi minuman keras dapat menyebabkan lambung menjadi rusak atau luka. Moke merupakan salah satu bentuk minuman keras yang mengandung kadar asam sangat tinggi sehingga dapat melemahkan jaringan dinding lambung. Lambung menjadi tidak sehat karena akan terasa sakit, nyeri, mual, pusing, kembung, melilit, yang menyebabkan peminum menjadi tidak memiliki nafsu makan. Dan puncaknya: peminum dapat muntah darah. Jika hal terakhir itu yang terjadi maka amatlah disayangkan apabila akhirnya ada warga di kampung saya yang harus merengang nyawa akibat kebiasaan mengkonsumsi moke.

Apabila saya kembali ke kampung nanti, saya ingin ingin menyadarkan warga di kampung saya tentang pentingnya menjauhi kebiasaan mengkonsumsi moke. Tujuannya agar mereka dapat hidup sehat dan bahagia.

## **KEPUSTAKAAN**

Dr.Ridlo.17.08.2013., "Miras Bisa Merusak Organ Tubuh". Dalam:  
*www.klik.glamedia.com. Miras Menyebabkan Lambung Rusak.*  
(Diunduh 20 Oktober 2013).

## **MOKE MERUSAK ORGAN HATI**

Maria Marselina Mugi (131134280)

Sama halnya seperti yang telah diuraikan oleh Sumardan Manan Orowala dan Roberus Farman Santu, warga di kampung saya yaitu kampung Sadha, Kabupaten Ngada, Flores-NTT juga terbiasa minum moke atau tuak. Moke yang paling disukai atau digemari warga di kampung saya adalah moke putih. Moke tersebut dinamakan moke putih karena warnanya putih dan langsung dapat diminum ketika baru diambil dari pohon enau. Moke jenis lain adalah moke arak yaitu moke yang sudah difermentasikan atau diolah. Moke jenis ini berwarna bening dan mengandung kadar alkohol jauh lebih tinggi daripada moke putih.

Di kampung saya, orang yang minum moke tidak pandang umur sebab moke dapat diminum oleh orang tua, dewasa, remaja maupun anak-anak. Anak-anak di sana, rata-rata sekitar umur 6 tahun sudah merasakan kekhasan minuman moke. Bahkan ada orang tua yang mengajarkan atau memberikan moke kepada anak-anaknya yang masih berumur 3 atau 4 tahun. Apabila ada peristiwa hajatan atau upacara adat, warga sanggup mengkonsumsi moke berliter-liter yang menyebabkan mereka menjadi mabuk sehingga mudah sekali terjadi perkelahian.

Ternyata kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol secara terus-menerus atau berlebihan dapat berakibat fatal bagi kesehatan organ hati. Secara normal, hati memiliki kemampuan untuk menahan zat aktif yaitu zat yang dapat menyebar ke seluruh tubuh misalnya racun. Hati seorang pecandu alkohol tidak pernah terbebas dari pengaruh alkohol dan seringkali dipenuhi olehnya. Struktur kapsular atau selaput kecil di dalam hati dapat terkena dampak dari alkohol sehingga mencegah dialisis (pemisahan koloid dari ion-ion pengganggu) dan sekresi (proses pengeluaran zat) yang seharusnya terjadi di organ hati. Akibatnya, hati menjadi membesar (membengkak) karena pembuluhnya memiliki penambahan zat cair dan penebalan jaringan. Jika saya pulang ke kampung, saya ingin mengubah kebiasaan warga mengkonsumsi moke. Caranya



dengan memberikan penyuluhan betapa berbahayanya moke bagi organ hati.

### **KEPUSTAKAAN**

Kelompok IV SMP Surabaya. 28.9.2012. "Bahaya Miras bagi Organ Hati". Dalam: *blogspot.com/karyailmiahminumankeras*. (Diunduh tanggal 10 November 2013).

## **MIRAS BERBAHAYA BAGI TUBUH KITA**

Meigi E.Lakburlawal (131134254)

Saya berasal dari Maluku Barat Daya (MBD), bertempat tinggal di kecamatan Babar Timur, Desa Letwurung. Mata pencaharian warga di desa saya adalah sebagai petani atau pegawai negeri sipil. Di desa saya, kebanyakan kaum lelakinya memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman keras (miras). Miras seakan-akan menjadi pengganti air putih yang dapat dikonsumsi oleh mereka kapan saja dan dimana saja. Mereka tidak sadar jika miras yang mereka konsumsi dapat membahayakan kesehatan organ tubuhnya.

Minum miras sangat berbahaya bagi tubuh manusia karena miras dapat menyerang saraf dan merusak organ tubuh tersebut secara perlahan. Minuman keras memiliki zat adiktif yaitu zat yang apabila dikonsumsi dapat menyebabkan terjadinya kecanduan atau ketergantungan yang dapat membahayakan kesehatan tubuh kita. Minum miras efeknya hampir sama dengan mengkonsumsi narkoba yang dapat menyebabkan pengguna menjadi tidak sadar dan rentan terhadap penyakit seperti (a) Mengalami kerusakan saraf: kinerja saraf otak menjadi lemah sehingga otak tidak bisa lagi berpikir secara rasional. (b) Mengalami gangguan pada organ jantung: minum miras dapat merusak sel-sel tubuh termasuk sel dari organ jantung sehingga organ jantung menjadi terganggu dan tidak dapat berfungsi secara optimal. (c) Mengganggu metabolisme organ hati: sel-sel organ hati menjadi rusak sehingga kinerja peminum miras menjadi menurun. Hati adalah organ yang fungsinya menyerap racun yang masuk ke dalam tubuh. Apabila organ hati rusak maka racun dalam tubuh akan menyebar ke seluruh jaringan organ tubuh lainnya. (d) Gangguan pada fungsi reproduksi pria misalnya turunya gairah seksual pria bahkan dapat juga menyebabkan terjadinya impotensi pada pria. (e) Gangguan jiwa: maksudnya seseorang dapat menjadi tidak waras (bukan berarti gila) yang nampak pada perilaku turunya tingkat sosialisasi karena peminum cenderung menjadi pendiam, penakut, gelisah tanpa sebab jelas, daya konsentrasi menurun, tingkat emosional meningkat sehingga menjadi reaktif dan kerap mengalami halusinasi.

Jika nanti saya kembali ke kampung halaman maka saya akan mencoba menyadarkan warga tentang pentingnya merawat diri sendiri agar seluruh organ tubuh dapat bekerja secara optimal. Caranya dengan memberikan penyuluhan tentang akibat mengkonsumsi miras tersebut bagi kesehatan tubuh. Dengan demikian warga di desa saya menjadi tahu dan termotivasi untuk tidak lagi mengkonsumsi miras secara berlebihan karena hal tersebut jelas-jelas akan berbahaya bagi kelangsungan hidup seseorang. Saya akan memberikan contoh atau tips yang baik bagi masyarakat tersebut dan mengajak untuk berhenti mengkonsumsi minuman keras karena tidak baik bagi tubuh.

### **KEPUSTAKAAN**

Anne ahira.12.01.2012., "Akibat Minuman Keras". Dalam: *Blog Akibat Minuman Keras yang Membahayakan*. (Diunduh Tanggal 15 November 2013).

## **DAMPAK MENGONSUMSI SIPUT SAWAH YANG TERCEMAR**

Aurelia Dini Asiera (131134268)

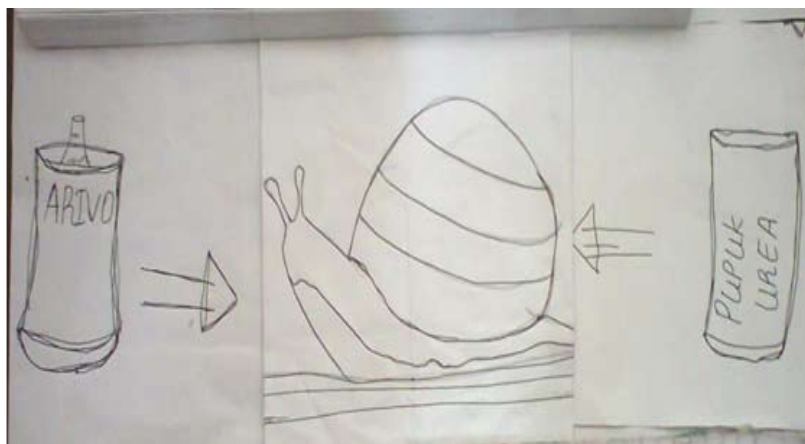
Saya berasal dari kampung Narang di Kabupaten Manggarai, NTT. Kampung saya terletak di pedalaman. Mayoritas warga di kampung saya memiliki matapencaharian sebagai petani dan nelayan. Warga di kampung saya memiliki kebiasaan mengkonsumsi siput sawah atau biasa disebut keong mas. Menurut pengamatan saya, berbicara tentang sawah, maka erat kaitannya dengan (a) Pupuk pestisida sebagai penyubur tanaman padi, (b) Obat-obatan mengandung zat kimia untuk memberantas hama, serta (c) Keadaan air yang sangat kotor. Hal-hal tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi siput atau keong mas yang dikonsumsi warga.

Orang tua terkadang melakukan sesuatu hal hanya melihat sisi positif daripada segi negatifnya. Cara berpikir demikian memang baik, sebab apabila dilihat dari fungsinya maka siput atau keong mas termasuk kategori jenis makanan yang mengandung kadar protein sangat tinggi yang tentunya sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Akan tetapi karena habitat dari keong mas itu sendiri tidak memiliki daya dukung sebab hidup di air tawar dengan kondisi air kotor dan mengandung zat kimia, maka hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak. Bisa jadi kekebalan daya tahan tubuh anak menjadi rendah. Dan apabila hal itu terjadi, maka anak-anak akan rentan terpengaruh oleh virus, bakteri ataupun kuman apapun. Kebiasaan tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahaman orang tua tentang bahaya mengkonsumsi siput sawah atau keong mas yang KEMUNGKINAN sudah tercemari limbah kimiawi.

Berbicara tentang kesehatan, erat kaitannya dengan pola konsumsi makanannya. Makanan yang sehat akan memberikan dampak yang baik pula bagi kesehatan seseorang, termasuk bagi anak-anak. Membiasakan diri mengkonsumsi siput sawah atau keong mas yang sudah tercemar zat kimiawi dapat (a)

Mempengaruhi sistem kerja saluran pencernaan, (b) Efek jangka panjang: dapat menyebabkan menurunnya sistem imun tubuh yang dapat mempengaruhi perkembangan otak khususnya bagi anak-anak, (c) Efek jangka pendek: mudah menderita sakit kepala, mengalami alergi dan badan menjadi tiba-tiba lemas. Selain itu mengkonsumsi siput atau keong mas yang dimasak dalam waktu relatif singkat setengah matang dapat menyebabkan cacangan. Jika semua hal ini tidak diantisipasi maka kebiasaan mengkonsumsi siput sawah atau keong mas dapat mengganggu organ kulit, organ pencernaan, organ hati serta sistem kekebalan tubuh.

Saya akan mencoba mempelajari tentang budidaya siput sawah yang baik. Tujuannya: agar dapat memberikan penyuluhan tentang tatacara pemeliharaan siput.



Gambar oleh:Aurelia D. Asiera (131134268)  
dan Veronika Sadur (131134272)

## KEPUSTAKAAN

Maya Devianty Sapada. 06.01.13. "Informasi Kesehatan Ibu dan Balita tentang Pengaruh Zat Adiktif bagi Kesehatan Anak". Dalam: [www.ibundandanbalita.net](http://www.ibundandanbalita.net). (Diunduh tanggal 17 November 2013).

## **BAHAYA SAMPAH BAGI KESEHATAN KULIT**

Matilda Kurniati (131134270)

Saya berasal dari Desa Terep, Kecamatan Cibal, Kabupaten Manggarai, Flores-NTT. Desa tersebut merupakan sebuah desa kecil, terletak di bawah kaki gunung dengan hawa yang sejuk karena banyaknya angin dari pegunungan. Sayangnya faktor sampah menjadi faktor permasalahan utama yang menyebabkan desa saya menjadi terasa tidak nyaman, yang belum bisa diatasi hingga sekarang ini. Kurangnya pendidikan dan kesadaran warga kampung menjaga kebersihan lingkungan membuat desa ini menjadi kotor sebab banyak sampah berserakan dimana-mana. Kebiasaan warga seperti ini secara tidak langsung dengan mudah akan ditiru oleh anak-anak mereka, karena pada dasarnya anak-anak suka meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya tanpa mempertimbangkan hal yang baik dan hal yang buruk dari suatu perbuatan.

Setelah mempelajari kesehatan sekolah, saya menjadi tahu jika keadaan tersebut akan berpengaruh pada kesehatan warga desa. Apabila warga desa berinisiatif mengadakan kerja bakti seminggu sekali dan bersedia menyediakan tempat sampah di rumahnya masing-masing, maka sampah-sampah itu tidak akan lagi berserakan dimana-mana.

Hal yang paling saya khawatirkan adalah saat mengingat jika anak-anak kecil di desa saya itu senang bermain di area sampah-sampah itu. Mereka kerap memilih-milih sampah untuk melihat apakah ada benda-benda yang masih dapat mereka pergunakan untuk dijadikan bahan-bahan mainannya, tanpa memperhatikan kebersihan dari benda yang mereka ambil tersebut. Mereka berpikir membuat mainan dengan cara mengolah sampah jelas lebih ekonomis karena tidak mengeluarkan uang untuk membeli permainan. Sebenarnya yang dilakukan oleh anak-anak ini tidak salah karena selain bernilai ekonomis, kebiasaan itu melatih mereka menjadi kreatif dalam membuat suatu barang yang mereka senangi. Akan tetapi karena benda-benda ciptaan mereka itu diambil dari tumpukan sampah maka kemungkinan besar berbagai penyakit

akan muncul dan menyerang organ tubuh mereka seperti: organ hati, kulit, usus, lambung, dan paru-paru. Dari semua kemungkinan penyakit-penyakit tersebut, saya akan menyoroiti dampak sampah yang menimbulkan penyakit kulit.

Kulit merupakan salah satu organ tubuh bagian luar untuk melapisi seluruh bagian tubuh, membungkus daging dan organ tubuh bagian dalam, dan menjadi pelindung tubuh terhadap pengaruh luar. Kulit memiliki sifat sangat peka dan tidak kebal terhadap sesuatu hal baik dalam bentuk fisik atau berupa zat-zat kimia. Apabila kulit bersentuhan dengan sampah (baik sampah organik maupun anorganik) maka dapat mempengaruhi kulit. Sangatlah berbahaya apabila kita secara langsung menyentuh sampah-sampah tanpa menggunakan alas tangan sebab sampah merupakan media bagi pertumbuhan kuman-kuman penyakit. Kuman-kuman itu secara langsung akan menempel pada kulit sehingga kulit akan terasa gatal dan berbintik-bintik. Mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk menghilangkan kuman-kuman, oleh karena itu harus menggunakan sabun.

Setiap orang tentunya ingin hidup sehat. Oleh karena itu jika saya pulang nanti maka saya ingin: (a) Menyadarkan warga tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan tidak di sembarang tempat. Membuang sampah pada tempatnya merupakan wujud konkret menuju hidup sehat. (b) Mengajari warga agar memiliki kebiasaan memilah sampah berdasarkan jenisnya dengan memisahkan tempat pembuangan sampah basah dan sampah kering. (c) Melatih warga agar memiliki kebiasaan menyapu pekarangan rumah. Jika pekarangan rumah tidak dibersihkan maka dapat menjadi tempat yang kumuh sehingga binatang-binatang kecil seperti kecoa, nyamuk, tikus, semut dan binatang kecil lainnya dengan mudah berlalu lalang di pekarangan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit lainnya (seperti penyakit malaria yang disebabkan oleh nyamuk). Untuk menghindari penyakit tersebut maka pekarangan rumah harus dibersihkan dan lebih baik lagi jika ditanami berbagai macam jenis tanaman. (d) Memberi penyuluhan kepada anak-anak agar tidak bermain-main dengan media sampah. (e) Mengajak anak-anak memiliki kebiasaan mencuci tangan, khususnya sebelum dan sesudah makan.

## **KEPUSTAKAAN**

Tohas Syaputra. 27.02.12. "Cara Menjaga Kesehatan". Dalam: *Tohasyaputra.com*. (Diunduh tanggal 9 November 2013).

Muchlisin Riadi. 22.02.13. "Pengertian, fungsi dan lapisan kulit". Dalam: *www.kajianpustaka.com*. (Diunduh tanggal 9 November 2013).



## **SAMPAH BERBAHAYA BAGI KESEHATAN PARU-PARU**

Rere Upyk (131134276)

Kampung saya bernama Karot, kelurahan Karot, kabupaten Manggarai, NTT dan terletak tidak jauh dari pusat perkotaan. Walaupun terletak tidak jauh dari pusat kota, saya kadang menemukan hal-hal yang kurang baik yang dapat membahayakan kesehatan khususnya kesehatan anak-anak di sekitar perumahan saya. Wilayah perumahan saya sangatlah ramai, karena begitu banyak rumah yang saling berdekatan satu sama lain.

Ada kebiasaan yang kerap dilakukan warga di kampung saya seperti membuang sampah di sembarang tempat. Sampah-sampah itu bisa menjadi bertumpuk-tumpuk sehingga mengganggu kenyamanan setiap orang yang lewat karena baunya yang tidak sedap. Nampak jelas jika kebanyakan orang-orang di kampung saya tidak memperdulikan kesehatan lingkungan dan juga tidak terlalu mempedulikan nasib sesamanya. Buktinya: warga tak begitu memperdulikan tentang bagaimana nasib anak-anak kecil yang biasa bermain-main di sekitar sampah-sampah yang berserakan dimana-mana itu. Menurut saya, kurangnya pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan lingkungan merupakan salah satu kendala atau faktor terbesar yang harus diatasi di kampung saya. Selain membuang sampah sembarangan, orang tua juga tidak pernah melarang anak-anak yang kerap asyik bermain di dalam got berisi air kotor atau bermain tanah di persawahan.

Kebiasaan membuang sampah di sembarang tempat dan membiarkannya bertumpuk-tumpuk akan mengakibatkan banyak penyakit. Dari penyakit infeksi maupun penyakit non infeksi, seperti paru-paru, kulit, hati, usus dan lambung. Semua penyakit ini akan sangat membahayakan kesehatan manusia. Salah satu penyakit yang menurut saya dapat mengganggu kesehatan anak-anak di kompleks perumahan saya adalah penyakit yang menyerang paru-paru anak-anak itu. Alasannya, bau yang dihasilkan sampah akan sangat menyengat dan dapat menimbulkan kerusakan di organ paru-paru. Apalagi jika sampah-sampah itu dibakar pada area

terbuka yang menyebabkan pencemaran udara di sekelilingnya dapat menimbulkan penyakit infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) dan paru-paru. Dari paru-paru, zat pencemar diserap oleh sistem peredaran darah dan menyebar keseluruh tubuh.

Sama halnya seperti semua orang, saya pun mengharapkan hal terbaik terjadi di tanah kelahiran saya. Saya ingin sekali memajukan kampung saya supaya menjadi asri dan terbebas dari hal-hal yang mendatangkan penyakit. Apabila saya kembali ke kampung saya kelak di kemudian hari, selain menjadi guru SD maka saya pun akan memberikan penyuluhan kepada warga kampung agar memelihara kebersihan. Saya akan berusaha mensosialisasikan tentang pengertian sampah, dampak dari sampah serta bagaimana cara menanggulangi sampah-sampah itu. Saya akan memberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan, dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang yang telah lanjut usia. Penyuluhan yang akan saya lakukan adalah memberikan informasi kepada mereka tentang cara mengatasi masalah-masalah sampah.

## **KEPUSTAKAAN**

Jujubandung. 3.9.2013., "Dampak Sampah dan Macam-macamnya".  
Dalam: *jujubandunga.wordpress.com (Kerusakan pada Paru-paru)*. (Diunduh tanggal 10 November 2013).

## **DEBU DAPAT MERUSAK ORGAN MATA**

Yustinus Andro (131134278)

Kuliah kesehatan sekolah yang saya terima merupakan salah satu sarana untuk membekali para mahasiswa sebagai calon guru SD memahami tentang pentingnya memelihara kesehatan diri dan lingkungan hidup. Saya akan menceritakan tentang kondisi yang berkaitan dengan kesehatan mata di daerah tempat saya berasal yaitu di Mukun Kabupaten Manggarai Timur, NTT. Warga memiliki kebiasaan membuang sampah tidak pada tempatnya dan membakarnya secara besar-besaran sehingga menyebabkan terjadinya tumpukan debu dimana-mana. Dan jika angin kencang bertiup, maka tumpukan debu-debu itu bertebangan ke segala tempat (=terjadinya polusi udara) yang dapat menyerang organ tubuh seperti mata.

Menurut pengamatan saya, anak-anak usia SD di kampung saya sangat rentan terkena polusi udara dalam bentuk debu. Setiap hari, se usai sekolah, mereka biasa melakukan permainan dengan cara mengumpulkan debu-debu itu sebanyak mungkin dan memasukan karet gelang ke dalam kumpulan tanah itu. Kemudian karet tersebut dikeluarkan dengan cara menggunakan lidi. Akibatnya: debu-debu berhamburan kemana saja, juga ke arah mata mereka. Jika mereka merasa ada debu yang memasuki mata, mereka dengan spontan menggosok mata dengan kondisi tangan kotor bekas memegang tumpukan tanah tadi.

Debu dapat membahayakan kesehatan organ mata. Mata merupakan organ penglihatan yang mempunyai peranan penting bagi kelangsungan hidup. Walau peran mata demikian besar bagi manusia, organ tersebut termasuk kategori organ yang sensitif dan mudah rusak jika kita tidak tahu cara merawat dengan baik. Salah satu contohnya: organ tersebut dapat bermasalah atau sakit jika terkena debu. Debu yang masuk akan melemahkan sistem kerja mata, lebih-lebih jika debu tersebut membawa serta kotoran-kotoran kecil.

Kebiasaan anak-anak di kampung saya yang kerap bermain karet gelang dengan menggunakan media debu dapat mengganggu

kesehatan organ mata. Saya sadar jika anak-anak usia SD di kampung saya tersebut kemungkinan besar belum mengetahui tentang pentingnya memelihara kesehatan mata. Oleh karena itu jika saya kembali ke kampung maka akan memberikan penyuluhan tentang : (a) Pentingnya memelihara lingkungan untuk meminimalisir polusi udara. Membuang sampah tidak pada tempatnya dan membakarnya secara besar-besaran sehingga menyebabkan terjadinya tumpukan debu yang digunakan menjadi media permainan anak-anak dapat membahayakan kesehatan organ mata. (b) Memberikan penyuluhan kepada anak-anak usia SD tentang dampak debu yang dapat membahayakan kesehatan organ mata. (c) Memotivasi mereka untuk selalu menjaga kebersihan tangan apabila menyentuh atau memegang organ mata. (d) Melakukan pendekatan kepada orang tua tentang pentingnya merawat kesehatan diri dan lingkungan supaya dapat mendidik anak-anaknya tentang hal-hal tersebut juga. Bagaimanapun juga perkembangan anak sangatlah tergantung dari segala sesuatu yang diajarkan orang tuanya.

## **KEPUSTAKAAN**

Aneuk Mit 29.7.13. "Cara Melindungi Mata dari Polusi". Dalam: *Blog iCaraku Sharing Tentang Berbagai Cara dan Berbagai Tips*. (Diunduh tanggal 13 Oktober 2013).

## **AIR SUMUR YANG MENGANDUNG ZAT KAPUR**

Sisilia Hermina Nona (131134249)

Saya tinggal di kecamatan Maurole tepatnya di kampung Maurole yang jaraknya sangat jauh dari kota. Warga di kampung saya bermata pencaharian sebagai petani. Selain itu, sebagian warga ada juga yang menjual kayu bakar. Cara mereka mencari kayu bakar adalah dengan menebang pepohonan di hutan atau di perbukitan lalu dijemur dan dijual. Akibat dari penebangan pohon secara liar tersebut, kampung saya menjadi sulit mendapatkan sumber mata air. Untuk mengatasi masalah air, warga lalu membuat sumur untuk mandi, minum, mencuci, masak dan menyiram. Oleh karena lokasi kampung saya tidak jauh dari pantai maka untuk membuat sumur tidaklah terlampau sulit.

Sejauh pengamatan saya, air sumur yang dihasilkan di kampung saya itu banyak mengandung zat kapur dan zat besi, yang apabila dikonsumsi atau dimanfaatkan oleh seseorang maka akan berdampak buruk pada kesehatannya di masa mendatang. Apabila air sumur tersebut belum dimasak, saya belum dapat melihat adanya butiran zat kapurnya. Akan tetapi sesudah air dimasak, maka di dasar panci terlihat jelas ada butiran zat kapur yang menempel. Rasa air yang sudah matang itu pun sedikit pahit. Setelah mencari informasi yang berkaitan dengan kuliah kesehatan sekolah, saya menjadi tahu jika kondisi air semacam itu tidak baik bagi kesehatan tubuh.

Air yang mengandung zat kapur tidak baik bagi kesehatan tubuh karena dapat mengganggu organ tubuh manusia. Untuk jangka pendek, dapat mengakibatkan seseorang mengalami sakit muntaber. Dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi, keropos tulang, kerusakan ginjal dan hati. Penggunaan air mengandung zat kapur untuk keperluan MCK juga dapat berakibat langsung pada kesehatan kulit. Kulit menjadi terlihat kusam, kering, dan akan muncul bintik-bintik merah yang sangat gatal. Jika hal ini terjadi maka penderita akan merasa tidak nyaman dan menjadi kurang percaya diri.

Apabila saya telah selesai menempuh jenjang pendidikan saya di bangku perkuliahan dan kembali ke kampung, maka saya akan memberi penyuluhan kepada warga tentang akibat dari mengkonsumsi air sumur yang mengandung zat kapur. Air yang mengandung zat kapur tidak baik untuk kesehatan sebab akan memberikan dampak negatif pada kesehatan kulit. Hal inilah yang mendesak untuk disosialisasikan pada warga di kampung saya.

Selain itu saya pun akan memberi pemahaman kepada warga tentang pentingnya fungsi hutan bagi kehidupan masyarakat. Singkatnya, saya akan memotivasi warga untuk bersama-sama merawat hutan melalui kegiatan reboisasi dan melakukan kegiatan tebang pilih tanam.

## **KEPUSTAKAAN**

Airfahad. 12. 2012. "Pengaruh Kandungan Zat Kapur dalam Sumber Air terhadap Kesehatan Masyarakat". Dalam: *blogspot.com/zat-kapur-dalam-sumber-air.html*. (Diunduh tanggal 12 November 2013).

## **PENGARUH AIR KOTOR BAGI KESEHATAN TUBUH**

Astin Ndouk (131134262)

Kampung saya bernama Pagal, Kabupaten Manggarai, NTT. Satu kali saya pernah mengalami suatu peristiwa yang berkaitan dengan pola hidup yang dapat membahayakan kesehatan anak. Ketika itu (Juli 2013) saya dan teman-teman merayakan kelulusan SMA di rumah salah seorang teman yang memiliki seorang adik perempuan yang masih duduk di kelas 3 SD. Walaupun acara itu kecil-kecilan tetapi kami semua merasa begitu berbahagia merayakannya karena ternyata perjuangan kami selama 3 tahun di bangku SMA tidaklah berakhir sia-sia bahkan memperoleh hasil (NEM) begitu memuaskan. Selain itu kami pun merasa sedih karena diingatkan jika akan berpisah satu dengan yang lainnya. Untuk menghalau rasa sedih, maka kami bergoyang bersama. Tak lupa kami juga membuat masakan untuk dicicipi secara bersama-sama terakhir kalinya.

Setelah acara tersebut usai, saya dan beberapa teman membantu membereskan rumah dan mencuci piring. Saat saya mencuci piring, saya menjadi begitu kaget karena air yang digunakan untuk mencuci piring begitu kotor. Mungkin air tersebut adalah air tampungan atau sejenisnya. Begitu besar rasa penasaran saya mengenai keadaan air di rumah tersebut maka secara sengaja saya memasuki kamar mandi. Di sana saya melihat jika air yang terdapat di dalam bak kamar mandi sama kotornya dengan air yang digunakan untuk mencuci piring tadi. Saya tidak tahu mengapa hal tersebut bisa terjadi sebab jika saya membandingkannya dengan keadaan air di rumah saya sendiri maka kondisi airnya tidak separah seperti air di rumah teman saya itu. Saya lalu berpikir bagaimana jadinya pertumbuhan dan perkembangan anak kecil yang ada di rumah tersebut jika kondisi airnya seperti itu. Pengalaman ini saya ceritakan sama sekali tidak bermaksud untuk menghancurkan nama baik dari kampung saya sendiri. Saya hanya ingin memberikan sebuah contoh dari sekian banyak contoh mengenai kebiasaan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan

anak. Berangkat dari pengalaman tersebut maka saya tergerak untuk mencari informasi mengenai beberapa hal yang berkaitan dengan bahaya air kotor bagi kesehatan anak.

Air adalah sumber kehidupan. Tanpa air kita tidak bisa bertahan hidup lama karena air sangat bermanfaat bagi kehidupan kita, untuk: minum, memasak, mencuci, mandi, dsbnya. Oleh karena itu kita harus memperhatikan kondisi air yang kita gunakan dalam kehidupan kita sehari-hari itu sebab penggunaan air yang salah/kotor dapat sangat berbahaya bagi kesehatan kita terutama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak kecil.

Air kotor dapat menjadi media yang baik bagi tempat bersarangnya bibit penyakit. Menurut Slamet (2002) beberapa penyakit bawaan air yang sering ditemukan di Indonesia antara lain: (a) Cholera atau penyakit yang menyerang usus halus yang disebabkan oleh bakteri *Vibrio Cholerae*. Masa tunasnya berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Gejala utamanya adalah muntaber, dehidrasi, dan kolaps. Gejala khususnya adalah tinja menyerupai air cucian beras. (b) Hepatitis A yang disebabkan oleh virus Hepatitis A. Gejala utama adalah demam akut, dengan perasaan mual dan muntah, hati membengkak dan sclera mata menjadi kuning. Oleh karena itu, orang awam menyebut hepatitis ini sebagai penyakit kuning. (c) Dysentrie amoeba disebabkan oleh protozoa bernama *Entamoeba histolytica*. Gejala utamanya tinja yang tercampur lendir dan darah.

Air kotor juga dapat berperan sebagai sarang insekta yang dapat menyebarkan penyakit pada masyarakat. Dengan demikian air kotor dapat disebut sebagai vektor penyakit untuk menyebarkan penyakit, salah satunya adalah *Filariasis* atau dikenal dengan penyakit kaki gajah, penyebabnya adalah cacing bulat kecil yang dinamai filarial sebagai pembawa atau vector penyakit. Seseorang yang menderita penyakit kaki gajah akan menjadi reservoir cacing filaria. Larva cacing ini akan menuju ke peredaran darah periferi pada malam hari sehingga jika penderita digigit nyamuk, maka nyamuk tersebut akan membawa larva filarial. Gigitan nyamuk tersebut akan memindahkan *microfilaria* kepada korban baru. Selanjutnya *microfilaria* tersebut akan mengikuti peredaran darah manusia dan masuk ke dalam saluran limfatik dan menjadi dewasa.



Filaria ini dapat menyebabkan penyumbatan saluran limfatik, yang dapat mengakibatkan cairan tubuh tidak bisa mengalir seperti biasanya sehingga terjadi pembengkakan pada organ limpa.

Air yang bersih sangat penting bagi bagi kesehatan semua orang, khususnya anak-anak. Berdasarkan pengalaman yang telah saya ceritakan di awal tulisan ini, saya jadi tersentuh untuk merubah kebiasaan buruk yang berkaitan dengan masalah kebersihan air agar kesehatan anak dapat terjaga. Saya sangat peduli dengan kesehatan anak sebab bagi saya anak kecil adalah “malaikat tak bersayap” yang perlu dilindungi dan dijaga kesehatannya. Oleh karena itu saya akan terus berupaya mencari tahu cara yang tepat untuk melakukan penyulingan air agar air yang dikonsumsi warga di kampung saya menjadi bersih untuk MCK. Dengan demikian air di kampung saya tidak akan menjadi sarang insekta yang dapat menyebarkan penyakit pada masyarakat. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih. Jika ada kata-kata yang kurang berkenan, saya mohon maaf sebesar-besarnya.

## **KEPUSTAKAAN**

Raya Rabiyatul Adawiah.07.03.10. “Pengaruh Air terhadap Kesehatan”. Dalam: *Kesehatan.kompasiana.com* (Diunduh tanggal 10 November 2013).

## **DAMPAK MENGONSUMSI AIR MENTAH**

Maria Rikaria Andung (131134263)

Saya tinggal di sebuah kampung bernama Waembeleng Kabupaten Manggarai yang terletak di Pulau Flores-NTT. Saya menghabiskan masa kecil dan masa remaja saya di kampung tersebut sehingga menjadi tahu tentang kebiasaan-kebiasaan buruk anak-anak di kampung tersebut yang menurut saya dapat membahayakan kesehatan mereka.

Di kampung saya, anak-anak selalu dibiarkan bermain dengan bebas tanpa pengawasan orang tua sehingga tanpa sadar mereka sering melakukan hal-hal yang bisa mengganggu kesehatannya. Anak-anak sering bermain sampai lupa waktu sehingga pulang ke rumah di saat hari sudah mulai gelap. Saat mereka bermain-main yang melupakan waktu itu, apabila mereka merasa haus maka mereka tidak pernah pulang ke rumah untuk meminum air yang sudah dimasak melainkan langsung minum air mentah atau air langsung dari kran yang berada di sekitar tempat mereka bermain. Hal ini mereka lakukan karena tidak tahu bahwa air mentah mengandung bakteri yang bisa mengganggu kesehatan tubuh, secara spesifik bisa mengakibatkan diare bahkan dapat menyerang hati. Semuanya itu dengan sangat bagus telah diuraikan oleh teman saya Astin Ndouk. Jadi jika nanti saya kembali ke kampung se usai kuliah, saya akan mengadakan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan sejak dini kepada anak-anak dengan membiasakan mengkonsumsi air yang sudah dimasak.

### **KEPUSTAKAAN**

Zha Aisah. 8 Desember 2012. "Jangan Minum Air Mentah". Dalam: *blog.akibat meminum air mentah*. (Diunduh tanggal 30 Oktober 2013).



---

**BAGIAN KETIGA:  
PENTINGNYA MERAWAT DIRI  
DAN LINGKUNGAN**

---

## MANFAAT MINUM SUSU BAGI KESEHATAN GIGI

Maria Setia (131134266) dan Rosalia R.E.Liung (131134275)



Susu merupakan minuman yang kaya akan gizi dan nutrisi menyehatkan badan kita secara keseluruhan. Susu juga dapat menguatkan tulang dan gigi. Anak-anak di kampung kami perlu disadarkan tentang pentingnya minum susu agar gigi-gigi mereka dapat tumbuh dengan baik. Ada tiga macam gigi yang perlu dirawat pertumbuhannya yaitu (a) Gigi seri: gigi yang memiliki satu akar yang berfungsi untuk memotong dan mengerat makanan atau benda lainnya. Cirinya berbentuk pipih dan tajam untuk mengiris makanan. (b) Gigi taring: gigi yang memiliki satu akar dan memiliki fungsi untuk mengoyak makanan atau benda lainnya. Ujungnya yang runcing untuk mencabik dan menyobek makanan. (c) Gigi geraham: gigi yang memiliki tiga akar yang memiliki fungsi untuk melumat dan mengunyah makanan atau benda-benda lainnya. Bentuknya yang berlekuk-lekuk berguna untuk melembutkan makanan.

## **KEPUSTAKAAN**

Laila Fitrotus Zahro. 27.01.2011. "Kesehatan Gigi dan Mulut". Dalam: [http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/06/kesehatan gigi dan mulut.pdf](http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/06/kesehatan_gigi_dan_mulut.pdf). (Diunduh tanggal 10 November 2013)

## MANFAAT MAKAN BUAH SEBELUM MAKAN NASI

Sofia Wangge (131134255) dan  
Yosepha Kurniawati DS(131134281)



Mengonsumsi buah-buahan sebelum makan sangatlah bermanfaat. Mengapa? Karena buah-buahan mengandung gula rendah kalori yang mudah dicerna dan diserap usus dalam waktu singkat atau hanya membutuhkan beberapa menit. Selain mudah dicerna dan diserap, kandungan gula rendah kalori menjadikan buah-buahan sebagai sumber utama tenaga bagi sel alviolus perut (bulu lambung) dan sel dinding usus. Dengan kandungan gula rendah kalori ini, kedua sel ini dapat berkerja dengan optimal dalam menyerap berbagai jenis makanan yang masuk ke dalam lambung dan usus setelah memakan buah-buahan.

Makan buah setelah makan nasi kurang maksimal manfaatnya. Buah-buahan yang dikosumsi setelah makan berat "sudah terlambat" dicerna sehingga nutrisinya tidak diserap dengan baik. Jadi baik apabila makan buah dalam keadaan perut masih kosong agar penyerapan nutrisi buah-buahan oleh tubuh menjadi

lebih maksimal. Buah-buahan lebih cepat dicerna oleh tubuh kita daripada karbohidrat. Setelah makan buah, beri jeda 15-20 menit untuk memberi kesempatan bagi tubuh mencerna buah-buahan dan menyerap nutrisinya, barulah sesudah itu makan berat seperti nasi dan lauk pauk lainnya.

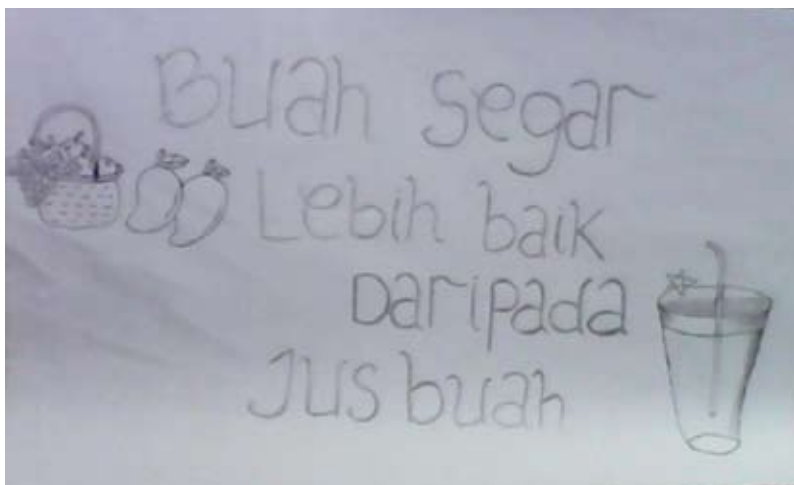
## **KEPUSTAKAAN**

Kautsar Abahnya. 23 Juli 2012. "Manfaat Makan Buah Sebelum Makan Nasi". Dalam: *Blog Tips Makan Buah yang Benar, Wordpress.Com*. (Diunduh 13 November 2013).



## **MANFAAT MAKAN BUAH SEGAR**

Lusiana Faustina S.B(131134250) dan  
Rahmania Diniyati H.S.D ( 131134248)



Buah segar baik dikonsumsi karena mengandung serat dan nutrisi yang berguna bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi buah segar lebih baik daripada jus buah karena jus buah merubah serat dan nutrisi menjadi kandungan gula yang tinggi sehingga dapat menyebabkan diabet dan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah.

### **KEPUSTAKAAN**

Happy Ferdian. Sabtu 31.08.13. "Makan Buah Segar Lebih Sehat Dibandingkan Jus Buah", Dalam: *Kabar24.com*. (Diunduh tanggal 16 November 2013).

## BAHAYA MAKANAN BERPENGAWET

Aplonia K. Kartini Udak (131134259) dan  
Herlina A. Bolohroy(131134252)



Bakso dan mie basah merupakan makanan yang sangat disukai oleh siapa saja dari semua kalangan. Akan tetapi amat disayangkan karena ada orang yang membuat panganan tersebut dengan menggunakan pengawet. Jenis pengawet yang sering digunakan adalah formalin dan boraks. Formalin adalah larutan yang tidak berwarna dan baunya sangat menusuk. Boraks merupakan senyawa kimia dengan nama natriurn tetraborat, berbentuk kristal lunak.

Pada jenis makanan bakso, kita dapat mengetahui bakso mengandung formalin melalui beberapa tanda yaitu tekstur bakso sangat kenyal, dan tidak rusak sampai 2 hari pada suhu kamar. Penggunaan boraks pada bakso dapat dikenali dengan beberapa tanda yaitu teksturnya sangat kental dan warna tidak kecoklatan.

Pada jenis makanan mie, penggunaan formalin dapat dikenali dengan beberapa tanda misalnya mie terasa tidak lengket, nampak lebih mengkilap, tidak rusak sampai dua hari pada suhu kamar, bertahan lebih dari 15 hari pada suhu lemari es (10C). Sedangkan penggunaan boraks pada mie basah dapat dikenali dengan beberapa tanda yaitu teksturnya kental, lebih mengkilat, tidak lengket dan tidak cepat putus.

Pengawet jenis formalin juga borak dalam jangka panjang dapat menimbulkan gangguan pada organ hati, jantung, pencernaan, kanker, ginjal dan lainnya. Pada dosis cukup tinggi, pengawet ini bisa mengakibatkan pusing, mual, dan muntah, mencret, kram perut, kejang, depresi susunan saraf dan gangguan peredaran darah. Dalam dosis kecil, pengawet akan diserap tubuh dan efeknya baru akan dirasa setelah akumulasi (jumlah) pengawet dalam tubuh tinggi. Kadar formalin hingga 60% bisa dikurangi dengan cara merendam dengan air, air leri (perasan beras) atau air garam selama 1 jam.

### **KEPUSTAKAAN**

*unikaneh@hotmail.com*. "Bahaya Makanan Berpengawet". Dalam: <http://www.kaskus.us/showthread.php?t=8570958>. (Diunduh Tanggal 12 November 2013)

## MANFAAT AIR PUTIH BAGI TUBUH

Polikarpus Vigilius Baku (131134282)

dan Hilda Maria Lena (131134251)



Air putih sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kebiasaan mengonsumsi 8 gelas air putih akan membantu: (a) Memperlancar sistem pencernaan, (b) Mencegah terjadinya batu ginjal. Batu ginjal terjadi karena adanya penumpukan garam dalam ginjal yang seharusnya dapat larut dan keluar bersama air seni apabila kita

rajin mengkonsumsi air minum 8 gelas/hari. (c) Menghindarkan penyakit sembelit atau susah buang air besar. (d) Mencegah artritis dan nyeri punggung. Mengkonsumsi air putih dapat menguatkan tulang sehingga tulang tidak mudah rapuh. (e) Mengeluarkan racun dalam tubuh: mengkonsumsi air putih sesuai takaran maka seluruh racun dalam tubuh dapat dikeluarkan melalui urine serta keringat. (f) Menghaluskan kulit dan mengurangi efek penuaan. (g) Dapat menurunkan berat badan. (h). Memberi energi pada otak.

## **KEPUSTAKAAN**

Dadi Carwadi 31.10.2013. "Manfaat Mengkonsumsi Air Putih".  
Dalam: *blogspot.com Tentang manfaat air putih untuk kesehatan tubuh*.(Diunduh 19 November 2013)

## MANFAAT MENGONSUMSI AIR DAN BUAH DEMI KESEHATAN

Susana Penu (131134253) dan  
Delila Asnat Affi (131134257)



Untuk menjaga kebugaran tubuh maka kita harus mengonsumsi buah-buahan terlebih dahulu sebelum mengonsumsi makanan lain. Dengan mengonsumsi buah-buahan terlebih dahulu maka bisa mencegah asam pada lambung. Selain itu, kita juga perlu memiliki kebiasaan mengonsumsi air putih minimal 3 liter dalam sehari, agar bisa melancarkan proses pencernaan. Air putih juga bermanfaat untuk mengatasi batu ginjal, yaitu akan menambah produksi urine sehingga endapan-endapan yang beresiko mengalami kristalisasi akan terbuang bersama urine.

### KEPUSTAKAAN

Dadi Carwadi 31-11-2013. "Manfaat air putih untuk kesehatan tubuh". Dalam: *blog manfaat air putih untuk kesehatan tubuh*. (Diunduh tanggal 10 november 2013).

## **BAHAYA ROKOK**

Ulrikus Dahodo Paca (131134271) dan  
Rasyd Fadlan (131134261)



Rokok sebenarnya termasuk ke dalam kategori narkotika kelas ringan. Dikatakan narkotika kelas ringan karena sekalipun kita hanya mencoba sekali saja, seseorang dapat menjadi ketagihan.

Kami pernah membaca satu artikel penelitian tentang bahaya merokok yang dikemukakan oleh salah satu pakar penelitian King's College London, bahwa merokok, merusak memori otak walaupun dengan tingkat yang tidak terlalu tinggi, sehingga sangat berbahaya bagi pola pikir dan daya ingat seseorang. Bahaya menghisap rokok lainnya selain merusak otak adalah dapat menyebabkan seseorang terkena serangan darah tinggi atau hipertensi, penyakit jantung, kolesterol dalam tubuh meningkat, paru-paru, kelebihan berat badan, membahayakan janin bagi ibu hamil.

Kebiasaan menghisap asap rokok (=perokok pasif) dapat menyebabkan seseorang menjadi terganggu kesehatannya juga.

Ia akan mengalami gangguan pernapasan, sakit paru-paru bahkan dapat mengalami serangan jantung.

### **KEPUSTAKAAN**

jiehan 12.6.13 “Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh”. Dalam: *trik-tips-sehat.blogspot.com/2013/06/bahaya-merokok-bagi-kesehatan.html*. (Diunduh 19 november 2013).



## PENTINGNYA MEMILAH SAMPAH

Regina Delmina Tiran (131134256)



Sampah merupakan salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup, yang umumnya terdiri dari sisa-sisa makanan, daun-daunan, plastik, kain bekas, karet dan lain- lain. Bila dibuang dengan cara ditumpuk saja maka akan menimbulkan bau dan gas yang berbahaya bagi kesehatan manusia. Bila dibakar akan menimbulkan pengotoran udara. Selain itu tradisi membuang sampah di sungai dapat mengakibatkan pendangkalan yang demikian cepat, banjir, juga mencemari sumber air permukaan karena pembusukan sampah tersebut.

Jadi dampak sampah adalah (a) menyebabkan terjadinya pencemaran lingkungan (b) Menimbulkan terjadinya pelbagai Penyakit. (c) Menyebabkan penyumbatan saluran air dan banjir. Oleh karena itu kita perlu memiliki kebiasaan memilah sampah basah dan sampah kering.

## **KEPUSTAKAAN**

Muh.Irfan Riva Arif. "Pemilihan Sampah". Dalam: *http://windhar.files.wordpress.com/2008/pemilihan-sampah*. (Diunduh 13 November 2013)

## BAHAYA INSOMNIA BAGI KESEHATAN LIMPA

Benedikta Kamelia E (131134265)

dan Isidora Ramli (131134273)



Gambar ini menceritakan tentang orang yang mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur. Gejala awalnya: penderita sulit tidur atau sering terjaga di malam hari yang menyebabkannya merasakan kelelahan. Dalam kondisi seperti itu maka penderita sering mengeluh, merasa cemas dan tegang.

Insomnia sering disebabkan karena adanya penyakit dan permasalahan psikologis. Insomnia dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh bagian dalam yaitu limpa (seperti yang telah diuraikan sebelumnya oleh Benedikta Kamelia Edu pada artikel "TIDUR LARUT MALAM BERBAHAYA BAGI ORGAN LIMPA").

### KEPUSTAKAAN

Miemarkan.20.12.11. "Sebab Akibat dan Cara Melawan Insomnia".

Dalam: *Kompas Forum.com*. (Diunduh tanggal 13 November 2013).

## BIODATA EDITOR

### **Dra. Ignatia Esti Sumarah, M.Hum:**

Lahir di Bandung pada 5 Juli 1962. Memperoleh gelar Sarjana Filsafat dan Kateketik pada 1990. Menyelesaikan studi S2 di Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma, pada 1997. Saat ini menjadi dosen tetap pada Program Studi PGSD, Universitas Sanata Dharma (USD), Yogyakarta. Sesekali memberikan pendampingan kepada kaum muda tentang pendidikan karakter. Beberapa karya tulisnya: Bersama I.L. Madya Utama, S.J. menjadi editor *Buku Makna Keselamatan dalam Perspektif Agama-agama: Materi Kuliah Agama Tahun 2013-2014 Universitas Sanata Dharma* (USD, 2013). Bersama B.A. Rukiyanto, S.J. menjadi editor *Buku Kuliah Teologi Moral Universitas Sanata Dharma* (USD, 2013). Editor Buku Week End Moral: *Dari Munafik ke Otentik, Memahami Tubuh, Memahami Cinta* (USD, 2013). Editor buku *Bersikap Terbuka di Tengah Pluralisme Keagamaan* (USD-2010). Beberapa artikel yang pernah ditulis: "Pendidikan Karakter untuk Mengatasi Pendangkalan Iman," dalam buku *Pewartaan di Zaman Global* (Kanisius, 2012). "Kearifan Lokal, Akar Nilai-nilai Pancasila" dalam buku *Membumikan Pancasila* (USD, 2010). "Unggul Akademik, Berkepribadian Humanis," dalam Majalah *BASIS* (November–Desember 2009). "Tinjauan Pedagogi Ignasian atas Kisah Pertobatan Perempuan Samaria," dalam *Jurnal Ilmiah Widya Dharma* (2008). "Pengaruh Perkuliahan Agama terhadap Sikap Pluralisme Keagamaan Mahasiswa Universitas Sanata Dharma," dalam *Jurnal Ilmiah Widya Dharma* (2006). "Pendidikan Religiusitas dalam Rangka Membangun Masyarakat Madani yang Rukun dan Toleran," dalam *Jurnal Ilmiah Widya Dharma* (2005).



**Pentingnya**

# **MERAWAT DIRI & LINGKUNGAN**

Editor: Ignatia Esti Sumarah

Kuliah kesehatan sekolah diberikan kepada mahasiswa semester 1 Program Pendidikan Profesi Guru Terintegrasi (PPGT) Prodi PGSD. Melalui mata kuliah tersebut mahasiswa mempersiapkan diri menjadi guru yang sanggup membimbing anak didik meningkatkan kemampuan hidup sehat dan memelihara lingkungan sehat juga. Anak didik dibantu belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi pribadi berkualitas. Oleh karena itu setiap Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) menjadi upaya terpadu lintas sektoral demi terbentuknya perilaku hidup sehat dalam diri anak didik, warga sekolah maupun masyarakat.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dalam kuliah kesehatan sekolah mahasiswa diajak memahami tentang pentingnya: (a) Pembiasaan perilaku hidup sehat, (b) Peningkatan dan pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam menjalankan prinsip hidup sehat. Dengan demikian mereka kelak dapat berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan di sekolah, rumah maupun masyarakat.



Penerbit USD  
Kompleks Sarana Diklat  
Jl. Siliwangi Pembangunan (Mrican) 1A,  
Cibadran Yogyakarta 55281  
e-mail: [publisher@usd.ac.id](mailto:publisher@usd.ac.id)

ISBN 978-602-9187-71-7



9 786029 187717