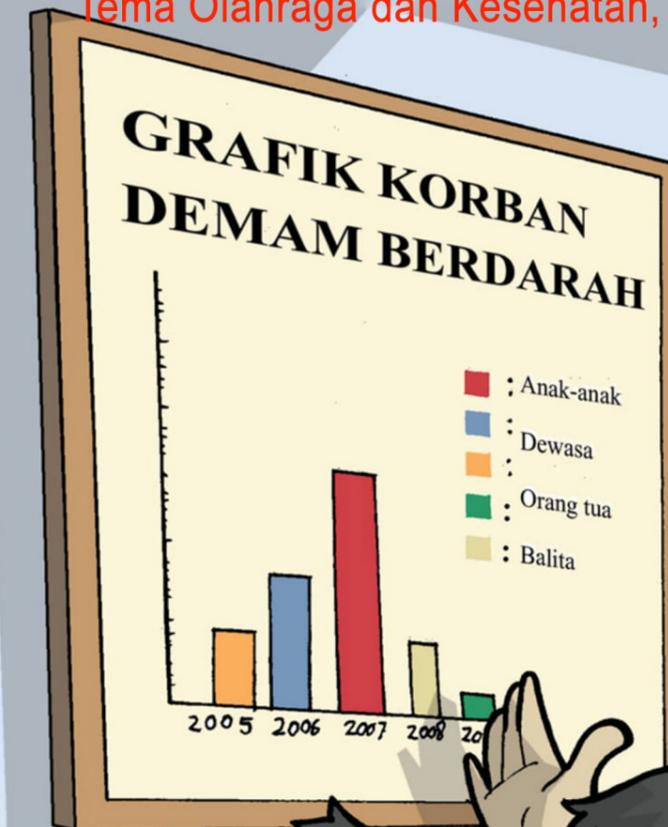




BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

“Sehat Jasmani dan Rohani”

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN
Tema Olahraga dan Kesehatan, Sub Tema Kesehatan Diri



SERI 2



LOKET OBAT



Editor layout by
Suryadi Salam
zhoeryadhee.salam@gmail.com

Copyright by
@ BP-PAUD & DIKMAS PAPUA
Jl. Raya Bumi Perkemahan (BUPER), Waena expo, Jayapura

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Papua
Tahun 2018

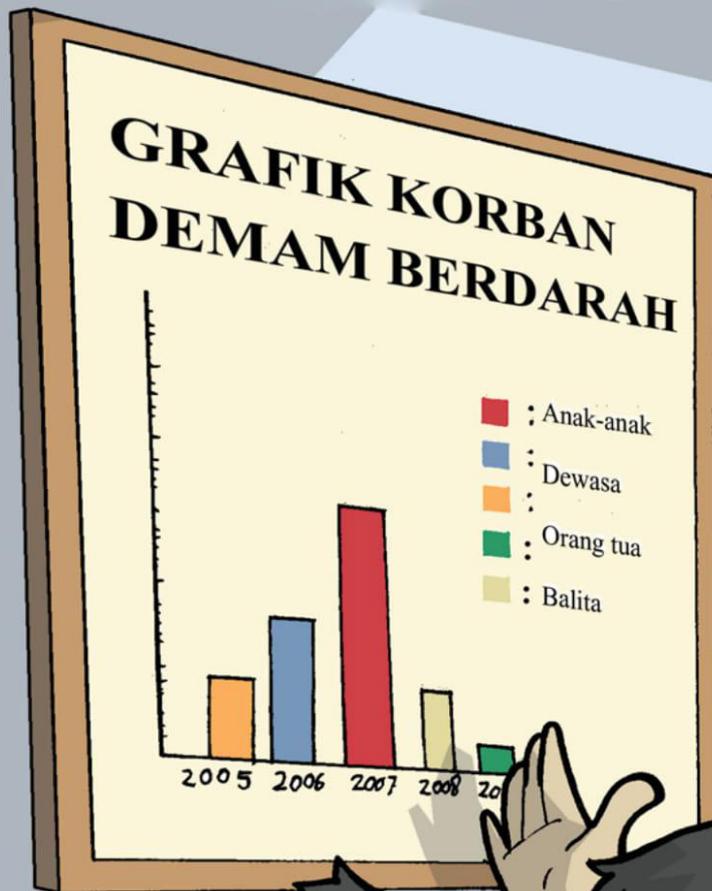


BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

“Sehat Jasmani dan Rohani”

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Tema Kesehatan dan Olahraga, Sub Tema Kesehatan Diri



LOKET OBAT



SERI

2



BAHAN AJAR
PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

“Sehat Jasmani dan Rohani”

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
(BP-PAUD dan Dikmas) Papua
Tahun 2018

Bahan Ajar Pendidikan Multikeaksaraan Terintegrasi dengan layanan Kesehatan Diri “Sehat Jasmani dan Rohani” Seri 2

Mengacu Pada Silabus Pendidikan Multikeaksaraan

Editor: Drs. Hadiyana, MM

Jayapura : Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan pendidikan Masyarakat (BP-PAUD dan Dikmas) Papua, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tahun 2018

Pelindung:

Drs. Hadiyana, M.M.

Penanggung Jawab:

Roberth Maryen, M.Pd.

Penulis:

Tri Fatchur Rochman, S.Pd.

Faisal Riza Abdullah, S.Pd.I

Editor Layout:

Suryadi Salam, S.Pd.

Disklaimer: Buku Bahan Ajar Multikeaksaraan ini merupakan salah satu contoh modul pembelajaran keaksaraan berbasis standar kompetensi multiaksara dan didesain untuk masyarakat pedesaan. Karena ini merupakan salah satu contoh maka di daerah, terbuka lebar untuk menyusun dan mengembangkan bahan ajar keaksaraan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi multikeaksaraan

Kata Sambutan

Agenda pendidikan tahun 2030, komitmen dunia untuk mendukung kesempatan belajar sepanjang hayat untuk semua, pada seluruh lingkungan dan tingkat pendidikan. Termasuk menjamin kepastian bagi semua remaja dan orang dewasa, terutama perempuan untuk memperoleh keterampilan keaksaraan dasar yang fungsional dan diakui, serta memberikan mereka berbagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri dalam kehidupannya.



Sejalan dengan agenda pendidikan tersebut, layanan pendidikan keaksaraan memegang peran strategis dan penting. Hal ini karena pada tahun 2015 secara nasional masih terdapat sebesar 3,43% atau 5,629,943 penduduk usia 15-59 tahun buta aksara, dua pertiga di antaranya adalah perempuan (PDSP, Kemdikbud,2016).

Agar dapat menjangkau seluruh sasaran tersebut, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, melalui UPT Kemendikbud di daerah dalam hal ini Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat (BP-PAUD dan Dikmas) Papua berupaya memperluas sekaligus meningkatkan mutu pendidikan masyarakat melalui keragaman layanan program, seperti pendidikan keaksaraan, kesetaraan orang dewasa, dan pendidikan berkelanjutan yang terintegrasi dengan pendidikan kecakapan hidup, peningkatan minat dan budaya baca, pemberdayaan perempuan, pendidikan keluarga, pengarusutamaan gender bidang pendidikan, dan penataan kelembagaan. Layanan program pendidikan keaksaraan diberikan untuk meningkatkan angka melek aksara. Sasaran penduduk buta aksara mayoritas tersebar di daerah terpadat buta aksara, daerah tertinggal, terdepan, terluar (3T) Papua. Untuk meningkatkan kualitas layanan diperlukan perangkat pendukung pembelajaran. Salah satu perangkat pendukung pembelajaran yang dikembangkan adalah bahan ajar pendidikan keaksaraan dasar berbasis bahasa ibu.

Apresiasi diberikan kepada pihak-pihak terkait atas disusunnya dan dikembangkannya bahan ajar pendidikan keaksaraan lanjutan dengan tajuk multikeaksaraan terintegrasi layanan kesehatan diri, ini sebagai upaya meningkatkan layanan pendidikan orang dewasa. Semoga perangkat pembelajaran yang disusun dengan kesungguhan dan keikhlasan dapat bermanfaat untuk kita semua

Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala

Drs.Hadiyana, M.M
NIP 196308171988031024

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan modul bahan ajar multikeaksaraan ini. Modul ini bertemakan kesehatan dan olahraga dengan subtema kesehatan diri. Modul ini terdiri dari tiga macam kategori yaitu siklus hidup, sehat jasmani rohani, dan Pribadi mandiri dan membantu.



Setiap penyelesaian modul yang dilaksanakan dalam pembelajaran 86 jam bisa menjadikan peserta didik memahami pentingnya baca tulis dan berhitung. Peserta didik yang semakin mahir melaksanakan baca tulis dan berhitung bisa dikatakan sebagai indikator keberhasilan dengan pendekatan yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

Semoga dengan adanya modul ini semakin menambah khasanah ilmu pengetahuan. Jika ada usul saran yang membangun bisa untuk disampaikan demi kesempurnaan modul ini.

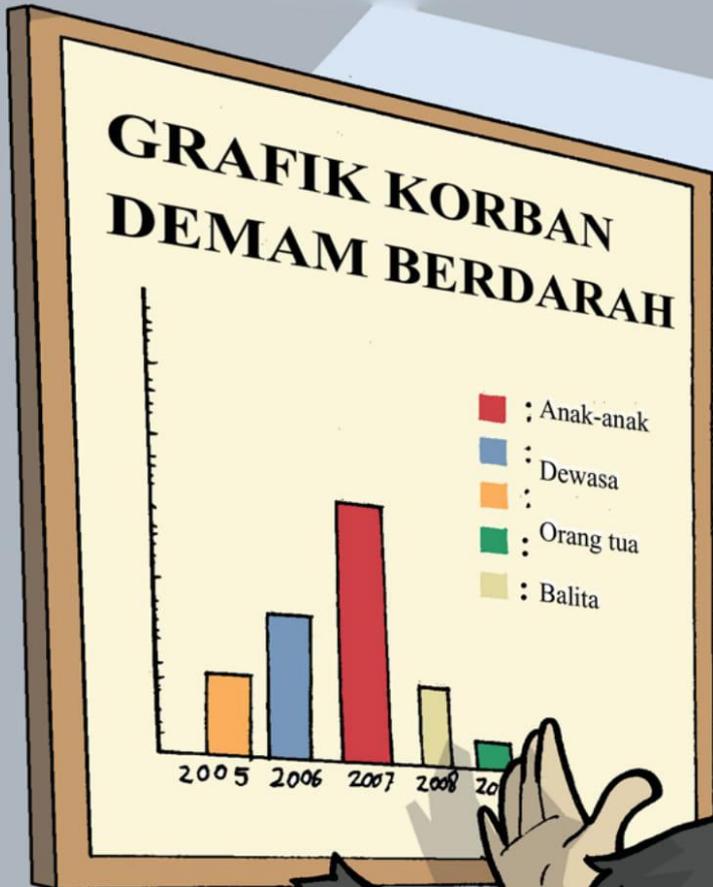
Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala Seksi Pengembangan Program

Roberth Maryen, M.Pd.
NIP. 19670204 1996101001

Daftar Isi

Kegiatan Belajar 1	
Menyadari Tentang Perubahan Usia	1
Kegiatan Belajar 2	
Menjaga Kondisi Fisik Tubuh	9
Kegiatan Belajar 3	
Memperoleh Brosur dan Mendaftar BPJS KIS	17





LOKET OBAT





KEGIATAN BELAJAR 1

Menu Makanan Sehat



Konsep Pecahan



Berbagi Jambu

Nenek membeli sebuah jambu di kios.

Jambu dipotong menjadi 2 bagian.

1 bagian untuk nenek dan 1 bagian lagi
diberikan pada kakek.

Jadi nenek dan kakek mendapat masing-masing $\frac{1}{2}$ bagian.

$\frac{1}{2}$ atau satu per dua, dibaca setengah.

$\frac{1}{2}$ artinya satu dibagi dua. Berbagi sangat menyenangkan.

Isilah jawaban anda pada kotak di bawah gambar!



.....



.....



.....



.....

Mengenal Pembilang dan penyebut pecahan sederhana



Membelah Semangka

Ibu membeli sebuah semangka di pasar.
Semangka yang dibeli ibu sangat besar.
Semangka dibelah menjadi 2 bagian.
Sebagian diberikan kepada tetangga.
Jadi ibu mendapatkan $\frac{1}{2}$ bagian.

$\frac{1}{2}$ dibaca setengah
Artinya 1 dibagi 2

$\frac{1}{2}$

1 → Pembilang

2 → Penyebut

Tentukan angka berapa yang merupakan pembilang dan angka berapa yang merupakan penyebut!

$$\frac{1}{2}$$

Pembilang :

Penyebut :

$$\frac{3}{8}$$

Pembilang :

Penyebut :

$$\frac{2}{7}$$

Pembilang :

Penyebut :

$$\frac{3}{4}$$

Pembilang :

Penyebut :

Baca dan pelajirlah!

Membuat Pepeda

Ibu Howay diminta menyiapkan makanan untuk pesta. Dia juga akan menyiapkan minuman sehat. Ibu Howay akan membuat pepeda dan kuah kuning ikan cakalang. Dia membeli $\frac{1}{2}$ kg sagu.



Cara menghitung:

$$\text{Sagu} = \frac{1}{2} \text{ Kg}$$

$$\text{Ikan Cakalang} = \frac{1}{2} \text{ Kg}$$

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = \frac{2}{2} = 1$$

Jadi berat seluruh belanjaan Ibu Howay 1 kg

Bacalah dan kerjakan soal di bawah ini!

Mama Meri berbelanja ke kios.

Dia membeli $\frac{1}{4}$ kg gula pasir.

Dia juga membeli $\frac{1}{4}$ kg kopi bubuk.

Berapa berat seluruh barang yang dibeli Mama Meri?

Baca dan pelajirlah!

Membeli Bumbu

Ibu Mince mampir ke warung membeli bumbu. Bumbu akan digunakan untuk membuat kuah kuning. Dia membeli $\frac{1}{4}$ kg bawang putih. Dia juga membeli $\frac{1}{2}$ kg bawang merah.

Berapa berat seluruh bumbu yang dibeli Mama Mince?



Cara Menghitungnya:

$$\begin{aligned} \text{Bawang putih} &= \frac{1}{4} \text{ kg} \\ \text{Bawang merah} &= \frac{1}{2} \text{ kg} \end{aligned}$$

$$= \frac{1}{4} + \frac{1}{2}$$

$$= \frac{1}{4} + \frac{2}{4}$$

$$= \frac{3}{4}$$

Jadi berat seluruh bumbu yang dibeli Mama Mince = $\frac{3}{4}$ kg

Bacalah dan kerjakan soal di bawah ini!

Mama Obet berbelanja ke kios.

Dia membeli $\frac{3}{4}$ kg tepung terigu.

Dia juga membeli $\frac{1}{2}$ kg minyak goreng.

Berapa berat seluruh barang yang dibeli Mama Obet?

Baca dan pelajarylal!

Membuat Bolu Pisang

Mama Mia menyiapkan makanan sehat.

Dia membuat kue bolu pisang istimewa. Dia menyiapkan $\frac{3}{4}$ kg pisang ambon. Lalu Mama Mia membaca resep baru. Dia mengurangi $\frac{1}{4}$ kg pisang ambon. Jadi mama Mia hanya

menggunakan $\frac{1}{2}$ kg pisang ambon. Kemudian Mama Mia menambahkan gula halus di atas kuenya.

Cara menghitungnya

Pisang ambon yang disiapkan = $\frac{3}{4}$ kg

Pisang ambon yang dikurangi = $\frac{1}{4}$ kg

$$= \frac{3}{4} - \frac{1}{4}$$

$$= \frac{2}{4}$$

$$= \frac{1}{2}$$

Jadi banyaknya pisang ambon yang digunakan = $\frac{1}{2}$ kg

Baca dan kerjakan soal di bawah ini!

Mama Mia mempunyai 1 kg keripik pisang.

Dia memberikan $\frac{1}{4}$ kg keripik pisang ke tetangganya.

Berapa keripik pisang yang dimiliki Mama Mia sekarang?

Baca dan pelajarilah!

Makan Seimbang

Kita perlu makanan bergizi seimbang.

Begitu juga dengan orang dewasa.

Perempuan membutuhkan 2 porsi nasi setiap hari.

1 porsi nasi beratnya $\frac{1}{5}$ kilogram. Sedangkan buah-buahan 2 porsi sehari.

1 porsi buah beratnya $\frac{1}{10}$ kilogram.

Jadi berat nasi dan sayur yang dimakan adalah $\frac{3}{10}$ kilogram

$$\text{Nasi 200 gram} = \frac{1}{5} \text{ kg}$$

$$\text{Buah-buahan 100 gram} = \frac{1}{10} \text{ kg}$$

$$= \frac{1}{5} + \frac{1}{10}$$

$$= \frac{2}{10} + \frac{1}{10}$$

$$= \frac{3}{10}$$

Jadi berat nasi dan sayur yang dimakan adalah $\frac{3}{10}$ kilogram



Mengubah pecahan sederhana ke bentuk pecahan desimal dan persen



Baca dan pelajari!

Satu buah jambu dipotong menjadi dua bagian

ditulis $\frac{1}{2}$ bagian

dibaca setengah atau satu per dua.

artinya satu dibagi dua.

$$\frac{1}{2} = 0,5$$

Atau

$$\frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$$

50% dibaca lima puluh persen

Jadi $\frac{1}{2}$ bagian sama dengan 50%

Mengubah pecahan sederhana ke dalam bentuk desimal dan persen.

Ubahlah pecahan $\frac{3}{4}$ ke dalam bentuk desimal dan persen

a. Bentuk desimal :

Penyelesaian :

a. Cara 1

$$\begin{aligned}\frac{3}{4} &= \frac{3 \times 25}{4 \times 25} \\ &= \frac{75}{100} \\ &= 0,75\end{aligned}$$

$$\text{Jadi, } \frac{3}{4} = 0,75$$

b. Cara 2

$$\begin{array}{r} 0,75 \\ 4 \overline{) 3,00} \\ \underline{0} \\ 30 \\ \underline{28} \\ 20 \\ \underline{20} \\ 0 \end{array}$$

b. Bentuk persen :

$$\frac{3}{4} \times 100\% = \frac{300}{4} = 75\%$$

Baca dan pelajirlah!

Gizi Seimbang

Setiap orang dianjurkan makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang

Pola makan lansia mengikuti pola makanan tertentu.

Pola makan diatur untuk menjaga kesehatan.

Kebutuhan karbohidrat yaitu $\frac{1}{2}$ bagian atau 50%

Kebutuhan protein $\frac{1}{5}$ bagian atau 20%

Dan kebutuhan lemak $\frac{3}{10}$ bagian atau 30%.

Dilengkapi juga dengan sayuran dan buah-buahan.

Ubahlah ke dalam bentuk persen dan desimal!

1	<p>Kebutuhan karbohidrat = $\frac{1}{2}$ bagian</p> <p>$\frac{1}{2}$ bagian = 50% = 0,5</p> <p>$\frac{1}{2} \times 100 = \frac{100}{2} = 50\%$</p> <p>50% = $\frac{50}{100} = 0,5$</p>
2	<p>Kebutuhan protein $\frac{1}{5}$ bagian</p> <p>$\frac{1}{5}$ bagian = 20% = 0,2</p> <p>$\frac{1}{5} \times 100 = \frac{100}{5} = \dots\dots\dots\%$</p> <p>20% = $\frac{20}{100} = \dots\dots\dots$</p>

Baca dan pelajilah!

Membeli Tomat

Tomat termasuk sayur-sayuran. Tomat mengandung vitamin A, C, dan E.

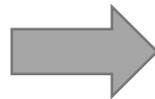
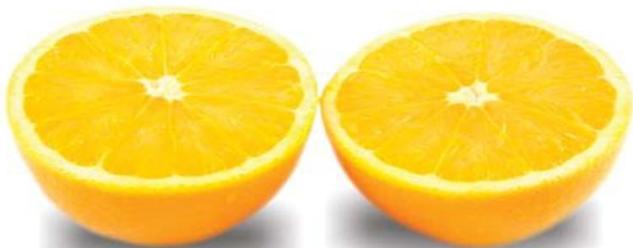
Mama Dorkas sangat suka memasak menggunakan tomat.

Dia membeli 2 bungkus tomat di pasar.

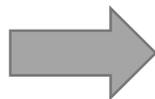
Tiap bungkus tomat beratnya $\frac{1}{2}$ kg.

Jadi berat seluruh tomat yang dibeli ibu Dorkas 1 kg.

Jawablah!



$$\frac{1}{2} \times 2 = \frac{2}{2} = 1$$



$$\frac{1}{\dots} \times 3 = \frac{\dots}{\dots} = 1$$

Baca dan Pelajarilah!

Membagi Apel

Mama Lena membeli 1 buah apel di warung.

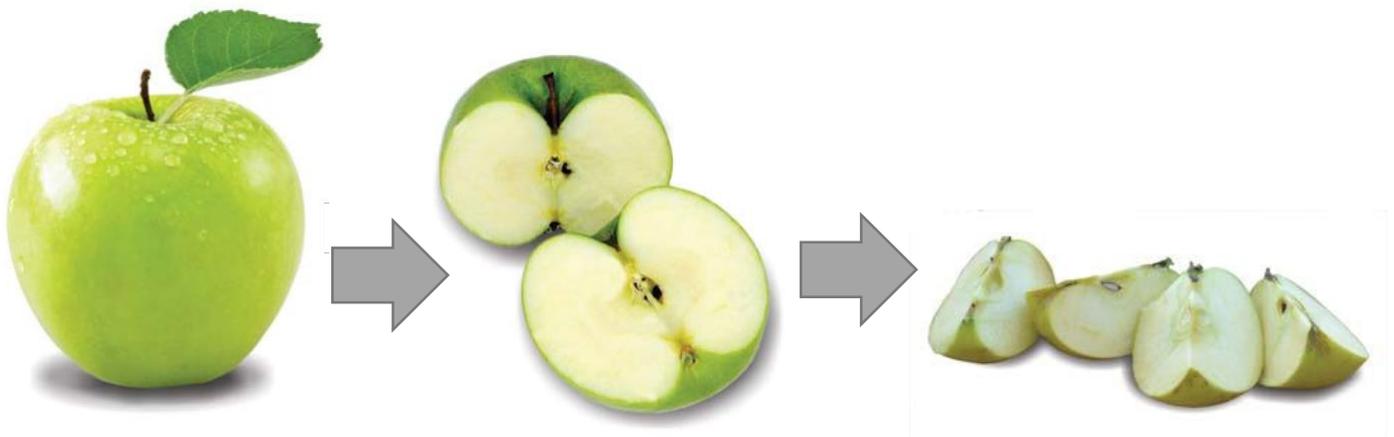
Apel dibagikan kepada 2 orang anaknya.

Masing-masing mendapat $\frac{1}{2}$ bagian.

Lalu datanglah 2 teman anak Mama Lena.

$\frac{1}{2}$ bagian dibagikan kepada 2 anak lagi.

Berapa bagian setiap anak?



Cara menghitung!

$$= \frac{1}{2} \div 2$$

$$= \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$$

$$= \frac{1}{4}$$

Kerjakan soal di bawah ini!

Pak John Membawa $\frac{3}{4}$ kg Jeruk.

Pak John membagi 2 jeruknya untuk diberikan ke anaknya.

Berapa bagian jeruk untuk Pak John dan anaknya?

Baca dan pelajirlah!

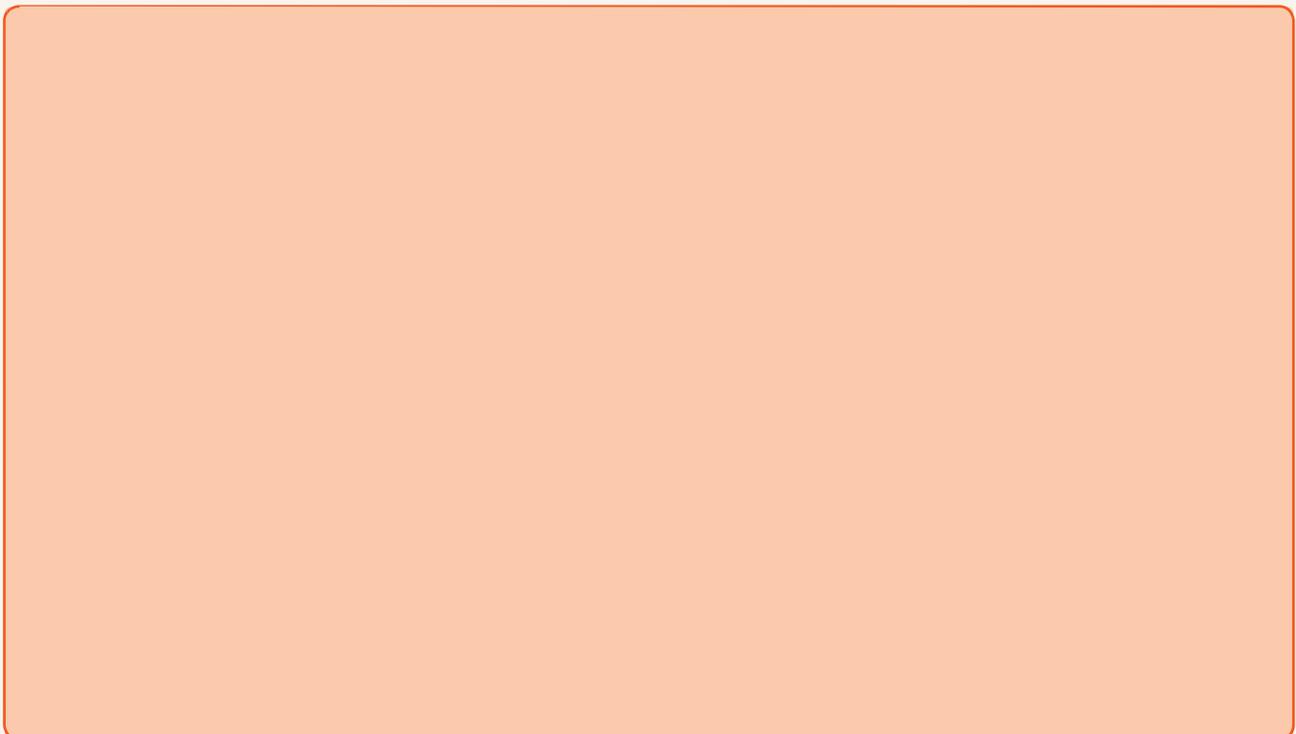
Penyuluhan

Pak Alex dan Bu Hoy pergi ke Posyandu Lansia. Mereka akan mengikuti penyuluhan tentang gizi sehat.

Laki-laki membutuhkan 1960 kalori per hari. Perempuan membutuhkan 1700 kalori per hari. Jika makan 1 piring nasi = 200 gram = $\frac{1}{5}$ kg.

Setiap 100 gram nasi putih mengandung 129 kalori

Berapa kalori yang terkandung dalam 200 gram nasi putih?



Baca dan pelajirlah!



Mama membeli buah-buahan di toko serba ada.

Setiap hari Kamis buah-buahan dijual dengan Diskon 10%.

1 kg jeruk harganya Rp. 30.000.

Jika ibu membeli 1 kg Jeruk, berapa uang yang Harus dibayarkan mama?

Cara menghitung

Harga jeruk = Rp30.000

Diskon = 10%

= 10% x 30.000

= 10/100 x 30.000

= 3.000

ibu membayar 30.000 – 3.000 = 27.000

Jadi ibu membayar 1 kg jeruk seharga Rp27.000



Kerjakan soal!

1. Mama membeli 1 kg telur. Harga 1 kg telur Rp 20.000. Dan harga telur diskon 10%. Berapa uang yang harus mama bayarkan?

2. Mama membeli 2 kg matoa. Harga 1 kg matoa Rp 50.000. Dan harga mangga diskon 15%. Berapakah yang harus dibayar ibu?

Baca dan pelajarilah!

Berbelanja

Mama membeli 6 buah lempeng ayam.
Mama juga membeli 7 buah kue talam.
Berapa jumlah kue yang dibeli Mama?

Cara menghitung:

$$6 + 7 = 13$$

$$7 + 6 = 13$$

$$\text{Jadi } 6 + 7 = 7 + 6 = 13$$

Mama membeli 3 kotak kue donat. Setiap kotak berisi 7 buah kue donat. Berapa jumlah kue donat yang dibeli mama?

Cara menghitung:

$$3 \times 7 = 21$$

$$7 \times 3 = 21$$

$$\text{Jadi } 3 \times 7 = 7 \times 3 = 21$$

Kerjakan soal berikut!

1. $4 + 9 = 9 + 4 = \dots\dots\dots$
2. $6 + 12 = 12 + 6 = \dots\dots\dots$
3. $15 + 10 = 10 + 15 = \dots\dots\dots$
4. $10 \times 5 = 5 \times 10 = \dots\dots\dots$
5. $9 \times 8 = 8 \times 9 = \dots\dots\dots$

Baca dan pelajarylal!

Ibadah Syukur

Mama akan mengadakan acara ibadah.

Mama mengundang 50 orang teman dan tetangga. Mama membeli 5 buah semangka.

Mama juga membeli 3 buah pepaya

Mama membeli lagi 6 buah jambu besar

Berapa jumlah buah-buahan yang dibeli Mama?

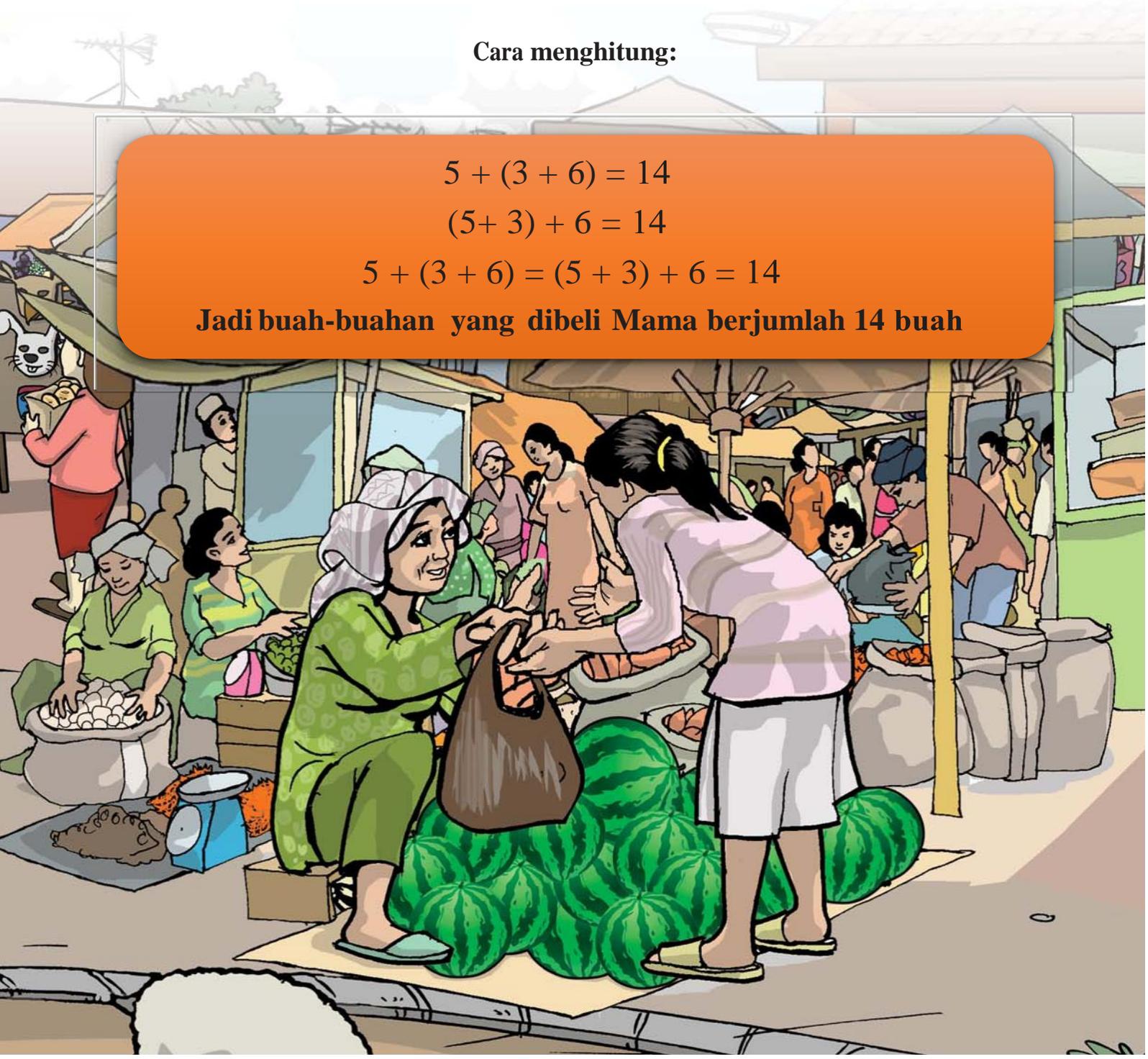
Cara menghitung:

$$5 + (3 + 6) = 14$$

$$(5 + 3) + 6 = 14$$

$$5 + (3 + 6) = (5 + 3) + 6 = 14$$

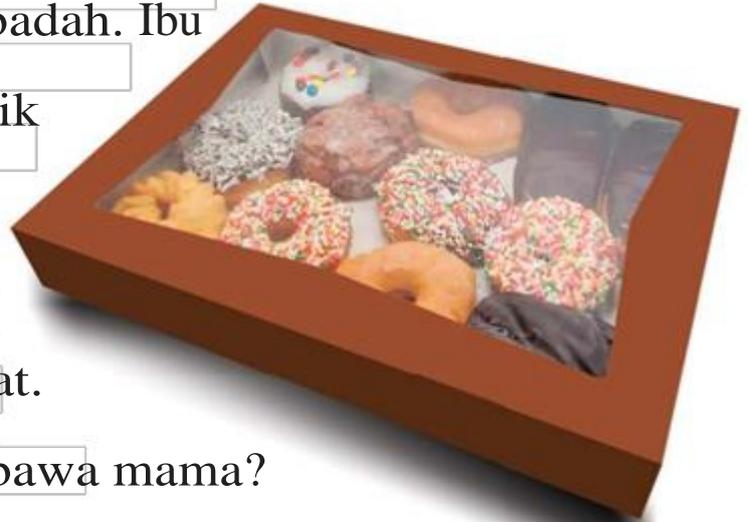
Jadi buah-buahan yang dibeli Mama berjumlah 14 buah



Baca dan pelajarilah!

Ibadah Syukur

Mama membeli donat untuk ibadah. Ibu membawa 2 kantong plastik besar. Setiap kantong berisi 2 kotak besar donat. Setiap kotak berisi 12 buah donat.



Berapa jumlah donat yang dibawa mama?

Cara menghitung:

$$2 \times (2 \times 12) = 48$$

$$(2 \times 2) \times 12 = 48$$

$$2 \times (2 \times 12) = (2 \times 2) \times 12 = 48$$

Jadi donat yang dibawa mama = 48 buah

Kerjakanlah soal di bawah ini!

1. $3 + (4 + 5) = (3 + 4) + 5 = \dots\dots\dots$

2. $(9 + 7) + 5 = 9 + (7 + 5) = \dots\dots\dots$

3. $(4 \times 2) \times 10 = 4 \times (2 \times 10) = \dots\dots\dots$

4. $5 \times (6 \times 4) = (5 \times 6) \times 4 = \dots\dots\dots$

5. $(7 \times 2) \times 5 = 7 \times (2 \times 5) = \dots\dots\dots$

Baca dan pelajarylal!

Ibadah Syukur

Nenek menghadiri ibadah. Ia membawa 2 kantong plastik.

Setiap kantong plastik berisi sebuah kotak makanan.

kotak pertama berisi 4 donat

rasa coklat. Kotak kedua berisi 4 donat rasa keju. Tiba di

rumah nenek mengambil 1 buah donat dari setiap kotak. 2 Donat

itu diberikan kepada cucunya. Berapa sisa donat Nenek?



Cara menghitung:

$$2 \times (4 - 1) = 2 \times 3 = 6$$

$$(2 \times 4) - (2 \times 1) = 8 - 2 = 6$$

Jadi donat yang dimiliki nenek berjumlah 6 buah

Kerjakanlah soal di bawah ini!

1 $2 \times (6 - 3) = \dots\dots\dots$

2 $6 \times (8 - 2) = \dots\dots\dots$

3 $7 \times (4 - 2) = \dots\dots\dots$

4 $5 \times (7 - 4) = \dots\dots\dots$

5 $9 \times (5 - 1) = \dots\dots\dots$

Baca dan pelajarilah!

Membeli Obat

Ibu Alex adalah pengelola posyandu.

Ia membeli 2 kotak obat asam urat.

Setiap kotak berisi 10 lembar obat. Setiap lembar berisi 10 tablet obat asam urat.



Berapa jumlah tablet yang dibeli Ibu Alex?

Cara menghitung:

Jumlah kotak obat = 2 kotak

Jumlah obat dalam setiap kotak = 10 lembar

Jumlah tablet setiap lembar obat = 10 tablet

$$2 \times 10 \times 10$$

$$(2 \times 10) \times 10 = 2 \times (10 \times 10)$$

$$20 \times 10 = 2 \times 100$$

$$= 200$$

Jadi jumlah obat yang dibeli Ibu Alex adalah 200 tablet

Hitunglah!

Ibu Tiur membawa 2 kantong plastik besar berisi susu.

Setiap kantong berisi 4 kotak susu kesehatan tulang.

Setiap kotak berisi 10 bungkus susu siap seduh.

Berapa bungkus susu siap seduh yang dibawa Ibu Tiur?



KEGIATAN BELAJAR 2

Pencegahan, pengobatan Penyakit





Baca dan pelajilah

Penyakit Orang Dewasa

Fungsi tubuh dapat menurun dengan bertambahnya usia.

Ada beberapa penyakit yang menghinggapinya orang dewasa.

Hipertensi, Kolesterol, dan diabetes penyakit pada orang dewasa.

Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi.

Kolesterol tinggi adalah lemak dalam darah melebihi normal.

Diabetes adalah penyakit dimana kadar gula dalam darah tinggi.

Kita harus mengikuti pola hidup sehat
untuk menghindari penyakit.

Perhatikan tabel di bawah ini

No	Penyakit	Nilai
1	Hipertensi	Lebih dari 140/90 mmHg
2	Kolesterol	Lebih dari 200 mg/gl
3	diabetes	Lebih dari 180 mg/dL

Baca dan pelajirlah!

Kebutuhan Tidur

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi manusia.

Kebutuhan tidur manusia berbeda-beda sesuai dengan kondisi tubuh.

Uraia	Usia	Lamanya Tidur
Bayi baru lahir	0-3 bulan	14-17 Jam per hari
Bayi	4-11 bulan	12-15 jam per hari
Batita	1-2 tahun	11-14 jam per hari
Balita	3-5 tahun	10-13 jam per hari
Anak-anak	6-13 tahun	9-11 Jam per hari
Remaja	14-17 tahun	8-10 jam per hari
Orang menuju	18-25 tahun	7-9 jam per hari
Orang dewasa	26-64 tahun	7-9 jam per hari
Orang lanjut usia	65 tahun ke atas	7-8 jam per hari

Sumber : <http://health.kompas.com/read/2015/02/05/183000723/Kebutuhan.Tidur.Berdasarkan.Usia>

Durasi tidur yang ideal penting bagi kesehatan.

Kekurangan atau kelebihan waktu tidur bisa menimbulkan penyakit.



Buatlah tabel tentang kebutuhan gizi lansia!

Tanyakan jawabannya kepada kader di Posyandu

Vitami	Manfaat vitamin	Akibat kekurangan vitami	Sumber makanan
A			
B			
C			
D			
K			





Baca dan pelajarylal!

Penyakit Orang Dewasa

Usia senja akan dialami oleh manusia. Menjadi tua selalu dihubungkan dengan menurunnya kesehatan.

Kemampuan tubuh tidak sebaik ketika muda.

Akibatnya penyakit mudah menyerang tubuh.

Kita harus menerapkan pola hidup sehat. Tujuannya untuk meminimalkan risiko penyakit saat tua.

Berikut penyakit yang umum dialami lansia

No	Nama Penyakit	Artinya
1	Osteoporosis	Penyakit kerapuhan tulang
2	Glukoma	Kerusakan saraf mata
3	Alzheimer	Gangguan daya ingat/otak
4	Arthritis	Radang persendian
5	Presbikus	Penurunan pendengaran

Baca dan pelajirlah!

Kebutuhan Gizi Kita

Setiap orang membutuhkan vitamin.

Vitamin D dibutuhkan manusia.

Banyak penyakit yang diakibatkan karena kekurangan vitamin D.

Osteoporosis, diabetes, rematik disebabkan karena kekurangan vitamin D.

Supaya sehat konsumsilah makanan yang mengandung vitamin D.

Amati tabel berikut ini

Vitamin	Manfaat Vitamin	Akibat Kekurangan Vitamin	Sumber Makanan
A	Menjaga kesehatan mata	Gangguan penglihatan	Kuning telur, susu, minyak ikan, hati
B1	Menjaga kesehatan kulit	Kulit kering, penyakit beri-beri	Gandum, nasi, daging, kacang-kacangan
C	Mencegah berbagai penyakit	Gusi berdarah, nyeri sendi	Buah-buahan, sayuran
D	Mempengaruhi pertumbuhan tulang	Pertumbuhan tubuh dan kaki tidak normal	Ikan, telur, susu, keju
E	Menghambat dan mencegah penuaan dini	Kemandulan dan keguguran	Ikan, ayam, kuning telur, minyak tumbuhan
K	Berperan dalam pembekuan darah dan penutupan luka	Kesulitan pembekuan darah saat terjadi luka	Sayuran hijau, brokoli, hati, buncis

Tugas!

Tuliskan pada tabel di bawah ini, vitamin dan sumber makanan yang dibutuhkan setiap orang.

Vitamin	Sumber Makanan
A	
B1	
C	
D	
E	
K	



Bacalah!

Pemeriksaan Tekanan Darah

Hari ini ada posyandu

Masyarakat bersama-sama menuju ke sana.

Satu per satu diperiksa tekanan darahnya.

dokter mengukur tekanan darah setiap masyarakat dengan teliti. Ibu kader mencatat hasil pemeriksaan pada buku catatan. dokter memberikan nasihat kepada semua yang hadir. Semua lansia harus menjaga kesehatannya.

Di bawah ini adalah catatan hasil pemeriksaan tekanan darah

Nam	Tekanan Darah	Keterangan
Mama Mona	120/80 mmHg	baik
Pak John	140/90 mmHg	sedang
Pak Markus	150/90 mmHg	Buruk
Mama Levina	120/80 mmHg	baik
Mama Howay	120/80 mmHg	baik

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Berapa tekanan darah Mama Mona?
2. Bagaimana kondisi kesehatan Mama Mona?
3. Berapa tekanan darah pak Markus?
4. Bagaimana kondisi kesehatan pak John?
5. Siapa saja nama bapak yang ada dalam tabel?

Tanyakan kepada Kader Posyandu.

1. Penyakit apa yang sering muncul pada masyarakat di daerah tempat tinggal anda.
2. Tuliskan urutannya berdasarkan jumlah penyakit yang paling sering muncul pada tabel di bawah ini.

Nomor	Nama Penyakit	Jumlah Orang





KEGIATAN BELAJAR 3

Bijaksana Menggunakan Uang





Bacalah

Uang Sebagai Alat Tukar

Uang adalah benda yang digunakan sebagai alat tukar. Dahulu orang membeli barang ditukar dengan barang.

Uang berfungsi sebagai alat pembayaran. Uang memudahkan kita dalam bertransaksi. Mata uang negara Indonesia adalah rupiah. Uang mempunyai nilai berbeda-beda.

Uang dapat disimpan untuk keperluan di masa depan.

Amati dan pelajari gambar di bawah ini!

Uang kertas Indonesia tampak depan dan belakang



Depan



Belakang

Uang logam Indonesia tampak depan dan belakang



Menukar Berbagai Pecahan Uang Dengan Pecahan Uang Lain

Mama pergi ke warung membawa selembar uang Rp50.000. Mama akan menukar uangnya menjadi beberapa lembar uang yang nilainya lebih kecil.

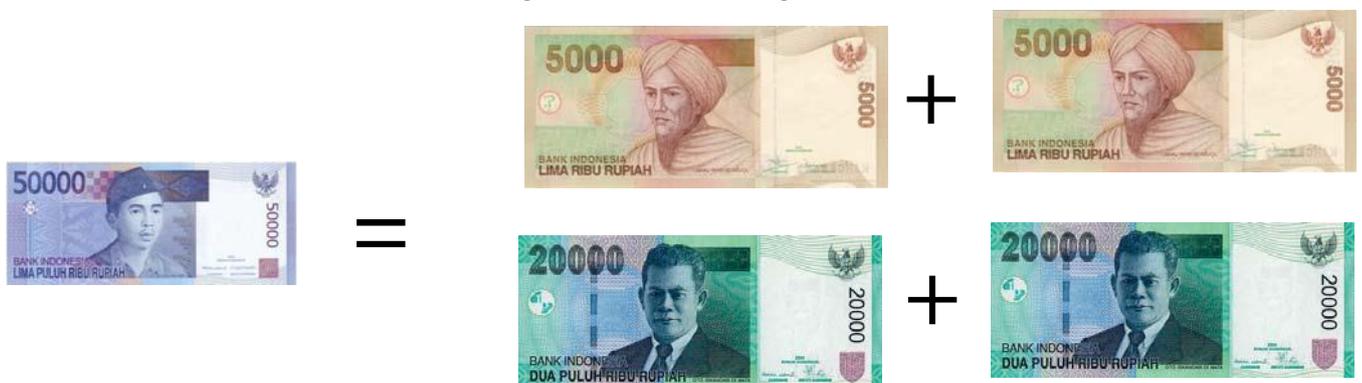
Mama menukarkan selembar uang Rp50.000,- menjadi 2 lembar uang Rp20.000,- dan 1 lembar uang Rp.10.000,-



Lalu ibu menukarkannya dengan uang Rp 10.000,- nya menjadi 2 lembar uang Rp 5.000,-



Jadi uang ibu sekarang adalah



Isilah soal di bawah ini!


 $=$

 $+$



 $=$

 $+$



 $+$



 $=$

 $+$



 $+$


Bacalah dan pelajirlah!

Dana Pengobatan

Pak Yonce adalah seorang pensiunan. Pak

Yonce mempunyai penyakit hipertensi.

Penyakit hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan stroke.

Dokter mengajurkan Pak Yonce minum obat hipertensi. Dia harus mengurangi makanan yang tinggi kandungan garamnya.

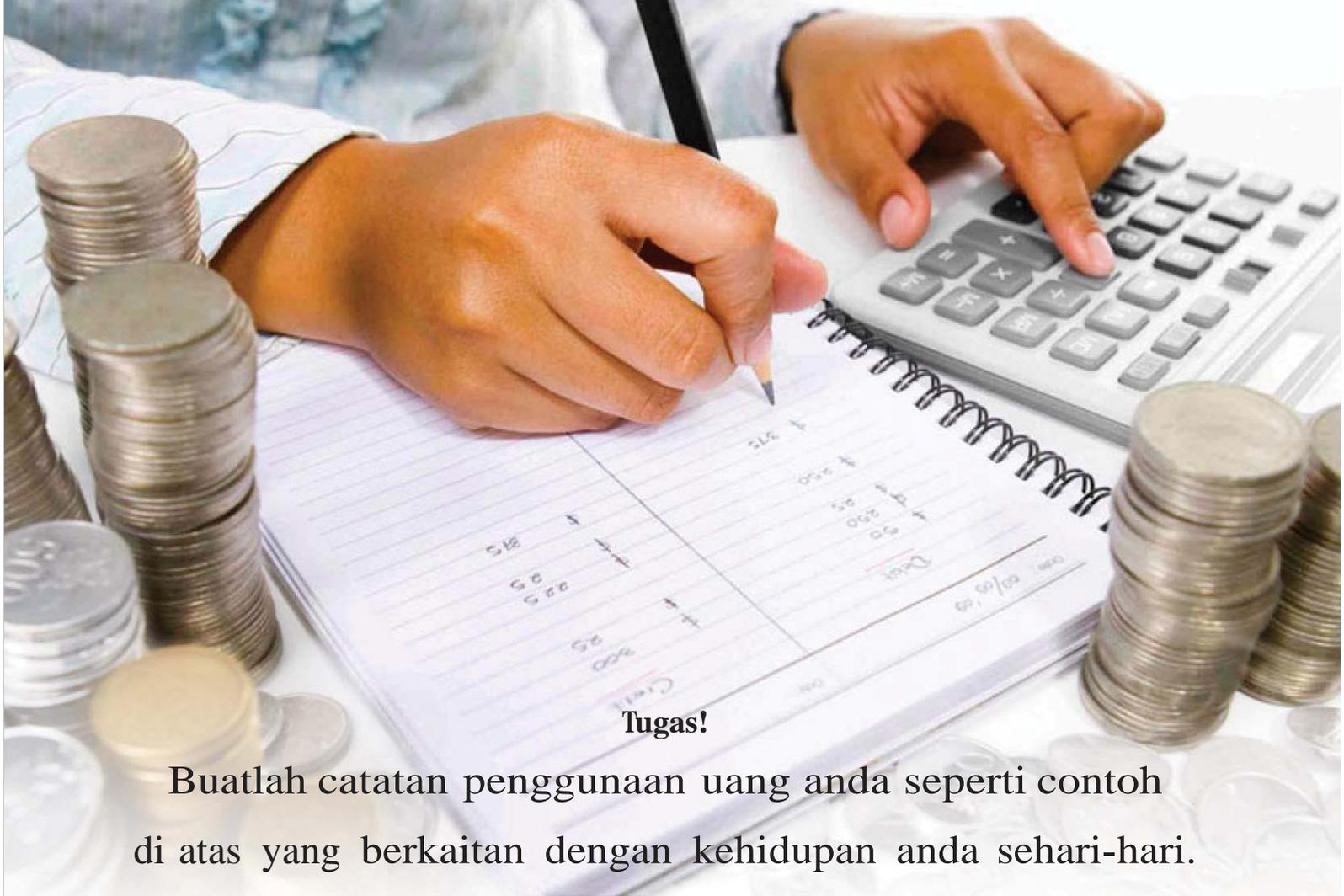
Pak Yonce dianjurkan banyak makan buah dan sayur.

Perhatikan bagan catatan keuangan Pak Yonce berikut:

Penjelasan	Uang masuk	Uang keluar	Sis
Mendapat gaji	Rp2.500.00		Rp2.500.000
Membayar listrik		Rp110.000	Rp2.390.000
Membeli beras		Rp125.000	Rp2.265.000
Membeli obat		Rp030.000	Rp2.235.000
Membeli buah		Rp200.000	Rp2.035.000
Berobat		Rp100.000	Rp1.935.000

Jawablah!

1. Berapakah gaji Pak Yonce?
2. Berapa tagihan listrik Pak Yonce?
3. Berapa uang yang dikeluarkan untuk membeli obat?
4. Berapa biaya untuk berobat?
5. Berapa sisa uang Pak Yonce?



Tugas!

Buatlah catatan penggunaan uang anda seperti contoh di atas yang berkaitan dengan kehidupan anda sehari-hari.

Penjelasan

Uang masuk

Uang keluar

Sisa



Bacalah dan pelajarilah!

Berbelanja

Hari Rabu ada kegiatan Posyandu.

Mama akan membuat makanan untuk peserta

Mama membeli 1 kg daging ayam giling. Dia juga membeli 3 kg beras dan $\frac{1}{2}$ kg wortel. Berat belanjaan Mama adalah $4\frac{1}{2}$ kg.

Cara menghitung :

Daging ayam giling = 1 kg

Beras = 3 kg

Wortel = $\frac{1}{2}$ kg

= $1 + 3 + \frac{1}{2}$

= $\frac{1}{1} + \frac{3}{1} + \frac{1}{2}$

= $\frac{2}{2} + \frac{6}{2} + \frac{1}{2}$

= $\frac{9}{2}$

= $4\frac{1}{2}$

Berat belanjaan Mama adalah $4\frac{1}{2}$ kg



Baca dan pelajarilah!

Ibu akan membuat tumis sayur

Mama membeli 2 kg wortel.

Mama juga membeli 1 kg kentang.

Lalu mama memberikan $\frac{1}{4}$ kg kentang

kepada bibi untuk dibawa pulang.

Berat sayuran yang miliki mama adalah $2\frac{3}{4}$ kg.

Cara menghitung:

Wortel = 2 kg

Kentang = 1 kg

Buncis diberikan kepada bibi = $\frac{1}{4}$ kg

$$= 2 + 1 - \frac{1}{4}$$

$$= \frac{2}{1} + \frac{1}{1} - \frac{1}{4}$$

$$= \frac{4}{4} + \frac{4}{4} - \frac{1}{4}$$

$$= 1\frac{1}{4}$$

$$= 2\frac{3}{4}$$

Jadi sayuran ibu beratnya $2\frac{3}{4}$ kg

Baca dan pelajilah!

Membuat Kue

Mama akan membuat kue untuk acara penyuluhan lansia.

Mama membeli 2 kg bahan kue.

Dia akan membuatnya 2 kali.

Tetapi dia hanya akan membuat $\frac{1}{2}$ resep kue saja. Jadi bahan yang dibutuhkan Mama adalah 2 kg.

Cara menghitung:

$$\text{Bahan kue} = 2 \text{ kg}$$

$$\text{Kue dibuat} = 2 \text{ kali}$$

$$\text{Kue yang dibuat} = \frac{1}{2} \text{ resep}$$

$$= 2 \times 2 \times \frac{1}{2}$$

$$= 4 \times \frac{1}{2}$$

$$= 2$$

$$= 2$$

Jadi bahan kue yang dibutuhkan adalah 2 kg

Kerjakan soal di bawah ini!

1. $4 \times 5 \times \frac{1}{2} = \dots\dots\dots$

2. $6 \times 6 \times \frac{2}{3} = \dots\dots\dots$

3. $3 \times 2 \times \frac{2}{3} = \dots\dots\dots$

4. $5 \times 2 \times \frac{2}{5} = \dots\dots\dots$

5. $2 \times 9 \times \frac{1}{3} = \dots\dots\dots$

Baca dan pelajilah!

Kebutuhan Gizi

Kebutuhan gizi untuk laki-laki dan perempuan berbeda.

Sehari laki-laki membutuhkan 3 porsi nasi

Selain itu dibutuhkan 1,5 porsi daging atau 5 porsi protein nabati.

Juga membutuhkan 1,5 porsi sayuran. Selain

itu membutuhkan 2 porsi buah-buah.

Dilengkapi dengan 1 porsi susu.

Salinlah kalimat di bawah ini

1. Kebutuhan gizi untuk laki-laki dan perempuan berbeda.

.....

2. Laki-laki membutuhkan 3 porsi nasi dalam 1 hari.

.....

3. Selain itu dibutuhkan 1,5 porsi daging atau 5 porsi protein nabati.

.....

4. Juga membutuhkan 1,5 porsi sayuran.

.....

5. Selain itu membutuhkan 2 porsi buah-buah.

.....



Baca dan Pelajarilah!

Ubi Jalar

Masyarakat Indonesia makan nasi sebagai makanan pokok. Beberapa daerah menggalakkan program sehari tanpa nasi.

Ubi jalar bisa dijadikan sebagai pengganti nasi.

Ubi jalar bisa diolah dengan cara direbus atau dipanggang.

Banyak manfaat yang bisa diperoleh dari ubi jalar.

Ubi jalar menyehatkan terutama bagi penderita diabetes.

Ubi jalar bergizi tinggi dan baik untuk kesehatan.

Pilihlah jenis makanan inovatif dengan harga yang sesuai untuk menu makan sehat

Unsur	Jenis Makanan Inovatif
Karbohidrat	
Protein	
Lemak	
Buah	
Sayur	



KEGIATAN BELAJAR 4

Mengenal Berbagai Pengukuran





Mengenal Persegi Panjang

Bacalah!

Timbangan

Lansia secara berkala memeriksakan kesehatannya ke Posyandu.

Sebelum dilakukan pemeriksaan, lansia akan ditimbang. Berat badan lansia ditimbang menggunakan timbangan.

Timbangan yang digunakan berbentuk segi empat.

Segi empat memiliki panjang dan lebar. Saat ditimbang, akan terlihat angka yang menunjukkan berat badan.

Penimbangan berat badan harus rutin dilakukan.

Menghitung Luas Permukaan Timbangan



Rumus menghitung luas persegi panjang

$$\text{Luas} = \text{panjang} \times \text{lebar}$$

Rumus menghitung luas persegi panjang

Panjang timbangan = 60 cm

Lebar timbangan = 50 cm Luas =

panjang x lebar

$$= 60 \times 50$$

$$= 300 \text{ cm}^2$$

Dibaca 300 centimeter persegi

Hitunglah:

Ibu Neni menyiapkan karton untuk menulis informasi penyuluhan.

Karton berbentuk persegi panjang.

Panjangnya 90 cm dan lebarnya 75 cm.

Berapakah luas karton tersebut?



Mengenal Segitiga

Bacalah!

Pemeriksaan Kesehatan

Palu refleksi merupakan perlengkapan rumah sakit. Palu refleksi merupakan alat kesehatan berbentuk palu. Kepala palu berbentuk segitiga terbuat dari karet.

Gagangnya terbuat dari stainless.

Fungsinya untuk mengetahui refleksi

Palu refleksi digunakan untuk mengetahui refleksi di bagian lutut.

Tujuannya untuk mendeteksi saraf pusat.



Baca dan perhatikan!

Nenek membuat kue lupis untuk acara

ibadah. Kue lupis terbuat dari

beras ketan. Kue lupis ditaburi parutan kelapa dan disiram gula merah cair. Kue lupis buatan ibu

Neni berbentuk segitiga

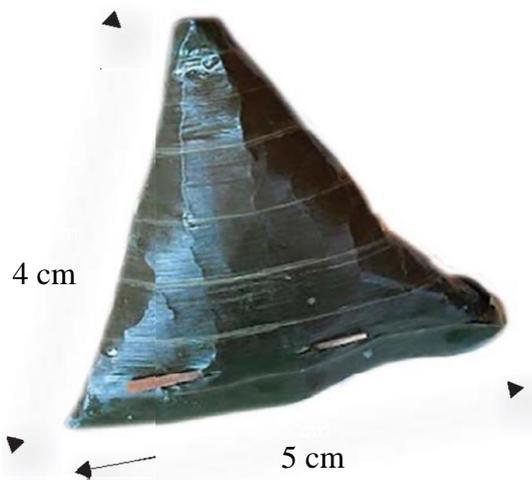
Panjang sisi-sisi kue lupis 5 cm

Luas kue lupis



Rumus menghitung luas segitiga

$$\text{Luas} = \frac{1}{2} \times \text{alas} \times \text{tinggi}$$



Luas segitiga

$$\begin{aligned}\text{Luas} &= \frac{1}{2} \times \text{alas} \times \text{tinggi} \\ &= \frac{1}{2} \times 5 \text{ cm} \times 4 \text{ cm} \\ &= 10 \text{ cm}^2\end{aligned}$$

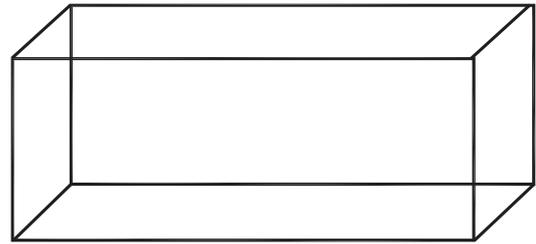
Hitunglah:

1. Luas persegi panjang dengan ukuran panjang 12 cm dan lebarnya 8 cm.
2. Luas segitiga dengan panjang alas 8 cm dan tinggi 10 cm.

Perhatikan gambar alat kesehatan di bawah ini!



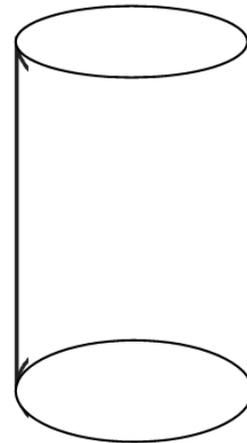
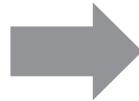
Kotak Obat P3K



Balok



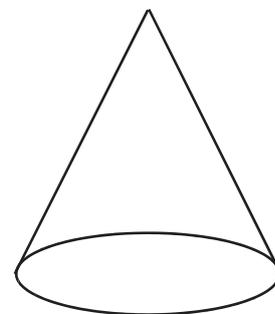
Tabung Gas



Tabung

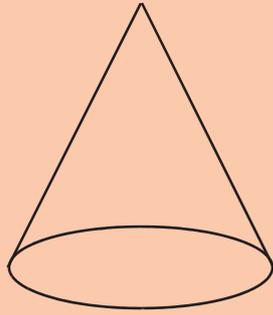


Ear Speculum



Kerucut

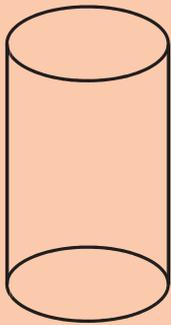
Mari menggambar berbagai bentuk ruang
seperti alat rumah tangga!



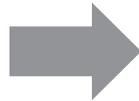
Kerucut



Alat Memasak Mengukus



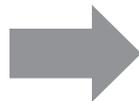
Tabung



Ember



Balok

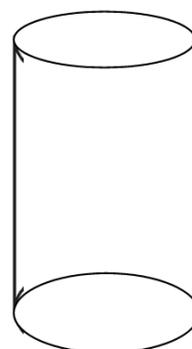
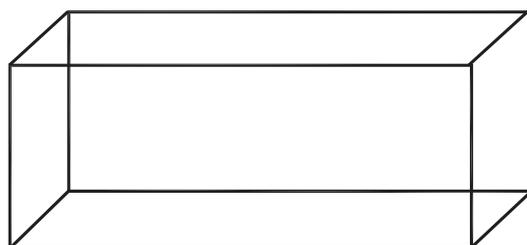


Lemari

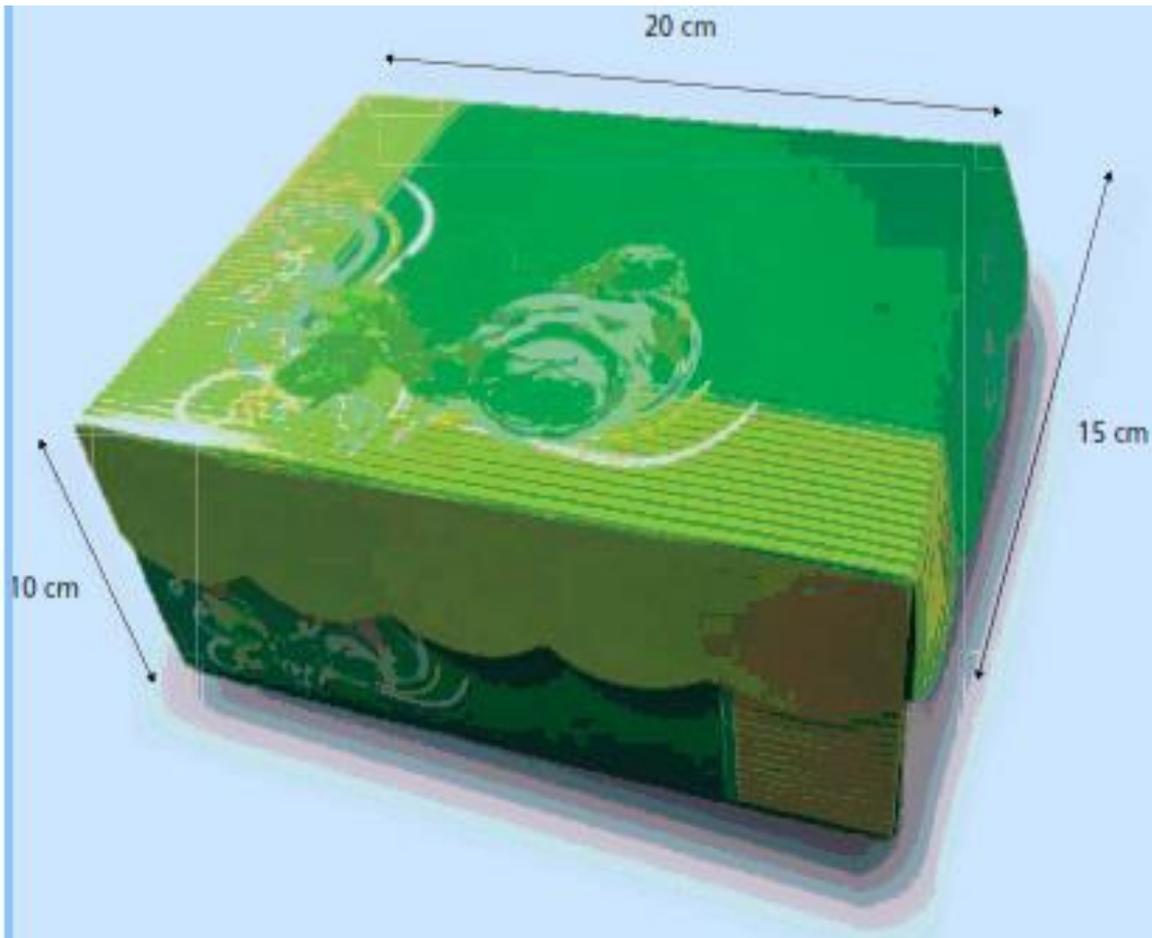
Bacalah!

Membuat Konsumsi Ibadah

Mama Mia akan mengadakan ibadah syukur.
Mama Mia mengundang 30 orang teman dan tetangga.
Mama Mia menyiapkan menu makanan khas Papua.
Ada Papeda, Kuah kuning, Olahan Ikan ekor kuning.
Makanan dimasukkan ke dalam kotak makanan. Kotak makanan berbentuk segiempat panjang seperti balok.
Tamu ibadah juga mendapatkan segelas air mineral.
Semua makanan siap dan ibadah syukurpun dimulai.



Mengukur Volume Kotak Makanan



Hitunglah volume kotak makanan di atas?

Panjang x lebar x tinggi = Volume

$$20 \text{ cm} \times 15 \text{ cm} \times 15 \text{ cm} = 4500 \text{ cm}^3$$

Praktikkan!

Buatlah kotak makanan untuk dengan bahan karton dengan ukuran Panjang

= 20 cm

Lebar = 15 cm

Tinggi = 15 cm

Bacalah!

Mengenal Satuan Panjang

Perhatikan

1 km = 1.000 m

1 m = 100 cm

1 cm = 10 mm

1 m = 1.000 mm



Bacalah!

Ke Pasar

Mama Berta akan membuat papeda dan kuah kuning untuk kegiatan posyandu. Dia pergi ke pasar untuk membeli bahannya.



Mama Berta berjalan kaki menuju ke sana.

Jarak dari rumah ke pasar adalah 3 km. Selanjutnya, mama Berta pergi



ke toko kue. Jarak dari pasar ke toko kue adalah 500 m.

Jadi, mama Berta menempuh jarak 3.500 m.

Cara menghitungnya:

$$3 \text{ km} = 3.000 \text{ m}$$

$$3.000 \text{ m} + 500 \text{ m} = 3.500 \text{ m}$$

Jadi, mama Berta menempuh jarak 3.500 m

Hitunglah!

Nenek Howay akan pergi ke kios.

Jarak dari rumah ke kios adalah 2,4 km.

Berapa meter jarak yang ditempuh Nenek Howay?

Bacalah!

Mengenal Satuan Berat

Perhatikan dan ingat

1 ton	= 1.000 kg
1 kwintal	= 100 kg
1 kg	= 1.000 gram
1 kg	= 10 ons
1 ons	= 100 gram





Bacalah!

Pak Markus Pergi ke Pasar

Dia ditemani istrinya untuk berbelanja.

Mereka akan mengadakan ibadah keluarga.

Mereka membeli 15 kg beras.

Mereka juga membeli 7,5 kg sagu

Jadi, berat beras dan sagu yang dibeli adalah 22,5 kg.

Cara menghitungnya:

$$1 \text{ kg} = 1.000 \text{ gram}$$

$$15.000 \text{ gram} + 7.500 \text{ gram} = 22.500 \text{ gram}$$

Jadi berat semua alat musik adalah 22.500 gram

$$22.500 \text{ gram} = 22,5 \text{ kg}$$

Hitunglah!

Mama Dorce akan membuat kue sagu.

Dia memerlukan 2 kg tepung sagu.

Gula aren 500 gram.

Kelapa parut 400 gram.

Berapa gram semua bahan yang dibutuhkan ibu Nina?

Bacalah! Mengenal Waktu

Mama Mince akan Pergi ke Pasar

Dia akan berbelanja bahan makanan yang tidak ada di kampungnya.

Dia berangkat dari rumah pukul 06.00 dan sampai Pukul 07.00.

Mama Mince berbelanja selama 75 menit.

Setelah selesai belanja Mama pulang kembali ke rumahnya. Waktu yang dibutuhkan kembali ke rumah 1 jam 15 menit Jadi Pak

Mamat menghabiskan waktu 210 menit.

Cara menghitung:

1 jam = 60 menit

Waktu yang ditempuh dari rumah ke pasar = 60 menit

Lama berbelanja = 75 menit

Waktu yang ditempuh dari pasar ke rumah = 75 menit

$60 \text{ menit} + 75 \text{ menit} + 75 \text{ menit} = 210 \text{ menit}$

$210 \text{ menit} = 3 \text{ jam } 30 \text{ menit}$

Hitunglah!

Mama Ongge Pergi ke taman menggunakan angkutan kota.

Dia berangkat dari rumah jam 08.00. Lamanya perjalanan adalah 1 jam 10 menit. Jam berapa

Mama Onge sampai ke Taman?

