

Memelihara dan Merawat Badan



AKAAN
LSP

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980

A35



DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Kebersihan Badan	3
Pertanyaan	12
Kunci jawaban	13
Bab II Makanan	14
Pertanyaan	24
Kunci Jawaban	26
Bab III Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan	27
Pertanyaan	30
Kunci Jawaban	31
Rangkuman	32
Tindak Lanjut	34
Kata-kata Inti	35

PENDAHULUAN

Kekuatan dan kesehatan tubuh yang akan membentuk keharmonisan, terletak pada kebiasaan cara merawat dan memelihara tubuh. Untuk itu disusunlah buku ini yang memuat cara memelihara dan merawat tubuh, yang terdiri dari beberapa bab yaitu :

- Bab I Kebersihan Badan. Menjelaskan pentingnya kebersihan tubuh kita.
- Bab II Makanan. Menjelaskan arti dan guna makanan bagi tubuh.
- Bab III Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Menjelaskan usaha yang perlu dilakukan pada kecelakaan.

Mudah-mudahan buku ini bermanfaat bagi seluruh pembacanya.

PETUNJUK BELAJAR

1. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus lebih dahulu membaca tujuan belajar pada halaman 2.
2. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai.
3. Perhatikan baik-baik tiap gambar.
4. Jawablah pertanyaan pada kertas lain.
5. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.
6. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
7. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari.

8. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut."

TUJUAN BELAJAR

Setelah Saudara mempelajari buku ini, Saudara dapat :

1. Mengetahui cara memelihara kesehatan badan dengan baik;
2. Mampu memilih makanan sehat bagi tubuh;
3. Mampu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan harmonis;
4. Trampil melakukan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) pada keluarga.

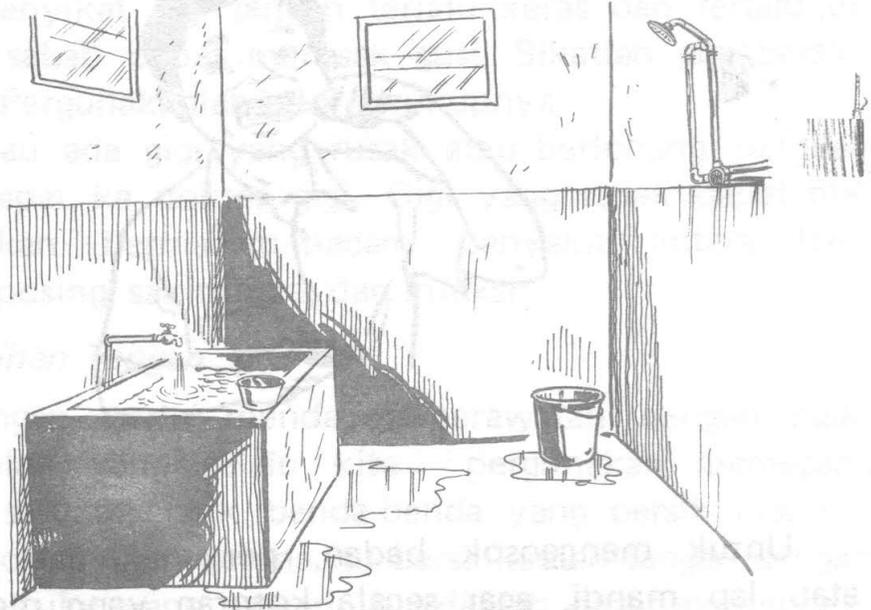
ALAT-ALAT BELAJAR

Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan seperti :

- a. Alat tulis-menulis : pensil, buku tulis, penghapus.
- b. Alat-alat yang berhubungan dengan bab-bab pelajaran yaitu :
 - Gambar bahan-bahan pencuci rambut (lidah buaya, gagang padi, jeruk nipis)
 - Gambar 4 sehat 5 sempurna/bahan sebenarnya
 - Gambar bahan-bahan makanan yang bersumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.
 - Gambar/contoh olah raga untuk menjaga kondisi badan supaya tetap baik.

Bab I

KEBERSIHAN BADAN



A. Mandi

Mandi adalah salah satu faktor penting, untuk mencegah penyakit, maupun untuk memperindah tubuh. Mandi sebaiknya dilakukan dua kali setiap hari, yaitu pagi, dan sore hari. Mandi pada malam hari tidak baik, sebab dapat menyebabkan kambuhnya rematik, atau linu-linu pada tulang dan persendian. Bila terpaksa mandi pada malam hari, harus memakai air hangat agar tidak kedinginan. Air yang digunakan untuk mandi haruslah air bersih. Pergunakanlah sabun mandi setiap kali mandi.



Untuk menggosok badan, pergunakanlah karet busa atau lap mandi, agar segala kotoran yang melekat pada badan menjadi bersih. Jangan sekali-kali menggunakan batu atau pasir untuk menggosok badan, sebab bisa menimbulkan luka, yang akhirnya akan menjadi koreng.

Setelah selesai mandi keringkan badan dengan menggunakan handuk. Seluruh bagian badan di lap sampai kering, agar tidak menimbulkan bau dan penyakit.

B. Kebersihan Gigi

Gigi perlu mendapat perawatan yang baik, sebab gigi yang putih bersih adalah sehat dan menarik. Sebaiknya gigi dibersihkan setiap habis makan. Kalau tidak dibersihkan, makanan yang tertinggal di celah-celah

gigi akan merusak gigi dan menimbulkan bau busuk. Untuk membersihkan gigi pergunakanlah sikat gigi. Menyikat gigi jangan terlalu keras dan terlalu ditekan, sebab dapat merusak gusi. Sikatlah gigi bersih-bersih. Pergunakanlah odol secukupnya.

Kalau ada gigi yang rusak atau berlobang, pergilah cepat-cepat ke dokter gigi. Gigi yang rusak dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit antara lain, kepala pusing, sakit mata, dan infeksi.

C. *Kebersihan Tangan*

Tangan perlu mendapat perawatan dengan baik. Tanganlah yang selalu kita pergunakan memegang segala sesuatu, baik benda-benda yang bersih maupun yang kotor. Oleh karena itu bersihkanlah tangan dengan sabun. Kuku yang panjang hendaklah dipotong pendek, dan selalu dibersihkan, agar tidak merupakan sarang kuman penyakit.

D. *Kebersihan Muka*

Pada umumnya di wajah wanita usia remaja sering timbul noda-noda atau jerawat. Oleh karena itu muka perlu dirawat setiap hari.

Caranya adalah sebagai berikut :

1. Cucilah muka pada pagi hari, dan petang hari sesudah bangun tidur. Pakailah sabun spesial atau sabun bayi untuk muka, sebab sabun ini tidak mengandung soda yang mungkin merusak kulit muka. Busa sabun diurutkan ke muka dari arah bawah

ke atas berulang kali. Sesudah itu lanjutkan mengurut dari garis tengah wajah ke arah kiri, dan ke arah kanan. Biarkan beberapa menit, lalu dibersihkan dengan air hangat-hangat kuku. Keringkan muka dengan handuk yang bersih dan kering.

2. Apabila kulit termasuk dalam jenis biasa atau normal, air sejuk boleh dipakai pada pembersihan yang paling akhir. Tetapi apabila kulit mengandung lemak sehingga pori-pori tertutup rapat oleh minyak, cara membersihkannya lain dengan kulit normal.

Caranya adalah sebagai berikut :

- a. Sediakan sepotong kain bersih, dan celupkan ke dalam air mendidih.
 - b. Usaplah bagian-bagian yang berlemak sampai pori-porinya terbuka. Dapat pula muka didekatkan pada air panas yang ditaruh di dalam panci, sehingga uap air panas itu dapat merenggangkan pori-pori. Setelah itu di lap dengan lap bersih.
3. Kulit yang kering dan kaku, jangan dibersihkan dengan sabun. Juga jangan ditaruh di atas uap air panas, tetapi bersihkanlah dengan air suam-suam kuku, lalu keringkan dengan handuk. Agar kulit tidak kelihatan kering, muka dapat dilumari dengan minyak kacang, atau mentega.

Caranya adalah sebagai berikut :

- a. Gosokkan minyak dengan kedua tangan pada bagian dahi, dimulai dari garis tengahnya. Dahi kiri diurut

rambut perlu dipelihara baik baik.

Rambut perlu dituli paling sedikit dua kali dalam seminggu. Maksimalnya agar rambut bersih dari kotoran, agar rambut tetap terjaga.

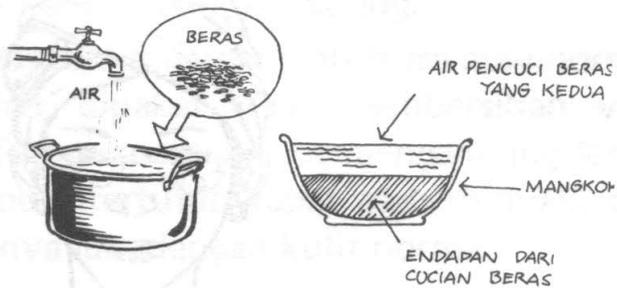


Caranya adalah sebagai berikut:

- a. Beker sampai hangat dan masukkan ke dalam kom atau ember yang berisi air hangat.
- b. ke arah kiri, dan dahi kanan diurut ke arah kanan.
- b. Bagian hidung agak ditarik-tarik ke muka atau ke atas, dan tunggu sampai zat-zatnya meresap pada kulit.
- c. Kedua pipi digosok-gosok dengan putaran ke luar, baik pipi kiri maupun pipi kanan, tetapi gerakannya diarahkan ke atas. Jangan sekali-kali diarahkan ke atas. Jangan sekali-kali diarahkan ke bawah.

Caranya ialah seperti terdapat pada gambar di bawah ini.

- 4. Agar kulit muka segar dan halus, boleh dibersihkan dengan sisa air teh yang telah bermalam, atau dengan cucian air beras.



Caranya adalah sebagai berikut :

- a. Cucilah beras, air cucian pertama dibuang.
- b. Cuci beras kedua kalinya, dan airnya ditampung pada mangkuk lalu diendapkan beberapa menit. Setelah jernih, airnya dibuang, dan tinggallah endapan cucian beras tadi.
- c. Endapan ini dapat dipergunakan untuk membersihkan muka dan boleh juga digunakan sebagai bedak, baik siang maupun malam.
- d. Lakukanlah hal ini setiap hari dengan teratur agar kulit muka kelihatan segar dan bersih.

E. Perawatan Rambut

Rambut adalah mahkota seseorang. Oleh karena itu,

rambut perlu dipelihara baik-baik.

Rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali dalam seminggu. Maksudnya agar selalu bersih, bebas dari kotoran atau ketombe, sehingga tidak mengakibatkan rambut rontok.

Banyak cara dan bahan yang digunakan untuk membersihkan atau mencuci rambut, antara lain ialah :

1. *Gagang padi atau jerami :*

- a. Sediakan jerami atau gagang padi yang kering satu atau dua ikat.
- b. Bakar sampai hangus dan masukkan ke dalam bas-kom, atau ember yang berisi air secukupnya, lalu endapkan kira-kira satu malam.
- c. Air endapan disaring dengan kain tipis, dan ampasnya dibuang. Gunakanlah airnya untuk keramas atau mencuci rambut.
- d. Selain digunakan untuk keramas, air endapan itu juga berguna untuk melancarkan pertumbuhan rambut dan menghilangkan kutu-kutu dan ketombe, dari rambut.

2. *Lidah buaya :*

- a. Petiklah beberapa helai daun lidah buaya. Kupaslah kulitnya dan kumpulkan isinya yang berupa lendir putih.
- b. Cuci dan remas-remaslah lendir putih tadi dengan semua jari tangan sampai hancur.



- c. Usapkan lendir putih tadi pada rambut terutama pada pangkal rambut. Ulangi berkali-kali dan biarkan sampai meresap pada kulit kepala kira-kira 5 atau 10 menit.
 - d. Bersihkanlah dengan air bersih dan keringkan.
 - e. Sebaiknya sebelum memakai lidah buaya, cucilah/keramaslah rambut terlebih dahulu.
 - f. Penggunaan lidah buaya boleh digunakan dua kali dalam seminggu atau 10 hari sekali, agar rambut lebat, kuat dan warnanya hitam.
3. *Air teh* :
- a. Ambil baskom atau panci kecil yang diisi air teh. Letakkan di udara terbuka selama satu malam.

- b. Sebelum mandi pagi-pagi, lumari rambut serta kulit kepala dengan air teh hingga rata. Lakukan setiap pagi agar rambut bertambah subur, kuat dan terhindar dari ketombe dan kotoran serta kerontokan.

4. *Jeruk nipis :*

- a. Sediakan satu atau dua jeruk nipis, peras dan ambil airnya. Campurkan air biasa secukupnya, jangan terlalu banyak.
- b. Rambut dikeramas dengan shampo. Setelah bersih beri air jeruk, lalu digosok-gosok sampai berbusa dan meresap di kulit kepala.
- c. Biarkan 5 atau 10 menit, dan bersihkan dengan air biasa lalu keringkan.
- d. Setelah kering rambut disisir, dan dibentuk dengan berbagai-bagai model sesuai dengan bentuk tubuh, potongan kepala dan sebagainya.

* * *

PERTANYAAN

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

1. Berapa kalikah sebaiknya mandi ?
 - a. sekali dalam sehari
 - b. dua kali dalam sehari
 - c. sekali dalam dua hari
2. Agar kulit muka kelihatan bersih dan halus sebaiknya muka dibersihkan dengan apa ?
 - a. dengan sabun biasa (sabun cuci)
 - b. dengan air teh atau air cucian beras
 - c. dengan sabun mandi
3. Rambut dibersihkan berapa hari sekali ?
 - a. cukup sekali dalam sebulan
 - b. dua kali dalam seminggu
 - c. sewaktu-waktu

Jawablah pertanyaan ini pada kertas lain !

4. Lakukanlah cara membersihkan rambut dengan lidah buaya !

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. b. dua kali dalam sehari
2. b. dengan air teh atau air cucian beras
3. b. dua kali dalam seminggu
4. Cara membersihkan rambut dengan lidah buaya:
 - a. Petik beberapa helai lidah buaya, kupas kulitnya. Kumpulkan isinya yang berupa lendir putih.
 - b. Cuci dan remas-remas lendir putih tadi dengan semua jari sampai hancur.
 - c; Usapkanlah lendir tadi pada kepala rambut terutama pada pangkal rambut; ulangi berkali-kali dan biarkan sampai meresap pada kulit kira-kira 5 atau 10 menit.
 - d. Bersihkan dengan air bersih dan keringkan.
 - e. Keramasi rambut sebelum memberi lidah buaya.
 - f. Pergunakan lidah buaya 2 kali dalam seminggu atau sekali 10 hari, agar rambut lebih kuat dan lebat.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan terlebih dahulu. Kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II MAKANAN

Makanan adalah suatu syarat untuk hidup. Oleh karena itu seorang ibu yang bijaksana selalu merencanakan makanan yang akan disajikan setiap hari pada keluarga, agar mereka tetap sehat. Makanan yang disajikan tidak perlu yang enak-enak. Yang terpenting ialah nilai gizinya cukup. Makanan harus seimbang, mengandung zat-zat pemberi tenaga, zat pembangun, dan zat pelindung.

Zat pemberi tenaga terdiri dari hidrat arang, protein, dan lemak. Gunanya ialah untuk mendapatkan tenaga agar dapat bekerja, bergerak, bernapas, dan sebagainya.

Zat pembangun terdiri dari protein, meneral, dan air. Gunanya ialah untuk pertumbuhan badan secara wajar, dan mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak.

Zat pelindung terdiri dari vitamin dan mineral. Gunanya ialah untuk melindungi tubuh dari serangan bermacam-macam penyakit.

Dengan kata lain makanan sehari-hari secara seimbang haruslah mengandung hidrat arang, protein, lemak, vitamin-vitamin, garam mineral, dan air. Zat makanan tadi sebagian ada yang berasal dari hewan dan ada juga berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Misalnya :

1. *Zat protein*
 - a. Berasal dari daging hewan (sapi, ayam, kambing

- dan sebagainya).
- b. Berasal dari tumbuh-tumbuhan : tempe, tahu, kacang-kacangan dan daun singkong. Protein hewan lebih tinggi nilainya daripada yang nabati. Oleh karena itu usahakanlah agar setiap hari dapat memakan makanan yang mengandung protein hewani.
- Akibat kekurangan protein.
- a. Pertumbuhan badan kurang sempurna;
 - b. Kurang bersemangat;
 - c. Busung lapar.

2. *Zat hidrat arang*

Merupakan zat makanan yang memberi tenaga (energi). Banyak terdapat dalam makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Misalnya : gula, beras, jagung, ubi kayu, umbi-umbian.

Gunanya di dalam tubuh :

- a. untuk membentuk tenaga;
- b. membuat cadangan tenaga di dalam tubuh;
- c. memberikan rasa kenyang.

3. *Zat lemak*

Di dalam tubuh terdapat zat lemak, terletak di bawah kulit pada tempat-tempat yang memerlukan perlindungan.

Misalnya : pada ujung tulang sekitar mata, jantung, dan ginjal.

Banyak terdapat pada : minyak, coklat, margarine, susu, mentega, keju dan minyak ikan.

Gunanya :

- a. mengadakan panas;
- b. melindungi bagian badan yang halus;
- c. melindungi ujung tulang persendian.

Akibatnya kekurangan zat lemak; kurang energi, dan kekurangan vitamin A, B, E, dan vitamin K.

4. *Zat air.*

Sebagian besar tubuh manusia terdiri dari air . Terdapat dalam darah, ginjal, urat-urat daging , di antara sel-sel, dan air mata. Banyak terdapat pada sayuran, buah-buahan, minuman, dan makanan yang banyak mengandung air.

Gunanya di dalam tubuh untuk :

- a. pencernaan makanan;
- b. mengatur suhu;
- c. membangun sel-sel badan.

5. *Garam-garam dan mineral*

Dalam tubuh terdapat dalam sel-sel tubuh dan butir-butir darah.

Misalnya :

- a. garam kapur (Ca);
- b. garam besi (Fe);

- c. garam posphor;
- d. garam dapur (NaCl);
- e. garam jodium (I).

Garam kapur

Gunanya :

- a. membentuk rangka untuk menegakan tubuh;
- b. mengganti bagian-bagian tulang yang rusak;
- c. dalam darah berguna untuk pembekuan.

Garam kapur terdapat dalam darah, tulang, dan gigi. Berasal dari susu, ikan, sayur-sayuran hijau, dan kacang-kacangan atau tempe.

Akibat kekurangan garam dapur adalah :

- a. menyebabkan penyakit tulang;
- b. pertumbuhan badan kurang sempurna.

Garam besi

Gunanya : Mengikat butir-butir darah merah atau pembentukan darah.

Terdapat dalam : daging, udang, kuning telur, kacang-kacangan, kentang, sayuran hijau.

Akibat kekurangan garam besi : menyebabkan penyakit kurang darah (anemi).

Garam dapur

Terdapat dalam darah dan semua bahan makanan.

Garam jodium

Terdapat dalam air laut, ikan laut, minyak ikan, dan sayuran hijau.

Akibat kekurangan garam jodium, menyebabkan sakit gondok (struma).

Garam posphor

Gunanya : a. untuk pertumbuhan badan, otak;
b. mengganti tulang dan gigi yang rusak.
Terdapat dalam susu, keju, telur, daging, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, kentang. Jarang terjadi kekurangan pada garam posphor ini.

6. *Vitamin*

Vitamin berarti zat penghidupan. Dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat pelindung dan pengatur. Walaupun jumlah yang dibutuhkan sangat sedikit tetapi harus ada. Macam vitamin : vitamin A, B kompleks (B1, B2, B6, dan B12), vitamin C, D, E, dan vitamin K.

Vitamin A

Terdapat pada : pisang ambon, bayam, kol, wortel (ercis), hati, mentega, margarine, minyak ikan.

Akibat kekurangan vitamin A, menimbulkan penyakit mata yang disebut buta ayam, atau buta senja, artinya tidak dapat melihat pada waktu senja.

Vitamin B12

Terdapat pada : padi-padian atau dalam beras merah, kacang-kacangan, atau dalam kacang hijau, sayur-sayuran, daging, susu, kentang, telur, ikan.

Akibat kekurangan vitamin B12.

Vitamin B1 : pertumbuhan badan kurang sempurna; sudut bibir mengelupas dan pecah-pecah.

Vitamin B2 : a. menyebabkan penyakit beri-beri basah dan kering.
b. kurang nafsu makan.

Vitamin C

Terdapat pada : jeruk, tomat, buah-buahan, wortel, dan hati.

Akibatnya kekurangan vitamin C menyebabkan penyakit *skorbut* (sariawan).

Tanda-tandanya antara lain:

1. gusi agak bengkak dan gigi mudah berdarah;
2. gigi terasa goyang;
3. pendarahan di bawah kulit dan ini nyata kelihatan pada paha dan betis.

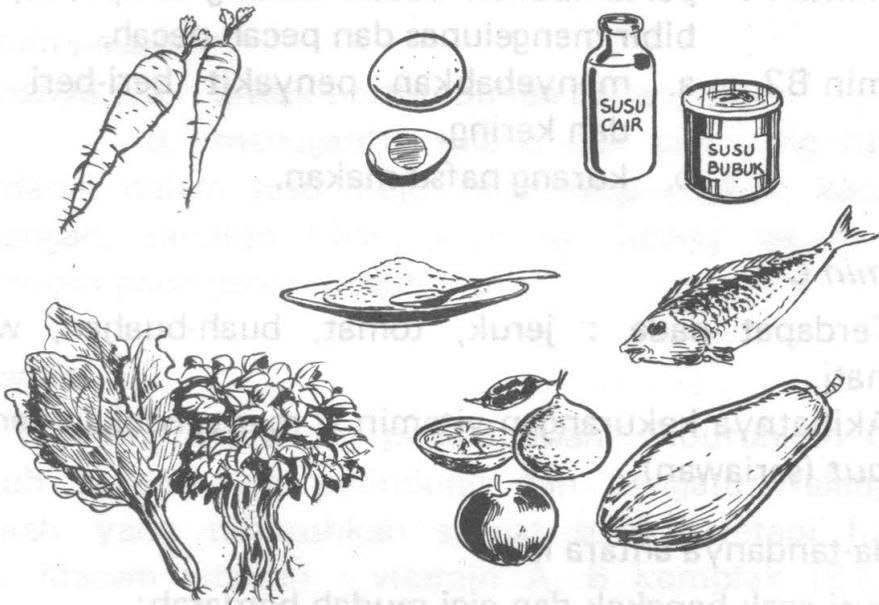
Vitamin D

Terdapat pada mentega, susu, kuning telur, minyak ikan.

Akibatnya kekurangan vitamin D menyebabkan penyakit tulang (penyakit rachitis), gigi, kaki bengkak dan pertumbuhannya kurang baik.

Vitamin E

Terdapat dalam padi-padian, biji yang berkecambah,



hati, sayuran, lemak, daging, telur, susu, dan mentega.
 Gunanya mempengaruhi perkembangan keturunan.

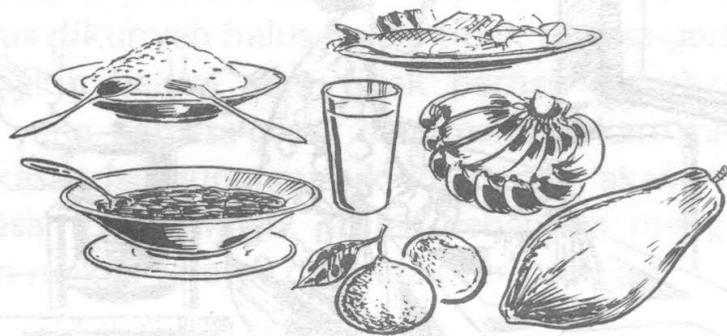
Akibatnya kekurangan vitamin E menyebabkan kemandulan.

Vitamin K

Terdapat dalam : sayuran hijau, hati, telur, tomat, wortel, kedelai dan kacang hijau. Vitamin K berpengaruh baik pada pembakaran dalam darah.

Makanan yang dibutuhkan sehari-hari haruslah mengandung zat-zat makanan tadi, dan harus diatur berganti-ganti, sesuai dengan susunan empat sehat, lima sempurna.

Disebut 4 sehat artinya bila menu makanan terdiri dari



4 macam makanan yaitu :

1. nasi atau bahan pokok lainnya merupakan bahan makanan sumber tenaga;
2. Lauk-pauk merupakan bahan makanan sumber zat pengatur;
3. Sayur;
4. Buah-buahan.

Dengan keempat macam makanan ini, sudah cukup berisi semua zat gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan, asalkan dalam jumlah yang cukup.

Disebut sempurna apabila makanan ditambah dengan susu sebagai urutan ke 5. Sebab susu mengandung bermacam-macam zat, seperti lemak, protein, vitamin dan sebagainya. Kekurangan ini akan terpenuhi bila ditambah susu.

Mengingat sifat zat-zat makanan tersebut, maka kita



perlu memperhatikan pula cara memasaknya, agar tidak banyak zat-zat yang terbang.

Antara lain :

1. Janganlah merendam sayuran apabila tidak perlu betul;
2. Usahakanlah mencuci sayuran dulu sebelum dipotong-potong;
3. Rebuslah sayuran dalam air yang mendidih dan dalam panci yang tertutup. Jangan terlalu lama supaya vitamin yang di dalamnya tidak hilang;
4. Gunakanlah setiap hari bahan makanan yang mengandung protein hewani.
5. Sayur mentah dapat dimakan karena zat makanannya masih banyak, asal dicuci terlebih dahulu dengan air masak.

Tentang cara makan perlu pula disebutkan di sini meskipun semua orang mungkin sudah mengetahuinya. Hendaknya diusahakan teratur, karena bila tidak, akan mengganggu pencernaan makanan. Selain dari itu makanan cukup masak dan harus dikunyah halus-halus, tidak tergesa-gesa.

Mungkin belum atau tidak pernah diperhatikan bahwa makan yang tergesa-gesa, dan membiarkan makanan yang masih kasar langsung masuk ke perut, akan menimbulkan kasar-kasar pada wajah. Itulah sebabnya mengapa kita dibiasakan makan teratur dan tidak tergesa-gesa.

* * *

PERTANYAAN

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

1. Apa yang disebut lima sempurna ?
 - a. nasi, lauk pauk, sayur
 - b. nasi, sayur, susu, buah
 - c. sepiring nasi, semangkok sayur, seiris lauk pauk, buah dan segelas susu
2. Bahan makanan apakah yang mengandung zat hidrat arang ?
 - a. tahu, tempe, daging
 - b. sayur-sayuran
 - c. beras, jagung, umbi-umbian, ubi kayu, gandum
3. Protein berasal dari apa saja ?
 - a. dari tumbuh-tumbuhan
 - b. dari hewani
 - c. dari tumbuh-tumbuhan dan hewan
4. Apakah akibat kekurangan vitamin B ?
 - a. dapat menimbulkan penyakit tulang
 - b. dapat mengakibatkan penyakit beri-beri
 - c. dapat mengakibatkan segala penyakit
5. Apa akibat kekurangan vitamin C ?
 - a. mengakibatkan penyakit gusi berdarah
 - b. mengakibatkan penyakit kulit
 - c. mengakibatkan penyakit tulang

Jawablah pertanyaan ini pada kertas lain !

6. Apa fungsi makanan pada tubuh ?

7. Apa gunanya zat lemak ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

* * *

KUNCI JAWABAN

1. c. sepiring nasi, semangkok sayur, seiris lauk pauk, buah dan segelas susu.
2. c. beras, jagung, umbi-umbian, ubi kayu, gandum.
3. c. dari tumbuh-tumbuhan dan hewan.
4. a. dapat menimbulkan penyakit tulang.
5. a. mengakibatkan panyakit gusi berdarah.
6. Fungsi makanan pada tubuh :
 - a. untuk mendapatkan tenaga.
 - b. untuk pertumbuhan dan pengganti bagian-bagian yang rusak.
 - c. untuk mengatur semua proses yang terjadi pada tubuh.
7. Guna zat lemak :
 - a. mengadakan panas badan.
 - b. melindungi ujung tulang persendian.
 - c. untuk cadangan makanan.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan terlebih dahulu. Kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab III

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN

Kita bingung bila mendapat kecelakaan, baik kecelakaan ringan maupun berat, karena dapat berakibat cacat pada tubuh. Untuk menghindari hal itu perlu diberikan penjelasan tentang cara-cara menolong seseorang apabila mendapat kecelakaan.

Di bawah ini akan diuraikan beberapa jenis kecelakaan dan cara-cara menolongnya.

1. Luka

Pada umumnya badan kita mengadakan tindakan sendiri apabila kita terbuka. Misalnya dengan segera darah yang membeku menutup luka tersebut. Dengan demikian terhentilah darah yang ke luar, sehingga bibit penyakit yang akan masuk tercegah. Kalau lukanya kecil hendaknya sekeliling luka itu dibersihkan dengan jodiumtinktur, dan dengan *perubalsem* jika lukanya besar. Jagalah jangan sampai gumpalan darah yang menutup luka itu terhapus. Kemudian tutuplah dengan plaster atau dengan pembalut.

Bahaya yang sering timbul jika luka tidak diobati ialah infeksi atau kemasukkan bibit penyakit.

Bila bibit atau basil tetanus masuk pada luka, akan timbulah bahaya yang lebih besar.

2. Luka karena kebakaran

Pertolongan pertama pada bagian kulit yang ter-

bakar atau tersiram air panas ialah menyiram bagian yang terkena itu dengan minyak kelapa atau air kapur. Dapat juga diolesi dengan mentega atau vaseline. Untuk mengurangi rasa sakit, bagian yang terbakar tadi dapat direndam dalam air hangat.

3. *Pendarahan*

1) Jika urat balik (vena) terluka, maka darah menetes ke luar. Untuk mencegah tekanan urat balik yang berada di bawah luka.

2) Jika urat nadi (arteri) terluka, tekanlah bagian atas yang terluka, sedang anggota yang kena luka diacungkan ke atas. Urat nadi ini terletak di ketiak dan pada leher.

3) Bila timbul perdarahan pada hidung, periksalah dahulu dari lubang kiri atau kanankah darah itu ke luar. Jika bagian kanan yang berdarah, tekanlah hidung pada bagian kanan. Baik juga bagian yang berdarah itu dikompres. Gulungan daun sirih yang bersih yang dimasukkan ke dalam lubang hidung yang berdarah, dapat menghentikan perdarahan. Dalam hal ini tekanan dari luar tidak perlu diberikan. Setiap terjadi perdarahan, penderita harus istirahat dan memerlukan ketenangan.

4. Benda asing di mata

Jika mata memasukkan kotoran misalnya debu, pasir, serangga, maka pertolongan pertama yang dapat diberikan ialah :

a. Mata jangan digosok-gosok. Dudukkan si penderita di tempat yang terang di atas kursi. Hilangkan kotoran-kotoran itu dengan air mata sendiri.

b. Cara yang lain

Ambil sebuah piring, isi dengan air yang bersih; masukkan mata ke dalamnya, lalu dikedip-kedipkan agar kotorannya ke luar.

Kalau kotoran melekat pada selaput putih, hilangkan kotoran itu dengan kapas atau ujung sapu tangan yang bersih. Kalau kotoran melekat pada selaput hitam, bawalah cepat-cepat ke Puskesmas, rumah sakit atau dokter.

* * *

PERTANYAAN

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

1. Sebelum penderita di bawa ke dokter, cara menghentikan perdarahan pada hidung adalah
 - a. hidung disumbat sehingga darah tidak mengalir.
 - b. diberi minyak angin supaya tidak pusing.
 - c. gulungan daun sirih yang bersih dimasukkan ke dalam hidung yang berdarah.
2. Bila tangan Saudara luka karena terbakar tindakan yang pertama kali dilakukan ialah
 - a. cepat-cepat dimasukkan atau dicelupkan ke dalam air.
 - b. dibalut dengan kain bersih.
 - c. diberi mentega atau vaseline.
3. PPPK adalah kependekan dari
 - a. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.
 - b. Perhatian Pertama Pada Kecelakaan.
 - c. Pemberian Perawatan Pada Kecelakaan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

4. Coba berikan salah satu cara pertolongan bila mata kemasukkan abu. Lakukanlah !

Samakan Jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

RANGKUMAN

1. c. gulungan daun sirih yang bersih dimasukkan ke dalam hidung yang berdarah.
2. c. diberi mentega dan vaseline.
3. a. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.

Cara pertolongan pertama pada mata bila kemasukkan debu :

- a. ambil sebuah piring, isi dengan air bersih;
- b. masukkan mata ke dalamnya, lalu kedip-kedipkan agar kotorannya ke luar;
- c. kalau kotoran melekat pada selaput putih, hilangkan dengan kapas atau ujung sapu tangan yang bersih.
- d. kalau kotoran melekat pada selaput hitam, bawalah cepat ke rumah sakit atau ke dokter yang terdekat.

RANGKUMAN

1. Agar badan tetap segar, bersih, halus, dan sehat, badan kita perlu dibersihkan atau paling sedikit mandi dua kali tiap hari.

Mandi pada malam hari kurang baik karena dapat mengakibatkan rematik atau sakit tulang. Kalau mandi jangan sekali-kali memakai benda-benda keras untuk menggosok badan, tetapi pakailah yang lunak, misalnya : busa atau lap mandi.

2. Bila bangun tidur, hendak tidur, atau setiap selesai makan makanan, sebaiknya gigi selalu dibersihkan atau disikat. Maksudnya agar gigi tidak lekas rusak atau terhindar dari bermacam-macam penyakit.

3. Untuk merawat muka boleh dipergunakan obat-obat tradisionil, misalnya air teh, dan air cucian beras.

4. Rambut perlu mendapat perhatian. Paling sedikit 2 kali dalam seminggu atau sekali 10 hari rambut perlu dibersihkan agar tidak bau dan terhindar dari ketombe. Bahan-bahan untuk membersihkan rambut, misalnya : jerami gagang padi, lidah buaya, dan air teh yang diembunkan satu malam, serta jeruk nipis.

5. Makanan adalah suatu syarat untuk hidup. Guna makanan adalah sebagai pemberi tenaga untuk pertumbuhan dan sebagai pelindung tubuh.

Makanan sehari-hari harus memenuhi syarat 4 sehat 5 sempurna yaitu :

a. nasi

- b. lauk-pauk
- c. sayur
- d. buah-buahan dan
- e. susu.

Makanan tidak perlu yang lezat atau yang enak-enak tetapi yang penting gizinya cukup. Makanan sehari-hari harus mengandung zat hidrat arang, zat protein, zat lemak, air garam mineral dan vitamin-vitamin.

Garam mineral ada 5 macam yaitu : garam kapur, garam besi (Fe), garam dapur (NaCl), garam jodium (I), dan garam posphor.

Vitamin-vitamin terdiri dari : vitamin A, vitamin B kompleks, (vitamin B1, B2, B6, B12), vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K.

6. Untuk melangsingkan badan tidak baik minum obat-obatan atau obat pelangsing. Obat tersebut bisa mengakibatkan macam-macam penyakit, misalnya : pusing-pusing, jantung berdebar-debar , banyak mengeluarkan keringat. Cara yang baik untuk mengurangi kegemukkan ialah dengan cara diet, olah raga, berenang dan sebagainya.

7. Apabila ada kecelakaan baik ringan atau berat perlu memiliki pengetahuan dan ketrampilan tentang PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan).

* * *

TINDAK LANJUT

- a. Untuk mendapatkan penjelasan selanjutnya hendaknya Saudara menghubungi dokter khusus (specialis), rumah-rumah sakit, Puskesmas atau pun ahli-ahli kecantikan.
- b. Membaca buku-buku yang disahkan oleh Departemen Kesehatan dalam perpustakaan, dan buku-buku lain mengenai pemeliharaan dan perawatan tubuh.
- c. Membaca buku Paket :
 - A29 — Makanan Sehat
 - A34 — Jasmani Segar
 - A37 — Pertolongan Pertama Pada Keracunan
- d. Segala petunjuk dalam buku ini hendaklah dilaksanakan jika hendak memelihara dan merawat tubuh dengan baik.

KATA—KATA INTI

anemi	:	kurang darah
arteri	:	urat nadi
Ca	:	garam kapur
diet	:	makanan dengan aturan tertentu ber- hubung dengan kesehatan tubuh se- seorang
energi	:	tenaga
Fe	:	zat besi
gizi	:	zat makanan yang terdapat dalam bahan makanan
honger udeem	:	busung lapar
I	:	garam jodium
jodiumtinktur	:	obat yang dibuat dari jodium untuk mengobati luka yang masih baru
mandul	:	orang yang tidak dapat mempunyai keturunan
mercuro chrom	:	obat merah untuk mengobati luka yang masih baru
NaCl	:	garam dapur
posture	:	sikap
rematik	:	sakit pada tulang
shampo	:	obat untuk mencuci rambut
skoorbuth	:	penyakit pecah-pecah pada bibir
struma	:	penyakit gondok
vaseline	:	bahan kimia yang dapat dibeli di apotik
vena	:	urat balik
zat makanan	:	zat yang berguna bagi manusia yang terdapat dalam makanan.