

# MODUL

## POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH



### BIMBINGAN DAN KONSELING

### *POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH*

## DATA PENULIS

NAMA : SUSILO ENDARWATI, S.Pd  
NIP : 19630808 200604 2 002  
PANGKAT / GOLONGAN : PENATA / III D  
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN  
TEMPAT/TANGGAL LAHIR : MADIUN, 8 AGUSTUS 1963  
PENDIDIKAN TERAKHIR : S 1 / BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIT KERJA : SMP NEGERI 1 MEJAYAN  
ALAMAT UNIT KERJA : JL. P. SUDIRMAN NO.71 CARUBAN  
TELEPON : 0351 - 303892  
JUDUL MODUL : BIMBINGAN DAN KONSELING :  
POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH  
KELAS : 8 Tahun Pelajaran 2020/2021

## KATA PENGANTAR

Proses penyampaian materi pengajaran Bimbingan Konseling karena mengalami kendala PANDEMI COVID – 19 yaitu terbatasnya jam tatap muka pengajaran. Hal ini diantisipasi dengan memberikan modul Bimbingan Konseling sebagai alternatif pemahaman materi.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan modul Bimbingan Konseling dapat meningkatkan perubahan perilaku siswa pada pola hidup bersih dan sehat pada mata materi pelajaran Bimbingan dan konseling.

Modul ini tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Terima kasih atas bantuan semua pihak yang telah menyumbangkan ide dan sarannya.

Modul ini jauh dari sempurna karena terbatasnya waktu, tenaga juga karena terbatasnya kemampuan penulis dalam menyusun Modul Pola Hidup Sehat dan Bersih dalam Bimbingan dan Konseling, untuk itu mohon kritik dan saran untuk kesempurnaan karya ilmiah ini.

Semoga modul yang jauh dari sempurna ini bermanfaat dan dapat dikembangkan untuk peningkatan pengajaran kepada siswa.

Mejayan, Juli 2020

Penulis

RUMUSAN KOMPETENSI	: Menjalankan Pola Hidup Sehat dan Bersih.
MATERI PENGEMBANGAN KOMPETENSI	: Upaya mengembangkan kondisi hidup sehat dan bersih
BIDANG BIMBINGAN	: Pribadi
JENIS LAYANAN	: Informasi
FUNGSI LAYANAN	: Pemahaman dan Pencegahan
TUJUAN LAYANAN	: 1.Siswa dapat membiasakan diri hidup sehat 2.Siswa dapat membedakan jenis makanan dan minuman yang dapat merusak kesehatan.

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

HALAMAN JUDUL .....	i
DATA PENULIS .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
I. PENDAHULUAN	
A. Diskripsi .....	1
B. Prasyarat .....	1
C. Petunjuk Penggunaan Modul .....	1
D. Cek Kemampuan .....	2
E. Waktu .....	2
II. PEMBELAJARAN	
• Kegiatan Pembelajaran 1 .....	3
• Tujuan Pembelajaran.....	3
• Uraian Materi.....	4
• Rangkuman .....	9
• Penugasan.....	10
III. EVALUASI	
- Evaluasi Proses.....	11
- Evaluasi Hasil .....	11

# I. PENDAHULUAN

## A. Deskripsi :

Bimbingan dan Konseling pada modul ini akan membahas materi layanan bagaimana menjalankan pola hidup sehat dan bersih.

Hidup sehat dan bersih sebagai tanggung jawab pribadi yang bermula dari menjaga kebersihan badan dan pakaian serta menu makanan yang sehat.

Dengan harapan siswa dapat menjalankan hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari – hari.

## B. Prasyarat

Kemampuan awal yang harus dimiliki siswa adalah mampu menjaga kebersihan diri pribadi dalam perilaku hidup bersih dan sehat.

## C. Petunjuk Penggunaan Modul

### 1. Siswa

- a. Bacalah modul dan pahami isinya serta ikuti tahap demi tahap
- b. Isilah pertanyaan di kolom cek kemampuan agar anda dapat mendapatkan gambaran tentang materi ini
- c. Anda boleh berdiskusi dengan temanmu
- d. Bila mengalami kesulitan silahkan bertanya atau minta petunjuk gurumu
- e. Setelah modul selesai dipelajari lanjutkan dengan tahap evaluasi

### 2. Guru

- a. Jelaskan langkah-langkah untuk mempelajari modul ini
- b. Berilah penjelasan dan bantuan bila siswa mengalami kesulitan
- c. Catatlah perkembangan siswa selama mempelajari kompetensi ini
- d. Tetap mendampingi siswa pada saat siswa belajar menggunakan modul



## **URAIAN MATERI LAYANAN BK**

### **MENJALANKAN POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH**

#### **a. Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat.**

Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat :

#### 1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

#### 2. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

#### 3. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang



tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

#### 4. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

### **Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa Manfaat PHBS ?

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

## **b. Tips dalam Pola Hidup Sehat**

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, diantaranya :

### **1. Penuhi Konsumsi Protein**

Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. Tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.

### **Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet**

Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. Ada baiknya Anda mengonsumsi makanan yang sudah direbus.

### **2. Jauhi Makanan Berlemak**

Kurangi terlampau banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makanan jeroan.

### **3. Makan Buah-buahan Fresh**

Tahukah Anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan? Waktu makan buah setelah makan, buah hanya dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.

### **4. Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula**

Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan penimbunan lemak di liver. Bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.

### **5. Minum Banyak Air**

Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. Hal ini merupakan panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat makan. Terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi.

### **6. Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur**

Bila Anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalnya dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke tipe yang lebih berat. Pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.

### **7. Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan**

Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian membuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu., khususya bagi kaum wanita

### **8. Istirahat Yang Berkualitas**

Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. Tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu Anda tertidur. Disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah dibanding mereka yang tidur cukup. Istirahat yang berkualitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.

## 9. **Hidup Sehat Dengan Berolahraga**

Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antarlain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

## 10. **Mempunyai Lingkungan Yang Sehat**

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan **hidup sehat**.

## 11. **Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress**

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

### c. **Kebersihan perorangan dan di dalam Rumah**

Setelah kita mengetahui sedikit tentang pengertian pola hidup sehat dan pola hidup bersih dan sehat, maka sekarang kita berusaha untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Agar badan tetap sehat dan mempunyai semangat kerja yang tinggi, marilah kita perhatikan petunjuk dasar untuk kebersihan.

#### a. Kebersihan perorangan

- 1) Cucilah selalu tangan Anda dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan.
- 2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
- 3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
- 4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

#### b. Kebersihan di dalam rumah

- 1) Jangan membiarkan hewan berkeliar di dalam rumah atau di tempat kita bermain.
- 2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
- 3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
- 4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

- 5) Jangan membiarkan anjing menjilati bagian tubuh kita atau naik ke tempat tidur. Anjing dapat menyebabkan penyakit rabies.
- 6) Jika buang air kecil maupun besar, biasakan di tempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.
- 7) Buang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan, jangan membuang sampah di sembarang tempat.
- 8) Jangan meludah di lantai, air ludah dapat menyebabkan bakteri penyakit. Apabila Anda bersin atau batuk, tutuplah mulut dengan sapu tangan.
- 9) Cucilah sprei, sarung bantal minimal satu minggu sekali dan jemrulah kasur dan bantal Anda.
- 10) Bersihkan dan pelah lantai Anda setiap hari, bersihkan perabot-perabot yang ada di dalam rumah, dan bersihkan lingkungan di selalu rumah, dan lain-lain.

Dengan makan makanan yang penuh dengan gizi, sesuai dengan kebutuhan, badan kita akan sehat. Dengan menghindari rokok, minuman keras, sabu-sabu, ganja, dan perkelahian atau tawuran hidup kita akan tenang, damai, sejahtera, dan badan kita tetap punya semangat untuk bekerja dan belajar. Dengan menjaga kebersihan diri kita sendiri dan lingkungan di sekitarnya, kita akan hidup sehat.

## Rangkuman

1. Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit.
2. Langkah –langkah pola hidup sehat diantaranya:
  - a. Berolahraga
  - b. Menjaga pola makan
  - c. Menciptakan lingkungan yang sehat
  - d. Istirahat yang cukup.
3. Tips dalam Pola Hidup Sehat diantaranya:
  - a. Penuhi Konsumsi Protein
  - b. Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet
  - c. Jauhi Makanan Berlemak
  - d. Makan Buah buahan Fresh
  - e. Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula
  - f. Minum Banyak Air

## **Penugasan**

**Kerjakan tugas di bawah ini dengan sungguh-sungguh !**

1. Jelaskan pengertian hidup sehat
2. Sebutkan langkah-langkah hidup sehat
3. Bagaimana cara menjaga kebersihan diri

## EVALUASI

1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan
2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, memantau perilaku anak dalam menjaga kesehatan.

Daftar Pustaka : Daftar pustaka : Internet : [gustatri.blogspot.com/2018/10/pola-hidup-bersih-dan-sehat.html](http://gustatri.blogspot.com/2018/10/pola-hidup-bersih-dan-sehat.html).



