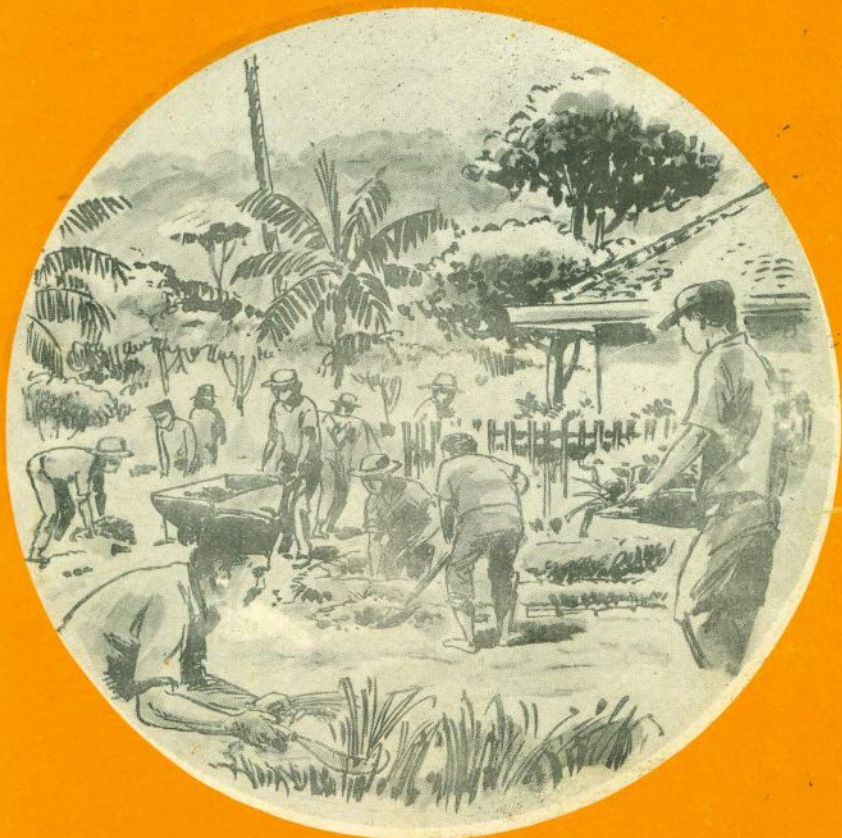


A90

Kebersihan dan Keindahan Lingkungan



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980



DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	2
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	3
Bab I Kesehatan Gigi dan Kesehatan Keluarga	4
Pertanyaan	12
Kunci Jawaban	13
Bab II Pekarangan Rumah Pak Jamal	14
Pertanyaan	23
Kunci Jawaban	25
Bab III Musyawarah Warga Desa	26
Pertanyaan	36
Kunci Jawaban	37
Rangkuman	38
Tindak Lanjut	38
Kata-kata Inti	40

PENDAHULUAN

Buku ini berisi pengetahuan mengenai kebersihan, kesehatan, dan keindahan lingkungan. Dengan mempelajari buku ini, diharapkan agar para warga belajar mendapat pengetahuan tentang kebersihan dan keindahan lingkungan. Mereka diharapkan pula untuk mempraktekannya dan menjadi tenaga penggerak atau pelopor dalam melaksanakan kebersihan. Juga diharapkan agar warga belajar mengerti keindahan lingkungan, serta merasa ikut bertanggung jawab terhadap kebersihan.

Buku ini terdiri dari 3 bab :

- Bab I Kesehatan Gigi dan Kesehatan Keluarga. Dalam bab ini diceritakan keluarga Pak Jamal yang dinamis dan suka membaca. Isterinya masuk perkumpulan arisan, di mana ia mendapat penerangan-penerangan tentang kesehatan. Pengetahuan ini diterapkan dalam penghidupannya sehari-hari.
- Bab II Pekarangan Rumah Pak Jamal. Dalam bab kedua ini diceritakan bagaimana cara Pak Jamal menanamkan pekarangannya dan mengatur letak jamban, sumur, dan kandang ternak. Kemudian dijelaskan bagaimana ia membagi pekerjaan anggota keluarganya.
- Bab III Musyawarah Warga Desa. Pada bab terakhir ini diceritakan tentang usaha Lurah Desa Gunung dalam menjaga kesehatan dan kebersihan desanya,

sehingga kelestarian dan keindahan lingkungan pedesaan terjamin. Lurah menugaskan ketua-ketua Rukun Warga dan Rukun Tetangga, untuk memberi penyuluhan dan penerangan tentang kebersihan serta bahaya menggunduli gunung.

PETUNJUK BELAJAR

- a. Sebelum Saudara mempelajari buku ini, bacalah dahulu tujuan belajar pada halaman 2.
- b. Bacalah tiap-tiap bab baik-baik sampai selesai.
- c. Jawablah pertanyaan pada kertas lain.
- d. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.
- e. Kalau jawaban Saudara salah, betulkan lebih dahulu, baru Saudara lanjutkan dengan membaca pelajaran berikutnya.
- f. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan seperti buku tulis dan pensil.
- g. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah dahulu pelajaran yang sudah Saudara pelajari.
- h. Setelah Saudara pelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut."

TUJUAN BELAJAR

Setelah Saudara mempelajari buku ini, Saudara akan dapat :

1. Memberi penjelasan tentang kebersihan pribadi maupun

kebersihan umum.

2. Memberi penjelasan tentang kesehatan pribadi maupun kesehatan umum.
3. Menerangkan guna kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Menjadi teladan serta pelopor kebersihan dalam desa Saudara.

ALAT—ALAT BELAJAR

- Alat-alat tulis menulis.

* * *

Bab I

KESEHATAN GIGI DAN KESEHATAN KELUARGA

Pak Jamal adalah seorang petani. Ia mempunyai 3 orang anak dari perkawinannya dengan isterinya Aminah. Pak Jamal dipilih oleh warga desanya menjadi ketua Rukun Tetangga semenjak dua tahun yang lalu. Pak Jamal hidup rukun dan damai dengan isterinya. Walaupun Pak Jamal seorang petani ia gemar membaca. Pengetahuan yang diperolehnya dari buku-buku dan majalah diterapkannya dalam kehidupannya sehari-hari. Demikian pula dalam bidang pertanian dan keluarga berencana. Sebab itu pulalah ia dapat menikmati kehidupannya yang bahagia itu.

Keluarga Pak Jamal jarang sekali pergi ke Puskesmas. Mereka hidup teratur dan anak-anaknya sehat semua.

Anak yang tertua bernama Adam, umurnya 15 tahun dan duduk di kelas III SMP. Yang nomor dua Syamsiah, berumur 10 tahun dan duduk di kelas IV SD. Sedangkan yang bungsu bernama Syamsudin. Ia belum bersekolah.

Bu Jamal ikut perkumpulan arisan di Rukun Tetangganya bersama 19 orang Ibu-ibu lainnya. Selesai arisan, mereka biasanya diberi penerangan tentang kesehatan, agama, pendidikan anak, dan lain-lain oleh orang-orang pandai dalam Rukun Tetangganya.

Pada suatu hari sesudah makan malam seperti biasa keluarga Pak Jamal duduk bersama di ruang tengah mengelilingi lampu.

Pak Jamal : "Pergikah ibu tadi ke arisan? Penerangan



mengenai apa yang Ibu peroleh?"

Bu Jamal : "Tadi kami diberi peherangan oleh Mantri Kesehatan, yaitu Bapak Kartijo. Ia menerangkan tentang kebersihan dan kesehatan badan. Diterangkan juga cara menggosok gigi yang benar, tentang kebersihan badan, serta gizi makanan."

Pak Jamal : "Bagaimana cara menggosok gigi yang benar, Bu?"

Adam : "Wah, itu kan soal biasa saja, Bu? Semua orang sudah tahu bagaimana cara menggosok gigi."

Bu Jamal : "Nah, salah dugaanmu Adam. Anak-anak coba, dengarkan ! Ini perlu kita ketahui,

karena selama ini kita telah membuat kesalahan."

Bu Jamal : Semua mendengar dengan penuh perhatian. "Menurut pengalaman, masyarakat tidak atau kurang sekali memperhatikan kesehatan gigi. Padahal kalau orang sakit gigi, makanan tidak terkunyah dengan sempurna. Apalagi bagi mereka yang ompong, makanan tidak sempurna dikunyah sehingga susah diserap oleh dinding perut. Lama-lama orang bisa menjadi sakit, karena kekurangan gizi. Kalau orang sakit demam atau patah tulang dan lain-lain penyakit, dapat disembuhkan. Akan tetapi, bila gigi kita yang tanggal, tidak seorang dokter pun dapat menyembuhkannya. Gigi tidak akan tumbuh lagi. Benar, apa tidak?" Semuanya mengangguk.

Pak Jamal : "Betul, Bu, hal ini tidak pernah kita sadari. Sebetulnya kita harus meratapi gigi yang tanggal itu."

Bu Jamal : "Kita beruntung sekali mendapat penerangan itu. Gigi yang sakit, kalau tidak begitu parah, masih dapat diobati." Tetapi lebih baik kita menghindarkan penyakit daripada mengobatinya. Gigi adalah pintu gerbang kesehatan."

Syamsiah : "Betul, Bu, jadi bagaimana caranya supaya kita jangan sakit gigi?"

Bu Jamal : "Nah, menurut Pak Kartijo, gigi harus disikat dua kali sehari, yaitu sebelum tidur dan pagi sesudah bangun tidur. Sebaiknya juga sesudah makan. Karena makanan yang tertinggal disela-sela gigi lama-lama menjadi masam dan merusak gigi, lama kelamaan gigi itu berlubang lalu sakit. Nah, kalau lubangnya sudah besar dan parah, terpaksa dicabut.

Menggosok gigi juga ada caranya. Gigi disikat dari atas ke bawah bukan dari kiri ke kanan seperti yang biasa kita lakukan. Jadi, tidak mendatar, demikian juga yang sebelah dalam.

Kalau kita menggosok gigi secara mendatar, lama kelamaan pangkal gigi, akan tergores, goresan ini makin lama makin dalam. Apalagi kalau bulu sikat gigi keras, dapat mempercepat gigi menjadi rusak. Jadi, kita juga harus memilih sikat gigi yang baik. Juga jangan membiasakan mencongkel gigi. Apalagi kalau dicongkel dengan benda keras seperti peniti dan lain-lain, gigi akan rusak."

Pak Jamal : "Nanti kita periksa sikat gigi yang kita pakai. Bagaimana pula dengan kesehatan badan, Bu?"

Bu Jamal : "Apa yang kita makan dan bagaimana cara kita makan dapat menentukan apakah kita



akan sakit atau kita sehat. Sebab, makanan-lah bahan untuk membangun tubuh kita. Kebanyakan kita makan asal perut kenyang saja. Kita harus memilih bahan makanan yang bergizi tinggi, karena itulah yang diperlukan oleh tubuh kita. Makanan yang bernilai gizi tinggi itu tidak diukur dari mahalnnya makanan. Tetapi jenis makanan yang diperlukan tubuh mengandung protein. Protein hewaniah terdapat pada daging, telur, ikan dan susu. Selain dari protein, tubuh juga memerlukan vitamin-vitamin yang terdapat pada buah-buahan dan sayur-mayur.

Bagi kita yang tinggal di desa, ikan dan

telur bukanlah makanan yang mewah. Bukankah halaman kita cukup luas untuk memelihara ayam atau itik. Jadi setiap hari kita bisa makan telur, dan ikan, berselang-seling juga sekali-kali daging atau ayam dan susu. Di samping itu harus diperhatikan juga cara memasak yang benar. Jangan memasak sayuran terlampau empuk, atau masak karena vitaminnya jadi berkurang bahkan hilang. Sebelum dipotong-potong, sayur dicuci lebih dahulu, supaya vitaminnya jangan hanyut. Setelah air rebusan mendidih, masukkan sayuran lalu ditutup, setelah itu dibalik dan ditutup lagi, lalu diangkat.

Sayur yang baik ialah sayur yang berwarna hijau. Menurut Pak Kartijo, sayur atau buah-buahan yang dagingnya berwarna kuning, amat berkhasiat untuk mata."

Pak Jamal : "Umpamanya apa saja, Bu?"

Bu Jamal : "Ya, umpamanya wortel, pepaya, dan mangga. Pokoknya, yang dagingnya berwarna kuning."

Pak Jamal : "Nah, makanan sehat tentu menjadi urusan Ibu."

Bu Jamal : "Betul, Pak, tetapi pengetahuan tentang makanan harus juga diketahui semua orang, bukan? Nah, sekarang mengenai kebersihan

badan, yaitu :

1. Mandi harus memakai sabun supaya daki-daki ke luar dari tubuh.
2. Mandi dianjurkan dua kali sehari.
3. Sebelum makan, tangan dicuci.
4. Sebelum tidur, kaki dicuci, gigi digosok."

Syamsudin : "Tangan bersih tidak usah dicuci ya, Bu?"

Bu Jamal : "Tidak Din, kata Pak Mantri Kesehatan, di pekarangan atau di luar rumah ada saja telur cacing. Masuknya telur cacing ke dalam perut melalui makanan, karena melekat pada jari tangan kita. Telur cacing itu tidak dapat dilihat dengan mata, karena amat kecilnya. Kalau kita memegang makanan, telurnya itu melekat pula ke makanan, lalu masuk perut kita bersama makanan tadi. Dalam perut, mereka menetas menjadi cacing dan terus berkembang biak menjadi banyak.

Sekarang soal berdandan diri. Kebanyakan orang berdandan dan berpakaian rapi, bersih, dan bagus hanya kalau akan bepergian atau pergi ke pesta saja. Di rumah kebanyakan orang tidak menghiraukan kebersihan dan kerapian pakaian. Pakaian dalam sudah kotor dan dekil masih dipakai padahal pakaian dalam itulah yang lekat dengan tubuh. Ibu-ibu di rumah tidak menjaga kerapian pakaian. Rambut terurai tidak disisir. Se-

betulnya untuk berpakaian rapi dan sedap dipandang mata tidak menghabiskan waktu seperempat jam. Ada lagi satu hal yang sederhana tetapi sangat penting, yaitu anak-anak ke luar masuk rumah dengan kaki telanjang menyebabkan rumah menjadi kotor."

Syamsiah : "Padahal telur cacing ada di tanah ya, Bu?"

Bu Jamal : "Memang betul. Anak-anak kecil dibiarkan berak di tanah dalam pekarangan, karena itu telur cacing bertebaran di halaman rumah. Telur cacing melekat di tangan dan kaki kita, apalagi kalau kuku-kuku itu panjang. Sebab itu kuku harus dikerat, jangan dibiarkan panjang, karena kuku yang panjang menjadi sarang penyakit.

Mandi berarti membersihkan badan. Mengambil air wuduk untuk sembahyang lima kali sehari bagi umat Islam, akan menambah kebersihan badan. Sembahyang pada waktunya, menjadikan kita disiplin. Duduk tegak, sujud, dan ruku merupakan olah raga pula.

Rezeki yang kita makan adalah pemberian Tuhan Yang Maha Esa. Jadi sepantasnyalah kita sujud kepadaNya dan bersyukur atas karunianya. Mematuhi perintah Allah dan menjalankan peraturan agama adalah juga suatu kebersihan, yaitu kebersihan rohani.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Banyak membaca akan . . .
 - a. menghabiskan waktu .
 - b. menambah ilmu.
 - c. mengisi waktu.
2. Lebih baik . . . penyakit daripada mengobatinya.
 - a. mengobati
 - b. merawat
 - c. mencegah
3. Banyak orang . . . kebersihan dan kesehatan gigi.
 - a. memperhatikan
 - b. kurang memperhatikan
 - c. merawat
4. Protein terdapat pada . . .
 - a. ikan.
 - b. buah-buahan.
 - c. sayuran.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

5. Apakah faedah arisan Ibu-ibu itu?
6. Sebutkan akibat dari kesalahan menggosok gigi!
7. Apa sebabnya kuku yang panjang tidak baik?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

KUNCI JAWABAN

1. b. menambah ilmu.
2. c. mencegah.
3. b. kurang memperhatikan.
4. a. ikan.
5. Dalam arisan mereka memperoleh pengetahuan tentang pemeliharaan gigi, makanan, dan kebersihan.
6. Dapat merusak gigi.
7. Kuku yang panjang menjadi sarang penyakit.

Apabila ada jawaban Saudara ada yang salah betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II

PEKARANGAN RUMAH PAK JAMAL

Ibu Jamal selalu mempraktekkan petunjuk-petunjuk tentang kesehatan yang didapatnya dari penerangan-penerangan dalam perkumpulan arisannya.

Demikianlah, sekali seisi rumah membiasakan diri untuk menjemur kasur, bantal, dan selimut mereka. Panas matahari dapat mematikan kuman penyakit sedangkan air panas belum tentu dapat mematikannya. Ini dibacanya dalam buku kesehatan. Itu pulalah sebabnya orang membuat jendela yang cukup besar, agar udara dan sinar matahari dapat masuk ke dalam rumah.

Sementara kasur dan bantal dijemur, Bu Jamal menyangi halaman dibantu oleh Adam dan Syamsiah. Sekeliling pekarangan penuh dengan tanaman yang beraneka ragam jenisnya yang dirawat dengan baik.

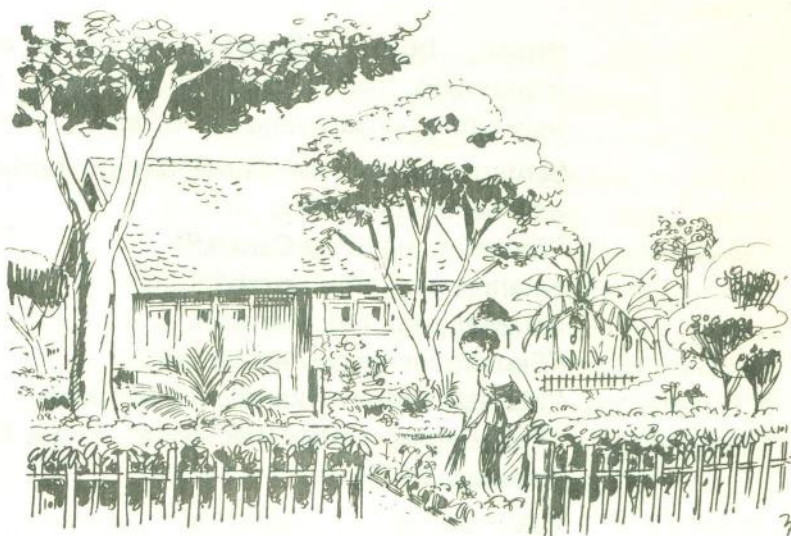
Tiba-tiba Pak Lurah menegur Bu Jamal. Pak Lurah berdiri di ambang pintu gerbang dengan Pak Camat dan Pak Mantri Hewan.

Melihat Pak Camat masuk pekarangan Bu Jamal, orang-orang yang lewat ikut berdiri di depan pagar. Demikian juga tetangga-tetangga Bu Jamal datang berkerumun ingin mengetahui apa yang terjadi.

Pak Camat : "Rumah siapa ini, Pak Lurah?"

Pak Lurah : "Ini rumah Pak Jamal, ketua Rukun Tetangga 002, Pak."

Pak Camat : "Nah, Ibu-ibu dan Bapak-bapak sekalian,



orang-orang yang berdiri di luar pagar silakan masuk ke dalam. Inilah pekarangan yang harus kita contoh. Pekarangan ini amat bersih dan indah sekali. Bagian depan penuh dengan tanaman hias. Bunga-bunga sedang berkembang."

Bu Jamal : "Betul, Pak."

Pak Camat : "Dari mana Ibu belajar menata pekarangan seindah ini? Sungguh nyaman dipandang mata."

Bu Jamal : "Dari majalah, Pak."

Pak Camat : "Kalau begitu, Ibu seorang yang gemar membaca, ya?"

Bu Jamal : "Benar, Pak. Saya suka sekali membaca."

Pak Camat : "Nah, Ibu-ibu dan Bapak-bapak telah men-

dengar, bukan? Banyak membaca berarti menambah ilmu pengetahuan dari buku-buku atau bacaan yang berfaedah."

Sementara itu Pak Jamal datang berlari-lari dari belakang rumah.

Pak Jamal : "Selamat pagi, Pak Camat!"

Selamat pagi, Pak Lurah!

Selamat pagi, Pak Mantri!"

Pak Lurah : "Sedang mengapa Pak Jamal?"

Pak Jamal : "Membersihkan kandang kambing, Pak."

Pak Lurah : "Pak Camat, inilah Pak Jamal, ketua Rukun Tetangga 002 kita."

Pak Camat mengulurkan tangannya bersalaman dengan Pak Jamal. Demikian juga Pak Mantri Hewan.

Pak Camat : "Pak Jamal, coba kami diberi penerangan tentang apa-apa isi pekarangan Bapak ini. Saya tertarik sekali melihatnya."

Pak Jamal : "Bahagian depan rumah dikelola oleh isteri saya, Pak. Bagian ini ditanami dengan tanaman hias."

Pak Camat : "Coba terangkan kepada Ibu-ibu dan Bapak-bapak ini, apa yang dinamakan tanaman hias."

Pak Jamal : "Tanaman hias ialah tanaman yang indah bunganya atau tanaman yang indah daunnya dan lebat serta bagus rupanya walaupun tidak berbunga. Tanaman yang tidak ber-

bunga misalnya bangsa talas yang merah atau pelangi daunnya dan bangsa pakis." Pak Jamal menunjuk ke sekelompok pakis yang keriting daunnya. "Biasanya tanaman hias itu tidak dapat dimakan. Nah, yang di sebelah sana adalah pohon kelapa gading. Pohonnya rendah sekali tetapi telah berbuah. Buahnya berwarna kuning emas dan kecil-kecil tetapi dapat dimakan. Pohon ini termasuk tanaman hias karena buahnya yang berwarna kuning emas itu."

Pak Lurah : "Bagaimana mengatur tanamannya?"

Pak Jamal ; "Ini tentunya menurut selera kita masing-masing, Pak."

Pak Mantri : "Jadi, ada seninya juga kalau begitu."

Pak Jamal : "Memang, Pak, yang penting indah dipandang mata."

Mereka berjalan ke samping rumah yang ditanami dengan tanaman bumbu dapur seperti kunyit, cabai, jahe dan selederi. Di sana ditanam juga sayur-sayuran seperti talas dan bayam yang tumbuh subur. Di samping itu ditanam juga tanaman obat seperti sirih.

Pak Camat : "Dari mana Pak Jamal mendapat pupuk penyubur tanaman?"

Pak Jamal : "Saya menggunakan pupuk kandang Pak. Kami mempunyai kambing dan ayam. Ayam-

nya tidak dilepaskan ke luar, Pak. Kotorannya dikumpulkan dan digunakan sebagai pupuk. Di bagian belakang rumah ditanam pohon buah-buahan yaitu pisang dan mangga. Di belakang sekali terletak kandang kambing dan kandang ayam yang dinaungi pohon bambu. Tidak jauh dari sana ada jamban sedang sumur terletak dekat rumah."

Pak Camat : "Siapa di antara Ibu-ibu dan Bapak-bapak yang membuat sumur dan jamban di pekarangannya?"

Pak Medi : "Hampir semua kami berjamban ke sungai, Pak."

Pak Camat : "Kalau hujan lebat atau banjir bagaimana? Buang air tidak dapat ditunda atau ditahan. Repot, bukan?"

Semua hadirin tertawa gelak-gelak.

Pak Camat : "Di mana Bapak-bapak dan Ibu-ibu mengambil air minum?"

Pak Medi : "Ada sumur bersama, Pak. Kami mandi di sana atau di sungai."

Pak Camat : "Itu sebetulnya tidak baik, karena air sungai itu kotor dan banyak mengandung bibit penyakit. Kalau orang menderita sakit cacing tambang, kotorannya berisikan telur cacing tambang. Kalau orang mandi atau berkumur di sungai itu, telur itu akan melekat di tubuhnya dan ia akan ketularan

pula. Sumur bersama tidak terjamin kebersihannya karena ember yang ditimbakan ke sumur terletak di tanah. Kalau ember itu ditimbakan ke dalam sumur kotoran masuk ke dalam sumur. Air sumur kita gunakan untuk mandi, mencuci dan minum. Jelas tidak terjamin kebersihannya. Pak Lurah, coba usahakan supaya pada tiap rumah ada sumur dan jamban. Kita menginginkan warga yang sehat dan tahu kebersihan."

Pak Lurah : "Baik Pak."

Pak Camat : "Jarak antara sumur dan jamban harus lebih kurang 10 meter.

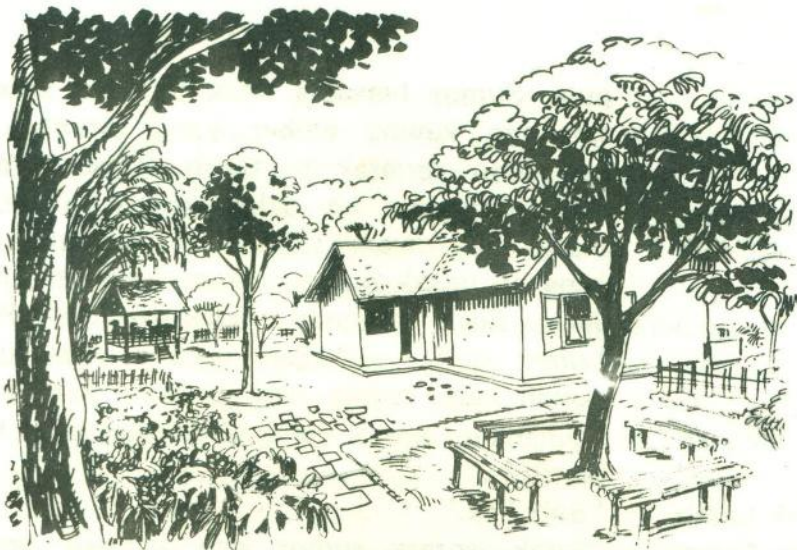
Hadirin : "Mengapa sejauh itu, Pak?"

Pak Camat : "Supaya air dalam jamban tidak meresap ke dalam sumur. Kandang pun harus jauh dari rumah."

Setelah selesai melihat berkeliling rombongan duduk beristirahat di bawah pohon mangga di belakang rumah. Mereka diberi hidangan minum air kelapa muda oleh Bu Jamal. Dengan tangkas si Adam mengupas kulit kelapa disaksikan oleh orang banyak. Rombongan duduk di atas bangku bambu yang dibuat Pak Jamal sekeliling pohon mangga.

Dengan santai Pak Camat duduk beristirahat di sana sambil minum air kelapa dengan pipa sedotan.

Ibu Siti berbisik ke telinga Bu Jamal.



Bu Siti : "Mengapa tidak dengan gelas saja, Bu?"

Bu Jamal : "Dengan sedotan itu kan lebih bersih, Bu. Airnya langsung dapat diminum dan tidak berserakan."

Bu Siti : "Oh, iya, ya, baru tahu saya."

Pak Camat : "Enak duduk di bawah pohon yang rindang ini, Pak Jamal. Mengapa Bapak tidak meniru kebiasaan orang lain yang membuat bangku-bangku duduk di depan rumah?"

Bu Jamal : "Wah, hal itu merusak keindahan, Pak. Apalagi bila duduk seenaknya dengan berpakaian yang tidak begitu rapi rasanya kurang sopan untuk dilihat orang yang lalu di depan rumah kita. Kalau di belakang, kami dan anak-anak dapat duduk dengan santai. Bukankah begitu, Pak?"

Pak Camat : "Betul sekali yang dikatakan Pak Jamal itu. Kita biasa melihat di depan rumah yang bagus orang membuat warung. Ini amat merusak pemandangan. Ada pula yang membuat kandang ternak di bagian depan rumah. Alangkah buruknya dipandang mata. Kalau kandang burung boleh jugalah. Itupun kalau dibuat sebagus mungkin. Sekarang ada lagi yang akan saya tanyakan, Pak Jamal. Nah, mari semua dengar baik-baik! Bagaimana cara Pak Jamal memelihara kebersihan dan kesuburan tanaman di pekarangan Bapak ini? Kami lihat semua pekarangan ini cukup bersih. Air tersalur ke got dengan lancar."

Pak Jamal : "Terima kasih atas pujian Bapak. Kami sekeluarga mempunyai tugas masing-masing, Pak. Anak saya si Adam sebelum pergi ke sekolah, ia lebih dahulu bertugas menyapu pekarangan dan menyiram tanaman. Lalu membersihkan jamban. Syamsiah dan ibunya mengurus tanaman hias yang berada di depan rumah. Saya sendiri mengurus kandang, sedang si kecil Syamsudin membantu memungut telur ayam."

Sambil berjalan ke luar, Bu Siti bertanya : "Bagaimana menanam tanaman kalau pekarangan kita kecil, Pak?"

Pak Camat : "Tanam dalam pot-pot atau kaleng-kaleng. Pada dasar kaleng diberi lobang supaya air

dapat mengalir hingga tanaman tidak busuk. Nah, Ibu-ibu dan Bapak-bapak, ambillah cara Pak Jamal ini sebagai contoh dan teladan. Inilah keluarga yang dapat dijadikan contoh. Karena hanya mempunyai anak tiga orang dan selisih umurnya lima-lima tahun, maka mudah memberi bimbingan secara merata. Pak Jamal keluarga berencana?"

"Ya, begitulah, Pak," jawab Pak Jamal malu-malu.

Pak Camat : "Jadi yang harus kita ingat ialah kebersihan. Membersihkan rumah dan pekarangan harus dilaksanakan setiap hari sehingga menjadi kebiasaan."

Pak Lurah, coba pimpin Ketua-ketua Rukun Tetangga kita, beri mereka petunjuk-petunjuk melaksanakan hidup sehat. Sekali-kali bawa Ibu-ibu ke kota melihat-lihat keindahan kota dan tata cara mengatur dan menanami halaman. Saya akan ikut membantu."

Pak Lurah : "Baik, Pak."

Pak Camat : "Sekarang, mari kita lihat sapi yang sakit itu. Sudah sedia semua keperluannya, Pak Mantri?"

Pak Mantri : "Sudah, Pak."

Sesudah mengucapkan terima kasih kepada keluarga Pak Jamal, mereka melanjutkan perjalanannya.

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Tanaman . . . termasuk jenis tanaman hias.
 - a. pakis
 - b. selederi
 - c. kunyit
2. Sinar matahari dapat mematikan . . .
 - a. orang.
 - b. kuman penyakit.
 - c. tanaman.
3. Jarak sumur dan jamban sebaiknya . . .
 - a. 2 meter.
 - b. 1 meter.
 - c. 10 meter.
4. Pekarangan rumah sebaiknya ditanami tanaman bumbu dapur seperti . . .
 - a. kunyit.
 - b. daun sirih.
 - c. kaca piring.
5. Kasur bantal sebaiknya dijemur sekali seminggu agar . . .
 - a. empuk.
 - b. kuman penyakit mati.
 - c. kamar kosong.
6. Air sungai tidak sehat untuk diminum karena . . .
 - a. mengandung banyak kuman penyakit
 - b. keruh
 - c. hambar

7. Kandang kambing harus ditempatkan di
- a. depan rumah.
 - b. bawah rumah.
 - c. belakang rumah.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

8. Apa gunanya tanaman hias?
9. Mengapa keluarga Pak Jamal disebut keluarga teladan?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

KUNCI JAWABAN

1. a. pakis
2. b. kuman penyakit.
3. c. 10 meter.
4. a. kunyit.
5. b. kuman penyakit mati.
6. a. mengandung banyak kuman penyakit.
7. c. belakang rumah.
8. Untuk menghias pekarangan agar kelihatan indah.
9. Karena Pak Jamal sekeluarga rajin menjaga kebersihan dan keindahan rumah dan pekarangan mereka.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab III

MUSYAWARAH WARGA DESA

Kunjungan ke rumah Pak Jamal baru-baru ini menjadi bahan pemikiran bagi Pak Lurah Gunung. Ditambah lagi dengan pembicaraan dalam rapat bersama Pak Camat tentang kebersihan dan keindahan lingkungan. Di samping itu soal bahaya banjir juga dibicarakan.

Pak Lurah telah bertekad untuk menjadikan keluarga Pak Jamal sebagai contoh dalam rapat desa. Ia telah mengundang Ketua-ketua Rukun Warga dan Rukun Tetangga dalam desanya untuk menghadiri rapat yang penting itu.

Rapat akan diadakan hari Jumat sesudah sembahyang Jumat di Balai Desa Kelurahan Gunung. Tepat pukul 13.00 rapat dibuka oleh Pak Lurah.

Bapak-bapak, Saudara sekalian!

Assalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh!"

Demikian Pak Lurah memulai pembicaraannya.

"Bapak-bapak dan Saudara sekalian! Kita semua berkumpul hari ini, dengan maksud untuk bermusyawarah.

Kita menghadapi suatu tugas, yaitu menjadikan desa kita ini menjadi desa yang bersih, sehat dan indah. Dalam rapat ini kita akan membicarakan bagaimana cara pelaksanaannya."

Rukun Warga 04 : "Pak, bagaimana kita dapat melakukannya, karena kita bukan ahli dalam bidang kesehatan?"

Rukun Warga 05 : "Betul, Pak! Sulit bagi kita untuk melak-

sanakannya, karena kita sendiri belum paham."

Pak Lurah :

"Coba dengar dahulu! Tugas yang akan diberikan kepada Saudara-saudara bukanlah tugas yang di luar kemampuan Saudara. Ada tiga syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi sehat, yaitu :

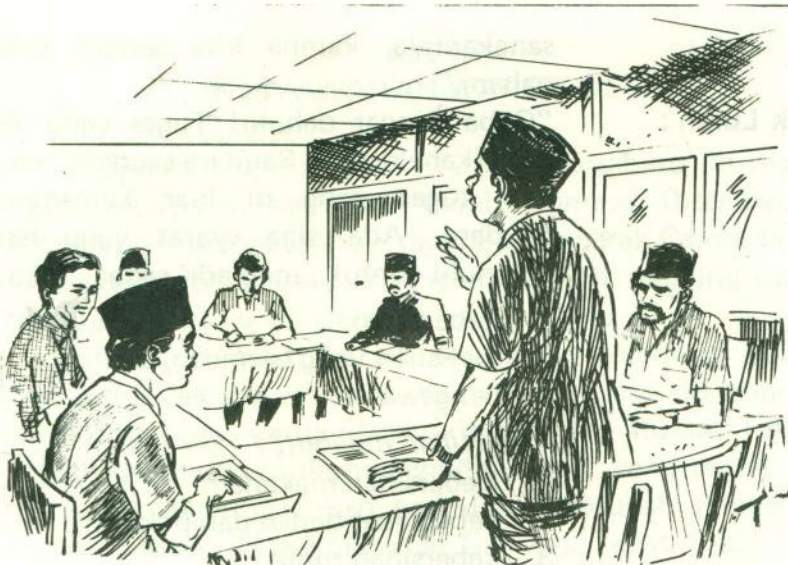
1. kebersihan,
2. makanan yang bermutu, dan
3. pengawasan.

Kebersihan meliputi :

1. Kebersihan makanan,
2. kebersihan badan dan pakaian,
3. kebersihan rumah,
4. kebersihan pekarangan, dan
5. kebersihan lingkungan.

Mengenai makanan yang bermutu dan cara pengolahannya dapat kita minta keterangan dari ahlinya.

Orang yang ahli dapat kita undang untuk memberikan ceramah kepada warga rukun tetangga kita. Mungkin juga tenaga ahli itu ada dalam rukun tetangga kita sendiri. Kebersihan adalah kunci dari kesehatan. Uang yang banyak dan harta kekayaan yang berlimpah ruah, tidak akan ada artinya, kalau badan kurang sehat atau sakit-sakitan."



Rukun Warga 01 : "Betul Pak, ada tiga buah rumah di rukun tetangga saya yang menderita sakit mata."

Pak Lurah :

"Memang! Sakit mata itu dapat menular. Air mata si sakit, biasa diseka dengan tangan atau dengan kain penggendong anak yang sakit mata itu. Kuman penyakit itu akan melekat pula di sana kemudian dipakai menyeka mata sehat sehingga mata sehat itupun ketularan. Demikian ia berkembang biak dan berpindah kepada orang lain, yang akhirnya semua anggota dalam rumah itu akan menderita sakit mata."



Tetapi kalau kita tahu tentang kebersihan penyakit itu tidak akan pindah kepada orang lain. Umpamanya, kain penyeka air mata si sakit dipisahkan tempatnya dan tangan bekas memegang kain itu lekas dicuci. Kalau ada lebih baik seka dengan kapas. Demikian juga handuk mandi si sakit jangan sampai dipakai oleh orang lain. Pokok pangkalnya adalah kebersihan juga.

Semua contoh lagi yaitu penyakit batuk darah atau yang disebut t.b.c. Penyakit ini dapat menular dengan cepat sekali."

Rukun Warga 01 : "Betul sekali, Pak! Tetangga saya Pak Dulah dan isterinya, batuk darah. Anak-nya laki-laki sudah mulai batuk-batuk pula. Tetapi anaknya yang tua, karena dibawa pindah oleh suaminya, tidak menderita sakit batuk itu."

Pak Lurah : "Itulah satu contoh nyata. Karena dalam ludah si penderita t.b.c. terdapat ratusan malahan ribuan kuman atau bakteri penyakit itu. Kalau ia meludah di sana sini atau batuk, bakterinya beterbangan kesana-kemari lalu hinggap pada orang lain. Supaya anggota rumah yang lain jangan ditulari, semua alat makanannya harus dipisahkan dan dicuci bersih-bersih. Kemudian dijemur di panas matahari dan jangan sampai dipakai orang lain. Kasur bantal harus sering dijemur. Panas matahari itu adalah karunia Tuhan yang amat berharga bagi kita. Panas matahari itu dapat mematikan kuman penyakit. Jadi, kunci dari kesehatan itu ialah kebersihan. Lebih baik menghindarkan penyakit daripada mengobatinya. Orang yang sehat akan mempunyai daya tahan terhadap penyakit. Masyarakat sehat inilah yang menjadi tujuan kita."

Pak Jamal : "Benar, Pak. Membiasakan hidup bersih

inilah yang susah menerapkannya pada masyarakat kita."

Pak Lurah :

"Nah, inilah yang menjadi tugas Bapak-bapak dan Saudara semua. Saudara-saudara diminta semua untuk mengawasi kebersihan di Rukun Tetangganya masing-masing. Kalau perlu diharuskan dan diberi sanksi-sanksi atau hukuman bagi yang melanggarnya. Untuk daya tarik, sekali-kali diadakan perlombaan rumah bersih atau rumah sehat. Hadiahnya boleh kita rembukkan bersama-sama. Kebersihan ini harus membudaya pada warga kita. Kalau ini telah menjadi kebiasaan penduduk, barulah dapat dicapai desa bersih dengan lingkungan yang indah seperti yang disebutkan tadi. *Kita semua harus menjaga agar :*

1. Air dari rumah-rumah tersalur lancar melalui got.
2. Sampah-sampah dibuang pada tempatnya.
3. Air yang tergenang ditimbun supaya jangan menjadi sarang nyamuk malaria.
4. Menjaga kebersihan sumur.
5. Memelihara kebersihan jalan kampung, mesjid, tempat beribadat lain-

nya, balai desa, pasar, dan kendaraan umum.

Mengenai keindahan lingkungan saya telah menguraikannya di rumah Pak Jamal pada waktu yang baru lalu. Kita memelihara kebersihan di rumah kita sendiri lebih dahulu. Dengan demikian terciptalah kebersihan lingkungan dan tercipta pulalah keindahan lingkungan kita."

Rukun Warga 03 : "Pak Lurah, bergotong-royong di pasar adalah pekerjaan yang berat. Setiap hari tertimbun sampah di pasar, apalagi kalau hari hujan pasar itu menjadi lautan lumpur. Lumpur bercampur sampah pasar . Andaikata tidak ada sampah, tidaklah akan sekotor dan sebecek itu."

Pak Lurah : "Ya, itu sudah sama-sama kita ketahui. Bukankah orang yang berjualan dan berbelanja di pasar itu berasal dari rukun tetangga dan rukun warga kita juga? Mereka inilah yang harus Saudara-saudara beri penerangan dan pengertian. Agar mereka menyadari, bahwa kebersihan itu tidak berlaku hanya di rumah saja. Mereka harus menjaga juga kebersihan di lingkungan mereka, baik di pasar, di jalan, di mesjid, maupun dalam kendara-

an. Jangan sesudah berjualan, sisa-sisa sayuran atau bekas-bekas pembungkus dan lain-lain ditinggalkan begitu saja. Sebetulnya mereka bisa menumpuk sampahnya dan sebelum pulang, sampah itu dibuang ke tempat sampah, lebih dahulu. Sampah tidak boleh dibuang ke got-got selokan-selokan dan kali. Pembuatan ini amat berbahaya, karena timbunan sampah akan menghambat aliran air. Akhirnya air mencari jalan sendiri dan terjadilah banjir. Jadi, pembuatan ini harus dihindarkan benar-benar.

Juga tukang-tukang gerobak kuda, kusir sado, dan gerobak dorong harus disadarkan agar mereka tidak membuang sampah sembarangan. Sisa-sisa makanan kuda ataupun kerbau harus dibuang pada tempatnya. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah kebersihan bersama di tempat-tempat umum. Maksud saya, seperti jalan-jalan kampung, tempat ibadat, pasar, dan kendaraan.

Kita semua bertanggung jawab atas kebersihan tempat-tempat itu, oleh karena itu kita harus menjaga pemakaiannya. Misalnya di kendaraan umum ataupun kendaraan sendiri jangan meludah semau-

nya. Di tempat-tempat ibadat seperti mesjid dan gereja taatilah peraturan yang berlaku. Di tempat-tempat ini biasanya ada taman. Kita semua harus menjaga agar taman itu tetap indah dengan tidak menginjak rumput atau merusak tanaman. Setiap keluarga bertanggung jawab atas kebersihan dan keindahan jalan-jalan kampung di depan rumahnya. Mereka berkewajiban membersihkannya. Pak Camat sudah memberi penerangan kepada semua Lurah dalam kecamatan ini tentang hal itu.

Ada satu hal lagi yang akan saya jelaskan. Yaitu mulai sekarang, tidak dibenarkan menebang kayu di gunung. Sebetulnya larangan ini sudah ada semenjak dahulu, tetapi tidak dihiraukan orang lagi. Kita semua bertanggung jawab agar tanaman di sekeliling kita terpelihara."

Hadirin :

"Jadi, bagaimana nasibnya orang desa yang pencahariannya menebang kayu, Pak?"

Pak Lurah :

"Akan dicarikan jalan untuk mengatasinya. Untuk ini saya tugaskan Ketua-ketua Rukun Warga dan Rukun Tetangga untuk mencarikan mereka pekerjaan lain. Tanah-tanah kosong harus ditanami. Hal

ini akan menambah penghasilan dan membuat lingkungan menjadi indah dan udara bersih. Kalau gunung itu gundul akan terjadilah banjir, tanahnya longsor karena tidak ada akar-akar yang menahannya. Demikian juga sampah-sampah yang dibuang ke sungai akan menyebabkan banjir pula. Jadi, pengawasannya diserahkan kepada Saudara semua.

Nah, Bapak-bapak dan Saudara sekalian. Saya ulangi sekali lagi, bahwa Saudara bertugas untuk menyadarkan warga desa kita dan mengawasi pelaksanaannya.

Marilah kita mulai tugas ini dengan penuh pengertian demi kesejahteraan warga desa gunung ini."

Demikian Pak Lurah mengakhiri pembicaraannya.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Pangkal dari kesehatan ialah
 - a. kebersihan.
 - b. rajin bekerja.
 - c. ketekunan.
2. Penyakit mata ditularkan melalui
 - a. ludah.
 - b. kencing.
 - c. air mata.
3. Sakit batuk darah disebut juga
 - a. pilek.
 - b. t. b. c.
 - c. disentri.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Apakah tugas yang diberikan Pak Lurah kepada Ketua-ketua Rukun Tetangga dan Rukun Warga?
5. Apakah yang menyebabkan erosi atau tanah longsor di gunung?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

KUNCI JAWABAN

1. a. kebersihan.
2. c. air mata.
3. b. t. b. c.
4. Tugas yang diberikan adalah mengawasi kebersihan desa, dan melarang penebangan kayu di gunung.
5. Karena penggundulan gunung.

* * *

RANGKUMAN

Pak Jamal Ketua Rukun Tetangga 002 dari kelurahan Desa Gunung adalah seorang petani yang rajin dan pandai. Ia adalah bapak dari tiga orang anak yang umurnya berantara lima tahun.

Isterinya, Aminah, sering mendapat penerangan-penerangan dalam perkumpulan arisan Ibu-ibu di Rukun Tetanganya.

Suami isteri ini amat gemar membaca. Pengetahuan yang diperolehnya diterapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Umpamanya dalam hal memanfaatkan pekarangan rumah guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tanaman di sekitar rumah di samping untuk keindahan juga hasilnya dapat penambah bumbu di dapur. Karena rajin membaca Pak Jamal mengetahui cara hidup yang sehat.

Tata cara itu pulalah yang menarik perhatian Pak Camat, sehingga kehidupan keluarga Pak Jamal dijadikan contoh teladan di desanya. Akhirnya Pak Camat menugaskan para Lurah di kecamatannya untuk membiasakan para penduduk untuk hidup bersih. Mereka juga menuntun serta mengawasi pelaksanaannya untuk mencapai masyarakat yang sehat dan suka akan keindahan.

TINDAK LANJUT

Setelah Saudara menamatkan buku ini, untuk menambah pengetahuan :

- a. Saudara perlu membaca buku :

- A25 Bersatu Kita Teguh, Bercerai Kita Runtuh
- A29 Makanan Sehat
- A30 Air minum dan Air Bersih
- A31 Rumah Sehat
- A35 Memelihara dan Merawat Badan
- A36 Senam Pagi Indonesia

b. Perlu ikut aktif dalam kegiatan keolahragaan.

* * *

KATA-KATA INTI

ambang pintu	dikelola	merawat
arisan	daya tarik	menular
bungsu	dikeras	paham
bakteri	diserap	penyakit mata
beraneka	erosi	Rukun Warga
berkerumun	gundul	Rukun Tetangga
berlimpah ruah	hadirin	sehat
banjir	hidup sehat	t. b. c.
batuk darah	kebersihan	tanaman obat
ceramah	keindahan	tanaman hias
dugaan	lingkungan	tempat sampah
disiplin	memelihara	

* * *