

MODUL AJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD KELAS 4

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	:
Instansi	: SD
Tahun Penyusunan	:
Jenjang Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase / Kelas	: B / 4 (Empat)
Kegiatan Unit 5	: Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi
Alokasi Waktu	: 1 s.d 2 Kali Pertemuan (3 s.d 6 JP)
B. KOMPETENSI AWAL	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
● Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia ● Mandiri ● Bernalar kritis ● Kreatif ● Bergotong-royong, dan ● Berkebinekaan global	
D. SARANA DAN PRASARANA	
Alat Pembelajaran ● Ruang kelas atau sejenisnya. ● Alat peraga konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. ● Video pembelajaran tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. ● Lembar kerja siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak Sumber Belajar : Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Muhajir. 2022.	

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal

F. MODEL PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (PJJ Daring), pembelajaran jarak jauh luar jaringan (PJJ Luring), dan Platform daring.

KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari unit ini, siswa diharapkan mampu:

1. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.
2. Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.
3. Memahami Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Kebersihan dan kesehatan alat reproduksi meliputi: manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi, cara memelihara kebersihan alat reproduksi, dan penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
- Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular: jenis-jenis penyakit menular.
- Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, meliputi: hipertensi/darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, penyakit obesitas, dan osteoporosis.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik perlu memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta dapat menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan

orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- a) Ruang kelas atau sejenisnya.
- b) Alat peraga konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
- c) Video pembelajaran tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
- d) Lembar kerja siswa (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

- a) Guru meminta peserta didik untuk berbaris di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
- b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan

orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan Inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit alat reproduksi dan penyakit menular dan tidak menular. Masalah utamanya adalah penyebaran virus yang diakibatkan oleh tidak sehatnya alat reproduksi manusia.
- b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
- d) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan.

Aktivitas 1

Aktivitas Pembelajaran 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi

Peserta didik diminta untuk membaca dan menyimak teks berikut ini yang merupakan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik

diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi.

Kemudian peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

Alat reproduksi merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Kesehatan alat reproduksi juga harus dijaga dengan baik. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari bibit penyakit.

Alat reproduksi bermanfaat sebagai alat pengembangbiakan. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh terkait fungsi, peran, dan sistem reproduksi. Kondisi sehat tidak berarti bebas penyakit atau kecacatan, akan tetapi sehat secara mental dan sosial kultural. Maka untuk mencapai derajat sehat, kalian harus menjaga kebersihan alat reproduksi.

1. Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi

Menjaga kebersihan alat reproduksi, terutama bagian luar, merupakan bagian dari kebersihan diri. Kebiasaan ini perlu ditanamkan sejak dini. Tidak hanya anak perempuan, anak laki-laki juga perlu membiasakannya. Penyakit dapat timbul akibat kebersihan di sekitar bagian alat reproduksi tidak terjaga. Jika terbiasa membersihkan alat reproduksi akan banyak memperoleh manfaat.

Manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi sebagai berikut:

- Kulit di sekitar alat reproduksi selalu sehat dan bebas dari bau tidak sedap.
- Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu.
- Terhindar dari berbagai penyakit.
- Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.



Gambar 9.1 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi

2. Tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi

- Memelihara fungsi alat reproduksi.
- Menghindari munculnya bau tidak sedap pada alat reproduksi.
- Mencegah terjangkitnya penyakit pada alat reproduksi.

d. Meningkatkan kenyamanan dalam melakukan aktivitas.

3. Cara memelihara kebersihan alat reproduksi

Cara memelihara kebersihan alat reproduksi antara lain:

a. Mencuci tangan

Mengapa tangan harus dicuci? Tangan biasa digunakan untuk menyentuh benda. Bisa saja benda yang disentuh atau dipegang kotor. Setelah buang air kecil atau besar, kalian perlu mencuci tangan. Jika tidak dicuci, tangan akan menjadi tempat kuman berkembang biak. Gunakan sabun ketika mencuci tangan.



Gambar 9.2 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan mencuci tangan

b. Membersihkan diri setelah buang air

Setelah buang air, jangan lupa membersihkan diri. Bilaslah anggota tubuh menggunakan air bersih yang mengalir. Gunakan tangan kiri untuk membersihkannya. Gunakan pula sabun agar kebersihannya makin terjaga.



Gambar 9.3 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan membersihkan diri setelah buang air

c. Mengelap dengan handuk atau tisu

Apa jadinya jika tubuhmu basah dan lembab? Tubuh menjadi tempat tumbuhnya jamur. Jamur kulit menyebabkan gatal-gatal. Secara refleks, kalian akan menggaruk-garuk kulit tubuh karena rasa gatal.

Tindakan ini dapat melukai kulitmu atau tubuh kalian dan menambah luasnya jamur. Untuk menghindari tumbuhnya jamur, kalian perlu mengeringkan tubuh kalian dengan mengelap tubuh dengan handuk atau tisu saat berkeringat atau basah.



Gambar 9.4 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan mengelap dengan handuk atau tisu

- d. Mengenakan celana dalam yang bersih dan higienis
Higienis berarti bebas dari kuman atau tidak mengandung bibit penyakit. Apa hubungan higienis dengan celana dalam? Celana dalam yang bersih dan higienis dapat menjaga kebersihan alat reproduksi.
Gantilah celana dalam sekurangnyanya dua kali dalam satu hari. Celana dalam yang kotor dan lembab rentan kuman penyakit. Sebaiknya kamu memilih celana dalam yang berbahan katun, karena bahan katun dapat menyerap keringat sehingga tidak lembab.
- e. Mencuci pakaian dan celana yang kotor
Pakaian dan celana kotor menjadi sarang bibit penyakit. Agar tetap bersih, pakaian dan celana kotor harus dicuci, selanjutnya pakaian tersebut dijemur dan disetrika.
- f. Mengenakan pakaian yang longgar
Mengenakan pakaian atau celana yang ketat dapat mengganggu peredaran darah. Suhu tubuh juga semakin meningkat. Agar kesehatan reproduksi terjaga, sebaiknya menggunakan celana yang agak longgar. Agar dapat bebas bergerak dan lebih nyaman beraktivitas.
- g. Membiasakan buang air di toilet/kamar mandi
Biasakan buang air di toilet atau kamar mandi. Kebiasaan ini merupakan sikap terpuji dan dapat menjaga kesehatan tubuh. Hindari buang air di sembarang tempat. Selain mengganggu orang lain, buang air di sembarang tempat merupakan perilaku yang tidak terpuji. Kebersihan toilet atau kamar mandi perlu dipelihara secara rutin. Toilet atau kamar mandi yang kotor akan menjadi sarang kuman, kuman dapat menimbulkan penyakit.



Gambar 9.5 Cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan membiasakan buang air di toilet/ kamar mandi

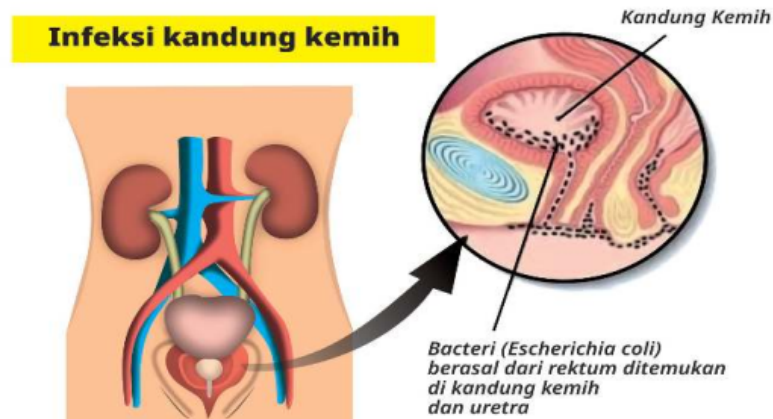
4. Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga

Penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga antara lain:

a. Infeksi saluran kencing

Infeksi saluran kencing atau infeksi saluran kemih disebabkan bakteri *Escherichia Coli*. Bakteri *Escherichia Coli* hidup di dalam saluran cerna yang masuk pada saluran uretra. Infeksi saluran kencing dibagi atas 2 macam, yaitu infeksi saluran kencing bawah dan infeksi saluran kencing atas.

Gejala infeksi saluran kencing bagian bawah adalah rasa ingin selalu buang air kecil, nyeri atau perih saat buang air kecil, warna urine keruh, dan bau urine tidak sedap. Gejala infeksi saluran kencing bagian atas adalah nyeri pada bagian selangkangan, mual dan demam.



Gambar 9.6 Infeksi saluran kencing

b. Kudis

Kudis disebabkan oleh tungau *Sarcoptes Scabiei*. Tungau menggali sarang di bawah lapisan kulit, sehingga kulit gatal dan membentuk ruam. Penyakit ini dapat menular melalui sentuhan kulit. Penyakit ini juga ditularkan jika terjadi kontak langsung dengan hewan yang mengidap kudis. Hindari saling meminjam pakaian atau handuk.



Gambar 9.7 Kudis

c. Eksim

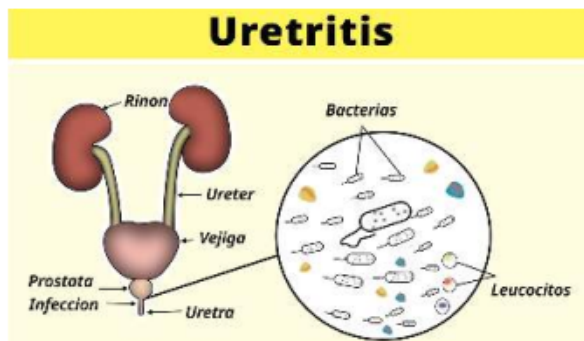
Eksim atau eksema adalah peradangan pada kulit yang menyebabkan munculnya gatal-gatal. Pada kondisi tertentu kulit memerah, kering dan pecah-pecah. Eksim merupakan jenis penyakit jangka panjang. Setelah menghilang, gejalanya dapat muncul kembali. Kulit yang terkena eksim tidak boleh digaruk karena menyebabkan infeksi dan iritasi.



Gambar 9.8 Eksim

d. Urethritis

Urethritis adalah penyakit infeksi yang menyebabkan peradangan pada bagian lapisan uretra. Lapisan uretra adalah sebuah saluran kecil yang berfungsi mengalirkan air kencing ke luar tubuh. Penyebab urethritis antara lain bakteri yang masuk ke saluran uretra sehingga terjadi infeksi.



Gambar 9.9 Urethritis

Aktivitas 2

Aktivitas pembelajaran 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular

Setelah peserta didik membaca dan menyimak konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru. Materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular antara lain sebagai berikut:

Penyakit menular ialah penyakit yang dapat ditularkan baik secara langsung maupun melalui perantara. Penyakit menular dapat diakibatkan oleh virus, bakteri, parasit, ataupun jamur. Proses penularan dapat melalui empat perantara, yaitu kontak langsung, kontak tidak langsung, melalui makanan/minuman, dan melalui udara.

Proses penularan secara langsung terjadi pada saat berkontak langsung dengan penderita penyakit. Sedangkan penularan secara tidak langsung dapat terjadi ketika tertular penyakit melalui perantara seperti nyamuk.

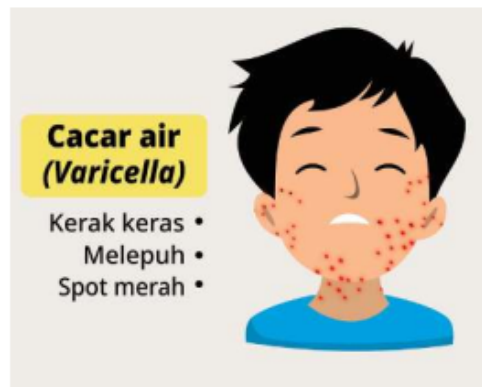
Bentuk-bentuk konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular antara lain sebagai berikut:

1. Jenis-jenis penyakit menular

Jenis-jenis penyakit menular antara lain sebagai berikut:

a. Penyakit kulit

Penyakit kulit merupakan salah satu jenis penyakit menular yang banyak jenisnya dan mudah menular dari satu orang ke orang lain. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan diri sendiri, lingkungan, dan pakaian; mengonsumsi makanan bergizi; dan tidak menggunakan pakaian/handuk orang lain. Contoh penyakit kulit yaitu cacar air, panu, dan kudis.



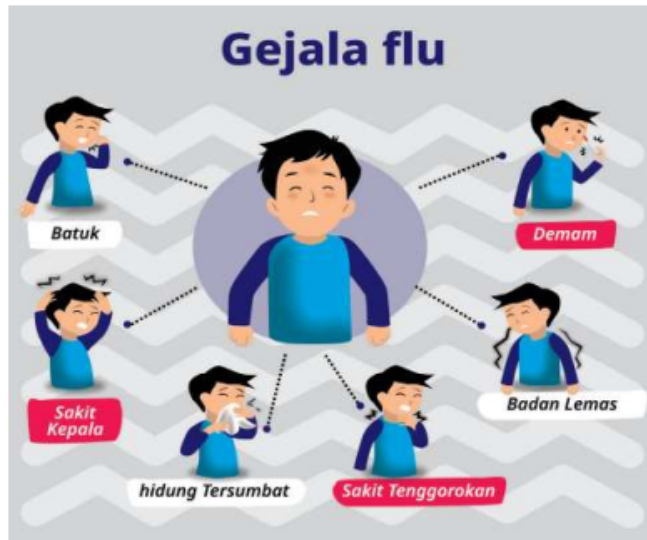
Gambar 9.10 Penyakit Cacar Air



Gambar 9.11 Penyakit Panu

b. Penyakit influenza

Penyakit influenza merupakan jenis penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menginfeksi saluran pernapasan yang ditularkan melalui udara ketika penderita batuk/bersin. Gejala penyakit Influenza antara lain: demam, muka/wajah terasa nyeri, mata dan hidung berair, tenggorokan sakit, dan batuk, hidung beringus, tulang lengan dan tungkai pegal, sakit kepala, dan tubuh terasa lemah.



Gambar 9.12 Penyakit influenza

c. Penyakit Diare

Penyakit diare disebabkan oleh infeksi bakteri, infeksi virus, keracunan makanan, dan konsumsi obat yang kurang sesuai dengan tubuh. Gejala utama diare ialah sering berak encer/berair, kadang disertai muntah, demam, rasa mual, dan nyeri di perut, sehingga penderita mengalami kekurangan cairan.

Pertolongan pada penderita diare adalah dengan memberikan cairan, makanan, dan obat-obatan. Cairan yang dapat diberikan berupa larutan gulagaram, oralit, air tajin, dan kuah sayuran.



Gambar 9.13 Penyakit diare

d. Penyakit demam berdarah

Penyakit demam berdarah disebut juga DBD (demam berdarah dengue). Penyebabnya adalah virus dengue yang penularannya melalui nyamuk aedes aegypti. Demam berdarah ringan menyebabkan demam tinggi, ruam, nyeri otot dan sendi. Jika sudah parah dapat menyebabkan pendarahan serius, penurunan tekanan darah, dan berakibat kematian.

Pencegahan dapat dilakukan dengan pemberantasan nyamuk dewasa, dan jentik nyamuk dengan cara:

- Menguras tempat penampungan air.
- Menutup rapat tempat penampungan air.
- Mengubur Barang Bekas.
- Menggunakan obat anti-nyamuk.
- Mengenakan pakaian tertutup saat ke luar rumah.
- Meletakkan tanaman pengusir nyamuk di dalam rumah.
- Menghentikan kebiasaan menggantung pakaian

e. Penyakit malaria

Penyakit malaria merupakan penyakit menular yang diakibatkan oleh parasit plasmodium dari gigitan nyamuk Anopheles betina yang terinfeksi. Gejala utama malaria yaitu demam tinggi hingga menggigil, sakit kepala, mual, dan muntah, kejang, tubuh berkeringat diiringi kelelahan, dan nyeri pada sekujur tubuh.



Gambar 9.15 Penyakit malaria

Pencegahan penularan dengan cara membersihkan lingkungan tempat tinggal.

- Menghindari gigitan nyamuk.
- Menutup kulit dengan celana panjang dan baju berlengan panjang.
- Tidur dengan tempat tidur berkelambu.
- Memakai krim pelindung dari gigitan nyamuk.

Aktivitas 3

Aktivitas pembelajaran 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular

Setelah membaca dan menyimak konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular, peserta didik diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Materi pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular antara lain sebagai berikut:

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang disebabkan karena adanya masalah fisiologis. Biasanya terjadi karena faktor keturunan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penyebab secara umum ialah mengonsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.

Karakteristik penyakit tidak menular yaitu masa inkubasi panjang, bersifat kronik (berlarut-larut), banyak mengalami kesulitan diagnosis, mempunyai variasi yang luas, memerlukan biaya tinggi dalam pencegahan dan penanggulangannya.

Bentuk-bentuk konsep pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, antara lain sebagai berikut:

1. Hipertensi/darah tinggi

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah terhadap dinding arteri (pembuluh darah) sangat tinggi melampaui batas normalnya. Peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah.

Upaya pencegahan penyakit hipertensi:

- a. Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari).
- b. Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu).
- c. Tidak merokok dan menghindari asap rokok.
- d. Diet dengan gizi seimbang.
- e. Mempertahankan berat badan ideal.
- f. Menghindari minum alkohol.



Gambar 9.16 Hipertensi/darah tinggi

2. Diabetes

Diabetes merupakan penyakit dimana kadar gula dalam darah meningkat, karena gangguan fungsi insulin. Disebabkan oleh faktor genetis, obesitas, konsumsi makanan yang tidak baik, dan merokok.

Gejala-gejala pada penyakit diabetes: rasa haus berlebihan, mudah mengantuk dan kebanyakan tidur, mudah lapar, luka lambat sembuh, dan badan mudah lelah dan kesemutan.

Upaya pencegahan penyakit diabetes:

- Menerapkan pola makan sehat.
- Menjalani olahraga secara rutin.
- Menjaga berat badan ideal.
- Mengelola stres dengan baik.
- Melakukan pengecekan gula darah secara rutin.



Gambar 9.17 Penyebab diabetes

3. Penyakit jantung

Penyakit jantung ialah suatu kondisi dimana kerja organ jantung tidak berjalan normal karena sebab tertentu. Gangguan pada jantung disebabkan karena penumpukan kolesterol di sekitar pembuluh darah.

Penyakit jantung disebabkan karena faktor merokok, menderita diabetes, kolesterol tinggi, terkena hipertensi, dan gemar mengonsumsi makanan berlemak.

Gejala penyakit jantung yang umumnya dialami: nyeri dada, sesak napas, pembengkakan di betis, kaki, atau pergelangan kaki, dan kelelahan.

Penyakit jantung tidak bisa disembuhkan secara total dan membutuhkan perawatan seumur hidup. Namun, kalian bisa menghindari gejala penyakit jantung dengan melakukan berbagai upaya pencegahannya, misalnya dengan menerapkan gaya hidup sehat yang bisa meningkatkan kesehatan jantung.

Upaya pencegahan gejala penyakit jantung yang bisa kalian lakukan:

- a. Berhenti merokok.
- b. Berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari.
- c. Makan makanan yang rendah garam dan lemak jenuh.
- d. Pertahankan berat badan ideal.
- e. Kurangi dan kelola stress.
- f. Jaga kebersihan dengan baik.
- g. Kontrol kesehatan secara rutin, meliputi tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula.



Gambar 9.18 Gejala-gejala penyakit jantung

4. Penyakit obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang sangat tinggi dalam tubuh seseorang, yang mengakibatkan berat badan diatas berat badan ideal. Dampak obesitas antara lain: terserang strok, penyakit jantung, diabetes, dan kanker usus.

Upaya pencegahan penyakit obesitas antara lain:

- a. Berhentilah makan sebelum merasa kenyang.
- b. Hindari mengonsumsi makanan ringan, tapi gantilah makanan ringan tersebut dengan buah dan sayur agar tidak menghilangkan hobi tersebut.
- c. Hindari obesitas dengan berolahraga.
- d. Berolahraga juga akan menjaga sistem metabolisme tubuh.
- e. Ada baiknya mengurangi makan-makanan yang manis.



Gambar 9.19 Penyakit obesitas

5. Osteoporosis

Merupakan penyakit tulang yang mempunyai sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang sehingga tulang menjadi rapuh.

Pola hidup sehat yang perlu kalian lakukan sejak dini untuk mencegah pengeroposan tulang. Konsumsi makanan tinggi kalsium, tingkatkan konsumsi kalium dan protein, berjemur sinar matahari, melakukan aktivitas fisik secara rutin, hindari rokok dan alkohol, mengurangi minuman bersoda, hindari diet ketat, deteksi dini gejala, hindari risiko terjatuh, dan segera obati.



Gambar 9.20 Osteoporosis

Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi

- Peserta didik diminta untuk mendiskusikan dan presentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan akhir pembelajaran.

Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



Catatan

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Peserta Didik Cara Menceklis

1. Isikan identitas peserta didik.
2. Berikan tanda ceklis (3) pada kolom (1) = Tidak Setuju, (2) Kurang Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap peserta didik.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

Nama:

Kelas:

No	Pernyataan				
		1	2	3	4
1.	Saya dapat menyebutkan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
2.	Saya dapat menjelaskan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
3.	Saya dapat merinci cara menerapkan memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
4.	Saya dapat mendiskusikan dan mendemonstrasikan cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				
5.	Saya dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.				

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 11 s.d 15 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor 6 s.d 10 dari pernyataan di atas.	Jika mendapat skor < 6 pernyataan di atas.

G. ASESMEN KOMPETENSI

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Kesehatan alat reproduksi harus dijaga dengan baik. Kebersihan alat reproduksi harus dijaga agar terhindar dari A. bibit penyakit B. penyakit menular C. penyakit tidak menular D. malapetaka Kunci: A. bibit penyakit	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Tuliskan manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi pada manusia.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan isi benar.

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Uraian tertutup	2) Aktivitas buang air kecil dan buang air besar tidak terganggu. 3) Terhindar dari berbagai penyakit. 4) Dapat beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.	3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian bentuk aktivitas dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika bentuk aktivitas dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

- a. Mendiskusikan bersama teman materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

- 1) Butir tes

Menceritakan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian menjelaskan materi tentang cara memelihara kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

- 2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan menjelaskan materi cara memelihara kebersihan dan kesehatan

alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular yang diharapkan.

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (3) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik asesmen keterampilan presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses menceritakan untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama: Kelas:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		b. Menceritakan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.

(2) Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari tiga dari empat komponen persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi hasil pembelajaran dengan benar.

(a) Persiapan awal pembelajaran

- Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen mempersiapkan bahan pembelajaran.
- Menyiapkan buku paket.
- Duduk dengan tertib di kelas.
- Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.

(b) Pelaksanaan pembelajaran

- Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.
- Menceritakan pengalaman dalam belajar.
- Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.
- Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti

(c) Refleksi hasil pembelajaran

- Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.menyimpulkan hasil pembelajaran.
- Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.
- Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.
- Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP) : Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada

pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

H. REFLEKSI GURU

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

I. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

J. INTERAKSI DENGAN ORANG TUA

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan anak di sekolah. Minimal ada tiga manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan peserta didik di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.

3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini peserta didik agar masing-masing pihak dapat memberikan follow up atau tindak lanjut terhadap pesan tersebut.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

No	Hari/Tgl	Nama Orang Tua/Wali	Nama Peserta Didik	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

K. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK(LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :
Lingkup/ materi pembelajaran :
Nama peserta didik :
Fase/kelas : B/IV

1. Panduan Umum

- Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:

- 1) Kebersihan dan kesehatan alat reproduksi meliputi: manfaat menjaga kebersihan alat reproduksi, tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi, cara memelihara kebersihan alat reproduksi, dan penyakit akibat kebersihan alat reproduksi tidak terjaga.
- 2) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular: jenis-jenis penyakit menular.
- 3) Pemeliharaan kesehatan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular, meliputi: hipertensi/darah tinggi, diabetes, penyakit jantung, penyakit obesitas, dan osteoporosis.

L. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru

- a. Konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Penyakit-penyakit akibat tidak terpelihara kebersihan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Bahan Bacaan Siswa

- a. Konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Penyakit-penyakit akibat tidak terpelihara kebersihan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.