



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia  
Tahun 2020



**BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN**

# **POLA HIDUP SEHAT**

Tema : Kesehatan dan Olahraga

Sub tema : Kesegaran Jasmani

Penyusun:

Neni Nurlaela, S.Pd

**BAHAN AJAR**  
**PEMBELAJARAN MULTIKEAKSARAAN KESEHATAN DAN**  
**OLAHRAGA**  
**SUBTEMA KESEGERAN JASMANI**

**“POLA HIDUP SEHAT”**

Pengarah:  
Dr. Drs. Bambang Winarji, M.Pd

Penanggung Jawab:  
Hidayat, M.Pd

Tim Pengembang:  
Drs. Darnowo, M.Pd  
Erni Sukmawati, M.Pd  
Riana, SKM., M.M.Pd  
Neni Nurlaela, S.Pd

Penyusun:  
Neni Nurlaela, S.Pd

Kontributor:  
PKBM Srikandi Kota Cimahi  
PKBM Hidayah Kab. Bandung  
PKBM Pelita Ilmu Kab. Bogor  
PKBM Bhina Swakarya Kab. Bandung Barat

Ilustrator:  
Nurlita

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK**  
**INDONESIA**  
**PP-PAUD DAN DIKMAS JAWA BARAT**  
**TAHUN 2020**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan KaruniaNya kepada kita semua sehingga **Bahan ajar Pendidikan Multikeaksaraan Berbasis Kesehatan dan Olahraga** dapat diselesaikan.

Pendidikan multikeaksaraan tidak sekadar mendidik masyarakat mampu membaca, menulis, dan berhitung, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar mampu mengatasi persoalan yang terjadi dalam kehidupannya. Pendidikan multikeaksaraan bisa menjadi medium untuk membuka kesadaran berbangsa dan bernegara, serta pendidikan yang berkelanjutan yang menekankan pada peningkatan keragaman keberaksaraan dalam segala aspek kehidupan, seperti: agama, sosial dan budaya, ekonomi, dan kesehatan.

Semoga naskah bahan ajar ini inovatif, praktis dan dapat diterapkan secara luas bagi peningkatan kualitas layanan program PAUD dan Dikmas pada umumnya, dan khususnya pada layanan program Pendidikan multikeaksaraan. Aamiin.

Bandung Barat, Desember 2020  
Kepala,



**Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd.**  
NIP. 196101261988031002

## **Peta Kompetensi Multikeaksaraan Kesehatan dan Olahraga**

### **SERI 4 POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT**

#### **MATERI: Belajar Teks Khusus**

Kompetensi Dasar :

2.3. Menggali informasi dari teks khusus yang berbentuk brosur atau leaflet sederhana tentang keilmuan dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan tertentu yang diminati berkaitan dengan pekerjaan atau profesinya;

3.3. Mengolah teks khusus yang berbentuk brosur atau leaflet sederhana tentang ilmu dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan tertentu yang diminati berkaitan dengan pekerjaan atau profesinya;

#### **MATERI: Belajar Konsep Pecahan**

Kompetensi Dasar :

2.5. Menggunakan konsep pecahan sederhana dalam melakukan penjumlahan dan pengurangan pada kehidupan sehari-hari;

3.5. Menggunakan sifat operasi hitung dalam menyederhanakan atau menentukan hasil penjumlahan, pengurangan, perkalian dan pembagian bilangan;

3.8. Menerapkan pecahan sederhana ke bentuk pecahan desimal dan persen pada perhitungan yang berkaitan dengan uang dan produk teknologi sederhana, kesehatan dan olahraga, seni, budaya yang inovatif dan diminati;

## **MATERI:**

### **Belajar Teks Tabel**

Kompetensi Dasar :

2.6. Menggali informasi dari teks tabel atau diagram sederhana yang berkaitan dengan kajian ilmu keilmuan dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan serta keterampilan tertentu yang diminati

3.6. Menggunakan uang atau jenis transaksi lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

3.10. Menggunakan hasil pengolahan dan penafsiran data dalam bentuk tabel, diagram, dan grafik sederhana mengenai kajian ilmu dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan serta keterampilan tertentu yang diminati.

## **MATERI:**

### **Belajar Keruangan**

Kompetensi Dasar :

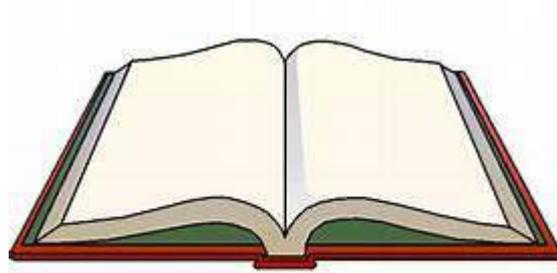
2.7. Mengidentifikasi pengetahuan keruangan (geometri) sederhana yang diterapkan dalam kajian keilmuan dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan tertentu yang diminati dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3.4. Mempraktikkan pengetahuan dan kreativitas yang dimiliki dan diminati menjadi produk teknologi sederhana, kesehatan dan olahraga, seni, dan budaya yang inovatif dengan memanfaatkan peluang dan sumber daya yang ada di sekitarnya.

3.9. Menggunakan satuan pengukuran panjang, waktu, berat, atau satuan lainnya yang diperlukan pada kegiatan menciptakan produk teknologi sederhana, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, yang inovatif.

## **PETUNJUK PENGGUNAAN BAHAN AJAR**

1. Bacalah setiap materi dalam bahan ajar ini hingga tuntas dan anda pahami
2. Kerjakan tugas-tugas yang ada dalam bahan ajar ini
3. Tanyakan kepada pendidik, bila ada materi yang kurang anda mengerti



## DAFTAR ISI

KEGIATAN BELAJAR 1: MEDIA PROMOSI .....	1
KEGIATAN BELAJAR 2:MENGOLAH MAKANAN SEHAT .....	3
BELAJAR KONSEP PECAHAN .....	4
KEGIATAN BELAJAR 3: PENUHILAH KEBUTUHAN GIZIMU...	11
KEGIATAN BELAJAR 4: MENGENAL KERUANGAN.....	18
Mengetahui Satuan Panjang .....	21
Mengetahui Satuan Berat .....	23
Mengetahui Waktu .....	25

## KEGIATAN BELAJAR 1: MEDIA PROMOSI

### MEDIA PROMOSI

Kesegaran jasmani sangat penting bagi tubuh kita.

Kita harus berperilaku hidup sehat.

Informasi tentang kesehatan diri harus disebarakan.

Agar masyarakat mau menerapkan hidup sehat.

Kita dapat menyebarkan informasi melalui brosur.

Brosur adalah selebar kertas berisi informasi singkat dan jelas.

Kita juga dapat membuat brosur kegiatan kesegaran jasmani.



Diskusikan apa manfaat brosur!

## Perhatikan Teks Khusus Berikut Ini!



Diskusikan

Informasi apa yang terdapat pada brosur di atas!

Buatlah rancangan brosur yang menginformasikan tentang kesegaran jasmani.

LOGO	JUDUL
NAMA DAN ALAMAT	
FOTO KEGIATAN	KALIMAT AJAKAN UNTUK IKUT SERTA

# KEGIATAN BELAJAR 2: MENGOLAH MAKANAN SEHAT

## BELAJAR KONSEP PECAHAN



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



$$\frac{1}{3}$$



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



$$\frac{1}{6}$$

$\frac{1}{6}$  —————> Pembilang  
6 —————> Penyebut

**Tentukan angka berapa yang merupakan pembilang dan penyebut di bawah ini!**

$$\frac{2}{8}$$

Pembilang : .....  
Penyebut :.....

$$\frac{3}{12}$$

Pembilang : .....  
Penyebut :.....

$$\frac{1}{8}$$

Pembilang : .....  
Penyebut :.....

$$\frac{4}{9}$$

Pembilang : .....  
Penyebut :.....

## **Berbagi Puding Susu**

Bu Ema membuat puding susu sekotak besar.

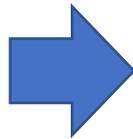
Bu Ema memotong puding menjadi 4 bagian.

Yang akan dibagikan kepada 4 orang.

Jadi, masing-masing teman Bu Ema mendapat  $\frac{1}{4}$  bagian.

$\frac{1}{4}$  atau satu per empat, dibaca seperempat.

Indahnya bila selalu berbagi dengan sesama.



Baca dan Pelajarilah!

### Membuat Jus Sehat

Ibu Ambar setiap hari meminum jus buah dan sayuran.

Jus sangat baik untuk tubuh kita.

Jus yang dibuat terdiri dari buah nanas dan wortel.

Ibu Ambar membeli bahannya ke warung.

$\frac{1}{2}$  kg wortel dan 1 kg nanas.

Jadi, berat bahan yang dibeli Ibu Ambar adalah  $1 \frac{1}{2}$  kg.



Cara menghitung:

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

Nanas = 1 kg

$0,5 + 1 = 1,5$

Jadi, berat seluruh bahan yang dibeli Ibu Ambar adalah 1,5 kg

Hitunglah!

Ibu Aan akan membuat puding buah.

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

Juga membeli buah naga  $\frac{1}{2}$  kg.

Berapa berat belanjaan Ibu Aan?

Bacalah!

## **Mengenal Kandungan Gizi Makanan**

Makanan yang kita konsumsi mengandung berbagai zat gizi.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama.

Protein sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan.

Juga sebagai pembentukan sel tubuh.

Lemak sebagai sumber energi dan memelihara suhu tubuh.

Vitamin untuk mengatur fungsi tubuh dan mencegah penyakit.

Mineral untuk menjaga kesehatan sel tubuh.

Setiap kita makanan harus mengandung zat gizi agar kita sehat.



**Diskusikan dan ceritakan kembali isi bacaan diatas:**

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....



Baca dan Pelajarilah!

### **Kebutuhan Gizi Anda**

Gizi sangat diperlukan oleh tubuh kita.

Gizi harus seimbang antara karbohidrat, protein dan lemak.

Kebutuhan karbohidrat adalah 65% dari kebutuhan kalori.

Kebutuhan Lemak sebesar 20% dari kebutuhan kalori.

Kebutuhan Protein sebesar 15% dari kebutuhan kalori.

Kebutuhan gizi setiap orang berbeda.

Tergantung dari faktor usia, tingkat aktivitas fisik, berat badan.

Ubahlah ke dalam bentuk pecahan dan decimal

1. Kebutuhan karbohidrat = 65%

$$65 \% = 65/100 = 0,65$$

2. Kebutuhan Lemak = 20%

$$\text{..... \%} = \text{...../.....} = \text{.....}$$

3. Kebutuhan Protein = 15%

$$\text{..... \%} = \text{...../.....} = \text{.....}$$

## KEGIATAN BELAJAR 3: PENUHILAH KEBUTUHAN GIZIMU

### Mengonsumsi Buah dan Sayur

Tidak semua makanan baik untuk dikonsumsi.

Kita makan jangan asal perut kenyang.

Seharusnya kita terbiasa makan makanan yang sehat dan seimbang.

Buah-buahan dan sayuran merupakan makanan yang sehat.

Buah dan sayur kaya akan kandungan vitamin, mineral, dan serat.

Nutrisi ini sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Ayo kombinasikan buah dan sayur ke dalam menu harian Anda.



Sumber: qureta.com

Ceritakan kembali isi bacaan di atas!

Bacalah dan Pelajarilah!

## Kebutuhan Gizi

Kebutuhan gizi setiap orang berbeda.

Tergantung usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.

Usia 55 tahun perempuan dengan berat badan 56 kg butuh energi 1800 kkal/kalori.

Usia (Tahun)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
Laki-laki						
30-49	60	166	2550	65	70	415
50-64	60	166	2150	65	60	340
65-80	58	164	1800	64	50	275
Perempuan						
30-49	56	158	2150	60	60	340
50-64	56	158	1800	60	50	280
65-80	53	157	1550	58	45	230

Sumber :Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Kemkes tahun 2019



Sumber: Sarigurih.com

Perhatikan tabel di atas dan jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Perempuan usia 35 tahun membutuhkan lemak sebanyak?

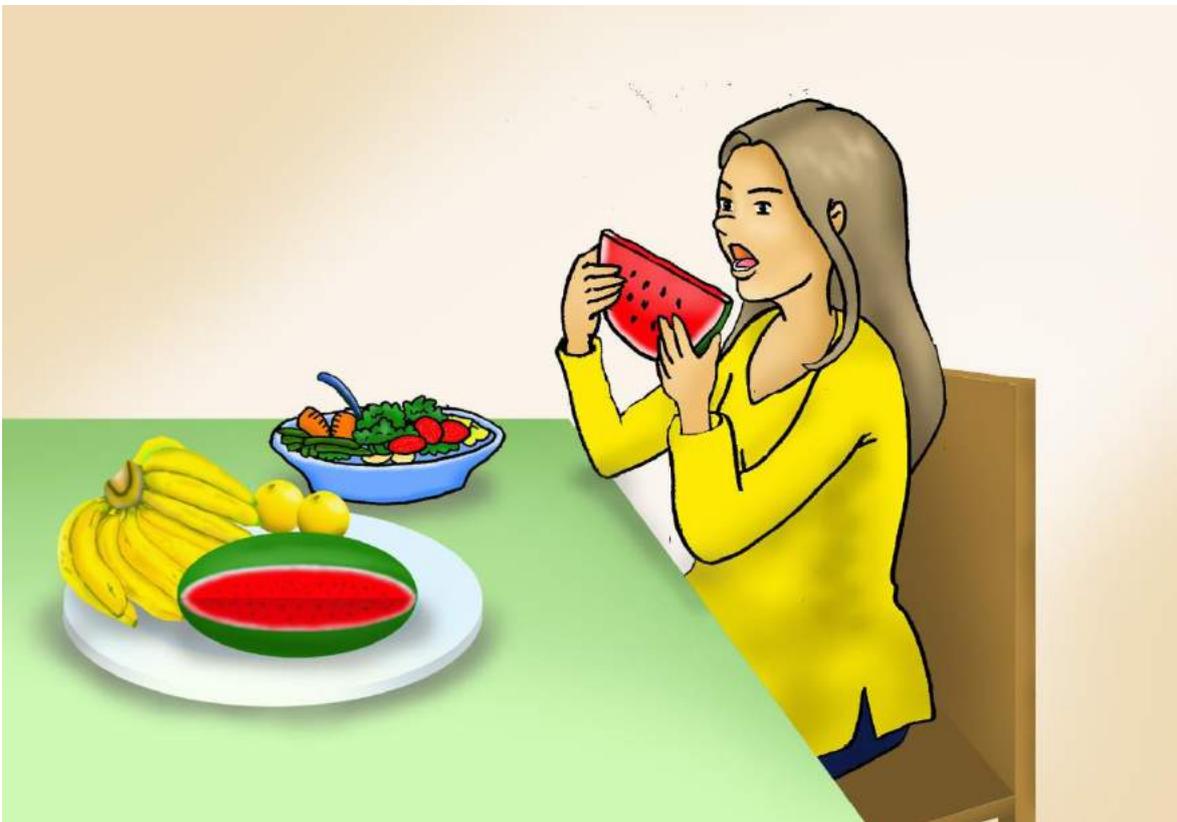
.....

2. Laki-laki dengan berat badan 60 kg dan usai 48 tahun membutuhkan karbohidrat sebesar?

.....

3. Perempuan usia 65 tahun membutuhkan protein dan lemak sebesar?

.....



Bacalah Teks Dibawah ini

## Fungsi Vitamin Bagi Tubuh Kita

Vitamin sangat penting bagi tubuh kita.

Vitamin dapat diperoleh dari buah, sayuran, biji-bijian dll.

Jenis vitamin yaitu Vitamin A, B, C, D, E dan K.

Jenis Vitamin	Fungsi	Sumber Makanan
Vitamin A	Menjaga Kesehatan mata	Kuning telur, susu, minyak ikan, hati
Vitamin B	Menjaga kesehatan Kulit, menjadi energi	Gandum, nasi, daging, kacang-kacangan
Vitamin C	Memproduksi kolagen	Buah-buahan, sayuran
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium guna pertumbuhan tulang	Ikan, telur, susu, keju
Vitamin E	Melindungi sel-sel dari kerusakan	Ikan, ayam, kuning telur, minyak tumbuhan
Vitamin K	Membantu proses pembentukan darah dan menjaga kekuatan tulang	Sayuran jijau, brokoli, hati, buncis



Sumber:m.tribun.com

Kerjakanlah!

Tuliskan pada tabel dibawah ini, fungsi vitamin bagi tubuh kita.

Jenis Vitamin	Fungsi
Vitamin A	
Vitamin B	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vitamin E	
Vitamin K	



Sumber: Medlife.com

Baca dan cermatilah!



### **Kecukupan Vitamin Bagi Tubuh Kita**

Kesegaran jasmani didukung oleh asupan vitamin yang cukup.

Kebutuhan vitamin bagi tubuh sangat penting.

Setiap orang membutuhkan vitamin yang berbeda.

Tergantung jenis kelamin dan usia.

Amatilah tabel berikut ini:

<b>Usia</b>	<b>Vit A (RE)</b>	<b>Vit D (mcg)</b>	<b>Vit E (mcg)</b>	<b>Vit K (mcg)</b>	<b>Vit B1 (mg)</b>	<b>Vit B2 (mg)</b>	<b>Vit B3 (mg)</b>	<b>Vit B6 (mg)</b>	<b>Vit B12 (mg)</b>	<b>Vit C (mcg)</b>
Laki-laki										
30-49	650	15	15	65	1,2	1,3	16	1,3	4	90
50-64	650	15	15	65	1,2	1,3	16	1,7	4	90
65-80	650	20	15	65	1,2	1,3	16	1,7	4	90
Perempuan										
30-49	600	15	15	55	1,1	1,1	14	1,3	4	75
50-64	600	15	15	55	1,1	1,1	14	1,5	4	75
65-80	600	20	20	55	1,1	1,1	14	1,5	4	75

Sumber :Angka Kecukupan Vitamin Yang Dianjurkan Kemkes tahun 2019

**Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan teks tabel di atas!**

**1. Berapa angka asupan vitamin A, Vitamin C dan Vitamin E untuk usia antara 50 – 64 tahun bagi perempuan?**

.....  
.....

**2. Untuk usia berapa jika angka asupan vitamin C adalah 90 mcg?**

.....  
.....



Sumber: bobo.grid.id

## KEGIATAN BELAJAR 4: MENGENAL KERUANGAN

Bacalah!

### Mengenal Persegi Panjang



Dalam melakukan kesegaran jasmani kita perlu alat.

Salah satunya matras yoga.

Matras yoga berbentuk persegi panjang.

Persegi panjang merupakan bangun datar.

Persegi panjang memiliki panjang dan lebar.

Rumus menghitung luas persegi panjang

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

Contoh Soal:

Bu Irna memiliki matras yoga.

Panjangnya 150 cm.

Lebarnya 80 cm.

Jadi, luas permukaan matras yoga adalah  $12000 \text{ cm}^2$

Cara mengitung:

Panjang = 150 cm

Lebar = 80 cm

Luas = Panjang x lebar

=  $150 \text{ cm} \times 80 \text{ cm} = 12.000 \text{ cm}^2$

Jadi, luas permukaan matras yoga adalah  $12000 \text{ cm}^2$



Hitunglah!

Pak Udin membuat papan nama paguyuban "SRIKANDI".

Papan namanya berbentuk persegi panjang.

Panjangnya 120 cm dan lebarnya 50 cm

Berapakah luas pintu tersebut?

$$\begin{aligned}\text{Luas} &= \text{panjang} \times \text{lebar} \\ &= \dots\dots\text{cm} \times \dots\dots \text{cm} \\ &= \dots\dots\dots \text{cm}^2\end{aligned}$$

## Mengenal Satuan Panjang

### Mengenal satuan panjang

Perhatikan

$$1 \text{ km} = 1.000 \text{ m}$$

$$1 \text{ m} = 100 \text{ cm}$$

$$1 \text{ cm} = 10 \text{ mm}$$

$$1 \text{ m} = 1.000 \text{ mm}$$



Pa Doni berlari sejauh 3.550 m.

Beristirahat sejenak dan berlari kembali sejauh 2.550 m.

Jadi, jarak tempuh lari pa Doni adalah  $6.100 \text{ m} = 6,1 \text{ km}$

Cara menghitungnya:

$$1 \text{ km} = 1.000 \text{ m}$$

$$3.550 \text{ m} + 2.550 \text{ m} = 6.100 \text{ m}$$

Jadi, jarak tempuh lari pa Doni adalah  $6.100 \text{ m} = 6,1 \text{ km}$

Hitunglah!

Bu Inem akan melakukan jalan pagi ke Pasar.

Sebelum ke pasar, Bu inem mampir ke rumah Bu Ani dulu.

Jarak rumah Bu Inem ke rumah Bu Ani adalah 1,5 km.

Jarak rumah bu Ani ke pasar adalah 2 km.

Berapa meter jarak yang ditempuh Bu Inem?

Cara menghitungnya:

$$1 \text{ km} = 1.000 \text{ m}$$

$$\begin{aligned} \dots\dots\dots \text{ km} + \dots\dots\dots \text{ km} &= \dots\dots\dots \text{ km} \\ &= \dots\dots\dots \text{ m} \end{aligned}$$

Jadi jarak yang ditempuh BU Inem adalah  $\dots\dots\dots \text{ m}$



## Mengenal Satuan Berat

### Mengenal satuan berat

Perhatikan dan ingat

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

$$1 \text{ kwintal} = 100 \text{ kg}$$

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

$$1 \text{ kg} = 10 \text{ ons}$$

$$1 \text{ ons} = 100 \text{ gram}$$

Paguyuban Srikandi akan membagikan jus sehat gratis.

Bahan yang disiapkan adalah buah-buahan dan sayuran.

Wortel sebanyak 5 kg.

Nanas sebanyak 4 kg.

Naga sebanyak 2 kg.

Jadi, berat semua bahan yang disiapkan adalah 11 kg sama dengan 11.000 gram

.

Cara menghitungnya:

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

$$5 \text{ kg} + 4 \text{ kg} + 2 \text{ kg} = 11 \text{ kg}$$

$$5.000 \text{ gram} + 4.000 \text{ gram} + 2.000 \text{ gram} = 11.000 \text{ gram}$$

Jadi berat semua bahan yang disiapkan adalah 11.000 gram

Hitunglah!

Ibu Ocih akan membuat sop buah.  
Dia memerlukan semangka 500 gram.  
mangga 1 kg dan nanas 500 gram.  
Berapa gram semua bahan yang dibawa ibu Ocih?

Cara menghitungnya:

1 kg = ..... gram

..... gram + ..... gram + ..... gram = .....gram

Jadi berat semua bahan yang dibawa adalah ..... gram



## Mengenal Waktu

Paguyuban Srikandi akan melakukan tadabur alam ke hutan.

Berangkat dari cimahi pukul 08.00.

Pukul 08.30 rombongan baru sampai di pusat kota lembang.  
Dari pusat kota lembang ke hutan pinus ditempuh waktu selama  
45 menit.

Jadi, rombongan menempuh waktu 75 menit atau 1 jam 15  
menit.

Cara menghitung:

1 jam = 60 menit

Waktu yang ditempuh dari cimahi  
ke pusat kota lembang = 30 menit

Waktu dari pusat kota lembang  
ke hutan pinus = 45 menit

30 menit+ 45 menit = 75 menit

75 menit = 1 jam 15 menit



Baca dan cermatilah!

Bu Dina akan membuat kue untuk kegiatan paguyuban.

Bu Dina membuat beberapa macam kue.

Waktu yang dibutuhkan dalam membuat kue-kue itu:

Kue A butuh waktu 30 menit.

Kue B butuh waktu 20 menit.

Kue C butuh waktu 1,5 jam.

Berapa waktu yang dibutuhkan Bu Dina dalam membuat kue-kue itu?

Hitunglah!

Waktu yang dibutuhkan dalam membuat

Kue A = ..... menit

Kue B = ..... menit

Kue C ..... jam = ..... menit +

jadi waktu yang dibutuhkan adalah .....menit

