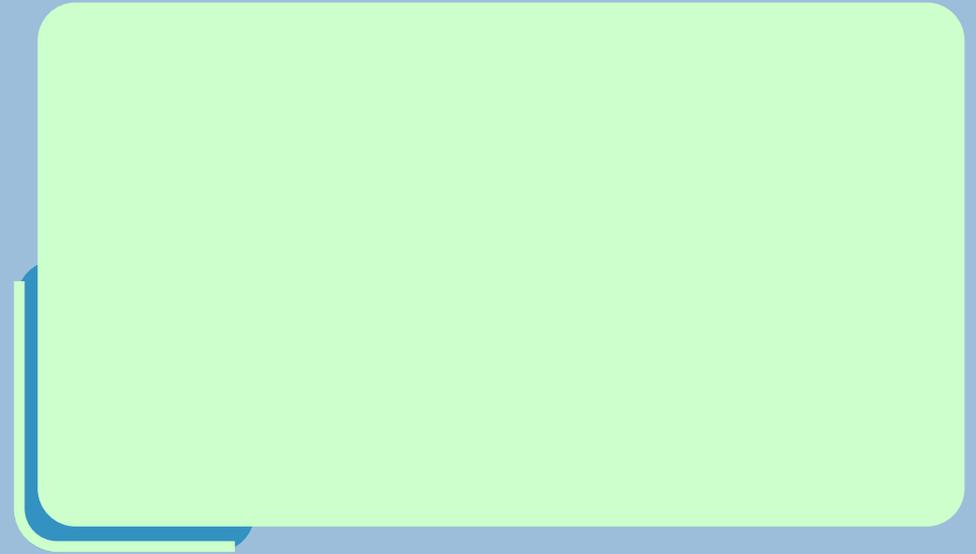
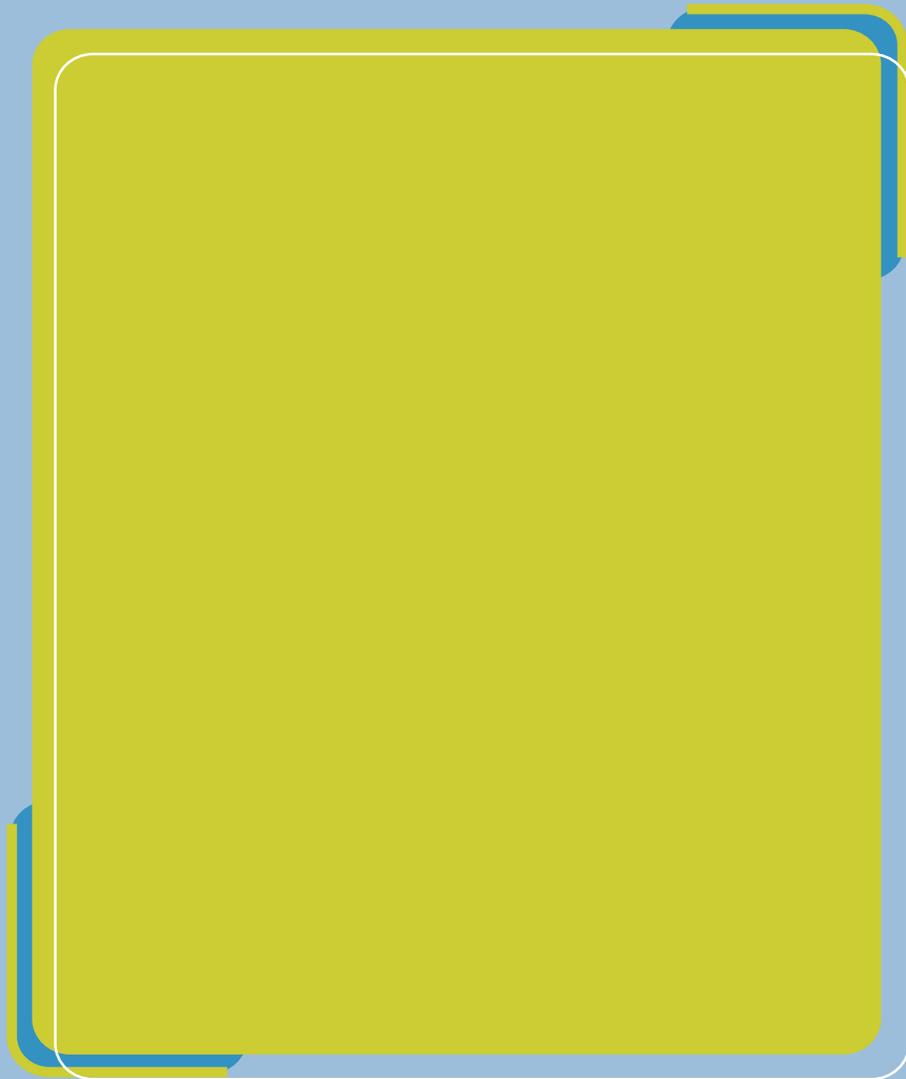




# Buku Kesehatan Peserta Didik

# KATA PENGANTAR



# DAFTAR ISI



hal. 5 dan 7

Identitas Diri dan Riwayat Kesehatan



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

hal. 9

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



Gaya Hidup Sehat

hal. 17

Gaya Hidup Sehat (GHS)



Seputar Gizi

hal. 19

Seputar Gizi



Kesehatan Gigi

hal. 23

Kesehatan Gigi



Seputar Mata

hal. 30

Seputar Mata



Seputar Telinga

hal. 33

Seputar Telinga



Imunisasi

hal. 35

Imunisasi



Penyakit Menular

hal. 38

Penyakit Menular



Penyakit Tidak Menular

hal. 43

Penyakit Tidak Menular



Kesehatan Reproduksi

hal. 47

Kesehatan Reproduksi

# IDENTITAS DIRI

## dan Riwayat Kesehatan

### AYAH/WALI

Nama : .....

Tempat/tgl lahir : .....

Pendidikan terakhir : .....

Golongan darah : .....

Status Ayah : Kandung/tiri

Pekerjaan : .....

Alamat rumah : .....

Telpon/HP : .....

Jumlah anggota keluarga yg ditanggung:.....

### IBU/WALI

Nama : .....

Tempat/tgl lahir : .....

Pendidikan terakhir : .....

Golongan darah : .....

Status Ayah : Kandung/tiri

Pekerjaan : .....

Alamat rumah : .....

Telpon/HP : .....



### ANAK

Nama : .....

Nama Panggilan : .....

Tempat/tgl lahir : .....

Jenis Kelamin : .....

Golongan Darah : .....

Anak ke ..... dari.....

Tinggal bersama : orangtua / wali : .....

Alamat : .....

Telpon/HP : .....

# IDENTITAS DIRI dan Riwayat Kesehatan



## a. Riwayat Kesehatan

1. Alergi (tidak tahan) makanan tertentu  Tidak  Ya  
Sebutkan makanannya : .....
2. Alergi (tidak tahan) obat tertentu  Tidak  Ya  
Sebutkan nama obatnya : .....
3. Pernah mengalami cedera serius akibat kecelakaan (gegar otak/patah tulang atau lainnya)  Tidak  Ya  
Usia : ..... Cedera : .....

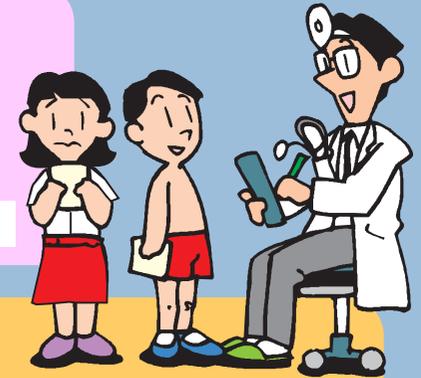
## Masalah kesehatan yang pernah/sedang dialami:

- a. Anemia/ kurang darah  Tidak  Ya Usia : .....
- b. Asma/ bengek  Tidak  Ya Usia : .....
- c. Batuk lama > 3 minggu  Tidak  Ya Usia : .....
- d. Diabetes melitus/kencing manis  Tidak  Ya Usia : .....
- e. Hepatitis/sakit kuning  Tidak  Ya Usia : .....
- f. Penyakit jantung  Tidak  Ya Usia : .....
- g. Kejang berulang  Tidak  Ya Usia : .....
- h. Tuberkulosis (TBC) paru  Tidak  Ya Usia : .....
- i. Nyeri lambung  Tidak  Ya Usia : .....
- j. Pembesaran Amandel  Tidak  Ya Usia : .....

## b. Status Pubertas

Tuliskan tanggal, bulan dan tahun saat pertama kali kamu mengalami

menstruasi  mimpi basah



## c. Informasi Kesehatan Keluarga

Apakah orangtuamu atau anggota keluarga lain menderita:

1. Tuberkulosis (TBC) paru  Tidak  Ya  Tidak tahu
2. Diabetes melitus/kencing manis  Tidak  Ya  Tidak tahu
3. Asma/ bengek  Tidak  Ya  Tidak tahu
4. Serangan jantung  Tidak  Ya  Tidak tahu
5. Obesitas/kegemukan  Tidak  Ya  Tidak tahu
6. Tekanan darah tinggi  Tidak  Ya  Tidak tahu
7. Kanker/tumor ganas  Tidak  Ya  Tidak tahu
8. Talasemia (sel darah merah cepat rusak)  Tidak  Ya  Tidak tahu
9. Hemofilia (gangguan pembekuan darah)  Tidak  Ya  Tidak tahu

## c. Riwayat Imunisasi

1. Apakah kamu memiliki catatan imunisasi?  Tidak  Ya
2. Apakah kamu pada saat bayi mendapat imunisasi?  Tidak  Ya
3. Apakah kamu pada saat SD kelas 1 mendapat imunisasi?  Tidak  Ya
4. Apakah kamu pada saat SD kelas 2 mendapat imunisasi?  Tidak  Ya
5. Apakah kamu pada saat SD kelas 3 mendapat imunisasi?  Tidak  Ya

## Kesehatan Peserta Didik

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah

Ayo coba ingat, apakah setelah bermain, melakukan kegiatan dan memegang uang, bola, kelereng kamu selalu mencuci tangan? Mungkin kamu lupa atau malas melakukannya trus kamu langsung aja memegang makanan. Kamu perlu tahu, kuman atau bakteri mudah menempel pada tangan yang kotor (tidak dicuci) sehingga makanan yang kamu pegang bisa ikut terkena kuman atau bakteri yang bisa menyebabkan sakit perut. Agar sehat, yang harus kamu lakukan:



Agar sehat, yang harus kamu lakukan:

## 1. Cuci Tangan

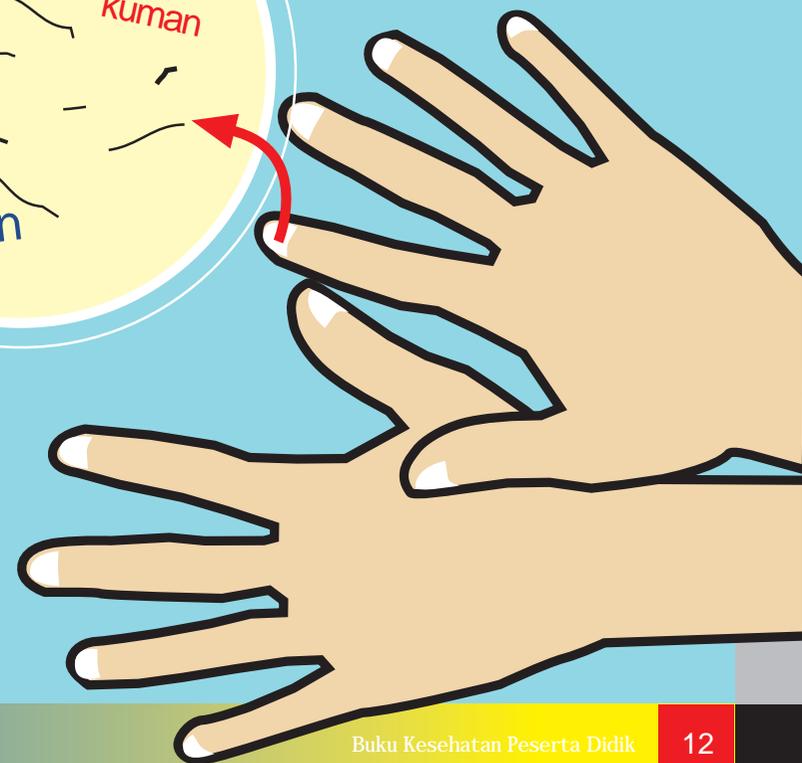
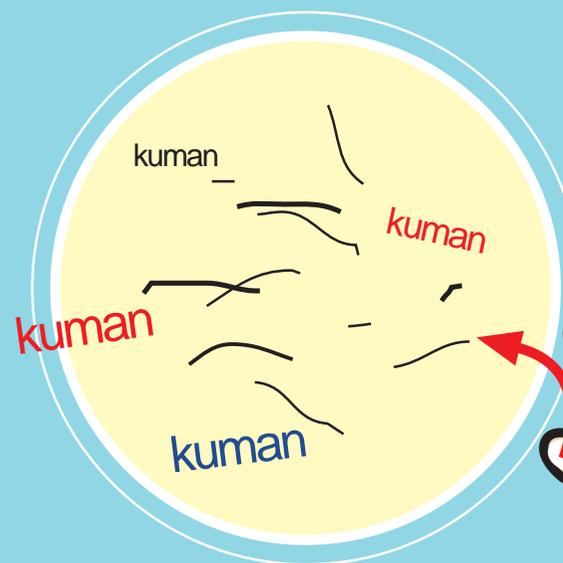
Cara cuci tangan yang baik adalah dengan menggunakan sabun dan air bersih mengalir karena kuman mudah menempel di kedua telapak tangan, terutama di bawah kuku jari. Selalu cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir pada saat:

- Sebelum dan sesudah makan
- Sesudah melakukan kegiatan (berolah raga, memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll) dan memegang sarana umum (seperti pegangan bis, gagang pintu, dll).
- Sesudah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK)



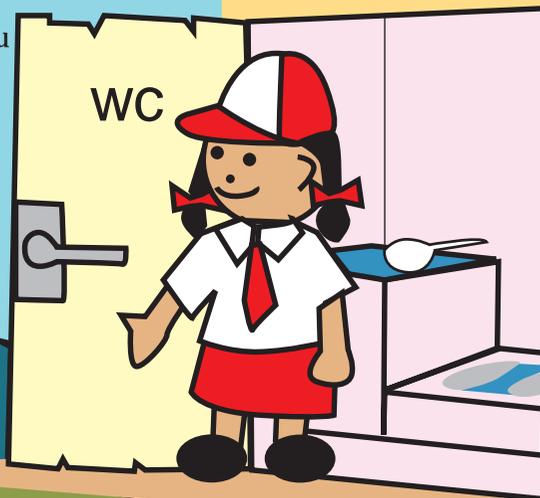
## 2. Kuku Pendek dan Bersih

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



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

Satu lagi yang nggak kalah penting nih, kalo kamu buang air besar atau buang air kecil harus di jamban (WC) sehat ya... kenapa? Dengan buang air besar dan air kecil di jamban, kamu tidak mencemari lingkungan dan bisa menjaga lingkungan tetap bersih, sehat dan tidak berbau. Lingkungan yang tidak bersih dan bau bisa mendatangkan lalat atau serangga yang membawa kuman penyebab diare, tifus (seringkali disebut tifes) juga cacangan. Tentunya kamu nggak mau sakit kan?



### 4. Membuang Sampah Pada Tempat Sampah

Kuman penyebab penyakit diare, tifus, dan cacangan, senang sekali hidup pada tempat yang kotor. Agar lingkungan bersih, sehat, dan indah, kamu harus selalu buang sampah pada tempat sampah yang tertutup. 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, kertas, bungkus makanan, yang bisa diolah kembali menjadi benda-benda yang bermanfaat.





## 5. Memeriksa Jentik-Jentik

### Pesan Utama

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

Jentik-jentik asalnya dari telur nyamuk yang bisa menularkan penyakit seperti demam berdarah dengue (DBD), malaria, kaki gajah, dan chikungunya. Maka dari itu, perhatikan lingkunganmu dan selalu periksa apakah ada jentik atau tidak agar kamu terhindar dari penyakit DBD.



### Pesan Utama

· Pilihlah makanan yang terbungkus atau diletakkan di tempat tertutup, sehingga bebas dari debu, lalat, kecoa dan tikus serta kuman penyebab penyakit diare, tifus, hepatitis, dll.

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



## 6. Kantin Sehat Di Sekolah

Kamu pasti suka jajan kan? Tidak semua makanan yang warna dan penampilan menarik serta enak itu sehat lho... makanya jajanalah di kantin sehat sekolah



## Gimana sich... Gaya Hidup Sehat

- Biasakan sarapan pagi dan makan makanan dengan gizi seimbang, tinggi serat (buah-buahan, sayur-sayuran) dan rendah lemak (masakan yang tidak mengandung minyak berlebihan/dikukus, direbus, hindari gorengan).
- Lakukan aktivitas fisik seperti olahraga, bermain aktif, menyapu, mengepel dll paling sedikit 30 menit setiap hari.  
Hindari berlebihan: menonton tv, main play station/ komputer/ internet karena kegiatan tersebut tidak termasuk aktivitas fisik
- Yang penting lagi nich, Tidak merokok dan jangan takut dibilang nggak gaul kalo kamu nggak merokok.

Nah, gaya hidup sehat itu mudah kan???  
Ayo kita lakukan!





Makanan bergizi berguna sebagai sumber tenaga, pengatur dan pembangun tubuh. Tubuhmu membutuhkan makanan yang bergizi karena kamu sedang dalam masa pertumbuhan. Apa yang terjadi kalo tubuhmu kekurangan atau kelebihan gizi? Ayo kita cari tahu.

## 1. Kurang Energi Protein (KEP)

KEP diakibatkan karena jumlah makanan yang mengandung energi dan protein kurang dari yang dibutuhkan tubuh sehingga berat badan kurang. Jika kamu mengalami KEP akan menyebabkan daya tahan tubuhmu menurun sehingga mudah sakit dan sulit konsentrasi belajar. Khusus perempuan, KEP yang berlangsung lama akan berpengaruh pada keterlambatan menstruasi/haid (datang bulan) pertama (menarche).



## 2. Anemia Gizi Besi (AGB)

Tau nggak, Anemia Gizi Besi (AGB) adalah rendahnya kadar hemoglobin dalam sel darah merah (kurang dari 12 gr %), terjadi kalo kamu kurang makan makanan yang mengandung zat besi (hati, daging, telur, sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan). Perempuan sering kena AGB saat menstruasi. AGB itu ditandai dengan 5 L yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lalai, seringkali diikuti rasa pusing; mata berkunang-kunang; serta terlihat pucat pada telapak tangan, kuku dan wajah



## 3. Gizi Lebih



Gizi lebih, disebut juga kegemukan atau obesitas terjadi karena jumlah asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh dan kurangnya aktifitas fisik. Jika kamu mengalami gizi lebih, tubuhmu jadi gemuk, lamban, dan cepat lelah. Gizi lebih dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung, kencing manis (diabetes mellitus) dan tekanan darah tinggi (hipertensi). Jadi, gizi lebih sama nggak bagusnya dengan gizi kurang/ KEP.



### Pesan Utama

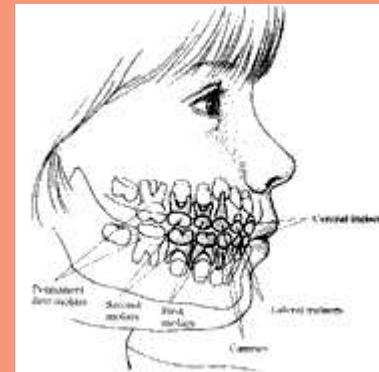
- Timbanglah berat badanmu secara teratur agar tahu kondisi tubuhmu apakah berat badanmu normal atau mengalami gizi kurang atau gizi lebih.
- Makanlah makanan dengan gizi seimbang.
- Hindari makan berlebihan dan lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari.
- Kalo nggak ditangani, AGB bisa bikin daya tahan tubuhmu menurun sehingga mudah sakit dan sulit konsentrasi belajar.

## Kesehatan Peserta Didik



Gigi pertamamu atau gigi susu mulai tumbuh pada umur 7 bulan, dan akan lengkap berjumlah 20 buah pada umur 2 tahun.

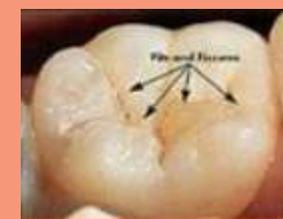
Gigi tetap pertama tumbuh umur 6 tahun (gigi seri depan & gigi geraham, belakang gigi susu) saat kamu kelas I SD, kan? Gigi susu umur 6 sampai 12 tahun berguna untuk menuntun tumbuhnya gigi tetap sebelum gigi susu tanggal. Kira-kira umur 14 tahun gigi tetapmu lengkap berjumlah 32 buah (8 gigi seri, 4 taring, 8 geraham kecil, 12 geraham besar), kadang-kadang geraham ketiga belakang tumbuh sampai umurmu 21 tahun.



Saat gigi campuran ini kita harus berhati-hati sebab mungkin orang tuamu tidak tahu gigi-gigi yang baru itu tidak akan diganti lagi, kadang gigi tetap sudah tumbuh, gigi susu belum lepas, atau ada yang berlubang kalau terjadi begitu segera ke puskesmas atau ke dokter gigi.

Keterangan gambar:  gigi tetap  
 gigi susu

## Gigi Yang Sehat



## Debris

Kalo kamu sering makan makanan manis dan lengket seperti gulali, coklat, dodol, permen dll dan tidak segera gosok gigi, sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi itu akan jadi debris yang bikin gigimu berlubang dan radang gusi.



## Plak Pada Gigi

Apa sich plak gigi itu? Itu lho, lapisan tipis pada permukaan gigi yang tidak berwarna, melekat pada permukaan gigi, yang terdiri dari sisa-sisa makanan yang halus dan kuman-kuman. Plak bisa bikin gigi berlubang, radang gusi, dan bau mulut



## Gigi Berlubang (karies Gigi)

Kenapa gigi berlubang? Karena ada kerusakan pada lapisan luar gigi (email) yang disebabkan kuman dan sisa makanan menempel lama. Kalo gigimu berlubang, kamu jadi sulit bicara dan mengunyah, bahkan kalo nggak segera diobati nich, gigimu bisa keropos dan hilang.



## Radang Gusi (Penyakit Penyangga Gigi)

Radang gusi itu, terjadi kalo kamu kurang menjaga kebersihan gigi sehingga gusimu jadi merah meradang dan bengkak, akibatnya kamu sulit bicara dan mengunyah. Kalo dibiarkan, makin bengkak dan nyeri.

## Karang Gigi

Tau nggak, kalo plak dibiarkan terlalu lama, akan mengeras dan menempel di permukaan gigi seperti batu karang. Karang gigi itu bisa bikin gigi berlubang, radang gusi, dan bau mulut.



# Cara menyikat gigi yang benar



1. SIAPKAN SIKAT GIGI DAN PASTA GIGI BERFLUOR (1/2 cm)



2. KUMUR-KUMUR



3. SIKAT SEMUA PERMUKAAN GIGI, MAJU MUNDUR, PENDEK-PENDEK 8 KALI GERAKAN, RAHANG ATAS & BAWAH



5. SIKAT PERMUKAAN GIGI MENGHADAP PIPI DAN BIBIR ATAS & BAWAH

6. PERMUKAAN YANG DIPAKAI MENGUNYAH

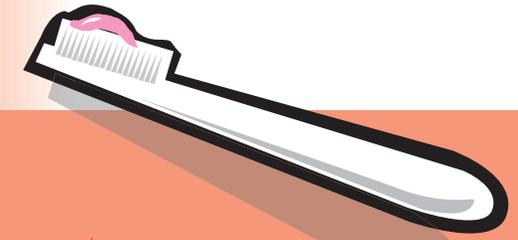


4. PERMUKAAN GIGI MENGHADAP LANGIT-LANGIT & LIDAH

7. KUMUR 1X SAJA, FLUOR MASIH ADA



8. BERSIHKAN SIKAT GIGI, SIMPAN POSISI TEGAK KEPALA DI ATAS

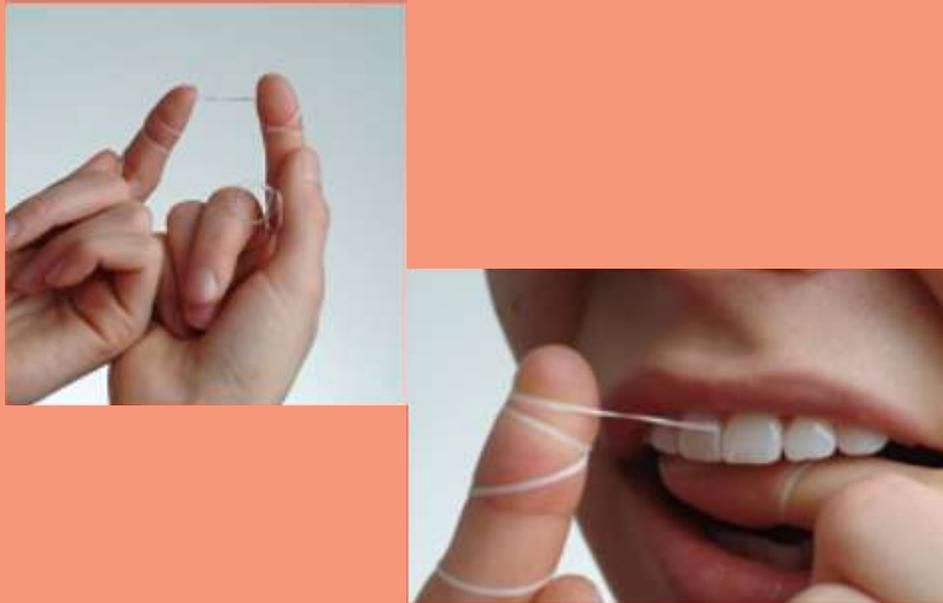


## Pesan Utama

- Sikat gigi teratur dan benar (minimal 2 kali sehari, pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur) dengan diberi pasta gigi yang mengandung fluoride.
- Hindari makanan yang manis yang lengket, terlalu panas/dingin
- Banyak makan buah-buahan yang berserat

Cara menggunakan benang gigi/ dental floss:

- Lilitkan kedua ujung benang pada kedua telunjuk kemudian masukan benang di antara dua gigi, gerakkan ke atas dan ke bawah dengan hati-hati agar tidak melukai gusi.



Kesehatan Peserta Didik



Mata adalah bagian yang paling penting dalam tubuhmu lho...karena tanpa mata.kamu tidak dapat melihat jadi kalo kamu mengalami masalah dengan matamu seperti:



Tidak bisa melihat jauh



Sulit melihat disaat gelap



Tidak bisa membedakan warna



Mata merah, berair, bengkak



Sering sakit kepala atau nyeri pada mata



Ada bintik putih pada bagian hitam mata

sebaiknya kamu segera periksakan dirimu ke Puskesmas.

## Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Mata?

1. Biasakan membaca dan menulis dengan jarak  $\pm$  30 cm dan menggunakan cahaya yang terang, dari arah kiri
2. Istirahatkan matamu setiap 2 jam setelah menonton tv, menggunakan komputer atau bermain play station, dengan memandang ke tempat yang jauh atau pemandangan yang berwarna hijau
3. Jangan membaca sambil tiduran ya...
4. Hindari menonton TV terlalu dekat atau sambil tiduran
5. Jangan menggunakan handuk atau sapu tangan orang lain yang sedang terkena sakit mata
6. Hindari berlama-lama melihat matahari atau cahaya yang menyilaukan karena dapat merusak matamu
7. Periksakan matamu ke dokter setiap 6 bulan sekali



Tahukah kamu???

Kalo telinga nggak kalah pentingnya dengan mata loh..karena untuk mendengarkan guru berbicara didepan kelas dan mendengarkan musik kamu butuh telinga.. apa saja sih yang dialami kalo telingamu bermasalah atau sakit???

- Keluar cairan dari telinga (encer/jernih/nanah/darah)
- Telinga seperti tersumbat/ penuh
- Jika Ya, periksakan ke Puskesmas
- Rasa sakit di telinga
- Tidak mendengar jika dipanggil/kurang tanggap terhadap suara

Sebaiknya kamu segera periksa ke Puskesmas.



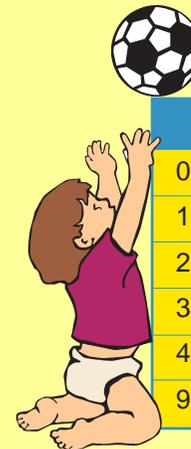
## Kesehatan Peserta Didik



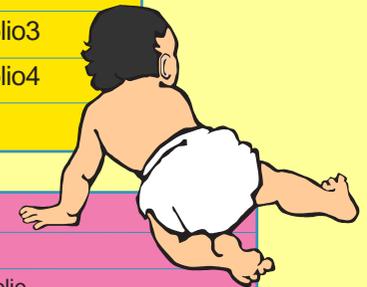
Sewaktu masih bayi kamu pernah diberi imunisasi di puskesmas atau posyandu. Imunisasi merupakan upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh seseorang secara aktif dengan memberikan vaksin. Jadi kalau kamu sudah di imunisasi tidak mudah terserang penyakit. Imunisasi tidak hanya dilakukan sewaktu kita masih bayi saja loh tetapi ada juga imunisasi yang dilakukan pada saat kita sudah masuk usia sekolah dasar dan dewasa.



### Jadwal imunisasi dasar untuk bayi



Usia	Jenis imunisasi yang diberikan
0 hari- 7 hari	HB - 0
1 bulan	BCG, Polio1
2 bulan	HB1, DPT, Polio 2
3 bulan	HB2, DPT, Polio3
4 bulan	HB3, DPT, Polio4
9 bulan	Campak



USIA	JENIS IMUNISASI	MANFAAT
	HB	Mencegah penyakit Hepatitis
	BCG	Mencegah penyakit Tuberkolusa dan Polio
	DPT/HB, Polio	Mencegah penyakit Difteri, Pertusis, Tetanus, Hepatitis dan Polio Mencegah penyakit Difteri, Pertusis, Tetanus, Hepatitis dan Polio Mencegah penyakit Difteri, Pertusis, Tetanus, Hepatitis dan Polio Campak Mencegah penyakit Campak

Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS) adalah Imunisasi lanjutan pada anak sekolah dasar kelas 1,2 dan 3 yaitu pemberian imunisasi Campak, DT dan TT .

Jadwal pemberian imunisasi Sekolah Dasar seperti tabel dibawah ini:

Imunisasi campak diberikan pd bulan Agustus sedangkan imunisasi DT dan TT diberikan pada bulan November



Imunisasi anak sekolah	Pemberian imunisasi
Kelas 1	Campak, DT
Kelas 2	TT
Kelas 3	TT



### Pesan Utama

- Imunisasi sangat penting dan setiap anak perlu mendapatkan satu paket “imunisasi dasar lengkap” dalam tahun pertama kehidupannya
- Imunisasi dapat mencegah “penyakit PD3I” (Penyakit Yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi)
- Imunisasi tetap aman dilakukan bagi anak yang sedang sakit ringan atau kurang gizi.



## Kesehatan Peserta Didik



# 1. Batuk Pilek

Kamu pasti pernah mendengar penyakit batuk pilek? Batuk pilek bisa disebabkan oleh kuman (bakteri, virus), udara kotor (debu, asap) atau alergi (makanan, minuman) dan bisa mengganggu kegiatanmu sehari-hari, termasuk proses belajar, bila berlangsung lama dapat menjadi penyakit yang berat dan berbahaya loh, serta mudah menular ke orang lain.



**Flu Burung (Avian Influenza)** adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Infuenza Strain type A (H5N1). Penyakit ini menular dari burung (unggas) ke burung dapat juga menular dari burung ke manusia. Sedangkan penularan manusia dari manusia sampai saat ini belum ditemukan, masa inkubasi selama 1-3 hari.

Apa tanda-tanda bahaya yang harus diperhatikan ?

- Bila disertai demam tinggi dan sesak napas segera berobat ke sarana kesehatan terdekat
- Bila disekitarnya ada ayam atau burung yang mendadak mati segera lapor
- Bila dalam 3 hari semakin parah, segera berobat ke dokter ke RT, Puskesmas atau Dinas Pertanian setempat
- Bila dalam 3 hari semakin parah, segera berobat ke sarana kesehatan terdekat

## Pesan Utama

Cara mencegah batuk pilek:

- Jauhi orang yang sedang batuk pilek
- Bila batuk pilek sebaiknya menutup hidung dan mulut dengan masker atau saputangan
- Bila bersin tutuplah hidung dan mulut dengan tangan atau saputangan
- Segera cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah menutup hidung dan mulut ketika batuk pilek atau setelah bersalaman

# 2. Diare/Mencret

Diare disebabkan oleh makanan atau minuman yang tercemar kuman (bakteri, virus, jamur), racun, atau makanan yang memperparah pencernaan (pedas, banyak lemak dll). Diare dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, dapat mengakibatkan kekurangan cairan dan mineral tubuh, dapat menyebabkan kematian dan mudah menular ke orang disekitarnya. Terus pengobatan diare gimana?

- Minumlah yang banyak (air putih, air teh, kuah sayur)
- Minumlah oralit
- Tetap makan dan minum yang tidak merangsang diare, disertai istirahat cukup
- Minum obat yang diberikan petugas kesehatan sesuai petunjuk



## Pesan Utama

Cara mencegah diare:

- Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sesudah bermain dan sebelum minum dan makan
- Gunakan alat-alat makan-minum yang bersih
- Jangan membeli makanan di tempat yang kotor
- Menutup minuman dan makanan agar tidak dihinggapi serangga
- Jangan memakan makanan yang memperparah pencernaan





Cacing gelang



Cacing cambuk

## 4. Cacingan

adalah penyakit yang disebabkan telur cacing yang ditularkan melalui tanah

- Anak cacingan badannya kurus, perut buncit, rambut merah, tipis, jarang dan kusam, mata belekkan, malas belajar, mengantuk
- Pencegahan penyakit cacingan adalah minum obat cacing 6 bulan sekali, memakai alas kaki jika bermain diluar rumah, cuci tangan, memotong kuku seminggu sekali



Cacing kremi

## 5. Demam Berdarah

Penyakit ini disebabkan virus yang ditularkan oleh nyamuk, yang menggigit pada pagi dan sore hari.



### Pesan Utama

- Cara mencegah penularan penyakit demam berdarah:
- Hindari gigitan nyamuk dengan menggunakan obat nyamuk oles atau mengenakan pakaian lengan panjang
  - Jangan menggantung pakaian dan lain-lain dibelakang lemari agar tidak menjadi tempat persembunyian nyamuk
  - Basmi jentik-jentik dengan 3M plus (menguras, menutup, mengubur plus memakai kelambu)

## 3. Penyakit Kulit

Penyakit kulit disebabkan karena kamu kurang menjaga kebersihan kulit tubuhmu. Penyakit kulit bisa juga disebabkan karena kuman juga karena alergi terhadap makanan (ikan, telur, kacang2an) bahan-bahan tertentu, gigitan serangga dll. penyakit kulit bisa menimbulkan gatal dan perih, meninggalkan bekas yang luas dan bisa menular ke orang di sekitar kita.

### Pesan Utama

- Cara mencegah penyakit kulit:
- Biasakan mandi minimal sehari 2 kali dengan sabun
  - Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir setelah melakukan kegiatan.
  - Hindari makan makanan yang mengakibatkan kulit gatal



Menguras



Menutup



Mengubur





## 1. Asma

Kamu tau tentang penyakit asma? Penyakit asma disebabkan oleh reaksi berlebihan saluran nafas bila terangsang oleh debu, asap, udara dingin, virus, makanan dll, penyakit ini ditandai dengan sesak nafas dan nafas berbunyi (bengek/mengi), tidak menular ke orang lain.



## 2. Epilepsi

Kamu pernah mendengar tentang epilepsi yang dikenal dengan ayan? Epilepsi adalah kejang yang tiba-tiba terjadi, tanpa didahului oleh demam, terjadi karena ada kelainan di otak akibat infeksi atau penyebab lain. Penyakit ini tidak menular, bukan penyakit turunan atau karena guna-guna.

Ada tidak bahaya epilepsi ?

- Bila kejang terjadi tiba2 di tempat yang berbahaya ( di atas tangga, di dekat api, di dekat kaca / cermin, di jalan raya, di dekat kolam dll) dapat membahayakan keselamatan diri

Bagaimana penanganan serangan epilepsi ?

- Baringkan miring di tempat yang nyaman, teduh, sejuk, sirkulasi udara cukup
- Lepaskan kacamata, jaket, ikat pinggang, sepatu, BH
- Bersihkan rongga mulut dari makanan, permen dll
- Tunggu sampai sadar kembali
- Jangan diberi minum apapun sebelum benar2 sadar, karena berbahaya tersedak
- Lidah dijaga supaya tidak menutupi jalan nafas dan agar tidak tergigit



**Pesan Utama**  
Cara mencegah epilepsi:

- Minum obat epilepsi secara teratur
- Hindari aktivitas fisik dan emosi yang berlebihan
- Hindari cahaya yang menyilaukan

### 3. Pembesaran Amandel

Pembesaran amandel disebabkan oleh infeksi berulang pada amandel, tidak menular, dapat mengganggu proses menelan dan pernafasan.

Tanda- tanda pembesaran amandel:

- Sering sakit menelan disertai demam
- Tidur mengorok



#### Pesan Utama

- Cara mencegah pembesaran amandel:
- Segera obati batuk pilek dan gangguan tenggorokan
  - Memelihara kesehatan gigi dan mulut
  - Lakukan sikat gigi dan berkumur setiap hari
  - Segera pergi ke sarana kesehatan terdekat



grrrookk...



## Kesehatan Peserta Didik



Kamu tau ngga tentang pubertas atau yang sering disebut dengan puber?

Puber adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan ketika puber kamu mengalami perubahan-perubahan.

Laki-laki	Perempuan
Otot –otot mulai tumbuh besar	Pinggul melebar
Tumbuh Rambut diketiak, kelamin, kumis, dagu	Mulai tumbuh rambut ketiak dan kelamin
Tumbuh jakun, Perubahan suara menjadi lebih berat,	Payudara membesar puting menonjol
Penis dan buah zakar membesar	Menstruasi (haid)
Mimpi basah	Timbul jerawat
Timbul jerawat	

## Cara Menjaga Kebersihan Alat Kelamin

Laki-laki dan perempuan dibedakan dari alat kelaminnya. Alat kelamin laki-laki disebut penis sedangkan alat kelamin perempuan disebut vagina. Penis dan vagina merupakan bagian tubuh yang sangat penting sehingga harus dijaga. Gimana ya cara menjaga kebersihannya?. Sehabis buang air kecil cebok dengan air bersih, gantilah celana dalam ketika terasa lembab atau minimal dua kali sehari, gunakan celana dalam berbahan yang menyerap keringat. Apabila alat kelaminmu terasa gatal atau perih sampaikan kepada orang tuamu. Bagi perempuan setelah buang air besar ceboklah dari arah depan ke belakang dan yang sedang menstruasi (haid/datang bulan) mengganti pembalut minimal tiga kali sehari. Ini juga penting loh, alat kelaminmu tidak boleh disentuh dan dilihat oleh orang lain kecuali orang tuamu.

## Jerawat

Jerawat timbul karena terjadi perubahan hormonal dan infeksi pada pori-pori kulit. Kamu ngga perlu khawatir mengenai jerawat karena bisa diatasi dengan menjaga kesehatan kulit wajah dan bagian tubuh lainnya (punggung), mencuci muka, minum air putih, makan buah dan sayuran serta kurangi makanan yang berlemak (coklat, es krim, gorengan, kacang-kacangan, dan lain-lain). Hal yang biasa jika tumbuh jerawat, jangan memencet jerawat



## Menstruasi (Haid)

Proses alami yang dialami setiap perempuan, dimulai saat usia 11-15 tahun yaitu keluarnya darah karena luruhnya lapisan dinding rahim melalui alat kelamin (vagina) yang terjadi setiap bulan karena perubahan hormon dalam tubuh perempuan. Menstruasi yang pertama kali kalian alami disebut Menarche (kalian ngga lupa kan peristiwa yang penting itu???) . Kenapa penting??? Karena mulai saat itu alat reproduksi kalian sudah berfungsi, artinya satu kali saja melakukan hubungan seksual kalian bisa hamil lho..... klo teman-teman belum siap untuk menerima risikonya, jangan coba-coba ya.. Lamanya menstruasi biasanya 3-7 hari dan siklusnya berkisar 20-35 hari.

Selama menstruasi selalu jaga kebersihan vagina, segera ganti pembalut bila sudah basah dan minum tablet tambah darah satu kali sehari selama menstruasi dan satu tablet per minggu di luar jadwal menstruasi. Pada sebagian perempuan menstruasi disertai dengan rasa nyeri yang disebut nyeri haid (dismenorrhea).



### Pesan Utama

1. Klo kamu merasa nyeri saat Menstruasi, coba kompres dengan air hangat diperut bagian bawah, klo tidak berkurang rasa nyerinya periksakan ke puskesmas atau dokter.
2. Selama menstruasi sebaiknya kalian menambahkan makanan yang bergizi (susu, buah, hati, ikan, daging dan lain-lain) dan banyak minum air putih.

## Mimpi Basah



Apa sich mimpi basah itu? I tu lho, peristiwa alami pada semua laki-laki, yang dimulai saat usia 10-15 tahun, yaitu keluarnya sperma saat tidur disertai mimpi. Nah, ini berarti kalian sudah remaja, jadi kalian satu kali saja melakukan hubungan seks bisa mengakibatkan kehamilan lho... maka sebaiknya hati-hati ketika kalian berkawan dengan lawan jenis.