



# **PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN KOKURIKULER**

**Dra. Hj. Nursyamsi, M.Pd.I.  
Mirnawati, S.Pd.,M.Pd.  
Inal, S.Pd., M.Pd.**



**PENERBIT AKSARA TIMUR**

## **PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN KOKURIKULER**

Dra. Hj. Nursyamsi, M.Pd.I.  
Mirnawati, S.Pd.,M.Pd.  
Inal, S.Pd., M.Pd.

Editor:  
Firman, S.Pd., M.Pd

**ISBN: 978-602-5802-39-3**

### **Desain Sampul & Tata Letak:**

Chandra Adi Wiguna

### **Penerbit:**

Penerbit Aksara Timur

### **Alamat Kantor**

Jl. Makkarani Kompleks Green Riyousa Blok E No. 12 A  
Gowa Sulawesi Selatan

HP/WA : 08114121449

E-mail : penerbitaksaratimur@gmail.com

Facebook : Penerbit Aksara Timur

Website : aksara-timur.or.id

Ukuran: 14 X 21 cm; Halaman: vi + 88

Cetakan Pertama, Agustus 2019

Hak cipta dilindungi undang undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak tanpa izin dari penerbit kecuali untuk kepentingan penelitian dan promosi

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur patut kita panjatkan ke hadirat Allah Swt. karena hanya dengan Rahmat dan Inayah-Nya, penulisan buku Pengetahuan Kokurikuler ini dapat berjalan dengan lancar dan dapat hadir di tengah minimnya buku teks bagi mahasiswa kependidikan, khususnya di Kota Palopo.

Pengetahuan Kokurikuler merupakan pembinaan softskill mahasiswa untuk menunjang keterampilan pedagogik yang didapatkannya dalam perkuliahan. Untuk mendapatkan luaran (alumni) yang berkualitas, program Kokurikuler ini harus mendapatkan perhatian khusus dan harus direncanakan dengan baik agar sistematis dan terarah. Buku ini memuat kegiatan kurikuler baik secara teoretis maupun praktis yang dapat mengarahkan terlaksananya pembelajaran secara efektif dan efisien.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan pembaca pada umumnya, sebagai *guideline* dalam mengkaji lebih mendalam. Disadari bahwa buku ini masih belum sempurna. Disana sini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu, kritikan dan saran konstruktif dari pembaca, para ahli dan praktisi pendidikan, sangat diharapkan demi kesempurnaan buku ini.

Palopo, Agustus 2019  
Penulis,



## DAFTAR ISI

Kata pengantar	iii
Daftar isi	v
<b>BAB I KEPRAMUKAAN</b>	<b>1</b>
A. Pendahuluan	1
B. Sejarah Pramuka Indonesia	2
C. Lahirnya Gerakan Pramuka di Indonesia	4
D. Sifat Gerakan Pramuka	5
E. Fungsi Gerakan Pramuka	6
F. Tujuan Pramuka	7
G. Tingkatan di Gerakan Pramuka	8
H. Lambang dan Sifat Gerakan Pramuka	9
I. Prinsip dan Metode	12
J. Kode Kehormatan	13
K. Tanda Kehormatan	16
L. Kegiatan dalam Kepramukaan	17
M. Keterampilan Kepramukaan	20
N. Nilai-nilai dalam uu RI No 12 Tahun 2010 Tentang Gerakan Pramuka	38
<b>BAB II USAHA KESEHATAN SEKOLAH</b>	<b>48</b>
A. Usaha Kesehatan Sekolah	48
B. Dokter Kecil	49
C. Obat-obatan Sederhana	52
D. P3K	53
E. Kebersihan Pribadi	58
F. Kesehatan Gigi dan Mulut	63
G. Kesehatan Lingkungan	68
H. Pemeriksaan Mata, dan Telinga	71

<b>BAB III APOTEK HIDUP</b>	<b>78</b>
A. Pengertian Apotek Hidup	78
B. Tanaman Obat	79
C. Perkarangan Sebagai Apotek Hidup	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>87</b>

# BAB I

## KEPRAMUKAAN

### A. Pendahuluan

Pendidikan kepramukaan adalah pendidikan luar sekolah yang dilaksanakan untuk mendidik pelajar dan generasi muda dalam upaya mencapai tujuan nasional sebagaimana yang termaktub dalam pembukaan UUD 1945 alinea ke IV. Dengan demikian pendidikan kepramukaan yang merupakan lembaga pendidikan luar sekolah bersifat non formal yang merupakan bagian dari pendidikan nasional yang tidak terpisahkan. Pendidikan kepramukaan yang diselenggarakan oleh gerakan pramuka sebagai lembaga pendidikan luar sekolah dengan menggunakan prinsip dasar metodik pendidikan kepramukaan mempunyai tugas pokok menyelenggarakan pendidikan bagi anak-anak dan pemuda guna menumbuhkan mereka agar menjadi generasi yang lebih baik. Sanggup bertanggungjawab terhadap bangsadan Negeranya juga mampu membina dan mengisi kemerdekaan bangsaden dengan melaksanakan pembangunan di segala bidang demi terwujudnya cita-cita perjuangan para pahlawan bangsa. Pengertian pendidikan kepramukaan tersebut sesuai dengan pendapat Crow tentang pengertian pendidikan yaitu : “pendidikan adalah peengalaman yangmemberikan penger-tian (*insight*) dan penyesuaian bagi seseorang yang menyebabkan ia berkembang” (Anshari dalam Croq, 1983 :28). Meskipun keberadaannya sebagai lembaga pendidikan luar sekolah, tapi peranannya dalam pendidikan nasional sangat urgen dan tidak boleh kita pandang sebelah mata.

Dengan demikian gerakan kepramukaan pelak-sanaannya selalu menggunakan prinsip dasar pendidikan kepramukaan turut serta mensukseska ntujuan pendidikan nasional terutama dalam usaha penguasaan sikap mentalserta

pembekalan ketrampilan bagi para siswa atau anggota pramuka. Gerakan pramuka merupakan lembaga pendidikan non formal yang keberadaannya dan pelaksanaannya sangat dibutuhkan oleh masyarakat, keluarga dan sekolah dalam membantu proses kedewasaan anak maupun proses belajar mengajar di kelas.

## **B. Sejarah Pramuka di Indonesia**

Pendidikan Kepramukaan di Indonesia merupakan salah satu segi pendidikan nasional yang penting, yang merupakan bagian dari sejarah perjuangan bangsa Indonesia. Untuk itu perlu diketahui sejarah perkembangan Kepramukaan di Indonesia. Gagasan Boden Powell yang cemerlang dan menarik itu akhirnya menyebar ke berbagai negara termasuk Netherland atau Belanda dengan nama Padvinder. Oleh orang Belanda gagasan itu dibawa ke Indonesia dan didirikan organisasi oleh orang Belanda di Indonesia dengan nama NIPV (Nederland Indische Padvinders Vereeniging = Persatuan Pandu-Pandu Hindia Belanda). Oleh pemimpin-pemimpin gerakan nasional dibentuk organisasi kepanduan yang bertujuan membentuk manusia Indonesia yang baik dan menjadi kader pergerakan nasional. Sehingga muncul bermacam-macam organisasi kepanduan antara lain JPO (Javaanse Padvinders Organizatie) JJP (Jong Java Padvindery), NATIPIJ (Nationale Islamitsche Padvindery), SIAP (Sarekat Islam Afdeling Padvindery), HW (Hisbul Wathon).

Sesudah proklamasi kemerdekaan Republik Indonesia, beberapa tokoh kepramukaan berkumpul di Yogyakarta dan bersepakat untuk membentuk Panitia Kesatuan Kepanduan Indonesia sebagai suatu panitia kerja, menunjukkan pembentukan satu wadah organisasi kepramukaan untuk seluruh bangsa Indonesia dan segera mengadakan Kongres Kesatuan Kepanduan Indonesia.

Kongres yang dimaksud, dilaksanakan pada tanggal 27-29 Desember 1945 di Surakarta dengan hasil terbentuknya Pandu Rakyat Indonesia. Perkumpulan ini didukung oleh segenap pimpinan dan tokoh serta dikuatkan dengan “Janji Ikatan Sakti”, lalu pemerintah RI mengakui sebagai satu-satunya organisasi kepramukaan yang ditetapkan dengan keputusan Menteri Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan No.93/Bag. A, tertanggal 1 Februari 1947.

Tahun-tahun sulit dihadapi oleh Pandu Rakyat Indonesia karena serbuan Belanda. Bahkan pada peringatan kemerdekaan 17 Agustus 1948 waktu diadakan api unggun di halaman gedung Pegangsaan Timur 56, Jakarta, senjata Belanda mengancam dan memaksa Soeprapto menghadap Tuhan, gugur sebagai Pandu, sebagai patriot yang membuktikan cintanya pada negara, tanah air dan bangsanya. Di daerah yang diduduki Belanda, Pandu Rakyat dilarang berdiri. Keadaan ini mendorong berdirinya perkumpulan lain seperti Kepanduan Putera Indonesia (KPI), Pandu Puteri Indonesia (PPI), Kepanduan Indonesia Muda (KIM).

Ipindo merupakan federasi bagi organisasi kepramukaan putera, Pada 1953 Ipindo berhasil menjadi anggota kepramukaan sedunia sedangkan bagi organisasi puteri terdapat dua federasi yaitu PKPI (Persatuan Kepanduan Puteri Indonesia) dan POPPINDO (Persatuan Organisasi Pandu Puteri Indonesia). Kedua federasi ini pernah bersama-sama menyambut singgahnya Lady Baden-Powell ke Indonesia, dalam perjalanan ke Australia.

Dalam peringatan Hari Proklamasi Kemerdekaan RI yang ke-10 Ipindo menyelenggarakan Jambore Nasional, bertempat di Ragunan, Pasar Minggu pada tanggal 10-20 Agustus 1955, Jakarta.

Ipindo sebagai wadah pelaksana kegiatan kepramukaan merasa perlu menyelenggarakan seminar agar dapat gambaran upaya untuk menjamin kemurnian dan kelestarian

hidup kepramukaan. Seminar ini diadakan di Tugu, Bogor pada bulan Januari 1957.

Seminar Tugu ini meng-hasilkan suatu rumusan yang diharapkan dapat dijadikan acuan bagi setiap gerakan kepramukaan di Indonesia. Dengan demikian diharapkan kepramukaan yang ada dapat dipersatukan. Setahun kemudian pada bulan Novem-ber 1958, Pemerintah RI, dalam hal ini Departemen PP dan K mengadakan seminar di Ciloto, Bogor, Jawa Barat, dengan topik “Penasionalan Kepanduan”.

Kalau Jambore untuk putera dilaksanakan di Ragunan Pasar Minggu-Jakarta, maka PKPI menyelenggarakan perkemahan besar untuk puteri yang disebut Desa Semanggi bertempat di Ciputat. Desa Semanggi itu terlaksana pada tahun 1959. Pada tahun ini juga Ipindo mengirimkan kontingennya ke Jambore Dunia di MT. Makiling Filipina.

### **C. Lahirnya Gerakan Pramuka di Indonesia**

Gerakan Pramuka lahir pada tahun 1961. Dari ungkapan yang telah dipaparkan di depan kita lihat bahwa jumlah perkumpulan kepramukaan di Indonesia waktu itu sangat banyak. Jumlah itu tidak sependan dengan jumlah seluruh anggota perkumpulan itu.

Peraturan yang timbul pada masa perintisan ini adalah Ketetapan MPRS Nomor II/MPRS/1960, tanggal 3 Desember 1960 tentang rencana pembangunan Nasional Semesta Berencana. Dalam ketetapan ini dapat ditemukan Pasal 330. C. yang menyatakan bahwa dasar pendidikan di bidang kepanduan adalah Pancasila. Seterusnya penertiban tentang kepanduan (Pasal 741) dan pendidikan kepanduan supaya diintensifkan dan menyetujui rencana Pemerintah untuk mendirikan Pramuka (Pasal 349 Ayat 30). Kemudian kepanduan supaya dibebaskan dari sisa-sisa Lord Baden Powellisme (Lampiran C Ayat 8).

Ketetapan itu memberi kewajiban agar Pemerintah melaksanakannya. Karena itulah Presiden/Mandataris MPRS pada 9 Maret 1961 mengumpulkan tokoh-tokoh dan pemimpin gerakan kepramukaan Indonesia, bertempat di Istana Negara. Hari Kamis malam itulah Presiden mengungkapkan bahwa kependuan yang ada harus diperbaharui, metode dan aktivitas pendidikan harus diganti, seluruh organisasi kependuan yang ada dilebur menjadi satu yang disebut Pramuka. Presiden juga menunjuk panitia yang terdiri atas Sri Sultan Hamengku Buwono IX, Menteri P dan K Prof. Prijono, Menteri Pertanian Dr.A. Azis Saleh dan Menteri Transmigrasi, Koperasi dan Pembangunan Masyarakat Desa, Achmadi serta menteri sosial Muljadi Djojo Martono. Panitia ini tentulah perlu sesuatu pengesahan. Dan kemudian terbitlah Keputusan Presiden RI No.112 Tahun 1961 tanggal 5 April 1961, tentang Panitia Pembantu Pelaksana Pembentukan Gerakan Pramuka dengan susunan keanggotaan seperti yang disebut oleh Presiden pada tanggal 9 Maret 1961.

Panitia inilah yang kemudian mengolah Anggaran Dasar Gerakan Pramuka, sebagai Lampiran Keputusan Presiden R.I Nomor 238 Tahun 1961, tanggal 20 Mei 1961 tentang Gerakan Pramuka.

#### **D. Sifat Gerakan Pramuka**

Resolusi konferensi kepramukaan sedunia pada tahun 1924, bertempat di Kopenhagen, Denmark. Menyatakan bahwa kepramukaan mempunyai tiga sifat yaitu:

1. Nasional, artinya kepramukaan diselenggarakan di masing-masing negara dan disesuaikan dengan kebutuhannya
2. Internasional, artinya kepramukaan harus dapat mengembangkan persaudaraan antar sesama anggota kepramukaan.

3. Universal, artinya kepramukaan itu dapat berlaku untuk siapa saja dan dimana saja<sup>5</sup>.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka menyatakan “Gerakan Pramuka bersifat mandiri, sukarela dan nonpolitis”<sup>6</sup>. Organisasi kepramukaan di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh idealisme, prinsip dasar dan metode gerakan kepanduan sedunia. Gerakan Pramuka berpegang pada peraturan perundang-undangan negara dan kebijakan umum pemerintah Republik Indonesia. Gerakan Pramuka dapat didirikan di seluruh wilayah tanah air Indonesia dan diikuti oleh seluruh bangsa Indonesia tanpa membedakan suku dan ras.

Keanggotaan Gerakan Pramuka bersifat sukarela, yang berarti tidak ada unsur kewajiban dan paksaan. Gerakan Pramuka bukan organisasi kekuatan sosial politik dan bukan bagian dari salah satu organisasi kekuatan sosial politik manapun. Semua jajaran Gerakan Pramuka tidak dibenarkan ikut serta dalam kegiatan yang bersifat politik praktis<sup>7</sup>.

Gerakan Pramuka memberi kebebasan kepada anggotanya untuk beribadat menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Membina anggotanya agar meningkatkan ketakwaan dan menjalankan kewajiban terhadap Tuhan Yang Maha Esa serta menumbuhkan dan memupuk kerukunan hidup beragama dan kerukunan antar umat beragama dengan saling menghormati dan menghargai agama dan kepercayaan orang lain.

## **E. Fungsi Gerakan Pramuka di Indonesia**

Dengan landasan uraian di atas, maka kepramukaan mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Kegiatan menarik bagi anak atau pemuda  
Kegiatan menarik di sini dimaksudkan kegiatan yang menyenangkan dan mengandung pendidikan. Karena

itu permainan harus mempunyai tujuan dan aturan permainan, jadi bukan kegiatan yang hanya bersifat hiburan saja. Karena itu lebih tepat kita sebut saja kegiatan menarik.

2. Pengabdian bagi orang dewasa  
Bagi orang dewasa kepramukaan bukan lagi permainan, tetapi suatu tugas yang memerlukan keikhlasan, kerelaan, dan pengabdian. Orang dewasa ini mempunyai kewajiban untuk secara sukarela membaktikan dirinya demi suksesnya pencapaian tujuan organisasi.
3. Alat bagi masyarakat dan organisasi  
Kepramukaan merupakan alat bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan masyarakat setempat, dan juga alat bagi organisasi untuk mencapai tujuan organisasinya. Jadi kegiatan kepramukaan yang diberikan sebagai latihan berkala dalam satuan pramuka itu sekedar alat saja, dan bukan tujuan pendidikannya.

## **F. Tujuan Pramuka**

Gerakan Pramuka bertujuan mendidik anak-anak dan pemuda Indonesia dengan prinsip-Prinsip Dasar dan Metode Kepramukaan yang pelaksanaannya disesuaikan dengan keadaan, kepentingan dan perkembangan bangsa dan masyarakat Indonesia dengan tujuan agar;

1. Anggotanya menjadi manusia yang berkepribadian dan berwatak luhur serta tinggi mental, moral, budi pekerti dan kuat keyakinan beragamanya.
2. Anggotanya menjadi manusia yang tinggi kecerdasan dan keterampilannya.
3. Anggotanya menjadi manusia yang kuat dan sehat fisiknya.

4. Anggotanya menjadi manusia yang menjadi warga negara Indonesia yang berjiwa Pancasila, setia dan patuh kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia; sehingga menjadi anggota masyarakat yang baik dan berguna, yang sanggup dan mampu menyelenggarakan pembangunan bangsa dan negara.

### **G. Tingkatan dalam gerakan pramuka**

Tingkatan dalam kepramukaan adalah sebuah tingkatan yang ditentukan oleh kemampuan anggotanya, kemampuan itu disebut dengan Syarat-syarat Kecakapan Umum atau SKU. Untuk Pramuka siaga dan penggalang, masing-masing Kelompok umur memiliki tiga Tingkatan. Untuk Penegak memiliki dua tingkatan. Sedangkan Pramuka Pandega hanya satu tingkatan.

1. Tingkatan Pramuka Siaga : Siaga Mula, Siaga Bantu, Siaga Tata.
2. Tingkatan Pramuka Penggalang : Penggalang Ramu, Penggalang Rakit, Penggalang Terap
3. Tingkatan Pramuka Penegak : Penegak Bantara, Penegak Laksana

Ada juga sebuah tingkatan khusus yang disebut dengan Pramuka Garuda, yaitu tingkatan tertinggi dalam setiap kelompok umur dalam kepramukaan.

Kelompok umur adalah sebuah tingkatan dalam kepramukaan yang ditentukan oleh umur anggotanya.

Kelompok dibagi menjadi 4 :

1. Kelompok umur 7-10 tahun disebut dengan Pramuka Siaga
2. Kelompok umur 11-15 tahun disebut dengan Pramuka Penggalang
3. Kelompok umur 16-20 tahun disebut dengan Pramuka Penegak

4. Kelompok umur 21 – 25 tahun disebut dengan Pramuka Pandega

Ada juga Kelompok Khusus, yaitu Kelompok yang ditujukan untuk orang yang memiliki kedudukan dalam kepramukaan. Misalnya Pramuka Pembina, adalah sebutan untuk orang dewasa yang memimpin Pramuka. Dan Pramuka Andalan, adalah anggota Pramuka yang mengambil bagian dalam keanggotaan Kwartir dalam Pramuka. Contoh lainnya adalah Pelatih, Pamong Saka, Staff Kwartir dan Majelis Pembimbing.

## **H. Lambang dan sifat gerakan Pramuka**

Lambang Pramuka Indonesia adalah tunas kelapa yang dijahitkan di kerah kiri baju pramuka (untuk wanita). Lambang Pramuka Internasional yang dijahitkan di kerah kanan baju pramuka (untuk wanita). Bagi pria, tunas kelapa berada di kantung sebelah kiri, sedangkan Lambang Pramuka Internasional dijahitkan pada sebelah kanan kemeja. Emblem lokasi wilayah Gerakan Pramuka (berdasarkan provinsi) dijahitkan di lengan kanan baju Pramuka.

Berdasarkan resolusi Konferensi Kependuan Sedunia tahun 1924 di Kopenhagen, Denmark, maka kependuan mempunyai tiga sifat atau ciri khas, yaitu :

1. Nasional, yang berarti suatu organisasi yang menyelenggarakan kependuan di suatu negara haruslah menyesuaikan pendidikannya itu dengan keadaan, kebutuhan dan kepentingan masyarakat, bangsa dan negara.
2. Internasional, yang berarti bahwa organisasi kependuan di negara manapun di dunia ini harus membina dan mengembangkan rasa persaudaraan dan persahabatan antara sesama Pandu dan sesama manusia, tanpa membedakan kepercayaan/agama, golongan, tingkat, suku dan bangsa.

3. Universal, yang berarti bahwa kependuan dapat dipergunakan di mana saja untuk mendidik anak-anak dari bangsa apa saja, yang dalam pelaksanaan pendidikannya selalu menggunakan Prinsip Dasar dan Metode Kependuan.

### LAMBANG GERAKAN PRAMUKA



Lambang gerakan pramuka adalah tanda pengenal tetap yang mengkiaskan cita-cita setiap anggota Gerakan Pramuka. Lambang tersebut diciptakan oleh Bapak Soehardjo Admodipura, seorang pembina Pramuka yang aktif bekerja di lingkungan Departemen Pertanian dan kemudian digunakan sejak 16 Agustus 1961. Lambang ini ditetapkan dengan Surat Keputusan Kwartir Nasional Gerakan Pramuka No. 06/KN/72 tahun 1972.

Bentuk lambang gerakan pramuka itu adalah Silhouette tunas kelapa. Arti kiasan lambang gerakan pramuka :

1. Buah nyiur dalam keadaan tumbuh dinamakan cikal, dan istilah cikal bakal di Indonesia berarti penduduk asli yang pertama, yang menurunkan generasi baru. Jadi lambang buah nyiur yang tumbuh itu

mengkiaskan bahwa tiap anggota pramuka merupakan inti bagi kelangsungan hidup bangsa Indonesia.

2. Buah nyiur dapat bertahan lama dalam keadaan yang bagaimanapun juga. Jadi lambang itu mengkiaskan bahwa tiap anggota pramuka adalah seorang yang rohaniyah dan jasmaniah sehat, kuat, dan ulet serta besar tekadnya dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup dan dalam menempuh segala ujian dan kesukaran untuk mengabdikan pada tanah air dan bangsa Indonesia.
3. Nyiur dapat tumbuh dimana saja, yang membuktikan besarnya daya upaya dalam menyesuaikan diri dalam mesy dimana dia berada dan dalam keadaan bagaimanapun juga.
4. Nyiur tumbuh menjulang lurus ke atas dan merupakan salah satu pohon yang tertinggi di Indonesia. Jadi lambang itu mengkiaskan bahwa tiap pramuka mempunyai cita-cita yang tinggi dan lurus, yakni yang mulia dan jujur, dan dia tetap tegak tidak mudah diombang-ambingkan oleh sesuatu.
5. Akar nyiur tumbuh kuat dan erat di dalam tanah. Jadi lambang itu mengkiaskan tekad dan keyakinan tiap pramuka yang berpegang pada dasar-dasar dan landasan-landasan yang baik, benar, kuat dan nyata ialah tekad dan keyakinan yang dipakai olehnya untuk memperkuat diri guna mencapai cita-citanya.
6. Nyiur adalah pohon yang serba guna dari ujung atas hingga akarnya. Jadi lambang itu mengkiaskan bahwa tiap pramuka adalah manusia yang berguna, dan membaktikan diri dan kegunaannya kepada kepentingan tanah air, bangsa dan negara Republik Indonesia serta kepada umat manusia.

Lambang gerakan pramuka dapat digunakan pada panji, bendera, papan nama kwartir dan satuan, tanda

pengenal administrasi gerakan pramuka. Penggunaan tersebut dimaksudkan sebagai alat pendidikan untuk mengingatkan dan meningkatkan kegiatan gerakan pramuka sesuai dengan kiasan yang ada pada lambang gerakan pramuka tersebut.

## **I. Prinsip dan Metode**

Prinsip Dasar dan Metode Kepramukaan merupakan prinsip yang digunakan dalam pendidikan kepramukaan, yang membedakannya dengan gerakan pendidikan lainnya.

Baden-Powell sebagai penemu sistem pendidikan kepanduan telah menyusun prinsip-prinsip Dasar dan Metode Kepanduan, lalu menggunakannya untuk membina generasi muda melalui pendidikan kepanduan. Beberapa prinsip itu didasarkan pada kegiatan anak atau remaja sehari-hari. Prinsip Dasar dan Metode Kepanduan itu harus diterapkan secara menyeluruh. Bila sebagian dari prinsip itu dihilangkan, maka organisasi itu bukan lagi gerakan pendidikan kepanduan.

Dalam Anggaran dasar Gerakan Pramuka dinyatakan bahwa Prinsip Dasar dan Metode Kepramukaan bertumpu pada:

- Keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- Kepedulian terhadap bangsa dan tanah air, sesama hidup dan alam seisinya;
- Kepedulian terhadap diri pribadinya;
- Ketaatan kepada Kode Kehormatan Pramuka.

### **1. Prinsip dasar**

Prinsip Dasar Kepramukaan sebagai norma hidup seorang anggota Gerakan Pramuka, ditanamkan dan ditumbuhkembangkan melalui proses penghayatan oleh dan untuk diri pribadinya dengan dibantu oleh

pembina, sehingga pelaksanaan dan pengamalannya dilakukan dengan penuh kesadaran, kemandirian, kepedulian, tanggung jawab serta keterikatan moral, baik sebagai pribadi maupun anggota masyarakat.

## 2. Metode

Metode Kepramukaan merupakan cara belajar progresif melalui :

- a. Pengamalan Kode Kehormatan Pramuka;
- b. Belajar sambil melakukan;
- c. Sistem berkelompok;
- d. Kegiatan yang menantang dan meningkat serta mengandung pendidikan yang sesuai dengan
- e. Perkembangan rohani dan jasmani pesertadidik;
- f. Kegiatan di alam terbuka;
- g. Sistem tanda kecakapan;
- h. Sistem satuan terpisah untuk putera dan untuk puteri;
- i. Sistem among.

Metode Kepramukaan pada hakikatnya tidak dapat dilepaskan dari Prinsip Dasar Kepramukaan. Keterkaitan itu terletak pada pelaksanaan Kode Kehormatan. Metode Kepramukaan juga digunakan sebagai sebagai suatu sistem yang terdiri atas unsur-unsur yang merupakan subsistem terpadu dan terkait, yang tiap unsurnya mempunyai fungsi pendidikan yang spesifik dan saling memperkuat serta menunjang tercapainya tujuan.

## **J. Kode Kehormatan**

Kode Kehormatan Pramuka yang terdiri atas Janji yang disebut Satya dan Ketentuan Moral yang disebut Darma merupakan satu unsur dari Metode Kepramukaan dan alat pelaksanaan Prinsip Dasar Kepramukaan.

## 1. Satya

Satya adalah :

- a. Janji yang diucapkan secara sukarela oleh seorang calon anggota Gerakan Pramuka setelah memenuhi persyaratan keanggotaan;
- b. Tindakan pribadi untuk mengikat diri secara sukarela menerapkan dan mengamalkan janji;
- c. Titik tolak memasuki proses pendidikan sendiri guna mengembangkan visi, intelektualitas, emosi, sosial dan spiritual, baik sebagai pribadi maupun anggota masyarakat lingkungannya.

Satya dibagi menjadi dua, sesuai dengan kelompok umur peserta didik, yaitu Dwisatya dan Trisatya”

### 1) Dwisatya

Dwisatya adalah satya yang digunakan khusus untuk Pramuka Siaga. selengkapnya berbunyi sebagai berikut :

Demi kehormatanku aku berjanji akan bersungguh-sungguh:

- a) menjalankan kewajibanku terhadap Tuhan, Negara Kesatuan Republik Indonesia dan mengikuti tatakrma keluarga.
- b) setiap hari berbuat kebajikan.”

### 2) Trisatya

Trisatya merupakan janji dan tiga kode moral yang digunakan dalam Gerakan Pramuka. Disebut trisatya karena mengandung tiga butir utama yang menjadi panutan setiap Pramuka.

Setiap kali Pramuka akan dilantik menuju tingkatan yang lebih tinggi atau dilantik untuk acara lainnya, diwajibkan melaksanakan upacara ucap ulang janji yang berupa pembacaan trisatya di depan sang saka merah putih. Kode Moral Trisatya digunakan oleh pramuka golongan penggalang, penegak dan pandega.

Trisatya dibagi dua, Trisatya untuk Penggalang dan Trisatya untuk Penegak, Pandega, dan anggota dewasa.

a) Trisatya untuk penggalang selengkapnya berbunyi sebagai berikut :

Demi kehormatanku aku berjanji akan bersungguh-sungguh:

- (1) menjalankan kewajibanku terhadap Tuhan, Negara Kesatuan Republik Indonesia dan mengamalkan Pancasila.
- (2) menolong sesama hidup dan mempersiapkan diri membangun masyarakat
- (3) menepati Dasadharma.

b) Trisatya untuk Penegak, Pandega, dan anggota dewasa selengkapnya berbunyi sebagai berikut :

Demi kehormatanku aku berjanji akan bersungguh-sungguh:

- (1) menjalankan kewajibanku terhadap Tuhan, Negara Kesatuan Republik Indonesia dan mengamalkan Pancasila.
- (2) menolong sesama hidup dan ikut serta membangun masyarakat
- (3) menepati Dasadarma.

## 2. Dharma

Dharma adalah :

- a. Alat proses pendidikan sendiri yang progresif untuk mengembangkan budi pekerti luhur.
- b. Upaya memberi pengalaman praktis yang mendorong peserta didik menemukan, menghayati, mematuhi sistem nilai yang dimiliki masyarakat dimana ia hidup dan menjadi anggota.
- c. Landasan gerak Gerakan Pramuka untuk mencapai tujuan pendidikan melalui kepramukaan yang kegiatannya mendorong Pramuka manunggal dengan

masyarakat, bersikap demokratis, saling menghormati, memiliki rasa kebersamaan dan gotong royong;

- d. Kode Etik Organisasi dan satuan Pramuka, dengan landasan Ketentuan Moral disusun dan ditetapkan bersama aturan yang mengatur hak dan kewajiban anggota, pembagian tanggungjawab dan penentuan putusan.

Dharma dibagi menjadi dua, sesuai dengan kelompok umur peserta didik, yaitu Dwidharma dan Dasadharna”

- 1) Dwidharma

Dwidharma selengkapnya berbunyi sebagai berikut :

Dwidharma Pramuka Siaga

- 1) Siaga berbakti kepada ayah bundanya.
- 2) Siaga berani dan tidak putus asa.

- 2) Dasadharna

Dasadharna selengkapnya berbunyi sebagai berikut:

Dasadharna

Pramuka itu:

- a. Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Cinta alam dan kasih sayang sesama manusia.
- c. Patriot yang sopan dan kesatria.
- d. Patuh dan suka bermusyawarah.
- e. Relia menolong dan tabah.
- f. Rajin, terampil, dan gembira.
- g. Hemat, cermat, dan bersahaja.
- h. Disiplin, berani, dan setia.
- i. Bertanggungjawab dan dapat dipercaya.
- j. Suci dalam pikiran, perkataan dan perbuatan.

## **K. Tanda kehormatan**

1. Tanda Jabatan

Menunjukkan jabatan dan tanggungjawab seorang anggota Gerakan Pramuka dalam lingkungan organisasi Gerakan Pramuka.

Macamnya: - Tanda pemimpin / wakil pemimpin barung / regu / sangga, - sulung, pratama, pradana, - pemimpin / wakil krida / saka, - Dewan Kerja, Pembina, Pembantu Pembina, Pelatih, Andalan, Pembimbing, Pamong Saka, Dewan Saka dan lain-lain.

2. Tanda Kecakapan

Menunjukkan kecakapan, ketrampilan, ketangkasan, kemampuan, sikap, tingkat usaha seorang Pramuka dalam bidang tertentu, sesuai golongan usianya.

Macamnya: - Tanda kecakapan umum / khusus, - pramuka garuda dan tanda keahlian lain bagi orang dewasa.

3. Tanda Kehormatan

Menunjukkan jasa atau penghargaan yang diberikan kepada seseorang atas jasa, darma baktinya dan lain-lain yang cukup bermutu dan bermanfaat bagi Gerakan Pramuka, kepramukaan, masyarakat, bangsa, negara dan umat manusia.

Macamnya: - Peserta didik: Tiska, tigor, bintang tahunan, bintang wiratama, bintang teladan. - Orang

dewasa: Pancawarsa, Darma Bakti, Wiratama, Melati, Tunas Kencana.

## **L. Kegiatan dalam Kepramukaan**

Kegiatan pendidikan kepramukaan dilaksanakan dengan menggunakan sistem among, yaitu proses pendidikan kepramukaan yang membentuk peserta didik agar berjiwa merdeka, disiplin dan mandiri dalam hubungan timbal balik antar manusia. Kegiatan pendidikan kepramukaan dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan spiritual dan intelektual, keterampilan dan ketahanan diri yang dilaksanakan melalui metode belajar interaktif dan progresif, yaitu melalui:

1. Pengamalan Kode Kehormatan Pramuka  
Kode kehormatan pramuka yang terdiri dari trisatya dan dasa darma pramuka merupakan janji dan komitmen diri serta ketentuan moral pramuka dalam pendidikan kepramukaan. Kode kehormatan pramuka harus dilaksanakan oleh seluruh anggota Gerakan Pramuka baik dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat secara sukarela dan ditaati demi kehormatan diri.
2. Belajar sambil melakukan  
Yang dimaksud belajar sambil melakukan disini adalah berusaha mengetahui sesuatu dan memperoleh ilmu pengetahuan yang dikerjakan dalam waktu bersamaan dengan mempraktikan hasil yang diperoleh.
3. Sistem berkelompok  
Sistem berkelompok atau beregu dilaksanakan agar peserta didik memperoleh kesempatan belajar memimpin dan dipimpin berorganisasi, memikul tanggungjawab, mengatur diri, menempatkan diri, bekerja sama dalam kerukunan (gotong royong). Sistem berkelompok dilaksanakan agar anggota muda dan anggota dewasa muda memperoleh kesempatan belajar memimpin dan dipimpin, berorganisasi, memikul tanggungjawab, mengatur diri, menempatkan diri, bekerja dan bekerjasama dalam kerukunan.
4. Kegiatan yang menantang  
Kegiatan menantang dan progresif serta mengandung pendidikan yang sesuai dengan perkembangan rohani dan jasmani anggota muda dan anggota dewasa muda. Akan tetapi segala kegiatan disesuaikan dengan kemampuan mental dan jasmani peserta didik meskipun perencanaan kegiatan kepramukaan dirumuskan secara umum.

5. Kegiatan di alam terbuka  
Kegiatan di alam terbuka memotivasi peserta didik untuk dapat menjaga lingkungan dan setiap kegiatan hendaknya selaras dengan alam. Kegiatan ini memberikan pengalaman tentang adanya saling ketergantungan antara unsur-unsur alam dan kebutuhan untuk melestarikannya dan menghormati keseimbangan alam.
6. Sistem tanda kecakapan  
Tanda kecakapan merupakan tanda yang menunjukkan keterampilan dan kecakapan tertentu.
7. Sistem satuan terpisah untuk putra dan untuk putri  
Sistem satuan terpisah lengkapnya satuan-satuan terpisah untuk anggota-anggota putra dan untuk anggota putri.
8. Kiasan dasar  
Kiasan dasar yang dimaksud adalah alam pikiran yang mengandung kiasan (gambar) sesuatu yang disanjung dan didambakan. Kiasan dasar adalah ungkapan yang digunakan secara simbolik dalam menjalankan atau menyelenggarakan kegiatan kepramukaan. Kiasan dasar tidak hanya menarik, menantang dan merangsang, tetapi harus menyesuaikan dengan minat, kebutuhan, situasi dan kondisi anggota muda dan anggota dewasa muda.

Kegiatan Kepramukaan pada hakekatnya tidak dapat dilepaskan dari Prinsip Dasar Kepramukaan. Keterkaitan itu terletak pada pelaksanaan Kode Kehormatan. Kegiatan Kepramukaan juga sebagai suatu sistem yang terdiri atas unsur-unsur yang merupakan subsistem terpadu dan terkait, dan tiap unsurnya mempunyai fungsi pendidikan yang spesifik dan saling memperkuat serta menunjang tercapainya tujuan Gerakan Pramuka.

## **M. Keterampilan Kepramukaan**

### **1. PBB-LKBB**

Baris-berbaris merupakan bentuk kedisiplinan dan merupakan gerak dasar untuk membentuk karakter peserta didik:

- a) Disiplin Pribadi dan disiplin kelompok
- b) Rasa tanggungjawab, kesatuan dan persatuan
- c) Kompak
- d) Kebersamaan dan
- e) Penampilan pribadi yang baik secara perorangan maupun kelompok

Aba-aba dalam baris berbaris terdiri 3 bagian:

1. Aba-aba peringatan (misal: Perhatian)
2. Aba-aba petunjuk (misal: hadap kanan, hadap kiri).
3. Aba-aba pelaksanaan (misal: gerak, jalan atau mulai).

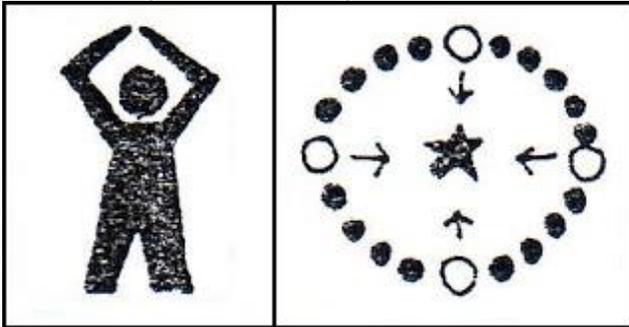
Aba-aba dalam gerakan pramuka dapat dilakukan beberapa cara yakni suara, peluit dan isyarat (tangan atau bendera). Adapun jenis aba-aba yang perlu diperhatikan dalam PBB yakni:

1. Sikap sempurna (siap gerak)
2. Istirahat (Istirahat di tempat gerak)
3. Lencang kanan (lencang kanan gerak)
4. Lencang kiri (lencang kiri gerak)
5. Setengah lencang kanan (setengah lencang kanan gerak)
6. Berhitung (Berhitung mulai)
7. Hadap Kanan (Hadap kanan gerak)
8. Hadap Kiri (Hadap kiri gerak)
9. Hadap serong kanan (Hadap serong kanan gerak)
10. Hadap serong kiri (Hadap serong kiri gerak)
11. Balik kanan (Balik kanan gerak)
12. Tutup barisan (Tutup barisan jalan)
13. Buka barisan
14. Bubar (Bubar jalan)

Saat melakukan kegiatan LKBB (Latihan Keterampilan Baris-berbaris perlu juga mengetahui bentuk-bentuk barisan.

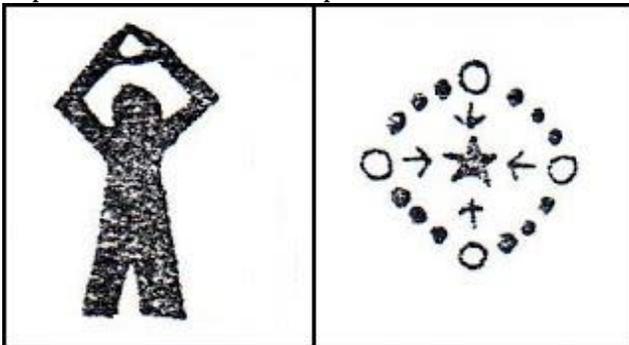
1. Lingkaran Besar

Kedua ujung telapak tangan dipertemukan di atas kepala atau membuat gerakan melingkar dengan kedua lengan di sekeliling badan



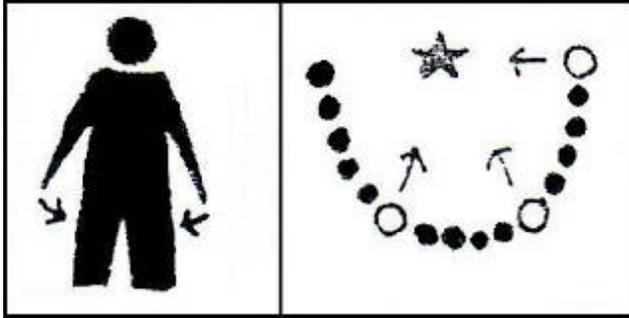
2. Lingkaran Kecil

Kedua ujung jari telunjuk dan ibu jari dipertemukan di atas kepala



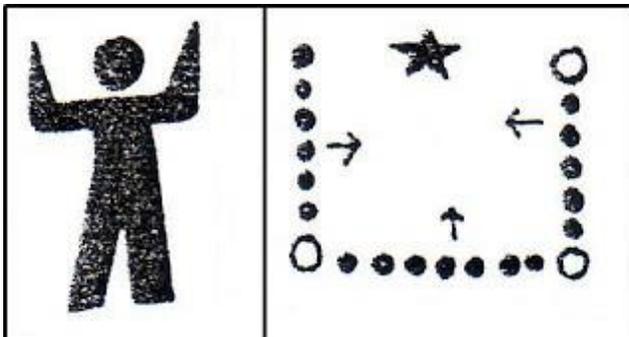
3. Setengah Lingkaran

Kedua lengan digerakkan di samping badan ke depan  
(di muka badan)

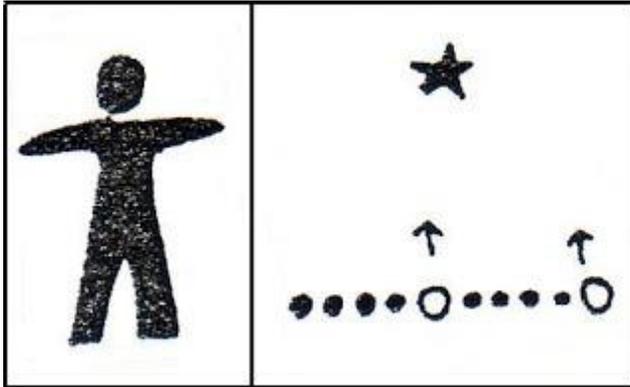


4. Angkare

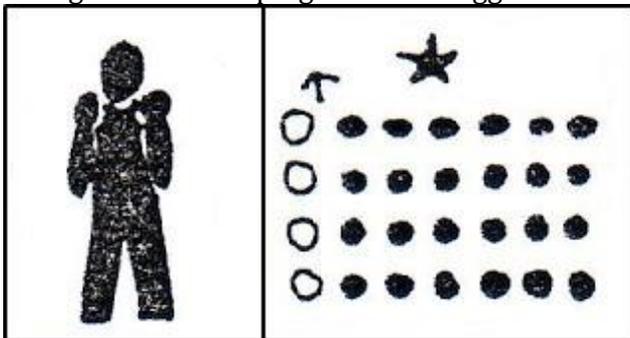
Kedua siku mengepal dan ditegakkan ke atas sebatas  
siku



5. Berderet  
Kedua lengan direntangkan lurus ke samping, setinggi bahu

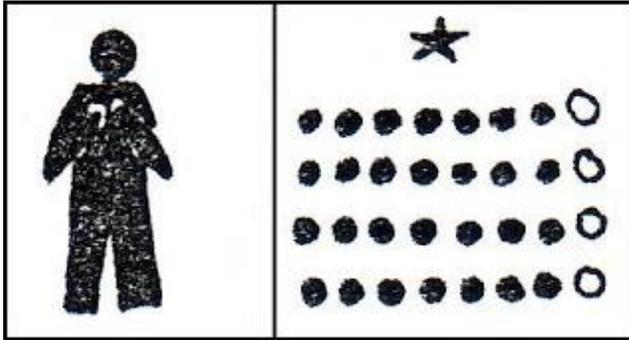


6. Kedua tangan dikepalkan menghadap ke dalam dan ditegakkan di samping badan setinggi bahu



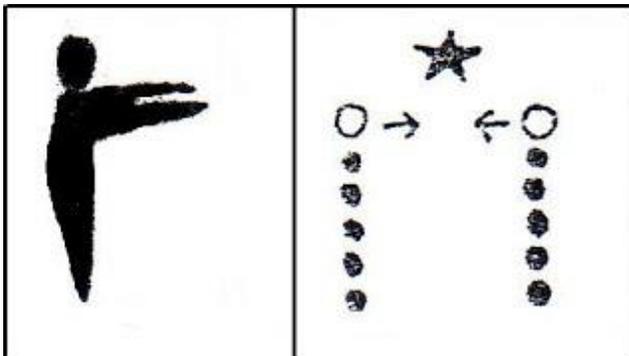
7. KoloneTertutup

Kedua tangan dikepalkan dan ditegakkan di depan dada setinggi bahu



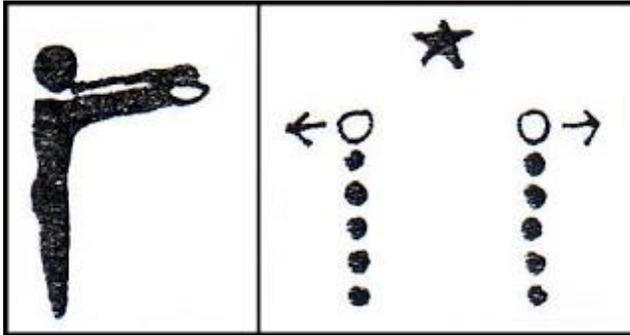
8. Selat/Kanon

Kedua belah tangan lurus ke depan, telapak tangan terbuka berhadapan



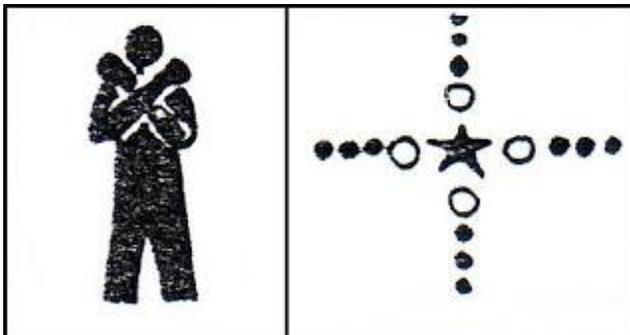
9. Selat balik

Kedua belah tangan lurus ke depan, telapak tangan terbuka tidak berhadapan



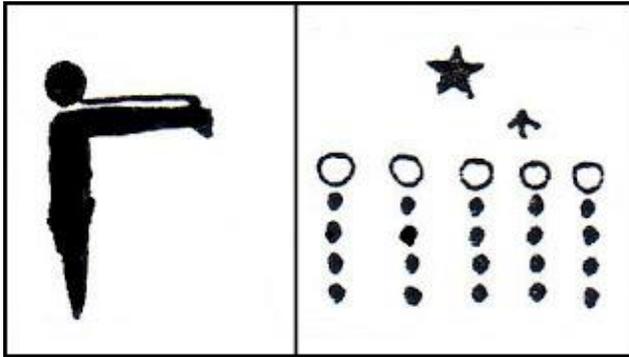
10. Roda

Kedua tangan mengepal dan dipersilangkan di depan dada



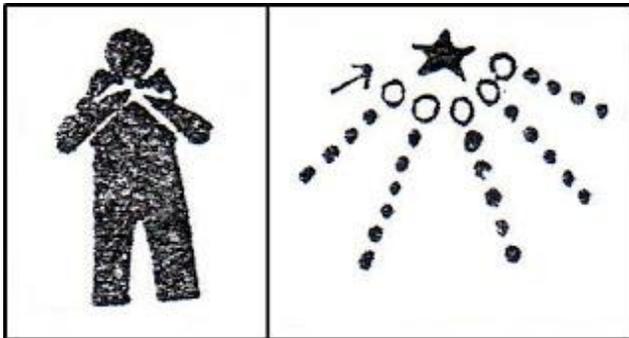
11. Perlombaan

Kedua tangan mengepal lurus ke depan



12. Anak panah

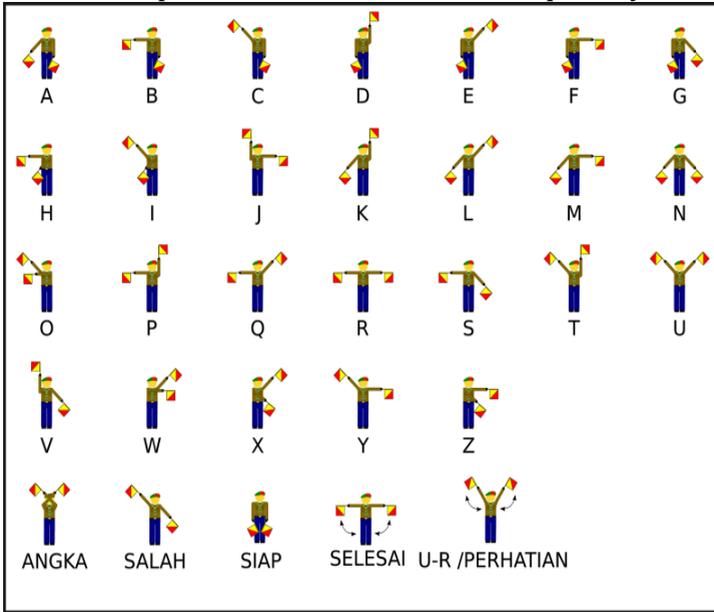
Kedua ujung jari tangan dipertemukan di depan dada, siku ke bawah



## 2. Semaphore

Semaphore adalah suatu cara untuk mengirim dan menerima berita dengan menggunakan bendera, dayung, batang, tangan kosong atau dengan memakai sarung tangan. Informasi yang disampaikan dibaca melalui posisi bendera atau tangan. Namun saat ini yang umum digunakan adalah bendera, yang dinamakan dengan bendera semaphore. Pengiriman sandi atau kode melalui bendera semaphore ini memakai dua bendera, yang masing-masing ukuran bendera 45 x 45 cm dan panjang tongkat 50 cm. Bentuknya yang persegi merupakan gabungan dua buah segi tiga sama kaki yang beda warna. Warna yang digunakan sebenarnya bisa bermacam-macam, namun yang biasa digunakan adalah warna merah dan kuning, dimana posisi warna merah selalu berada dekat kayu bendera. Semaphore digunakan dalam komunikasi kelautan pada awal abad ke 19. Semaphore merupakan program yang ditemukan oleh E. W. Dijkstra (seorang ilmuwan dari Rotterdam, Belanda) pada akhir tahun 1960. Pada tahun 1967, E. W. Dijkstra mengajukan sebuah konsep dimana kita menggunakan suatu variable integer untuk menghitung banyaknya proses yang sedang aktif atau yang sedang tidak aktif. Tipe dari variable ini dinamakan dengan nama semaphore.

Ada pun bentuk-bentuk dari semaphore yakni



### 3. Sandi Pramuka

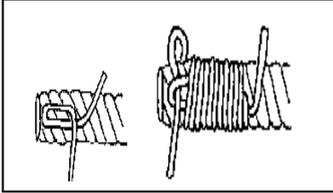
Ketika kita mendengarkan kata sandi maka yang terlintas dalam pikiran kita adalah sesuatu yang rahasia. Kata sandi berasal dari bahasa sansekerta yang artinya rahasia. Sandi ini sukar untuk dipecahkan kecuali kita sudah mengetahui kunci dari sandi tersebut. Adapun macam-macam sandi sebagai berikut:

### 4. Tali-temali

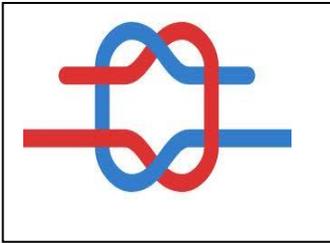
Tali – temali ialah keterampilan dengan menggunakan dasar tali, dikelompokkan dalam :

**SIMPUL**, ialah ikatan pada tali, di antaranya:

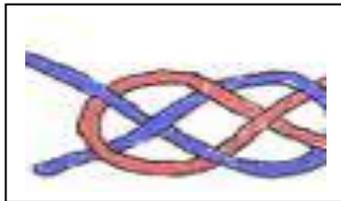
- a. simpul ujung tali, simpul untuk menjaga agar tali tidak terurai.



- b. Simpul mati  
Simpul untuk menyambung dua tali yang sama besar.



- c. Simpul anyam  
Simpul yang berfungsi untuk menyambung dua tali yang tidak sama besar dalam keadaan kering.



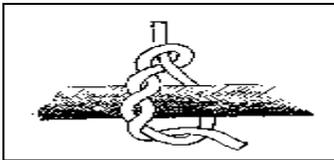
d. Simpul Anyam Berganda

Simpul yang berfungsi untuk menyambung tali yang tidak sama besar baik dalam keadaan kering maupun basah.



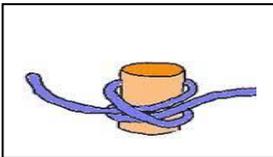
e. Simpul Erat

Simpul yang berfungsi untuk memulai suatu ikatan.



f. Simpul Pangkal

Simpul yang dipergunakan pada awal ikatan.



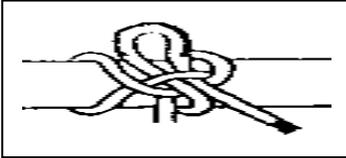
g. Simpul Tiang

Simpul yang digunakan untuk mengikat leher binatang agar tidak terjatut tapi dapat bergerak bebas.



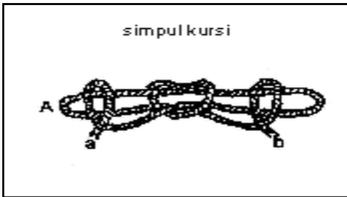
h. Simpul Tarik

Simpul yang digunakan untuk menuruni pohon/tebing dan tidak akan kembali lagi.



i. Simpul Kursi

Simpul kursi berfungsi untuk menaiki atau menurungkan seseorang atau barang dari ketinggian pohon/tebing.



j. Simpul Kembar

Simpul yang berfungsi untuk menyambung tali sama besar dalam keadaan basah atau licin.



k. Simpul Jangkar

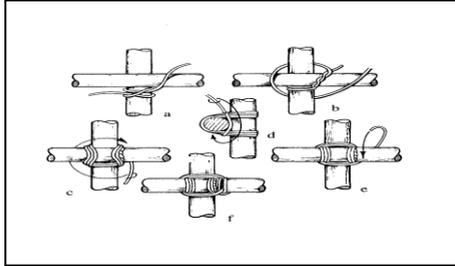
Simpul ini digunakan untuk membuat tandu darurat.



## Ikatan

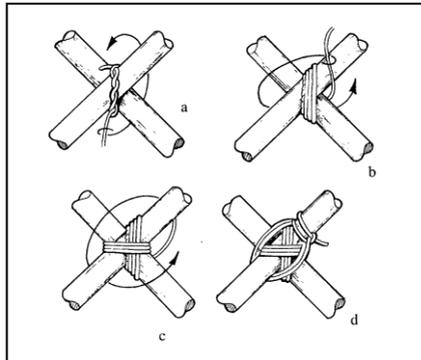
### a. Ikatan Palang

Ikatan untuk membentuk palang yang bersudut 90 derajat

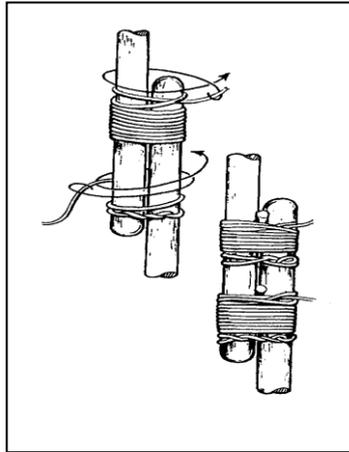
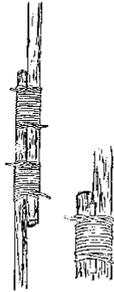


### b. Ikatan Silang

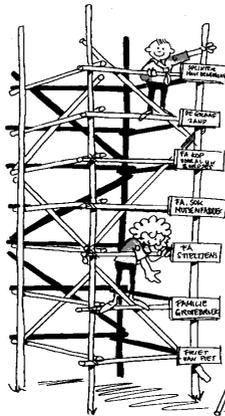
Ikatan untuk membentuk tongkat bersilangan dan talinya membentuk diagonal.



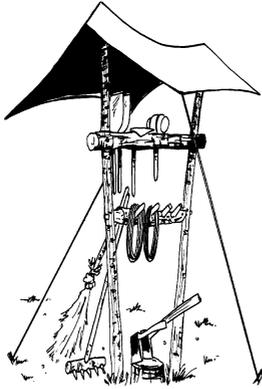
## Ikatan Tusuk/Cangah



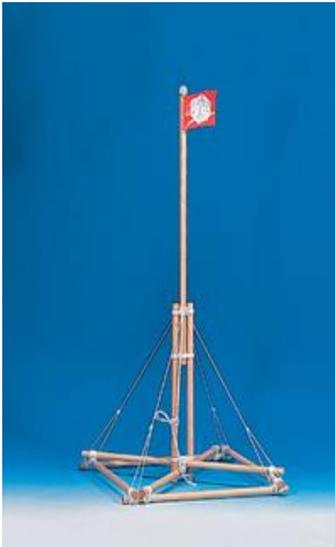
## PIONEERING



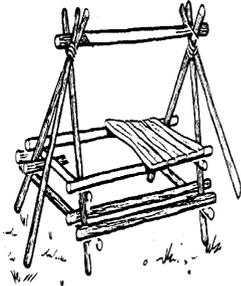
Menara kaki empat, bisa digunakan untuk tiang gapura kiri kanan, sekaligus atasnya bisa untuk istirahat para Penggalang.



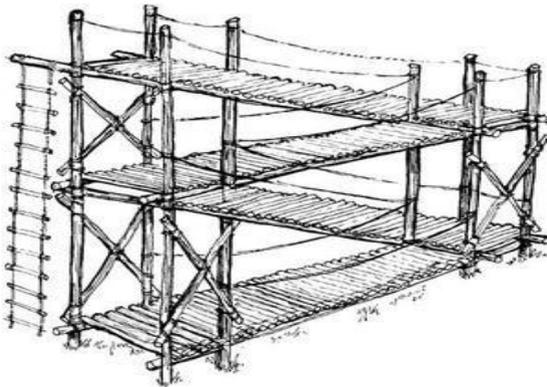
Gubuk dapur. Untuk meletakkan peralatan, dan untuk istirahat sejenak



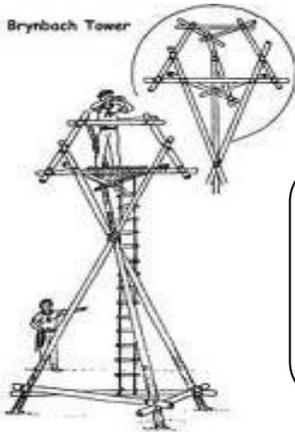
Tiang bendera instan yang dapat dipindah-pindah dalam waktu cepat. Bisa digunakan di dalam dan di luar lapangan



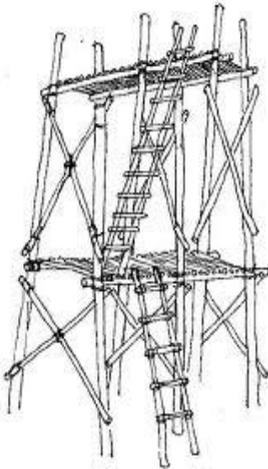
Rak Piring, atau tempat menyimpan perkakas atau peralatan yang biasanya untuk dikeringkan. Dapat juga digunakan sebagai tempat duduk Penggalang



Menara bertingkat, dapat digunakan untuk berbagai jenis permainan. Untuk melaakaukan pengamatan, untuk mengirim sandi. Bila dalam bentuk yang kecil sebagai rak untuk menyimpan barang.



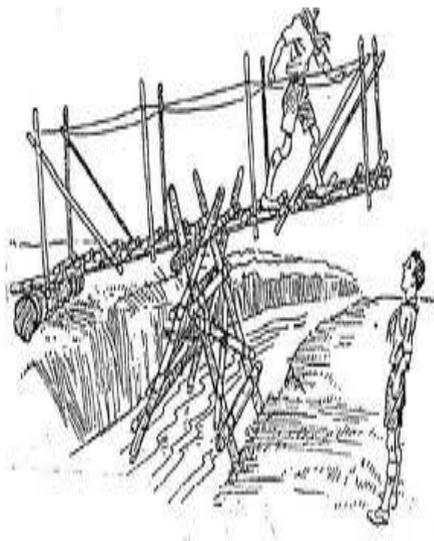
Menara pengamatan, dan menara pengintai, dapat digunakan sebagai tempat untuk mengirim sandi dan untuk latihan menaksir.



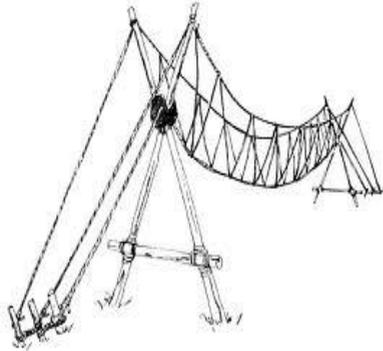
Menara dengan bidang yang lebih luas, digunakan sebagai media pengamatan, dan menara pengintai, dapat digunakan sebagai tempat untuk mengirim sandi dan untuk latihan menaksir.



Kemah bertingkat,  
hutan wisata.  
Digunakan untuk  
menghindari gangguan  
binatang, namun juga  
untuk dapat  
menyaksikan  
pemandangan dari  
ketinggian secara  
bereguler.



Jembatan  
ayun,  
digunakan  
untuk  
bergantian  
menyeberang  
dari sisi yang  
satu ke sisi  
yang lain.



Jembatan tali yang biasa digunakan bagi penggalang untuk menyeberang..



Tangga tanpa sandaran, meskipun demikian demi keamanannya sebaiknya tetap dijaga.

## **N. Nilai-nilai dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka**

Nilai-nilai dalam gerakan pramuka itu tercover dalam Dasadarma yang disebut juga dengan kode moral gerakan pramuka. Banyak sekali hal yang perlu penulis ulas dan menjabarkan Dasadarma pramuka kedalam sikap hidup atau

pola tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari, serta dikorelasikan dengan berbagai macam disiplin ilmu, khususnya nilai-nilai akhlak. yaitu sebagai berikut:

1. Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

Menyangkut tugas manusia sebagai makhluk Tuhan, yaitu beribadah menurut agama masing-masing dengan sebaik-baiknya. Dengan menjalankan semua perintah-perintahNya serta meninggalkan segala larangan-laranganNya, patuh dan berbakti kepada orang tua serta sayang kepada saudara.

Pada hakekatnya takwa adalah usaha dan kegiatan seseorang yang sangat utama dalam perkembangan hidupnya. Bagi bangsa Indonesia yang berketuhanan Yang Mahaesa, yang menjadi tujuan hidupnya adalah keselamatan, perdamaian, persatuan dan kesatuan baik didunia maupun dikhawatir, Tujuan hidup ini hanya dapat dicapai semata-mata dengan takwa kepada Tuhan Yang Mahaesa.

Penerapan butir ini bisa dilakukan melalui pengamalan rukun Islam dan rukun iman dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya menjalankan shalat lima waktu secara teratur, berpuasa, zakat dan hal-hal yang dapat mendekatkan kita terhadap Tuhan untuk menjalankan segala perintahNya dan menjauhi laranganNya.

2. Cinta alam dan kasih sayang sesama manusia

Unsur yang terkandung dalam darma kedua ini sangatlah dalam. Jika setiap manusia sadar dan mampu mengamalkan dalam kehidupannya akan hal-hal ini, maka dunia ini mungkin tentram, aman dan nyaman. Banjir, tanah longsor dan bencana-bencana alam yang lain mungkin tidak separah yang terjadi pada saat ini.

Alam semesta ini merupakan suatu anugerah yang luar biasa yang diberikan Tuhan kepada kita para manusia. Untuk itu kewajiban kita sebagai manusia bersyukur kepada Tuhan atas segala nikmat yang terkandung dalam alam ini. Rasa syukur itu bisa kita alokasikan untuk senantiasa menjaga dan melestarikan alam tersebut, sehingga keseimbangannya selalu terjaga dan tidak rusak.

Disamping kita harus menjaga alam ini, manusia sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri juga harus saling berinteraksi dengan sesama manusia secara baik. Seseorang harusnya paham bahwa mereka pasti membutuhkan orang lain, untuk itu mereka harus saling menyayangi dan mencintai.

Bentuk kecintaan kita terhadap alam dan sesama manusia dapat diwujudkan dengan jalan:

- a. Memelihara dan mengembangkan alam
- b. Memanfaatkan dan melestarikannya
- c. Membantu seseorang yang dalam kesusahan
- d. Menghormati sesama.

3. Patriot yang sopan dan kesatria

Maksud dari Dasadarma yang ketiga ini adalah setiap anggota gerakan pramuka seharusnya mempunyai sifat sopan. Disini, seorang pramuka harus bisa menjaga tutur kata dan prilakunya dengan baik, yaitu dengan menghormati orang yang lebih tua dan menyayangi orang yang lebih muda. Hal ini bisa di implementasikan dengan cara tidak menghina, mencela dan memfitnah antara yang satu dengan yang lain.

Darma yang ketiga ini mengandung dua unsur pokok, yaitu patriot dan kesatria yang berarti orang yang mencintai tanah air dan berani. Untuk menanamkan sikap patriotik setiap anggota pramuka dalam kegiatan kepramukaan, maka dapat diwujudkan dengan:

- a. Mengikuti upacara sekolah atau upacara pramuka dengan baik
  - b. Menghormati yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda
  - c. Ikut serta dalam pertahanan bela negara
  - d. Melindungi kaum yang lemah
  - e. Belajar di sekolah dengan baik
  - f. Ikut serta dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan, dan sebagainya (Andri Bob Sunardi, 2.....)
4. Patuh dan suka bermusyawarah  
Seorang pramuka seharusnya dapat belajar mendengar, menghargai dan menerima pendapat atau gagasan orang lain, membina sikap mawas diri, bersikap terbuka, mematuhi kesepakatan dan memperhatikan kepentingan bersama, mengutamakan kesatuan dan persatuan serta membina diri dalam bertutur kata dan bertindak laku sopan, ramah dan sabar.  
Maksudnya, setiap anggota gerakan pramuka dalam mengaplikasikan darma ini dalam kehidupan sehari-harinya dalam masyarakat diharapkan dapat membiasakan:
- l. Mematuhi segala peraturan yang berlaku dalam agama, bangsa dan gerakan pramuka.
  - m. Patuh kepada orang tua, guru dan Pembina
  - n. Berusaha mufakat dalam setiap musyawarah
  - o. Tidak mengambil keputusan yang tergesa-gesa, yang didapatkan tanpa melalui musyawarah.
  - p. Menghargai pendapat orang lain dan tidak fanatik terhadap pendapatnya sendiri
5. Relia menolong dan tabah  
Pramuka senantiasa sarella dalam menolong tanpa membedakan agama, warna kulit, suku, dan sebagainya, dan harus didasari oleh hati yang ikhlas, tulus, tanpa

diambil-embeli oleh sikap ingin dipuji. Dalam setiap perjuangan itu seorang anggota Pramuka harus tabah menghadapi gangguan, tantangan, halangan, dan hambatan. Jika sikap ini dapat dipahami dan dilakukan dengan sebaik-baiknya maka akan menjadi seorang pramuka yang mempunyai nilai sosial yang tinggi.

Di dalam menghadapi kenyataan hidup, terutama tantangan permasalahan serta cobaan, pramuka mengungkapkan sikap tenang dan ketepatan hati yang luar biasa. Berbagai cobaan yang timbul dihadapinya dengan ketenangan dan tidak bingung, sehingga kemampuan untuk memecahkan persoalan atau masalah dapat berlangsung efektif. Sikap tabah merupakan sikap yang penting untuk diamalkan, karena tabah atau sabar diwajibkan dalam agama.

6. Rajin, terampil, dan gembira

Seorang pramuka suka bekerja, belajar dan berdo'a giat sepanjang hayat, artinya ia bergiat dengan kesungguhan serta mengharapkan karunia dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Sehingga ia selalu melawan rasa malas di dalam dirinya. Dan ia sangat tidak senang melihat orang yang malas.

Pada kenyataannya dapat dilihat secara langsung bahwa para anggota pramuka mempunyai banyak keahlian, keterampilan dan kecakapan. Disamping trampil dalam kepramukaan, anggota pramuka biasanya juga punya keterampilan lain, seperti tari, mountaineering, PPPK dan lain sebagainya.

Materi dan sistem pendidikan pramuka kebanyakan dikemas dalam bentuk permainan yang mengandung unsur pendidikan dalam mencapai tujuannya. Hal ini bertujuan agar setiap kegiatan kepramukaan tidak monoton dan selalu menyenangkan, sehingga memper-

mudah anggota pramuka untuk memahaminya. Inilah yang membuat seorang pramuka bergembira dalam melakukan kegiatan dan pekerjaannya.

Hal ini dapat dilihat realisasinya dalam kehidupan sehari-hari yang diwujudkan dengan jalan:

- c. Tidak pernah membolos sekolah
  - d. Selalu hadir dalam setiap latihan atau pertemuan pramuka
  - e. Dapat membuat berbagai macam kerajinan atau hasta karya yang berguna.
  - f. Selalu riang gembira dalam setiap melakukan kegiatan atau pekerjaan, dan sebagainya.
7. Hemat, cermat, dan bersahaja
- Seorang pramuka sejati yang benar-benar memegang Trisatya dan mengamalkan Dasadarma tidak akan menyikapi hidup secara berlebih-lebihan, bersikap hidup secara sederhana tidak menghambur-hamburkan uang secara percuma serta akan selalu berhati-hati dalam tindakannya.
- Cerminan hidup hemat, cermat dan bersahaja dari kehidupan sehari-hari seorang pramuka adalah:
- a. Tidak boros dan tidak bersikap hidup mewah
  - b. Rajin menabung
  - c. Teliti dalam melakukan sesuatu
  - d. Bersikap hidup sederhana, tidak berlebih-lebihan
  - e. Biasa membuat perencanaan setiap akan melakukan tindakan.
8. Disiplin, berani, dan setia
- Mengendalikan dan mengatur diri, berani menghadapi tantangan dan rintangan serta kenyataan hidup, berani dalam kebenaran, berani mengakui kesalahan, memegang teguh prinsip dan tatanan yang benar, taat terhadap aturan dan kesepakatan merupakan kandungan dalam darma kedelapan ini.

Disiplin adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk kepada keputusan, perintah dan peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah sikap mentaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan tanpa pamrih.

Memang di dalam kehidupan manusia, disiplin memainkan peranan yang sangat menentukan, artinya jika pramuka itu berbuat sesuai dengan ketentuan dan sesuai aturan, maka biasanya ia akan selamat mengarungi hidup dengan segala lika-likunya ini. Seorang pramuka juga harus berani menghadapi tantangan, tidak boleh ingkar janji dan harus setia kepada sesama mitra kerja, keluarga dan bermasyarakat.

Keberanian pramuka dikembangkan melalui berbagai program dan kegiatan, seperti menjadi petugas dalam upacara, baik upacara pramuka maupun upacara yang lain. Berbagai sifat alam dipelajari untuk dapat dimanfaatkan dalam mengembangkan keberanian. Namun tetap dalam kesiapsiagaan yang tinggi agar tetap aman dan berbagai bahaya terhindari.

9. Bertanggungjawab dan dapat dipercaya

Seorang pramuka seharusnya mau dan mampu mempertanggungjawabkan dan menanggung dari perbuatan yang dilakukannya. Ia tidak mau mengelak dari rasa tanggung jawab yang dipikul di atas pundaknya melalui tugas-tugas yang diembanya.

Pramuka dapat dipercaya, artinya perkataannya dapat dipegang. Baginya "ya adalah ya dan tidak adalah tidak. Dan seorang pramuka dalam kesehariannya harus bisa menepati janji, baik janji pada Allah maupun sesama manusia. Maka sikap yang sesuai dengan darma ini pramuka seharusnya:

- a. Menjalankan segala sesuatu dengan sikap bersungguh-sungguh
  - b. Tidak pernah mengecewakan orang lain
  - c. Bertanggungjawab dalam setiap tindakanya, dan sebagainya.
10. Suci dalam pikiran, perkataan dan perbuatan  
Memiliki daya pikir dan nalar yang baik, dalam upaya membuat gagasan dan menyelesaikan permasalahan, berhati-hati dalam bertindak, bersikap dan berbicara. Itulah yang harus dimiliki oleh setiap anggota gerakan pramuka. Artinya aktif selalu dalam menyumbangkan pikiran atau pendapat yang baik, tidak mempunyai prasangka buruk serta tidak mempunyai sifat tercela, selalu menghargai karya orang lain dan juga menghargai pendapat orang lain.  
Walaupun pikiran atau pendapat tersebut bertentangan dengan hati, dapat membedakan perbuatan yang baik dan buruk, menghindari perbuatan jahat, menghormati hak-hak orang lain, dan sebagainya.  
Dengan adanya nilai-nilai kode etik (Trisatya) dan kode moral (Dasadarma) inilah yang membimbing anggota gerakan pramuka, baik dalam pikiran, perasaan maupun kemauanya serta dalam perkataanya atau ucapanya dan perbuatan atau tindakanya di dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.  
Fungsi Dasadarma pramuka adalah sebagai berikut :
- a. Alat proses pendidikan sendiri yang progresif untuk mengembangkan budi pekerti luhur.
  - b. Upaya memberi pengalaman praktis yang mendorong anggota Gerakan Pramuka menemukan, menghayati, mematuhi sistem

nilai yang dimiliki masyarakat dimana ia hidup dan menjadi anggota.

- c. Landasan gerak Gerakan Pramuka untuk mencapai tujuan pendidikan melalui kepramukaan yang kegiatannya mendorong Pramuka manunggal dengan masyarakat, bersikap demokratis, saling menghormati, memiliki rasa kebersamaan dan gotong royong;
- d. Kode Etik Organisasi dan satuan Pramuka, dengan landasan Ketentuan Moral disusun dan ditetapkan bersama aturan yang mengatur hak dan kewajiban anggota, pembagian tanggungjawab dan penentuan putusan.

Pelaksanaan gerakan pramuka akan selalu terarah dan berjalan sesuai dengan visi, misi, maksud dan tujuan, hal ini dikarenakan gerakan pramuka memiliki prinsip dasar yang menjadi norma dalam melaksanakan keorganisasian, yaitu :

- a. Iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- b. Peduli terhadap bangsa dan tanah air, sesama hidup dan alam seisinya;
- c. Peduli terhadap diri pribadinya;
- d. Taat kepada Kode Kehormatan Pramuka.

Prinsip Dasar Kepramukaan sebagai norma hidup seorang anggota Gerakan Pramuka, ditanamkan dan ditumbuhkembangkan melalui proses penghayatan oleh dan untuk diri pribadinya, bagi peserta didik dibantu oleh pembinanya, sehingga pelaksanaan dan pengamalannya dilakukan dengan penuh kesadaran, kemandirian, kepedulian, tanggungjawab serta keterikatan moral, baik sebagai pribadi maupun anggota masyarakat.

Menerima secara sukarela Prinsip Dasar Kepramukaan adalah hakekat pramuka, baik sebagai

makhluk Tuhan Yang Maha Esa, makhluk sosial, maupun individu yang menyadari bahwa diri pribadinya:

- a. Mentaati perintah Tuhan Yang Maha Esa dan beribadah sesuai tata-cara dari agama yang dipeluknya serta menjalankan segala perintahNya dan menjauhi laranganNya.
- b. Mengakui bahwa manusia tidak hidup sendiri, melainkan hidup bersama dengan makhluk lain yang juga diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa, khususnya sesama manusia yang telah diberi derajat yang lebih mulia dari makhluk lainnya.
- c. Dalam kehidupan bersama didasari oleh prinsip peri kemanusiaan yang adil dan beradab.
- d. Diberi tempat untuk hidup dan berkembang oleh Tuhan Yang Maha Esa di bumi yang berunsurkan tanah, air dan udara yang merupakan tempat bagi manusia untuk hidup bersama, berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara dengan rukun dan damai.
- e. Memiliki kewajiban untuk menjaga dan melestarikan lingkungan sosial serta memperkokoh persatuan, menerima kebhinnekaan dalam Negara Kesatuan Republik Indonesia

# **BAB II**

## **USAHA KESEHATAN SEKOLAH**

### **A. Usaha Kesehatan Sekolah**

#### **1. Pengertian**

Usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah upaya terpadu lintas program dan lintas sektoral dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan serta membentuk perilaku hidup sehat anak usia sekolah yang berada di sekolah dan perguruan agama. Menurut UU RI no. 23 tahun 1992 tentang kesehatan Bab V bagian ketiga belas pasal 45 ayat 1 : Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan ketidakmampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya yang lebih berkualitas.

#### **2. Tujuan Usaha kesehatan sekolah (UKS)**

##### **a. Umum:**

Meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik/siswa serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

##### **b. Khusus:**

Memupuk kebiasaan hidup sehat dan mempertinggi derajat kesehatan peserta didik/siswa.

#### **3. Ruang Lingkup Usaha kesehatan sekolah (UKS)**

Ruang lingkup UKS tercermin dalam Tri Program UKS (dikenal dengan TRIAS UKS), yang meliputi:

##### **a. Pendidikan kesehatan, dilaksanakan melalui:**

1) Kegiatan intrakulikuler

- 2) Kegiatan ekstrakurikuler
  - b. Pelayanan kesehatan  
Pelayanan kesehatan dilaksanakan dengan kegiatan yang bersifat komprehensif (terpadu dan menyeluruh), meliputi:
    - 1) Kegiatan peningkatan kesehatan (promotif)
    - 2) Kegiatan pencegahan (preventif)
    - 3) Kegiatan penyembuhan dan pemulihan (kuratif dan rehabilitatif)
  - c. Pembinaan lingkungan kehidupan sekolah sehat :  
Mencakup:
    - 1) Kegiatan bina lingkungan fisik
    - 2) Kegiatan bina lingkungan mental dan sosial
4. Kebijakan dan Organisasi Pembinaan UKS
- Pembinaan dan pengembangan UKS dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, serta berdaya guna dan berhasil guna, yang melibatkan 4 (empat) departemen yaitu Departemen pendidikan dan kebudayaan, Departemen Agama, departemen kesehatan dan departemen dalam negeri. Kerjasama 4 Departemen ini dituangkan dalam surat keputusan bersama 4 menteri sejak tahun 1984.

## **B. Dokter Kecil**

### **1. Pengertian**

Dokter kecil adalah peserta didik yang dipilih guru guna ikut melaksanakan sebagian usaha pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, keluarga, teman murid pada khususnya dan sekolah pada umumnya.

### **2. Tugas Dan Kewajiban**

- a. Selalu bersikap dan berperilaku sehat
- b. Mengajak serta mendorong murid lainnya untuk bersama-sama menjalankan usaha kesehatan terhadap dirinya masing-masing.

- c. Mengusahakan tercapainya kesehatan lingkungan yang baik di sekolah dan di rumah.
  - d. Membantu guru dan petugas kesehatan pada waktu mereka menyelenggarakan pelayanan kesehatan di sekolah.
  - e. Berperan aktif dalam kampanye kesehatan yang diselenggarakan disekolah, misalnya :
    - 1) Pekan kebersihan
    - 2) Pekan penimbangan dan pengukuran tinggi badan
    - 3) Pekan gizi
    - 4) Pekan kesehatan gigi
    - 5) Pekan kesehatan mata, dll
3. Kriteria Peserta Dokter Kecil
- a. Telah menduduki kelas 4 Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah.
  - b. Siswa kelas 5 dan 6 yang belum pernah mendapat pelatihan dokter kecil
  - c. Berprestasi di sekolah
  - d. Berbadan sehat
  - e. Berwatak pemimpin dan bertanggung jawab
  - f. Berpenampilan bersih dan berperilaku sehat
  - g. Berbudi pekerti baik dan suka menolong
  - h. Di izinkan orang tua
4. Kegiatan Dokter Kecil
- a. Menggerakkan teman asal saling mengadakan :
    - 1) Pengamatan kebersihan dan kesehatan pribadi
    - 2) Penimbangan dan pengukuran tinggi badan
    - 3) Penelitian penglihatan
    - 4) Pemeriksaan cacar, BCG
    - 5) Pemeriksaan kesehatan gigi
  - b. Pengenalan dini penyakit dan tanda-tandanya
  - c. Pengobatan sederhana
  - d. Pengamatan kebersihan ruang UKS, warung dan kebun sekolah

- e. Pengamatan hygiene/ sanitasi, rumah dan sekolah, halaman ruang kelas, perlengkapan, persediaan air bersih, tempat cucian, WC, kamar mandi, tempat sampah, saluran pembuangan.
- f. Penjagaan kesehatan terhadap kecelakaan : kotak P3K, alat pemadam kebakaran, alat bermain, lapangan bermain.
- g. Pencatatan dan pelaporan.
- h. Rujukan.

#### 5. Pencatatan Kegiatan

Kegiatan-kegiatan yang dicatat oleh dokter kecil dan di masukkan dalam buku laporan dokter kecil yaitu :

- a. Kegiatan yang ada di sekolah, di rumah dan di masyarakat
  - 1) Hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan
  - 2) Hasil pengamatan ketajaman penglihatan
  - 3) Jenis pertolongan pertama yang diberikan
  - 4) Hasil pengamatan pengguntingan kuku
  - 5) Hasil pengamatan sarang nyamuk (PSN)
  - 6) Anjuran-anjuran yang diberikan kepada teman, saudara di rumah, misalnya :
    - a) Menggunting kuku secara rutin
    - b) Melihat televisi tidak terlalu dekat (minimal 3 meter)
    - c) Tidur tidak terlalu larut malam
    - d) Jangan baca buku sambil tiduran
    - e) Sikap duduk yang baik pada waktu membaca dan menulis
    - f) Membuang sampah pada tempatnya, dll.
  - 7) Hasil dari melihat/ pengamatan pada teman/ di masyarakat, misalnya :
    - a) Hasil pengamatan pada warung sekolah
    - b) Kebiasaan teman membuang sampah
    - c) Melihat orang buang sampah dari mobil

- d) Berjalan di jalan umum sambil baca pelajaran.
- b. Kegiatan yang ada di kelas
  - Piket kebersihan kelas
- c. Saran dan usul untuk diselenggarakannya kegiatan tertentu di bidang kesejahteraan, dll

### **C. Obat-Obatan Sederhana**

1. Cara penyimpanan obat dan peralatan kesehatan
  - a. Obat-obat dan alat-alat kesehatan disimpan di lemari khusus yang dapat dikunci
  - b. Penyimpanan obat dipisah-pisahkan
    - 1) Obat dalam (obat yang diminum/dimakan)
    - 2) Obat luar
    - 3) Obat keras
  - c. Tempat obat/botol obat diberi etiket yang jelas
    - 1) Etiket obat yang diminum
    - 2) Etiket obat luar berwarna biru (misalnya salep-salep)
    - 3) Etiket obat keras, ditandai dengan palang merah/tengkorak (misalnya Lysol, kreolin)
  - d. Tempat obat :
    - 1) Obat berbentuk cairan disimpan dalam botol dengan mulut sempit dan disumbat
    - 2) Obat-obatan berbentuk tablet disimpan di dalam botol dengan mulut lebar/kaleng-kaleng kecil dan ditutup dengan baik
    - 3) Obat-obatan berbentuk salep ditempatkan dalam botol dengan mulut lebar (pot plastik) dan ditutup dengan rapat
  - g. Membersihkan dan menyimpan alat-alat
    - 1) Alat-alat seperti penekan lidah, pinset anatomi, pinset hidung, sendok obat, gelas obat seharusnya :
      - a) Dicuci bersih setelah dipakai

- b) Direbus dan diangkat setelah sepuluh menit mendidih
  - c) Dikeringkan dan disimpan di tempat khusus (almari)
- 2) Baskom dan bengkok setelah dipakai dibersihkan dengan air dan sabun dilap sampai kering (sebelumnya digantung dengan mulut kebawah) bagian luar dan dalam diberi bedak supaya tidak lengket, ditiupkan udara dalam kantong, baru disimpan
  - 3) Pengatur suhu (thermometer) setiap selesai dipakai dicuci dengan air sabun, keringkan digosok dengan kapas yang diberi alcohol sedikit baru disimpan dalam larutan lysol.

#### **D. Pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)**

##### 1. Arti P3K

Memberikan pertolongan pertama kepada korban kecelakaan dengan cepat dan tepat sebelum korban dibawa ke tempat rujukan (dokter/puskesmas/rumah sakit)

##### 2. Tujuan P3K

- a. Mencegah cedera bertambah parah
- b. Menunjang upaya penyembuhan

##### 3. Pedoman yang harus dipegang oleh pelaku P3K

P = Penolong mengamankan diri sendiri lebih dahulu sebelum bertindak

A = Amankan korban dari gangguan ditempat kejadian sehingga bebas dari bahaya

T = Tandai tempat kejadian sehingga orang lain tahu bahwa di tempat itu ada kecelakaan

U = usahakan menghubungi ambulans, dokter, rumah sakit atau yang berwajib (polisi/keamanan setempat)

T = Tindakan pertolongan terhadap korban dalam urutan yang paling tepat

4. Peralatan P3K terdiri atas:
  - a. Bahan yang minimal harus tersedia
    - 1) Bahan untuk membersihkan tangan misalnya : sabun, alkohol.
    - 2) Obat untuk mencuci luka misalnya : air bersih, boorwater, Providone iodine
    - 3) Obat untuk mengurangi rasa nyeri misalnya parasetamol
    - 4) Bahan untuk menyadarkan misalnya moniak, parfum.
  - b. Alat minimal yang disediakan:
    - 1) 10 pembalut cepat
    - 2) Pembalut gulung
    - 3) Pembalut segitiga
    - 4) Kapas
    - 5) Plester
    - 6) Kassa steril
    - 7) Gunting
    - 8) Pinset
5. Pelaksanaan P3K

Langkah-langkah pemeriksaan korban kecelakaan:

  - a. Periksa kesadaran

Apakah korban sadar atau tidak, pingsan, gelisah, acuh tak acuh. Hilangkan penyebab gangguan kesadaran, istirahatkan dan tenangkan korban yang gelisah, bila korban tidak sadar selama 30 menit ia langsung diangkut ke dokter atau puskesmas/ rumah sakit
  - b. Periksa pernafasan

Apakah pernafasan korban berhenti, cepat, lambat, tidak teratur, amati korban (lihat cuping hidung-dengar). Tindakan awal adalah membebaskan jalan

nafas dan memepertahankan saluran pernafasan. Bila pernafasan berhenti maka harus dilakukan pernafasan buatan.

- c. Periksa tanda-tanda perdarahan dan peredaran darah. Apakah teraba denyut jantung? Tindakan yang harus dilakukan dengan segera adalah menghentikan perdarahan
  - d. Periksa keadaan local (patah tulang, luka) dan perhatikan keluhan :  
Tanyakan kepada korban apakah korban adarasa nyeri, linu, sakit? Minta tunjukkan tempat yang sakit  
Apabila ada luka harus dilihat juga apakah luka lain, beritahu korban bahwa ia akan ditolong dan ajaklah bercakap-cakap
6. Gangguan yang diderita korban kecelakaan :
- Pada dasarnya pada setiap korban kecelakaan dapat dibedakan gangguan berupa :
- Gangguan umum :
- Dimana keadaan umum/kesehatan korban terganggu yang daalm waktu singkat akan mengancam jiwa korban, misalnya:
- a. Gangguan pernapasan
    - 1) Pengertian : kesulitan bernapas, sampai tidak bernafas
    - 2) Penyebab : sumbatan jalan nafas, kelemahan atau kejang otot pernapasan, menghisap asap atau gas beracun
    - 3) Penggolongan : korban sadar dan korban tidak sadar
    - 4) Prioritas pertolongan : pada korban yang tidak sadar
    - 5) Lokasi gangguan : di rongga hidung, kerongkongan, sampai paru-paru

- 6) Tindakan P3K : berikan pernafasan buatan.
- b. Gangguan kesadaran
- 1) Pengertian : keadaan dimana kesadaran berkurang atau hilang sama sekali
  - 2) Penyebab
    - a) Benturan/ pukulan kepala
    - b) Sinar terik matahari langsung mengenai kepala
    - c) Berada dalam ruangan penuh orang, sehingga kekurangan zat asam
    - d) Keadaan tertentu di mana tubuh lemah, kurang latihan, perut kosong, dll.
  - 3) Penggolongan : kesadaran kurang dan kesadaran hilang
  - 4) Prioritas pertolongan :
    - a) Korban tidak sadar dengan gangguan pernafasan
    - b) Korban yang kesadarannya berkurang
  - 5) Lokasi gangguan : pada susunan saraf pusat (SSP)
  - 6) Tindakan P3K :
    - a) Angkat penderita ketempat yang teduh dan baik sirkulasi udaranya
    - b) Tidurkan terlentang tanpa bantal bila mukanya pucat/ biru, jika mukanya merah berikan bantal
    - c) Longgarkan semua pakaian yang mengikat
    - d) Bila penderita sadar berikan minum yang hangat
    - e) Beri selimut supaya badannya hangat
    - f) Jika perlu kirim ke rumah sakit

- c. Gangguan peredaran darah/berat (syok)
- 1) Pengertian : keadaan yang dapat mengancam kehidupan dimana otak dan alat vital lain kekurangan darah oleh berbagai sebab
  - 2) Penyebab :
    - a) Kekurangan darah/cairan (muntaber)
    - b) Luka bakar yang luas
    - c) Nyeri yang hebat
    - d) Tidak tahan terhadap obat/ bahan kimia tertentu
  - 3) Penggolongan
    - a) Ringan , dengan tanda-tanda ; pucat, kulit dingin, nadi lemah dan cepat (100x/menit), korban gelisah, rasa haus, kadang-kadang ngacau
    - b) Berat, dengan tanda-tanda : sangat pucat, mata cekung, pernafasan cepat dan tidak teratur, nadi susah teraba dan apabila teraba sangat cepat (150x/menit)
  - 4) Lokasi gangguan : kulit, saluran pencernaan dan patah tulang
  - 5) Tindakan P3K
    - a) Bawa korban ke tempat teduh dan aman, dan bila tidak terdapat perdarahan di kepala tidurkan terlentang tanpa bantal, atas kepala lebih rendah dari kaki, bila tidsak ada patah tulang dan perdarahan di anggota badan, kaki diluruskan dan tangannya
    - b) Pakaian korban dikendorkan
    - c) Tenangkan korban dan usahakan agar badan tetap hangat
    - d) Bila ada luka atau perdarahan, rawat lukanya dan hentikan perdarahannya

- e) Bila ada patah tulang kerjakan pembidaian
  - f) Bila munteber beri oralit
- d. Perdarahan
- 1) Pengertian : perdarahan adalah keluarnya darah dari pembuluh darah yang rusaknya. Perdarahan ada 2 macam, yaitu perdarahan keluar dan perdarahan ke dalam
  - 2) Penyebab : putusnya pembuluh darah atau perlukaan pada pembuluh darah
  - 3) Penggolongan
    - a) Perdarahan pembuluh darah nadi/arteri
    - b) Perdarahan pembuluh darah balik atau vena
    - c) Perdarahan pembuluh darah rambut/kapiler
    - d) Prioritas pertolongan : pembuluh darah nadi
  - 4) Tindakan P3K
    - a) Bagian anggota badan yang berdarah tinggikan
    - b) Tekan pembuluh darah yang terletak di antara tempat perdarahan

## **E. Kebersihan Pribadi**

Kebersihan adalah pangkal kesehatan, ini merupakan motto yang harus selalu diingat, dilaksanakan di setiap tempat dan setiap waktu. Kebiasaan hidup bersih harus dimulai dari diri pribadi baru lingkungannya, karena orang yang biasa hidup bersih tidak senang melihat lingkungan yang kotor.

### **1. Mandi**

Tubuh kita setiap hari mengeluarkan keringat dan setiap kita selalu dikotori oleh debu yang beterbangan disekitar kita, sehingga bila kita tidak bersihkan badan kita akan penuh daki bau yang tidak sedap.

Mandi adalah salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap bersih dan segar, mandi yang baik dan benar adalah sebanyak dua kali sehari yaitu: setelah bangun tidur

(pada pagi hari) dan setelah bekerja (artinya setelah melakukan kegiatan-kegiatan selama sehari) sebaiknya dilakukan pada sore hari. Bagian muslim dengan melakukan wudhu sebanyak 5 kali sehari adalah suatu upaya untuk menjaga tubuh tetap bersih dan segar, maka hidup bersih dan menjaga kesehatan adalah bagian dari iman.

Agar tubuh atau badan tetap bersih, sebaiknya sewaktu mandi menggunakan air yang bersih, memakai sabun dan menggunakan handuk yang kering dan bersih untuk mengeringkan tubuh kita setelah mandi.

Janganlah menunda mandi dan sikatlah gigi dengan teratur serta perhatikanlah kuku jari tangan dan kaki agar dirawat setiap hari, sehingga kita bebas dari kotoran yang menempel dari tubuh kita.

Berpakaianlah yang layak dan serasi, artinya memakai pakaian yang bersih dan sesuai dengan peranan kita dimasyarakat (pelajar, mahasiswa, pegawai dll) sebab pakaian disamping melindungi badan juga menumbuhkan kepercayaan diri dan memupuk kepribadian.

Setiap hari kita wajib berganti pakaian yang bersih sebab bila tidak penampilan kita akan berbau yang tidak sedap dan kita akan dijauhi oleh kawan-kawan.

Pupuklah kebiasaan-kebiasaan:

Mandi 2 kali sehari cucilah tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan kecil, minumlah air yang sudah dimasak, gunakan jambankalau mau buang air besar/buang air kecil dan bersihkan tempat tinggal kita dari sampah dan genangan air.

## 2. Pakaian

Pakaian yang sudah sehati adalah pakaian yang bersih, sesuai dengan postur tubuh artinya tidak terlalu ketat maupun tidak terlalu longgar, sopan artinya enak

dipandang dan sesuai dengan kebudayaan kita, selalu dicuci setelah habis dipakai serta disetriki, agar tampak rapi.

### 3. Badan

Badan adalah suatu kesatuan bentuk diri kita yang perlu kita jaga keberihan dan kesehatannya, menjaga kebersihan dan kesehatannya adalah suatu kewajiban yang tidak bisa ditunda-tunda sebab kelangsungan tubuh kita hidup kita, patut disukuri bila kita memiliki tubuh dan badan yang normal dan sehat.

### 4. Makan dan Minum

Untuk menjaga kesehatan tubuh, makan dan minum adalah merupakan kebutuhan pokok manusia untuk dapat bergerak dan menjalankan aktivitas kegiatan apapun, tubuh memerlukan energi atau tenaga yang kesemuanya ini diperoleh dari apa yang kita makan, minum sehari-hari. Makanan yang seimbang mengandung unsur:

- a. Hidrat arang/ karbohidrat: nasi, roti, sagu, jagung dan lain-lain
- b. Protein: daging, telur, tahu, tempe, dll
- c. Vitamin dan mineral: sayur-sayuran dan buah-buahan
- d. Air minum untuk memperlancar penyerapan makanan dalam tubuh kita
- e. Istirahat, rekreasi dan kesehatan mental (rohani)

Setelah melakukan kegiatan sehari-hari tubuh kita memerlukan istirahat baik jiwa dan rohanikehidupan manusia sangat dipengaruhi dengan keseimbangan antara kesehatan jasmani rohani oleh karena itu istirahat yang cukup dan rekreasi yang seimbang adalah obat agar kita tetap sehat.

Usia manusia sepertiganya digunakan untuk tidur dalam sehari kita wajib tidur selama 8 jam, maka

gunakanlah sebaik-baiknya waktu tersebut untuk tidur dengan nyenyak agar sewaktu kita bangun tubuh sudah segar dan siap melakukan kegiatan atau aktivitas kembali.

Olahraga yang teratur dan penuh kesenangan adalah salah satu contoh bentuk rekreasi yang menyehatkan, dan melakukan kegiatan lintas alam, jalan pagi setiap hari minggu, sepeda santai, senam kesegaran, dan lain-lain yang teratur adalah suatu upaya untuk menjaga kesegaran dan kesehatan jasmani dan rohani.

## 5. Kebersihan Atau Kesehatan Pribadi Meliputi

### a. Melindungi jaringan dibawahnya

Fungsi kulit:

- 1) Melindungi jaringan dibawahnya
- 2) Melindungi cairan tubuh
- 3) Mengatur suhu tubuh
- 4) Sebagai indera peraba
- 5) Membentuk vitamin D
- 6) Sebagai alat sekresi

Cara memelihara kulit:

- 1) Mandi dan memakai sabun minimal 2kali sehari
- 2) Habis mandi dikeringkan dengan handuk yang bersih
- 3) Memakai pakaian yang bersih

### b. Memelihara kebersihan rambut

Rambut berfungsi untuk melindungi kepala terhadap suhu yang datang dari luar baik panas maupun dingin

Cara merawat rambut:

- 1) Mencuci rambut dengan teratur 2 kali seminggu
- 2) Menyisir rambut

### c. Memelihara kebersihan mata

Fungsi mata:

- 1) Sebagian indera penglihatan
- 2) Membantu keseimbangan dan menyampaikan pesan

Cara membersihkan mata:

- 1) Ambil kapas simpan di ujung lidi
- 2) Celupkan di boorwater atau air matang
- 3) Usapkan dari arah pinggir ke tangan menuju ke arah hidung

d. Memelihara kebersihan kuku

Cara membersihkan kuku:

- 1) Memotong kuku sekurang-kurangnya 1 kali seminggu
- 2) Mencuci kuku dengan sabun

e. Memelihara kesehatan hidung

Didalam hidung terdapat bulu dan lendir yang berfungsi menyaring udara yang masuk dari kotoran debu sehingga udara masuk ke paru-paru lebih bersih

f. Memelihara kebersihan telinga

Fungsi telinga sebagai alat pendengarn dan keseimbangan tubuh

Cara membersihkan:

- 1) Bersihkan daun telinga pada waktu mandi ingat lekuk-lekuknya
- 2) Bersihkan kotoran berkali-kali
- 3) Telinga jangan sampai kemasukan air

g. Membersihkan kaki dan tangan

Cara memelihara:

- 1) Cuci tangan sebelum dan sesudah memegang sesuatu
- 2) Cuci kaki setiap kali kotor
- 3) Pakai alas kaki atau sandal yang pas dan tidak sempit

h. Pakai pakaian dan keperluan pribadi atau peralatan yang bersih

Cara memelihara:

- 1) Mengganti pakaian yang kotor dengan yang bersih
  - 2) Pakai-pakaian yang sesuai dengan ukuran badan
  - 3) Jangan memakai pakaian atau barang pribadi milik orang lain
  - 4) Jangan menggantung pakaian di kamar
  - 5) Bedakan pakaian sekolah dengan pakaian rumah
- i. Memelihara kebersihan sesudah buang air besar dan buang air kecil
- Kotoran manusia banyak sekali mengandung kuman yang berbahaya bagi kesehatan oleh karena itu jarang dibuang sembarangan tapi harus di jamban atau WC bukan di sungai, buang air kecil tidak boleh dilantai kamar mandi, sesudah buang air kecil disiram sampai bersih agar tidak menimbulkan bau.

## **F. Kesehatan Gigi dan Mulut**

1. Bagian-bagian terpenting dari mulut
  - a. Bibir

Bibir juga disebut tepi mulut. Bibir terdiri dari bibir atas dan bibir bawah. Titik pertemuan antara bibir atas dan bibir bawah disebut sudut mulut.

Kita memerlukan bibir untuk:

    - 1) Menjaga jangan sampai makanan dan minuman tercecer keluar mulut.
    - 2) Merasakan panas-dinginnya makanan dan minuman
    - 3) Berbicara dengan jelas
  - b. Lidah

Lidah terdiri atas otot-otot dan dapat digerakkan. Pada bagian atas dari lidah ada tonjolan-tonjolan kecil. Tonjolan-tonjolan kecil ini merupakan alat pengecap dan perasa.

Kita memerlukan lidah untuk

- 1) Mengecap makanan dan minuman
- 2) Menelan
- 3) Menjilat
- 4) Berbicara

c. Gigi

Yang kelihatan dalam mulut adalah sebagian dari seluruh gigi. Bagian yang kelihatan ini disebut mahkota gigi. Sebagian gigi tertanam di dalam rahang. Karena itu bagian ini tidak terlihat kalau kita membuka mulut. Bagian yang tidak kelihatan ini disebut akar gigi. Akar gigi ini diikat kepada tulang rahang dengan benang-benang yang sangat halus. Karena akar gigi ini diikat pada tulang rahang maka gigi tidak mudah copot.

Kegunaan gigi untuk:

- 1) Memotong, mencabik dan menghaluskan makanan
- 2) Mengucapkan kata-kata dengan jelas
- 3) Mendorong pertumbuhan rahang sehingga bentuk wajah menjadi harmonis.

d. Gusi

Daging sekitar mahkota gigi disebut gusi. Biasanya gusi berwarna merah muda. Tetapi kadang-kadang ada juga gusi yang warnanya agak kecoklat-coklatan. Warna ini disebabkan karena dalam gusi ada zat pewarna yang disebut pigmen. Gusi yang sehat melekat erat sekitar mahkota gigi. Pinggiran dari gusi yang sehat kelihatannya tipis (tidak menggelembung) dan mengkilap. Gusi yang tidak sehat mempunyai pinggiran yang menggelembung dan seringkali gusinya berwarna merah.

Kegunaan gusi dalah untuk melindungi benang-benang halus yang mengikat akar gigi kepada tulang rahang

2. Penyakit gigi dan mulut

Penyakit gigi dan mulut yang banyak di derita adalah gigi berlubang(keropos) dan gusi berdarah (radang). Rongga mulut setiap penuh dengan bakteri, sisa makanan menyebabkan bakteri tumbuh subur, berkelompok, melekat erat pada gigi sebagai lapisan yang lengket dan tidak berwarna disebut plak. (hanya dapat dilihat dengan memakai zat perwarna). Bila kita makan makanan/minum yang mengandung gula dan lengket. (permen, coklat, jenang, siru, dsb.) aka nada sisa makanan yang nempel pada gigi dan gusi. Sisa makanan bergula tersebut akan diubah oleh bakteri menjadi asam. Asam ini akan melarutkan lapisan luar gigi (email) sehingga menjadi keropos dan berlubang. Bakteri dan plak yang menempel di gusi akan menyebabkan peradangan gusi sehingga gusi menjadi bengkak dan mudah berdarah. Plak lama-lama akan mengeras karena mengalami mineralisasi menjadi karang gigi. Karang giri ini akan memperparah peradangan gusi.

b. Kelainan rongga mulut

- a. Gigi berjejal
- b. Sariawan

c. Kelainan akibat kebiasaan buruk

- a. Kebiasaan menghisap jari, bibir bawah dapat menyebabkan gigi depan atas mendongos.
- b. Menggigit benang, membuka tutup botol dengan gigi, bisa menyebabkan gigi patah.

3. Cara menyikat gigi yang baik

- a. Sikat bagian luar setiap gigi atas denagn gerakan pendek dan lembut maju-mundur berulang-ulang.

- Berikan perhatian khusus pada pertemuan gigi dan gusi
- b. Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam
  - c. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
  - d. Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang/bawah depan, miringkan sikat gigi seperti dalam gambar. Kemudian bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
  - e. Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut

# MENGGOSOK GIGI

**1**

Tempatkan bulu sikat dengan sudut 45 derajat di gusi. Bulu sikat harus menyentuh permukaan gigi dan gusi.

**2**

Sikatlah permukaan gigi dari 2-3 gigi dengan gerakan memutar, kemudian berpindah ke 2-3 gigi selanjutnya dan ulangi seperti itu lagi.

**3**

Pertahankan sudut 45 derajat kontak antara permukaan gigi dan gusi dengan bulu sikat. Sikat bagian dalam gigi secara perlahan dengan gerakan maju, mundur dan berputar.

**4**

Miringkan sikat gigi vertikal di belakang gigi-gigi depan, buat gerakan naik turun menggunakan setengah bagian depan dari sikat gigi.

**5** **Oklusal**

Tempatkan sikat gigi lagi di bagian **oklusal** (permukaan gigi yang menghadap ke atas), sikat dengan gerakan menggosok.

Sikat juga bagian lidah di depan dan belakang untuk meminimalisir bau mulut yang disebabkan oleh bakteri yang ada di lidah.

Menyikat gigi yang efektif dilakukan setidaknya selama **2 menit**, **2 kali sehari**, setelah sarapan pagi dan sebelum tidur.

Rumus gigi sehat terawat

$$2 \times 2 = \text{Gigi Sehat Terawat}$$

2 menit.      2 kali sehari.

## G. Kesehatan Lingkungan

Lingkungan sehat adalah jika sampah, air limbah dan tinja di buang secara benar. Ruang lingkup kesehatan lingkungan meliputi:

1. Lingkungan sekolah yang sehat
  - a. Lokasi sekolah yang jauh dari kebisingan, polusi dan memiliki halaman untuk bermain dan olah raga
  - b. Bangunan yang kokoh, pencahayaan baik dengan suasana yang nyaman
  - c. Tata ruang yang rapi
  - d. Terdapat kotak P3K
  - e. Terdapat tabung pemadam kebakaran
  - f. Terdapat tempat penampungan sampah yang tertutup
  - g. Terdapat tempat cuci tangan dan penyediaan air minum
  - h. Terdapat hubungan yang harmonis antar sesama penghuni sekolah

Pembinaan lingkungan sehat dilaksanakan melalui kegiatan intra dan ekstra kurikuler. Kegiatan intra kurikuler terutama melalui pelajaran penjaskes atau pendidikan kesehatan yang disatukan dengan mata pelajaran lain yang relevan.

### 2. Perumahan

Syarat rumah sehat secara sederhana:

- a. Rumah yang memiliki ruangan terpisah untuk keperluan sehari-hari dengan ukuran yang memadai, misalnya ruang makan, kamar tidur, dapur, kamar mandi, WC, dan tempat cuci pakaian.
- b. Tersedianya air bersih, penampungan air bekas, tempat sampah, jamban, dan saluran pembuangan air hujan

- c. Kamar-kamar harus berjendela dan harus selalu terbuka pada siang hari. Jendela harus menghadap arah angin
  - d. Sinar matahari dapat masuk ke rumah dan penerangan malam yang cukup untuk membaca.
  - e. Dinding lantai harus kering dan tidak lembab
  - f. Asap dapur mempunyai jalan keluar melalui lubang langit-langit.
  - g. Halaman rumah harus selalu dibersihkan
  - h. Kandang ternak terpisah lebih 10 meter jaraknya dari rumah
  - i. Di manapun tidak terdapat jentik-jentik nyamuk, kecoa dan tikus
3. Pengadaan Air bersih  
Syarat-syarat air bersih:
- a. Syarat fisik: tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, jernih, dan segar.
  - b. Syarat kimiawi: tidak mengandung logam berat dan beracun misal Pb, Zn, Cu, Mg, dan Hg
  - c. Syarat bakteriologis: tidak mengandung bakteri penyebab penyakit, misal E. coli.
- Sumber air bersih dapat diperoleh dari:
- 1) Sumur pompa tangan
  - 2) Sumur gali tertutup
  - 3) Mata air yang dirawat atau air perpipaan
  - 4) Penampungan air hujan, letak sumber air bersih, jarak > 10 cm dari lubang penampungan tinja atau kotoran
  - 5) Air sehat  
Merupakan air bersih yang sudah di masak dan tidak mengandung bibit penyakit.
4. Pembuangan kotoran manusia  
Tempat pembuangan kotoran manusia yang baik adalah di WC/jamban/kakus.

Syarat pembuatan kakus yang baik yaitu:

- a. Tertutup, harus terlindungi dari matahari dan hujan
- b. Pada lokasi yang tidak mengganggu pemandangan, dan tidak menimbulkan bau.
- c. Lantainya disapu dan disikat bersih biar tidak licin
- d. Dindingnya sering dibersihkan dan tampak terang
- e. Air dalam bak sering diganti dengan yang baru

Tiga jenis jamban keluarga:

- a. Jamban leher angsa  
Air dibagian leher angsa berguna agar menahan bau tinja agar tidak keluar. Pipa udara dari lubang tinja gunanya untuk membuang bau busuk.
- b. Jamban cemplung
- c. Jamban plengsengan  
Kotoran langsung dialirkan melalui pipa yang dipasang miring ke lubang penampungan kotoran.

#### 5. Pembuangan air limbah

Air limbah disalurkan melalui pipa atau got ke tempat penampungan air limbah, sungai yang letaknya lebih rendah dari dapur, tempat mandi dan tempat cucian.

Syarat pembuangan air limbah yang sehat:

- a. Tidak mengotori sumur, sungai dan danau
- b. Tidak menjadi tempat berkembangbiaknya nyamuk, lalat dan kecoa
- c. Tidak menyebabkan kecelakaan
- d. Tidak mengganggu pemandangan

#### 6. Pembuangan sampah

Cara pembuangan sampah:

- a. Sampah dibuang ke tanah yang lebih rendah kemudian ditutup dengan tanah
- b. Dibakar
- c. Dibuat kompos
- d. Untuk makanan ternak

e. Pulverisation yaitu semua jenis sampah dihancurkan kemudian baru di buang ke laut.

Penyakit yang dapat ditimbulkan oleh sampah antara lain: menceret, muntaber, disentri, typhus, dan penyakit kaki gajah. Keuntungan membuang sampah yang benar:

- a. Terhindar dari timbulnya penyakit
  - b. Dapat menghasilkan pupuk
  - c. Keadaan bersih dapat menimbulkan kepuasan batin tersendiri
  - d. Menciptakan keindahan
  - e. Menimbulkan suasana nyaman
7. Pencemaran lingkungan
- Pencemaran lingkungan dapat berupa:
- a. Pencemaran air dan tanah
  - b. Pencemaran udara
  - c. Pencemaran suara
  - d. Pencemaran bahan-bahan radioaktif

## **H. Pemeriksaan mata dan telinga**

### **1. Pendahuluan**

Indera penglihatan merupakan perangkat tubuh manusia yang berfungsi sangat besar untuk memungkinkan manusia tersebut menerima informasi dari lingkungan kehidupan sekitarnya. melalui penglihatan tersebut seseorang sejak awal dari pertumbuhan fisik maupun mentalnya akan mendapatkan rangsangan dalam pengembangan selanjutnya. Dengan indera penglihatan seseorang akan mengadakan kontak dengan sekitarnya, sehinggadialah mampu menyesuaikan dan mempertahankan kehidupannya dalam lingkungannya serta mampu menghindarkan diri dari berbagai ancaman yang mungkin ada disekitarnya.

2. Bagian-Bagian Mata
  - a. Kelopak Mata
  - b. Bulu mata
  - c. Konjungtiva (selaput lendir)
  - d. Kornea (selaput bening)
  - e. Pupil (manik-manik)
3. Pemeriksaan Mata
  - a. Tajam Penglihatan
    - 1) Tujuan dari pemeriksaan tajam penglihatan untuk mengetahui tajam penglihatan seseorang dan memberikan penilaian menurut ukuran baku yang ada.
    - 2) Dasar dari pemeriksaan : Tajam penglihatan diperiksa langsung dengan memperlihatkan seri simbol dengan ukuran berbeda-beda pada jarak tertentu terhadap penderita dan menentukan ukuran huruf terkecil yang dapat dikenal/ dilihat penderita.
    - 3) Alat pemeriksaan : Kartu Snellen Chart
    - 4) Teknik pemeriksaan :
      - a) Penderita duduk 6 meter dari kartu pemeriksaan
      - b) Mata yang kiri atau kanan ditutup.
      - c) Penderita diminta membaca huruf yang tertulis pada kartu Snellen mulai dari baris atas kebawah dan ditentukan baris terakhir yang masih dapat dibaca.
      - d) Nilai bila huruf yang terbaca terdapat pada garis dengan tanda 30 dikatakan tajam penglihatan 6/30.
      - e) Bila yang terbaca terdapat pada baris dengan tanda 10, dikatakan tajam penglihatan 6/10. Sedangkan tajam penglihatan normal 6/6.

- b. Memeriksa/ melihat bagian-bagian mata yang tampak dari luar :
  - 1) Kelopak mata tidak bergerak, dapat membuka dan menutup dengan baik.
  - 2) Bulu mata teratur tumbuh dan mengarah ke luar.
  - 3) Konjungtiva (selaput lendir mata) tampak jernih keputih-putihan.
  - 4) Pupil mata (manik-manik mata) tampak mengecil bila kena sinar dan melebar kembali bila tidak disinari lampu senter dan benar-benar hitam.
- c. Memperhatikan gerakan dan arah bola mata
  - 1) Gerakan kedua bola mata dapat bergerak kesemua arah secara bersamaan.
  - 2) Arah kedua bola mata kedepan.
- 4. Menjaga Kesehatan Mata
  - a. Membiasakan makan makanan yang bergizi (banyak mengandung Vitamin A seperti sayur-sayuran hijau, telur, buah-buahan dll.).
  - b. Membasuh muka dan membersihkan kulit sekitar mata dengan air bersih.
  - c. Duduklah dengan sikap badan yang tegak (jangan berbaring) pada waktu membaca dan menulis. Sinar lampu yang baik untuk membaca adalah yang datang dari sebelah kiri. Letak lampu hendaknya cukup jauh dari sisi meja sehingga tidak terjadi bayangan dari tubuh. Bacaan terletak kira-kira 40cm dari mata.
  - d. Memaksakan diri berlebih-lebihan untuk membaca tidak baik untuk kesehatan mata. Istirahatlah sejenak bila merasa penat saat membaca dengan melihat-lihat objek yang jauh atau pemandangan yang hijau/ berwarna-warni.

- e. Jangan menggunakan alat-alat bersama-sama dengan orang yang sakit mata karena bisa menular seperti handuk, saputangan dan alat tulis.
  - f. Jangan bermain-main dengan benda tajam atau benda-benda lain yang berbahaya.
5. Kelainan-Kelainan Mata Dan Penanganannya
- a. Konjungtivitis (radang selaput lendir)
    - Tanda-tanda :
      - 1) mata merah dengan/ tanpa kotoran
      - 2) perih dan kadang-kadang gatal serta berair.
      - 3) tidak disertai penurunan tajam penglihatan
    - Tindakan :
      - 1) Kirim ke Puskesmas
      - 2) Hindarkan alatnya
      - 3) Awasi apakah meneruskan pengobatan
  - b. Keratitis (Radang selaput bening mata)
    - Tanda-tanda :
      - 1) Mata merah dan sila
      - 2) Disertai penurunan tajam penglihatan
    - Tindakan : kirim segera ke Puskesmas
  - c. Trauma zat kimia pada mata
    - Tindakan :
      - Segera sesudah terkena, mata diguyur air (misalnya dengan teko, gayung dll) selama 30 menit terus menerus. Segera kirim ke Puskesmas.
  - d. Trauma mata
    - Tanda-tanda :
      - 1) Robek pada kelopak mata
      - 2) Luka sayat pada selaput bening mata.
    - Tindakan :
      - 1) Tutup mata dengan pembalut steril
      - 2) Jangan menekan bola mata dengan apapun
      - 3) Kirim segera ke Puskesmas

- e. Kemasukan benda asing/ kotoran dikelopak mata atas/ bawah bagian dalam:  
Tindakan : angkat kotoran/ benda asing hati-hati dengan menggunakan kapas lidi atau kapas balan.
6. Pemeriksaan Pendengaran /Telinga
- Tujuan : Untuk mengetahui kelainan sedini mungkin sehingga tidak menimbulkan kelainan yang menetap dan dapat dilakukan tindakan-tindakan khusus bagi mereka yang menderita gangguan pendengaran (pengaturan tempat duduk dan sebagainya)
- Alat yang dipakai :
- a. Cara pemeriksaan dan alat
    - 1) Cara berbisik untuk pemeriksaan pendengaran kasar.
    - 2) Garpu tala/ arloji (jam tangan)
    - 3) Audio meter untuk pemeriksaan yang teliti.
  - b. Kayu/ pita pengukur jarak.
  - c. Ruangan/ tempat yang tenang.
- Cara :
- Pemeriksaan dengan cara berbisik :
- 1) Jelaskan maksud pemeriksaan pada murid
  - 2) Pilih ruangan yang tenang di luar kelas yang jauh dari keributan.
  - 3) Ukur jarak anak dengan pemeriksa sejauh 6m/20 feet.
- Dahulukan telinga kanan, anak berdiri dengan telinga kanan menghadap pemeriksa serta lobang telinga kiri ditutup rapat dengan tangan kirinya.
- Bisikan kata-kata yang sederhana dan mudah ditangkap.
- Anak sebaiknya tidak melihat pada mulut pemeriksa.

Bila jarak 6m/ 20 feet dapat mengulang kata-kata dengan baik, maka pendengaran anak adalah 20/ 20 atau 6/ 6

Bila anak tidak dapat mengulang kata-kata dengan jelas, maka pemeriksaan maju satu meter dan berbisik mengulang kata-kata tadi, bila anak dapat mengulang dengan jelas maka pendengaran anak tersebut adalah 5/6 atau 15/20

Demikian seterusnya, dan periksalah juga telinga yang kiri dengan cara yang sama.

- 4) Hasil catatan dicatat dikartu kesehatan/ buku catatan yang diberikan.
- 5) Bagi anak-anak kelas I dan II karena masih kecil penjelasannya harus sedemikian rupa sehingga tidak bingung dan ragu-ragu.
- 6) Pemeriksaan pendengaran dilakukan 1 tahun 1 kali atau setiap saat bila dianggap perlu.

d. Pemeriksaan dengan jam tangan

Yaitu dengan mendengarkan detik jarum jam dan dihitung jarak dimana anak tidak dapat mendengarkan lagi detik jarum jam tersebut (beberapa cm)

e. Pemeriksaan dengan audio meter

Dikerjakan dirumah sakit yang lengkap dibagian telinga hidung dan tenggorokan (THT).

Pemeriksaan ini dilakukan bila dengan pemeriksaan berbisik ditemui kelainan diteruskan ke rumah sakit.

Tanda-tanda dan keluhan pada anak dengan penurunan ketajaman pendengaran.

1. Kurang perhatian/ kurang minat dalam mengikuti pembicaraan biasa.
2. Terlamabat menjawab jika dipanggil

3. Sering salah menjawab
4. Kurang mengerti atau tidak mengerti sama sekali bila diberi penjelasan-penjelasan dikelas.
5. Memalingkan kepala untuk mendekati telinga yang masih baik kepada orang yang berbicara.
6. Suka menarik diri dari pergaulan temannya, senang bermain sendiri, menjadi anak yang anti sosial atau pemarah, penangis.
7. Telinga mengeluarkan kotoran/ cairan, tersumbat.

# BAB III

## APOTEK HIDUP

### A. Pengertian Apotek Hidup

Apotek hidup merupakan suatu tempat yang berisikan berbagai tanaman obat yang ditanam di dalamnya yang dimanfaatkan untuk keperluan sehari-hari dan pengobatan. Apotek hidup ini memiliki banyak manfaat karena tanaman-tanaman obat yang tersedia dapat langsung dibuat menjadi obat dengan cara yang mudah. Apotek hidup akan lebih bagus untuk pengobatan berbagai penyakit. Tanaman obat yang dibuat dengan cara-cara yang alami akan lebih cepat dalam menyembuhkan bila dibandingkan dengan cara-cara yang ilmiah.

Apotek hidup di Indonesia belum banyak ada padahal Indonesia merupakan negara yang banyak terdapat tanaman obatnya namun masih belum bisa dimanfaatkan secara maksimal. Padahal apotek hidup itu banyak sekali manfaatnya dan kegunaannya. Berbagai manfaat dari apotek hidup yaitu:

Aman bagi kesehatan karena yang digunakan merupakan tanaman yang alami.

Lebih menghemat biaya hidup karena tanaman yang digunakan dapat dipakai untuk membuat obat atau digunakan berbagai produk sehari-hari dengan cara yang mudah.

Dapat dibuat menjadi obat herbal yang lebih bermanfaat dan lebih banyak khasiatnya.

Membuat orang yang memilikinya pintar dalam hal pemanfaatan tanaman terutama tanaman obat.

Tanaman apotek hidup itu terdiri dari berbagai tanaman obat dan tanaman yang berkhasiat untuk kesehatan manusia. Tanaman apotek hidup itu banyak sekali diantaranya:

Lidah buaya (aloe vera). Tanaman ini lebih dikenal manfaatnya sebagai tanaman penyubur rambut selain itu tanaman ini juga dapat digunakan untuk meredakan batuk.

Mengkudu (pace). Buah ini dapat digunakan untuk meredakan osteoporosis. Dan manfaatnya banyak sekali bagi tubuh kita.

Jambu Biji. Dari pohon jambu biji yang bisa dimanfaatkan adalah daun dan buahnya. Daun dapat dibuat obat untuk diare sedangkan buah jambu biji dapat digunakan untuk mencegah penyakit demam berdarah.

Daun Sirih. Bermanfaat untuk antiseptik dan dapat juga digunakan untuk penghentian pendarahan pada saat mimisan.

Jika kita ingin membuat apotik hidup di halaman rumah kita, kita dapat menanam berbagai tanaman obat. Tanaman obat yang dapat kita tanam dalam apotik hidup kita selain tanaman-tanaman diatas yaitu: Jahe, temulawak, jiten, lengkuas, kumis kucing dan mahkota dewa.

## **B. Tanaman Obat**

Pada masa awal, pengobatan di rumah dengan tanaman obat ditemukan dengan mencoba dan belajar dari kesalahan (trial and error). Saat ini, ekstrak dari beberapa tanaman obat telah digunakan untuk pengobatan jaman modern dan bermanfaat untuk menyembuhkan berbagai penyakit serius.

Anda juga dapat memperoleh manfaat langsung dari tanaman obat yang ditanam di kebun atau taman dalam rumah Anda. Berikut tanaman-tanaman obat yang dapat mengisi apotek hidup Anda:

Melihat banyaknya manfaat dari apotek hidup, tentu dapat menggerakkan Anda untuk memanfaatkan lahan yang ada di rumah. Taman dapat memberikan efek psikologis bagi orang yang sedang sakit sehingga lebih cepat sembuh.

Merawat tanaman juga menjadi sarana Anda menggerakkan tubuh dan berolahraga. Hasilnya tubuh menjadi sehat dan cantik.

Bila rumah Anda tidak memiliki lahan luas jangan putus asa, gunakan pot sebagai media tanam. Dengan memiliki apotek hidup, rumah menjadi asri, cantik, sehat dan dapat menghemat pengeluaran untuk membeli obat atau bumbu dapur. Tanaman obat akan membuat sehat bagi Anda dan keluarga.

Keanekaragaman hayati yang ada di bumi ini tak hanya digunakan sebagai bahan pangan ataupun untuk dinikmati keindahannya saja, tetapi juga bermanfaat sebagai bahan untuk mengobati berbagai penyakit. Tanaman yang ada, terutama yang tumbuh di Indonesia dikenal sebagai bahan yang ampuh untuk obat dan digunakan sebagai bahan baku industri obat di Indonesia selain juga sebagai obat-obatan tradisional. Sebenarnya, tanaman yang berguna sebagai obat dapat juga ditemui sehari-hari.

Tanaman seperti kunyit, jahe, jeruk pecel dapat ditanam di pekarangan rumah dan berguna sebagai pengusir berbagai penyakit ringan sehari-hari seperti batuk, masuk angin dan panas dalam. Tak hanya itu, beberapa tanaman yang ada Indonesia terbukti ampuh mengatasi berbagai penyakit yang lebih berat. Beberapa bahkan dipercaya dapat mengatasi penyakit mematikan seperti AIDS, kanker dan sebagainya. Tanaman obat juga dapat dijadikan alternatif berobat yang lebih aman dan alami. Selain itu, tanaman obat juga baik untuk menjaga kecantikan dan kesehatan kulit dan tubuh.

Tanaman obat dapat dikonsumsi dengan cara diolah terlebih dahulu. Beberapa tanaman obat dapat digunakan sehari-hari dan diolah dengan cara sederhana seperti direbus dan dicampur dengan air atau bahan-bahan lainnya, sedangkan tanaman yang lain diolah secara modern oleh

pabrik atau industri rumah tangga dengan cara dikeringkan dan dikemas dalam kemasan yang praktis untuk dikonsumsi.

Walaupun telah banyak tanaman obat yang diproduksi secara moderen, masyarakat yang mengkonsumsi harus tetap cermat dalam memilih produk tanaman obat. Cek kadaluarsa dan produk apakah masih dalam keadaan baik atau telah rusak. Perhatikan pula kode produksi apakah telah terdaftar di Badan POM. Alangkah lebih baik jika memilih produk yang kemasannya lebih baik dan tersegel dengan baik. Memang biasanya agak lebih mahal akan tetapi lebih baik karena aman untuk kesehatan anda.

Berikut adalah tanaman obat yang banyak dikenal oleh masyarakat dan yang sering diolah menjadi produk yang baik untuk kesehatan tubuh atau mengobati penyakit :

- Kina : Kina adalah satu-satunya bahan yang ampuh untuk mengobati malaria. Pohon kina merupakan pohon perdu yang berkayu dan warnanya selalu hijau dengan kulit kayu yang tebal. Kina berkembang biak dengan cara berbunga dengan bakal buah di dalam bunga. Obat kina diproduksi dari kulit pohonnya.
- Jahe : Jahe adalah tanaman berakar rimpang dan bahan berkasiat pada tanaman ini terletak pada akarnya. Jahe populer sebagai minuman yang dapat menghangatkan tubuh. Meminum sari jahe dipercaya juga dapat mengembalikan kesegaran tubuh. Cara membuat minuman jahe cukup mudah, hanya digepengkan dan kemudian diseduh dengan air hangat



kemudian dapat ditambahkan gula atau bahan lainnya seperti kopi dan the.

- Lidah buaya : selain berfungsi sebagai tanaman hias, lidah buaya juga memiliki berbagai manfaat yang berguna baik untuk kesehatan ataupun kecantikan. Sejak berabad lamanya lidah buaya atau lebih dikenal dengan aloe vera ini digunakan sebagai bahan untuk merawat kecantikan para putri raja. Sebagai obat, aloe vera bermanfaat untuk memperlambat tumbuhnya virus HIV, memperbaiki sistem pencernaan, membunuh kuman dan menghilangkan rasa sakit. Sebagai bahan kecantikan aloe vera bermanfaat untuk melindungi kulit dari kekeringan dan dehidrasi, merangsang tumbuhnya sel sel kulit yang baru, serta dapat menyuburkan rambut. Tak hanya itu lidah buaya ini juga dapat dikonsumsi dan dapat digunakan sebagai bahan campuran minuman yang menyegarkan.
- Temulawak : merupakan tanaman obat yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Jawa. Temulawak merupakan tumbuhan asli Indonesia dan memiliki khasiat yang lengkap. Temulawak atau juga disebut Curcuma biasanya diberikan kepada anak-anak untuk menambah nafsu makan mereka. Temulawak juga dapat menghilangkan flek-flek hitam pada wajah dan kandungan minyak atsirinya dapat membersihkan isi perut serta memperlancar ASI pada wanita yang menyusui. Penelitian lebih lanjut



mengemukakan bahwa temulawak sangat ampuh untuk mengobati penyakit hati atau penyakit liver dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah karena dalam temulawak terdapat kandungan kurkumin yang dapat menyehatkan hati. Sama seperti jahe dan kencur, cara mengkonsumsi temulawak adalah dengan diparut dan diambil sari airnya.

- Kayu putih: kayu putih sangat dikenal di Indonesia yang berfungsi untuk menghangatkan badan. Kayu putih juga termasuk tanaman industri dan pemrosesannya adalah dengan menyuling minyak yang dihasilkan dari daunnya.



- Kencur: merupakan bumbu masak yang populer di kalangan masyarakat Indonesia. Kencur dipakai hampir di seluruh masakan Indonesia. Sebagai tanaman obat, kencur sangat bermanfaat untuk mengobati batuk, menghilangkan nafas tidak sedap, menghilangkan kembung dan mual masuk angin serta manfaat-manfaat lainnya. Selain diseduh sarinya setelah diperas, kunir juga dapat dimakan mentah-mentah
- Kunir: kunir merupakan satu kelompok tanaman yang sama dengan jahe dan kencur, yaitu tanaman berakar rimpang. Kunir mudah dikenali karena warnanya yang kuning. Selain menjadi bumbu masak utama untuk berbagai makanan Indonesia, kunir juga bermanfaat untuk mencegah sariawan, panas dalam, serta baik untuk



wanita hamil dan menyusui. Cara sederhana untuk mengkonsumsi kunir adalah dengan memarut kunir dan memeras sari parutannya lalu merebusnya dengan air panas.

- Mahkota Dewa : merupakan tanaman yang sangat terkenal yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Tanaman mahkota dewa ini sebenarnya berasal dari Papua dan memiliki berbagai zat aktif yang seperti alkaloid, saponin, flavonoid dan polivenol. Beberapa manfaat tanaman ini untuk kesehatan adalah sebagai zat ampuh untuk detoksifikasi menghilangkan racun racun dalam tubuh, sumber anti bakteri dan virus, dapat meningkatkan sistim kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, mengurangi kadar gula dalam darah, mengurangi penggumpalan darah, melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, mengurangi kandungan kolesterol dan resiko penyakit jantung koroner, mengandung antiinflamasi, sebagai anti oksidan dan dapat membantu mengurangi sakit pada saat pendarahan. Tumbuhan ini tidak besar namun dapat tumbuh hingga sepanjang 3 meter. Buahnya berwarna merah dan tumbuh dari batang hingga ke ranting.
- Mengkudu : mengkudu adalah tanaman tradisional yang banyak tumbuh dimana mana dari dataran rendah sampai dataran tinggi. Tanaman ini termasuk dalam jenis kopi-kopian dengan tumbuhan yang tidak terlalu tinggi. Buahnya hijau dengan bentuk yang lonjong dan bertotol totol dengan biji yang banyak dan kecil dalam daging buahnya. Mengkudu banyak berkembang biak secara liar namun banyak juga yang memelihara tanaman ini di halaman rumah. Mengkudu juga dikenal dengan nama



pace yang bermanfaat sebagai salah satu obat untuk mengurangi hipertensi, sakit kuning, demam, flu, batuk, dan sakit perut. Tanaman ini juga bermanfaat untuk kecantikan yaitu menghilangkan sisik pada kaki. Pada dasarnya buah mengkudu yang masak berbau tidak sedap, namun justru buah itulah yang mengandung banyak zat penting seperti morinda diol, morindone, morindin, damnacanthal, metil asetil, asam kapril dan sorandiyol yang sangat bermanfaat untuk kesehatan

- Buah merah : Buah merah merupakan tanaman obat yang populer setelah mahkota dewa. Sama dengan tanaman mahkota dewa, buah merah juga berasal dari Papua. Buah merah sangat terkenal karena dipercaya dapat mengurangi virus HIV dalam darah. Tanaman ini tumbuh menyerupai pandan dengan tinggi tanaman hingga 16 m yang dikokohkan dengan akar tunjang. Seperti namanya buah merah berwarna merah marun saat matang namun ada juga buah yang berwarna coklat atau coklat kekuningan. Buah ini dapat juga bermanfaat untuk mencegah penyakit mata, cacangan, kulit dan meningkatkan stamina tubuh. Selain itu buah merah dipercaya dapat mengobati penyakit kanker. Buah merah banyak mengandung antioksidan seperti karoten, beta karoten dan tokoferol serta asam oleat, asam linoleat, asam linolenat, dekanolat, omega 3 dan omega 9 yang selain dapat meningkatkan daya tahan tubuh juga dapat menangkal pembentukan radikal bebas dalam tubuh.

### **C. Perkarangan sebagai apotik hidup**

Perkarangan yang anda miliki sebaiknya dijadikan apotik hidup, bukan hanya bunga-bunga yang indah saja yang layak tanam tetapi juga tanaman obat.

Tanaman ini selain dapat anda jadikan obat, dapat ditata sedemikian rupa sehingga menjadikan perkarangan

indah dan dipenuhi dengan tanaman yang berkhasiat sebagai obat. Dengan demikian setidaknya dalam kondisi tertentu anda tidak perlu mendatangi dokter, karena diperkarangan anda sendiri ada “dokter” yang buka praktek. Bayangkan jika ditengah malam tiba-tiba anda mengalami diare sementara stock obat yang anda beli diapotik sebagai cadangan ternyata sudah habis. Cukup berjalan keperkarangan rumah, anda sudah mendapatkan obat yang tidak kalah dari resep dokter.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Hasan Al Banna, Penjabaran SKU dan Aba-aba Isyarat, (Ponorogo: Gudex 15089 Pon. Pes. Darussalam Gontor, 2004).
- Andri Bob Sunardi, Boy Man Ragam Latihan Pramuka, (Bandung: Nusantara Muda, 2013).
- Bahan Serahan Kursus Pembina Pramuka Mahir Tingkat Dasar (KMD).
- Depkes RI. 1995. Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil. Edisi II. Jakarta.
- Dinkes Banyumas. 2003. Buku Panduan Penataran Dokter Kecil. Baturraden.
- Kwartir Nasional Gerakan Pramuka, , “Undang Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010 Tentang Gerakan Pramuka”, (Jakarta: t.p, 2010).
- Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 104 Tahun 2004 tentang Pengesahan Anggaran Dasar Gerakan Pramuka.
- Mukson, Buku Panduan Materi Pramuka Penggalang, Pusat Pendidikan dan Pelatihan tingkat Cabang. Semarang, Bahan Serahan Kursus Pembina Pramuka Mahir Tingkat Dasar.
- Sejarah Pramuka, [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com). 2006.

