

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto. 2006. *Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung: Yrama Widya.
- Anderson. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Teori dan Praktik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Asih. 1995. *Kader Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Delawati. 2007. *Bagaimana Peran UKS*. <http://www.partai.kesehatanremajaonline.com>, diakses pada 11 Juni 2008, pkl. 11.00.
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil*. Jakarta: Pusdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2003. *Pedoman dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja bagi pendidik sebaya di SMP, SMA dan yang sederajat*. Jakarta.
- Effendy. 1998. *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Entjung. 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Fianty. 2008. "Akrabkan Siswa Dengan Dunia Kesehatan", <http://www.surabayahealth.org/e-team/berita/pertemuan-guru-uks>, diakses 11 Juni 2008, pkl. 11.20.
- Galloway. "Being Well_Doing Well". <http://www.health.promotingschool.co.uk>, diakses 6 Maret 2008, pkl. 14.47.
- Hendrawan. 2007. "Pendidikan Kesehatan Belum Bentuk Perilaku Sehat", <http://www2.kompas.com/ver1/Kesehatan/0707/06/202718.htm>, diakses 13 Juni, pkl 13.00.
- Herlina. 2008. "Belajar Sehat Dari Dokter Kecil", <http://www.jawapost.co.id>, diakses 6 Maret 2008, pkl. 14.48.

- Imam. 2008. "UKS Ideal", <http://www.nakita.com>, diakses 6 Maret 2008, pkl. 14.40.
- Kurniawan. 2007. "Laporan Hasil Observasi Tentang UKS di SMUN 1 Pengasih", <http://www.SuaraMerdeka.com>, diakses 10 Juni 2008, pkl.12.30
- McKenzie. 2006. *Kesehatan Masyarakat Suatu pengantar Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Mubarok. 2006. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nurito. 2008. "Sekda Berharap Program UKS Berjalan Optimal", <http://www.beritajakarta.com>, diakses 11 Juni 2008, pkl. 12.00.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam & S. Pariani. 2000. *Riset Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Nusantara. 2008. "UKS Tingkatkan Kesehatan Sejak Dini", <http://www.hupelita.com/baca.php?Id=51137>, diakses 11 Juni 2008, pkl. 12.15
- Oka. 2007. "UKS Sebuah Investasi", <http://www.osis-smandapura.net/index.php?pilih=hal&id=27>, diakses 12 Juni 2008, pkl. 15.00.
- Pasmajaya. 2008. "Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Dalam Kegiatan Alam Terbuka". <http://pasmajaya.wordpress.com/2008/01/13/pertolongan-pertama-pada-kecelakaan-dalam-kegiatan-alam-terbuka>, diakses 7 Juni 2008, pkl 15.00.
- Rumajar. 2006."Jadikan Anak Kita Agen Pembaharuan", <http://www.tomohonkota.go.id>, diakses 11 Juni 2008, pkl. 13.30.
- Santoso. 2004. *Kesehatan dan Gizi Cetakan 2*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sastroasmoro & Ismail. 1995. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinik*. Jakarta: EGC.
- Siswono. 2001. "Penting, Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah ". <http://whandi.net/index.php?pilih=news&mod=yes&aksi=lihat&id=68>, diakses 7 Juni 2008, pkl. 14.00.
- Suhardjo. 1996. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suprpto. 2007. "Kegiatan UKS". http://www.kmpk.forum_puskesmas.or.id/?p=30, diakses 13 Juni 2008, pkl. 12.00.

- Susan.1998. *Community Health Nursing*. United States America.
- Tim Pembina UKS Pusat. 1996. *Pedoman Pembinaan Pengembangan UKS*. Jakarta.
- Tim Pembina UKS Pusat. 2003. *Petunjuk Pelaksanaan Monitoring, Evaluasi dan Pelaporan bagi Tim Pembina dan Tim Pelaksana UKS*. Jakarta.
- Utomo. 2008. "Laporan Pertanggungjawaban Akhir Masa Jabatan Gubernur Periode 2008", http://www.bappeprop-jatim.go.id/data/LKPJAMJ/Bab_2.pdf, diakses 11 Juni 2008, pkl. 12.40.
- Yukl, Gary, (1994) *Leadership In Organization*. New Jersey: practice Hall
- Yulfiano dan Kusnanto. 2007. "Keterlibatan Stakeholder Pada Status Kesehatan Lingkungan Sekolah di Sungai Pagu". http://www.irc_kmpk.ugm.ac.id, diakses 12 Juni 2008, pkl. 14.00.
- Yulianti. 2007. "Berantas Cacingan Lewat UKS". <http://www.pdpersi.co.id>, diakses 12 Juni 2008, pkl. 14.10.
- Zulfah. 2004. "Pertemuan Forum Kesehatan Reproduksi DKI Jakarta IV". <http://www.situs.kespro.info/sep/2004/>, diakses 14 Juni 2008, pkl. 12.00.



UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Surabaya, 22 Juli 2008

Nomor : /323 /J03.1.17/ PSIK/2008
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Bantuan Fasilitas Penelitian**
Mahasiswa PSIK – FK Unair

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN Punggul II
Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo
Di –
Sidoarjo

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, maka kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa kami di bawah ini mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Adapun Proposal Penelitian terlampir.

Nama : Aprillia Choirun Nisa
NIM : 010410740B
Judul Penelitian : Pengaruh Aktivitas Perawat Sekolah terhadap Kegiatan UKS di SDN Punggul II Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo
Tempat : SDN Punggul II Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi

Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons)

NIP : 140238226

Tembusan:

1. Komite Sekolah SDN Punggul II Kec. Gedangan Kab. Sidoarjo

Lampiran 2

Lembar Penjelasan Penelitian**Judul Penelitian:**

Pengaruh aktivitas perawat sekolah terhadap kegiatan UKS di SDN Punggul II Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo.

Peneliti:

Aprillia Choirun Nisa, mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari aktivitas pengaruh perawat sekolah terhadap kegiatan UKS. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai koordinator dari Tim Pengelola Usaha Kesehatan Sekolah (TPUKS). Peneliti berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru pembina UKS untuk membuat program kesehatan sekolah terkoordinasi selama 2 minggu. Hasil dari penelitian ini akan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kegiatan UKS yang belum berjalan optimal. Dalam penelitian ini kami mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden penelitian. Kami akan menjamin kerahasiaan identitas dan data saudara. Bila saudara berkenan menjadi responden silakan menandatangani pada lembar yang telah disediakan. Kami ucapkan terima kasih.

Surabaya,.....2008
Peneliti

(Aprillia Choirun Nisa)

Lampiran 3

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti pada tanggal.../.../2008, saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden penelitian:

Judul Penelitian:

Pengaruh aktivitas perawat sekolah terhadap kegiatan UKS di SDN Punggul II Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo.

Peneliti:

Aprillia Choirun Nisa, mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.

Persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan apapun dari pihak manapun.

Sidoarjo,.....2008

Responden

(.....)

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER (Perawat sekolah dan TPUKS)**Pengaruh Aktivitas Perawat Sekolah terhadap Kegiatan UKS di SDN****Punggul II Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo**

No.Responden

Petunjuk : berilah tanda “√” pada kotak yang tersedia sesuai dengan kegiatan

UKS yang telah dilaksanakan di sekolah anda dengan Ya=1 dan Tidak=0.

Strata	Pertanyaan	1	0
Minimal	1. Pendidikan kesehatan 1) Pendidikan jasmani dilakukan secara kurikuler 2) Pendidikan kesehatan dilakukan secara kurikuler 3) Guru membuat rencana pembelajaran pendidikan kesehatan 4) Adanya buku pegangan guru dan bacaan tentang pendidikan kesehatan 2. Pelayanan kesehatan 1) Dilaksanakannya penyuluhan kesehatan 2) Dilaksanakannya imunisasi 3) Penyuluhan kesehatan gigi dan sikat gigi masal minimal kelas 1, 2, 3 SD (UKGS tahap I) 3. Pembinaan lingkungan sekolah sehat 1) Ada air bersih 2) Ada tempat cuci tangan 3) Ada WC/jamban yang berfungsi 4) Ada tempat sampah 5) Ada saluran pembuangan air kotor yang berfungsi 6) Ada halaman/pekarangan/lapangan 7) Memiliki pojok UKS 8) Melakukan 3M plus, sekali seminggu Pertanyaan dilanjutkan jika memenuhi strata minimal		
Standar	1. Pendidikan kesehatan 1) Dipenuhinya strata minimal		

	<p>2) Memiliki guru mata pelajaran pendidikan jasmani</p> <p>2. Pelayanan kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dilaksanakan strata minimal 2) Penjaringan kesehatan 3) Pemeriksaan kesehatan berkala tiap 6 bulan, termasuk pengukuran tinggi dan berat badan 4) Pencatatan hasil pemeriksaan kesehatan siswa pada buku/KMS 5) Penjaringan kesehatan gigi untuk kelas 1 diikuti dengan pencabutan gigi sulung yang sudah waktunya tanggal (UKGS tahap II) 6) Ada rujukan bila diperlukan 7) Ada dokter kecil 8) Melaksanakan P3K dan P3P 9) Pengawasan warung/kantin sekolah <p>3. Pembinaan lingkungan sekolah sehat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memenuhi strata minimal 2) Ada kantin/warung sekolah 3) Memiliki pagar 4) Ada penghijauan/perindangan 5) Ada air bersih di sekolah dengan jumlah yang cukup 6) Memiliki ruang UKS tersendiri dengan peralatan sederhana 7) Memiliki tempat ibadah 8) Lingkungan sekolah bebas dari jentik 9) Jarak papan tulis dengan bangku terdepan 2,5 m 10) Melaksanakan pembinaan sekolah kawasan tanpa rokok, bebas narkoba, dan miras <p>Pertanyaan dilanjutkan jika memenuhi strata standar</p>		
Optimal	<p>1. Pendidikan kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dipenuhinya strata standar 2) Pendidikan kesehatan terintegrasi pada mata pelajaran lain 3) Pendidikan kesehatan dilaksanakan secara ekstrakurikuler 4) Memiliki alat peraga pendidikan kesehatan 5) Memiliki media pendidikan kesehatan (poster dan lain-lain) <p>2. Pelayanan kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memenuhi srata standar 		

	<p>2) Dana sehat/dana UKS</p> <p>3) Pelayanan medik gigi dasar atas permintaan siswa (UKGS tahap II)</p> <p>3. Pembinaan lingkungan sekolah sehat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memenuhi strata standar 2) Ada tempat cuci tangan di beberapa tempat dengan air mengalir/kran 3) Ada tempat cuci peralatan masak/makan di kantin/warung sekolah 4) Ada petugas kantin yang bersih dan sehat 5) Ada tempat sampah di tiap kelas dan tempat penampungan sampah akhir di sekolah 6) Ada jamban/WC siswa dan guru yang memenuhi syarat kesehatan dan kebersihan 7) Ada halaman yang cukup luas untuk upacara dan berolahraga 8) Ada pagar yang aman 9) Memiliki ruang UKS tersendiri dengan peralatan yang lengkap 10) Terciptanya sekolah kawasan tanpa rokok, bebas narkoba, dan miras <p>Pertanyaan dilanjutkan jika memenuhi strata optimal</p>		
Pariwisata	<p>1. Pendidikan kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dilaksanakannya strata optimal 2) Memiliki guru pembina UKS 3) Adanya program kemitraan pendidikan kesehatan dengan instansi terkait (Puskesmas, kepolisian, PMI, PPL, Pertanian, dan lain-lain) <p>2. Pelayanan Kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memenuhi strata optimal 2) Konseling kesehatan remaja bagi siswa kelas IV-VI 3) Pengukuran tingkat kebugaran jasmani <p>3. Pembinaan lingkungan sekolah sehat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memenuhi strata optimal 2) Ada tempat cuci tangan di setiap kelas dengan air mengalir/kran dilengkapi sabun 3) Ada kantin dengan menu gizi seimbang dengan petugas kantin yang terlatih 4) Ada air bersih yang memenuhi syarat kesehatan 5) Sampah langsung diangkut dan dibuang ke tempat pembuangan sampah di luar 		

	<p>sekolah/umum</p> <ol style="list-style-type: none">6) Rasio WC : siswa 1 : 207) Saluran pembuangan air tertutup8) Ada pagar yang aman dan indah9) Ada taman/kebun sekolah yang dimanfaatkan dan diberi label (untuk sarana belajar) dan pengolahan hasil kebun sekolah10) Ruang kelas memenuhi syarat kesehatan (ventilasi dan pencahayaan yang cukup)11) Rasio kepadatan siswa 1 : 1,5-1,75 m²12) Memiliki ruang dan peralatan UKS yang ideal		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Lampiran 5

Pre dan Post Test**Pelatihan Dokter Kecil**

Pilihlah salah satu dari jawaban yang benar menurut adik-adik dengan memberikan tanda silang (X).

1. Kebersihan dan Kesehatan Perorangan

- 1) Apakah gunanya kita mencuci tangan dengan sabun sebelum makan?
 - a. Agar terbebas dari kuman-kuman yang menempel di tangan kita.
 - b. Agar kuman-kuman yang ada di tangan kita dapat hidup terus.
 - c. Agar kotoran yang ada di tangan kita dapat melekat.
- 2) Salah satu cara untuk menjaga tubuh agar tetap bersih dan sehat adalah dengan cara:
 - a. Mencuci kaki.
 - b. Mandi 2 kali sehari.
 - c. Menggunakan wangi-wangian.
- 3) Fungsi pakaian bagi tubuh kita adalah:
 - a. Untuk membersihkan tubuh.
 - b. Untuk menggelap tubuh.
 - c. Melindungi tubuh dari sengatan matahari dan dinginnya cuaca serta penampilan.

2. Gizi

- 1) Apakah artinya gizi
 - a. Zat makanan yang terdapat dalam makanan.
 - b. Hubungan makanan dengan kesehatan.

- c. Zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.
- 2) Contoh makanan jajanan yang baik di sekolah
 - a. Kerupuk, es rujak, dan mie goreng.
 - b. Ubi goreng, urapan, dan tahu isi.
 - c. Pisang rebus, es mambo, dan chiki.
 - 3) Kartu Menuju Sehat Anak Sekolah (KMS-AS) berguna untuk
 - a. Mengetahui kondisi gizi anak.
 - b. Anak mengetahui tingkat kesehatannya.
 - c. Penyuluhan gizi.

3. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

- 1) Apa tujuan P3K
 - a. Mencegah cedera bertambah parah.
 - b. Menunjang upaya penyembuhan.
 - c. Semua tersebut di atas benar.
- 2) Penyebab timbulnya kecelakaan di rumah dan di sekolah
 - a. Harus diketahui.
 - b. Harus dihindarkan.
 - c. Harus diketahui dan dihindarkan.
- 3) Sebagai dokter kecil di sekolah, tindakan apa yang dilakukan bila menemukan teman yang jatuh dengan luka lecet yang kena debu?
 - a. Luka dibersihkan dengan boorwater, kemudian diberi betadin dan dibiarkan terbuka.
 - b. Luka langsung diberi betadin lalu ditutup dengan kasa steril.
 - c. Luka dicuci saja.

4. Pemeriksaan Kesehatan Pada Siswa

- 1) Pemeriksaan kesehatan pada siswa bermanfaat untuk:
 - a. Mengetahui kebersihan siswa.
 - b. Meningkatkan kesehatan siswa.
 - c. Semua di atas benar.
- 2) Kebersihan siswa dapat dilihat dengan memeriksa:
 - a. Kepala, tangan, dan kaki.
 - b. Kepala, badan, dan kaki.
 - c. Kepala, leher, badan, tangan, dan kaki.
- 3) Gejala-gejala rambut yang rusak adalah:
 - a. Rambut mengkilat.
 - b. Mudah rontok, berketombe, dan berbau busuk.
 - c. Terdapat kutu.

5. Program UKS

- 1) UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dibina oleh:
 - a. Dokter.
 - b. Guru.
 - c. Puskesmas.
- 2) UKS merupakan:
 - a. Balai pengobatan di sekolah.
 - b. Kegiatan Usaha Kesehatan bagi anak sekolah.
 - c. Tempat dokter kecil.

6. Program Dokter Kecil

- 1) Dokter kecil adalah:
 - a. Dokter yang masih kecil.
 - b. Anak dokter.
 - c. Kader Kesehatan Sekolah di SD & MI.
- 2) Apa saja yang adik ketahui tentang kriteria dokter kecil?
 - a. Siswa kelas 4,5, dan 6 yang belum pernah mendapat pelatihan.
 - b. Berbudipekerti baik dan suka menolong.
 - c. Semua tersebut diatas benar.

Lampiran 6

KUNCI PRE-POST TEST PELATIHAN DOKTER KECIL

1. Kebersihan dan Kesehatan Perorangan
 - 1) a
 - 2) b
 - 3) c
2. Gizi
 - 1) b
 - 2) b
 - 3) a
3. Pelatihan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
 - 1) c
 - 2) c
 - 3) a
4. Pemeriksaan Kesehatan Siswa
 - 1) c
 - 2) c
 - 3) c
5. Program UKS
 - 1) c
 - 2) b
6. Program Dokter Kecil
 - 1) c
 - 2) c

Lampiran 7

**PROGRAM KERJA PERAWAT SEKOLAH
di SDN Punggul II Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo**

NAMA KEGIATAN	DESKRIPSI	TUJUAN	SASARAN	WAKTU	DANA	PARAMETER
1. Pendidikan kesehatan 1) Kebersihan dan kesehatan pribadi 2) Makanan bergizi 3) Pendidikan kesehatan reproduksi	Penyuluhan tentang kebersihan dan kesehatan pribadi, makanan bergizi serta pendidikan kesehatan reproduksi	1) Memberikan pengetahuan tentang ilmu kesehatan termasuk cara hidup sehat dan teratur 2) Memiliki nilai dan sikap positif terhadap prinsip hidup sehat	Seluruh siswa Siswa kelas 5 dan 6	Awal MOS (Masa Orientasi siswa)		100% siswa hadir 80 % siswa tahu dan paham
2. Pelayanan kesehatan 1) Penjarangan kesehatan pada peserta didik baru kelas 1	Kegiatan penjarangan kesehatan	Mengetahui secara dini masalah kesehatan anak sekolah, yaitu status gizi anak, kesehatan indra penglihatan dan pendengaran	Peserta didik baru kelas 1	Awal masuk siswa baru		100% siswa hadir
2) Melakukan pemeriksaan rutin kebersihan kuku, rambut, mata, gigi, dan kulit	Pemeriksaan rutin kebersihan kuku, rambut, mata, gigi dan kulit	Mengevaluasi kebersihan dan kesehatan pribadi siswa	Seluruh siswa	Setiap 1x seminggu		100% siswa diperiksa
3) Pengobatan ringan dan pertolongan pertama di sekolah	Memberikan pengobatan ringan dan pertolongan pertama di sekolah	Mengurangi derita sakit siswa	Siswa yang sakit	insidental		80% siswa sembuh
4) Rujukan medis	Membuat rujukan siswa yang	Mengurangi derita sakit	Siswa yang mengalami	insidental		100% siswa yang

untuk mengurangi derita sakit	mengalami penanganan khusus/membahayakan nyawa	masalah kesehatan yang membahayakan nyawa/penanganan khusus	penanganan khusus/membahayakan nyawa	mengalami penangan khusus/membahayakan dapat dirujuk
5) Pelatihan mengukur tekanan darah	Memberikan pelatihan mengukur tekanan darah	Mengetahui cara mengukur tekanan darah	Seluruh guru dan kepala sekolah	100% hadir dan aktif
3. Pembinaan Lingkungan sekolah				
1) Kerja bakti	Membersihkan lingkungan sekolah	Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman	Warga sekolah	100% warga sekolah mengikuti kerja bakti
2) Lomba kebersihan antar kelas	Membersihkan dan merapikan lingkungan kelas	Menciptakan kelas yang bersih dan nyaman untuk belajar	Seluruh siswa	100% seluruh siswa aktif membersihkan dan merapikan kelas
4. Pelatihan dokter kecil				
1) Kebersihan dan Kesehatan Perorangan	Penyuluhan tentang kebersihan dan kesehatan perorangan	Memahami tentang kebersihan dan kesehatan perorangan	Dokter kecil	100% hadir dan aktif
2) Pengetahuan gizi dasar	Penyuluhan tentang gizi dasar	Memahami makanan seimbang bagi kesehatan keteladanan gizi	Dokter kecil	100% hadir dan aktif
3) Pemantauan pertumbuhan anak usia sekolah dengan KMS-AS		Memantau pertumbuhan fisik anak	Dokter kecil	100% hadir dan aktif

4) Pemeriksaan kesehatan Siswa	Pelatihan pemeriksaan kesehatan siswa	Memahami tentang pemeriksaan kesehatan siswa	Dokter kecil	13 Juli 2008		100% hadir dan aktif
5) Pelatihan P3K	Pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan	Memahami penanganan sederhana pada kecelakaan dan gangguan kesehatan ringan di sekolah	Dokter kecil	13 Juli 2008		100% hadir dan aktif

Lampiran 9

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Kebersihan dan Kesehatan Pribadi
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 30 menit
Tempat	: SDN Punggul II
Sasaran	: Seluruh siswa

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik dapat memahami tentang kebersihan dan kesehatan pribadi.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik mampu:

1. Menyebutkan cara menjaga kebersihan kulit.
2. Menyebutkan cara memelihara kebersihan kuku.
3. Menyebutkan cara memelihara kebersihan rambut.
4. Menyebutkan cara memelihara kebersihan dan kesehatan mata.
5. Menyebutkan cara memelihara kebersihan mulut dan gigi.
6. Menyebutkan cara memakai pakain yang bersih dan serasi

C. Materi

1. Cara menjaga kebersihan kulit.
2. Cara memelihara kebersihan kuku.
3. Cara memelihara kebersihan rambut.
4. Cara memelihara kebersihan dan kesehatan mata.
5. Cara memelihara kebersihan mulut dan gigi.

6. Cara memakai pakaian yang bersih dan serasi

D. Metode

Ceramah dan diskusi.

E. Media

Laptop

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Memberi salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 20 menit	Menjelaskan cara menjaga kebersihan kulit Menjelaskan cara memelihara kebersihan kuku Menjelaskan cara memelihara kebersihan rambut Menjelaskan cara memelihara kebersihan dan kesehatan mata Menjelaskan cara memelihara kebersihan mulut dan gigi Menjelaskan cara memakai pakaian yang bersih dan serasi Memberi kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti Menjawab pertanyaan peserta	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas
3.	Penutup 5 menit	Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Struktur:

- 1) Kepala sekolah memberi izin peneliti untuk memberikan penyuluhan.
- 2) Sarana dan prasarana tersedia dengan lengkap.

2. Proses :

- 1) Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.
- 2) Peserta aktif.

3. Hasil: Peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

Lampiran 10

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Pemantauan pertumbuhan anak sekolah dengan KMS-AS
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 30 menit
Tempat	: SDN Punggul II
Sasaran	: Seluruh siswa

A. Tujuan Umum

Siswa dapat memahami dengan pengukuran BB dan TB adalah upaya memantau pertumbuhan fisik anak serta dapat menyampaikannya kepada orang lain.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik mampu:

1. Siswa memahami pengertian dan kegunaan KMS-AS.
2. Siswa memahami cara mengukur BB dan TB yang benar.
3. Siswa dapat menilai pertumbuhan fisik anak dengan menggunakan KMS-AS.
4. Siswa memahami cara mencatat KMS-AS.

C. Materi

1. Pengertian dan kegunaan KMS-AS.
2. Cara mengukur BB dan TB yang benar.
3. Cara mencatat KMS-AS
4. Cara menilai pertumbuhan fisik anak dengan menggunakan KMS-AS

D. Metode

Ceramah dan diskusi.

E. Media

Alat ukur TB dan BB, KMS-AS

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Memberi salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 20 menit	Menjelaskan pengertian dan kegunaan KMS-AS Menjelaskan tentang cara mengukur BB dan TB yang benar Menjelaskan cara menilai pertumbuhan fisik anak dengan menggunakan KMS-AS Memberi kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti Menjawab pertanyaan peserta	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas
3.	Penutup 5 menit	Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Struktur:

- 1) Kepala sekolah memberi ijin peneliti untuk memberikan penyuluhan.
- 2) Sarana dan prasarana tersedia dengan lengkap.

2. Proses :

1) Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.

2) Peserta aktif.

3. Hasil: Peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

Lampiran 11

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Pendidikan reproduksi
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 30 menit
Tempat	: SDN Punggul II
Sasaran	: Siswa kelas 5 dan 6

C. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik dapat memahami fungsi reproduksi dasar pada manusia.

D. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik mampu:

1. Siswa memahami arti reproduksi pada manusia.
2. Siswa memahami haid dan mimpi basah.

C. Materi

1. Arti reproduksi pada manusia.
2. Haid dan mimpi basah.

D Metode

Ceramah dan diskusi.

E. Media

Laptop dan papan tulis.

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Memberi salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 20 menit	Menjelaskan arti reproduksi pada manusia Menjelaskan haid dan mimpi basah Memberi kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti Menjawab pertanyaan peserta	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas
3.	Penutup 5 menit	Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Struktur:

- 1) Kepala sekolah memberi izin peneliti untuk memberikan penyuluhan.
- 2) Sarana dan prasarana tersedia dengan lengkap.

2. Proses :

- 1) Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.
- 2) Peserta aktif.

3. Hasil: Peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

Lampiran 12

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Pelatihan Pemeriksaan Kesehatan Siswa SD
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 60 menit
Tempat	: SDN Punggul II
Sasaran	: Dokter kecil

A. Tujuan Umum

Siswa dapat memahami tentang pemeriksaan kesehatan siswa SD.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik mampu:

1. Siswa memahami tentang pemeriksaan kesehatan pada siswa.
2. Siswa dapat memahami cara-cara pemeriksaan kesehatan bagi siswa.
3. Siswa mampu melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara sederhana bagi siswa.

C. Materi

1. Pemeriksaan kesehatan pada siswa.
2. Cara-cara pemeriksaan kesehatan pada siswa.

D Metode

Ceramah dan diskusi.

E. Media

Laptop dan papan tulis.

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Memberi salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 40 menit	Menjelaskan manfaat pemeriksaan kesehatan bagi siswa Menjelaskan cara-cara pemeriksaan kesehatan bagi siswa Memberi kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti Menjawab pertanyaan peserta	Memperhatikan Memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas
3.	Penutup 5 menit	Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Struktur:

- 1) Kepala sekolah memberi izin peneliti untuk memberikan penyuluhan.
- 2) Sarana dan prasarana tersedia dengan lengkap.

2. Proses :

- 1) Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.
- 2) Peserta aktif.

3. Hasil: Peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

Lampiran 13

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
Hari/Tanggal	:
Waktu	: 60 menit
Tempat	: SDN Punggul II
Sasaran	: Dokter kecil

A. Tujuan Umum

Siswa dapat memahami penanganan sederhana pada kecelakaan dan gangguan kesehatan ringan di sekolah serta dapat menyampaikan kepada orang lain.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta didik mampu:

1. Siswa memahami cara mencegah dari keadaan yang lebih parah.
2. Siswa dapat memahami cara melakukan pertolongan sederhana pada cedera ringan dan gangguan kesehatan di sekolah.
3. Siswa memahami penyebab dan gejala penyakit atau kelainan yang sering terdapat pada anak sekolah.

C. Materi

1. Prinsip dasar P3K
2. Gangguan yang diderita korban kecelakaan.

D Metode

Ceramah dan diskusi.

E. Media

Laptop dan papan tulis.

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Memberi salam pembuka Memperkenalkan diri Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan	Menjawab salam Memperhatikan Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 40 menit	Menjelaskan prinsip dasar P3K Menjelaskan gangguan yang diderita korban kecelakaan Memberi kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti Menjawab pertanyaan peserta	Memperhatikan Memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas
3.	Penutup 5 menit	Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Menjawab salam

H. Evaluasi

1. Struktur:

- 1) Kepala sekolah memberi izin peneliti untuk memberikan penyuluhan.
- 2) Sarana dan prasarana tersedia dengan lengkap.

2. Proses :

- 1) Kegiatan dapat berjalan sesuai dengan waktu yang dijadwalkan.
- 2) Peserta aktif.

3. Hasil: Peserta dapat memahami materi yang disampaikan.

MATERI PENYULUHAN

KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PRIBADI

1. Menjaga Kebersihan Kulit

Kulit memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan tubuh agar tetap sehat. Oleh sebab itu, kesehatan kulit harus selalu terjaga dengan baik.

Cara mandi yang baik dan benar:

- 1) Seluruh permukaan kulit disiram dengan air yang dipakai untuk mandi.
- 2) Seluruh permukaan tubuh/kulit digosok dengan sabun untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit terutama pada bagian yang lembab dan bagian yang berlemak (lipatan telinga, mata kaki, ketiak, lipatan paha, jari tangan/kaki dan muka) sampai kotoran hilang.
- 3) Keringkan seluruh permukaan tubuh/kulit dengan handuk pribadi yang bersih dan kering.

2. Memelihara kebersihan kuku

Kuku yang kotor dapat menjadi sarang penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan kepada bagian tubuh yang lain. Oleh karena itu, baik kuku jari tangan maupun jari kaki harus dipelihara kebersihannya.

Ciri-ciri kuku yang sehat adalah:

- 1) Kuku tumbuh dengan baik,
- 2) Kuat,
- 3) Bersih, dan

4) Halus.

Merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa milimeter dari tempat perlekatan kuku dan kulit, potongannya disesuaikan dengan bentuk ujung jari. Kemudian kikirlah tepi kuku yang telah dipotong agar menjadi rapi dan tidak tajam. Setelah kuku dipotong rapi, sebaiknya dilanjutkan dengan pencucian.

Untuk mencuci kuku sebaiknya digunakan air hangat, kemudian kotoran yang ada dibawah kuku dibersihkan dengan sikat sampai bersih seluruhnya setelah itu dikeringkan dengan lap atau handuk kecil yang kering dan bersih.

3. Memelihara kebersihan rambut

Menjaga kebersihan atau pemeliharaan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Pencucian rambut

Frekuensi pencucian rambut sangat tergantung kepada hal-hal berikut.

- 1) Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus pula semakin sering dicuci.
- 2) Lingkungan atau tempat berada seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.
- 3) Seseorang yang sering memakai minyak rambut harus pula sering mencuci rambutnya.

Adapun cara-cara mencuci rambut adalah seperti berikut.

- 1) Rambut dicuci dengan menggunakan bahan pembersih seperti shampo, paling sedikit dua kali seminggu secara teratur.

- 2) Rambut disiram dengan air yang bersih kemudian digosok dengan menggunakan bahan pembersih tersebut (shampo).
- 3) Seluruh bagian rambut dan permukaan kulit kepala digosok dan dipijat-pijat agar kotoran yang melekat dapat terlepas dan selanjutnya dibilas dengan air bersih.
- 4) Bila rambut masih dirasa kotor, gosok kembali dengan bahan pembersih, kemudian dibilas berkali-kali dengan air bersih sampai rambut terasa bersih (cirinya rambut terasa kesat).
- 5) Selanjutnya rambut dikeringkan dengan handuk yang bersih.

2. Pemangkasan dan Penyisiran rambut

1) Untuk anak perempuan

Pada waktu-waktu tertentu (misalnya 3 bulan atau 6 bulan sekali) rambut sebaiknya dipotong atau dipangkas sesuai dengan bentuk kepala dan selera model yang diinginkan.

2) Untuk anak laki-laki

Pada anak laki-laki memangkas rambut bisa 1-2 bulan sekali menurut keadaan. Selanjutnya rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

4. Memelihara kebersihan dan kesehatan mata

1) Mata sebaiknya dibersihkan setiap hari

2) Sewaktu-waktu sebaiknya dibersihkan menggunakan air yang sudah masak. Caranya ialah dengan menyapukan kapas mulai dari pinggir mata

terus ke arah tengah (menuju hidung). Lakukan hal ini berulang-ulang sampai mata terasa bersih.

- 3) Jangan menggosok mata dengan tangan yang kotor, kain atau saputangan orang lain.
- 4) Periksalah mata setahun sekali ke dokter spesialis mata atau ke petugas kesehatan.
- 5) Biasakan makan makanan yang banyak mengandung vitamin A.
- 6) Berikan istirahat secukupnya bila telah melakukan pekerjaan yang melelahkan mata.

5. Memelihara kebersihan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak. Di bagian belakang mulut terhubung dengan tenggorokan dan di bagian depan tertutup oleh bibir.

Gigi, terdiri dari jaringan tulang keras, terdapat pada rahang atas dan rahang bawah. Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Dengan membersihkan gigi berarti kita selalu membersihkan rongga antara gigi atau pada gusi gigi. Antara gigi serta gusi ini harus lebih diperhatikan kebersihannya.

Pada waktu menggosok gigi harus diingat bahwa arah penyikatan yang baik adalah dari gusi ke permukaan gigi, sehingga selain membersihkan gigi juga dapat melakukan pengurutan terhadap gusi.

Disamping itu, dalam menggosok gigi dapat pula dikombinasikan dengan gerakan maju mundur dan penggosokan dilakukan sampai dirasakan bahwa semua bagian gigi telah bersih atau sudah tersikat. Setelah selesai disikat, kemudian berkumur-kumur dengan air bersih. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi dan jangan menggunakan sikat gigi orang lain.

Karakteristik sikat gigi yang baik adalah yang bulu sikatnya tidak terlalu keras dan tidak terlalu lunak, permukaan bulu sikat gigi rata, kepala sikat gigi kecil, dan tangkai sikat gigi lurus.

6. Memakai pakaian yang bersih dan serasi

Pakaian yang dimaksud di sini meliputi pakaian yang erat hubungannya dengan kesehatan seperti kemeja, baju, celana, rok termasuk pakaian dalam, kaos kaki, sepatu, sandal, dan lain-lain.

Kegunaan pakaian adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh serta dapat pula mencegah bibit penyakit yang masuk ke dalam tubuh.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain sebagai berikut:

1. Pakaian hendaknya diganti.
 - 1) Setiap selesai mandi, dan
 - 2) bila kotor atau basah karena keringat atau terkena air hujan.
2. Kenakan pakaian yang sesuai ukuran tubuh.
3. Pakaian hendaknya dibedakan sesuai dengan keperluan.

4. Pakaian yang telah dipakai keluar rumah hendaknya jangan dipakai untuk tidur, karena kemungkinan telah terkena debu atau kotoran.
5. Jangan dibiasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertular penyakit.

Daftar Pustaka:

Ananto. 2006. *Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung: Yrama Widya.

Depkes RI. 1994. *Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil*. Jakarta: Pusdiknas.

MATERI PENYULUHAN

PENGETAHUAN GIZI DASAR

1. Fungsi Makanan

Tiga fungsi utama makanan yaitu:

- 1) Sebagai zat pembangun (penyusun sel-sel tubuh) adalah kelompok protein dan mineral terdapat dalam telur, tahu, tempe, daging, ikan dan lain-lain.

Sel-sel dalam tubuh, sel-sel darah perlu diperbaharui karena masa kerja terbatas kurun waktu 120 hari (tiga bulan) akan mengalami kerusakan (pecah), kerusakan ini perlu diganti secara proses biologis di dalam tubuh. Unsur dalam makanan yang berfungsi untuk mengganti, membangun, dan memelihara sel-sel adalah protein dan mineral.

- 2) Sumber tenaga adalah kelompok hidrat arang dan lemak terdapat dalam makanan pokok, seperti nasi, bihun, mie, tepung-tepungan, gula, minyak goreng, mentega dan lain-lain.
- 3) Zat pengatur adalah kelompok sayuran dan buah. Di dalam tubuh zat-zat makanan itu (vitamin dan mineral) berfungsi mengatur proses pencernaan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi yang lain.

Misalnya: mengatur dalam proses penyesuaian pertahanan tubuh dari proses penyakit.

Ketiga fungsi makanan tersebut harus ada dalam tubuh "empat sehat lima sempurna" yaitu makanan pokok, sayur, buah, dan susu.

2. Zat Gizi

Dalam makanan terdapat 5 (lima) kelompok zat yaitu:

1) Karbohidrat

Sebagai makanan pokok menghasilkan tenaga yang satuannya kalori. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan 4 kalori.

2) Protein

Banyak terdapat dalam lauk pauk, protein nabati seperti tahu, tempe, kacang kedele, dan kacang-kacangan yang lain. Protein hewani seperti daging, telur, ikan, dan lain-lain. 1 (satu) gram protein nabati menghasilkan 4 kalori.

3) Lemak

Banyak terdapat dalam lauk pauk (daging berlemak) dan minyak. 1 (satu) gram lemak menghasilkan 9 kalori dalam tubuh.

4) Mineral

Banyak terdapat dalam lauk pauk atau sayuran, misalnya Fe (zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, telur dan sayuran hijau lainnya. Zat besi berperan dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat besi ditandai dengan gejala cepat pusing, konsentrasi belajar menurun yang secara umum dikenal dengan anemia/kurang darah.

Ca/kalsium (zat kapur) terdapat dalam ikan laut. Zat ini berfungsi dalam pembentukan gigi dan tulang bersama vitamni D. Kekurangan zat gizi ini sering ditandai dengan rapuhnya tulang (rachitis). Disamping itu ada beberapa jenis mineral lain yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang

tidak banyak seperti fosfor (P), Mg (magnesium), Zn (seng), dan lain-lain.

5) Vitamin

Zat ini banyak terdapat dalam semua bahan makanan terutama dalam sayur dan buah yang segar.

Vitamin A berperan dalam proses pertumbuhan tubuh, penglihatan. banyak terdapat dalam sayuran hijau dan buah-buahan yang berwarna. Kekurangan vitamin A ini telah menjadi salah satu masalah gizi secara nasional karena dampaknya yang besar. Berakibat pada kebutaan dan pertumbuhan yang terhambat.

Vitamin B1 berperan dalam metabolisme karbohidrat di dalam tubuh, kekurangan vitamin ini ditandai dengan nafsu makan yang turun.

Vitamin B2 yang berperan dalam metabolisme karbohidrat. Kelompok vitamin B yang berperan dalam pembentukan sel darah merah adalah B12 yaitu dalam usus dan lambung. Kekurangan vitamin B juga dapat menyebabkan kelumpuhan tungkai.

Vitamin C berperan dalam pemeliharaan jaringan dan peningkatan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Vitamin C terdapat dalam buah dan sayur yang segar.

Vitamin D di dalam tubuh sering dalam bentuk provitamin D yaitu, vitamin D yang belum aktif, untuk mengubahnya menjadi vitamin D dengan bantuan sinar ultraviolet, sinar matahari. Kekurangan vitamin ini dapat menghambat pertumbuhan tulang dan gizi bersama unsur kalsium.

Vitamin E yang dibutuhkan relatif sedikit dibanding vitamin lain yang berfungsi sebagai antioksidan. Umumnya terdapat pada bahan makanan kacang-kacangan atau biji-bijian khususnya bentuk kacang.

Vitamin K berguna dalam proses pembekuan darah. Vitamin ini terdapat dalam hati (hati sapi, ayam, dan lain-lain).

Disamping kelima zat di atas, peranan air sangat penting. Tanpa air fungsi kelima zat gizi di atas tidak dapat berjalan.

3. Menyusun Makanan Seimbang

Makanan seimbang berasal dari aneka ragam bahan makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Zat-zat tersebut dalam hidangan "empat sehat lima sempurna" yaitu:

1) Makanan pokok

Merupakan sumber tenaga bagi kita untuk bekerja, bernafas dan lain-lain. Makanan pokok seperti nasi, jagung, singkong, sagu dan sebagainya.

2) Lauk-pauk

Lauk-pauk berguna bagi tubuh untuk pertumbuhan. Lauk pauk dapat dipilih dari bahan makanan hewani misalnya ikan, telur, daging dan sebagainya atau lauk nabati misalnya tahu, tempe, dan sebagainya.

3) Sayuran

4) Buah

Buah mengandung vitamin dan mineral yang berguna sebagai pengatur kegiatan dalam tubuh.

5) Susu

Daftar Pustaka:

Depkes RI. 1994. *Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil*. Jakarta: Pusdiknas.

Santoso. 2004. *Kesehatan dan Gizi Cetakan 2*. Jakarta: Rineka Cipta.

**GUNA YANG PERTAMA:
MAKANAN SEBAGAI SUMBER ZAT TENAGA**

● MOBIL PERLU BENSIN ...

... AGAR MEMPUNYAI TENAGA UNTUK DAPAT
DIJALANKAN

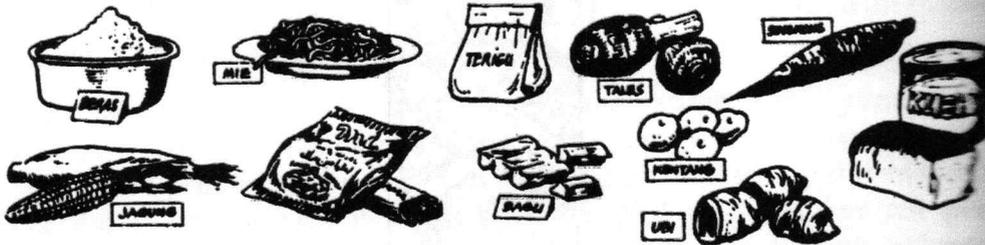


● MANUSIA PERLU MAKAN ...

... AGAR MEMPUNYAI TENAGA UNTUK BEKERJA,
BELAJAR DAN BEROLAH RAGA



● MAKANAN POKOK MERUPAKAN BAHAN MAKANAN SUMBER ZAT TENAGA :



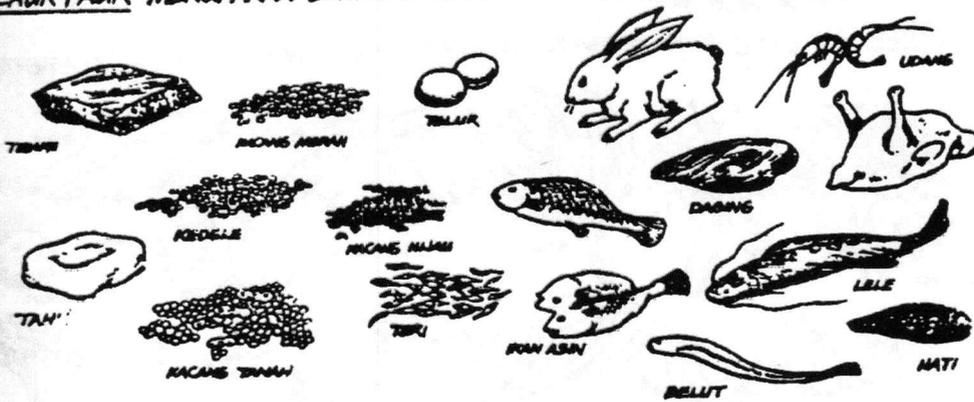
YANG KEDUA: GUNA MAKANAN SEBAGAI SUMBER ZAT PEMBANGUN

• TANAMAN PERLU PUPUK ...
AGAR DAPAT TUMBUH

• MANUSIA PERLU MAKANAN...
AGAR DAPAT TUMBUH



• LAUK-PAUK MERUPAKAN BAHAN-MAKANAN SUMBER ZAT PEMBANGUN



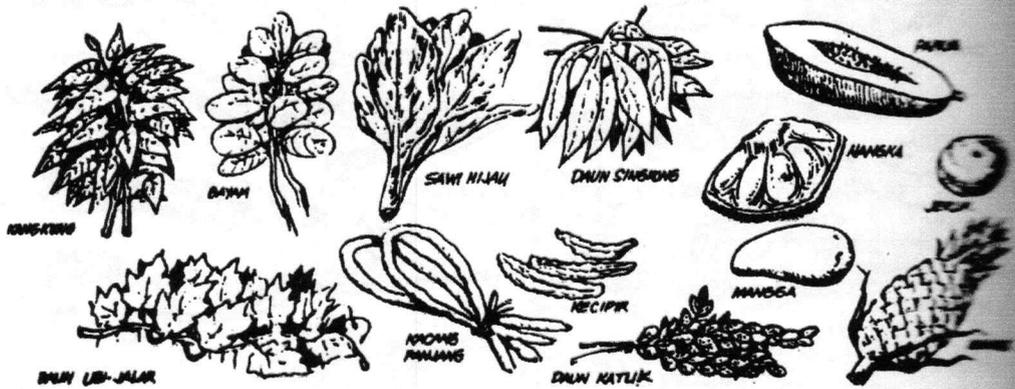
YANG KETIGA : GUNA MAKANAN SEBAGAI SUMBER ZAT PENGATIL

- **LALU LINTAS MEMERLUKAN POLISI ... AGAR TERATUR DAN TERTIB**



- **MANUSIA MEMERLUKAN MAKANAN ... AGAR SEMUA BAGIAN TUBUH DAPAT MELAKSANAKAN TUGASNYA SECARA TERATUR**

- **SAYUR DAN BUAH YANG BERWARNA MERUPAKAN BAHAN-MAKANAN SUMBER ZAT PENGATIL**



MATERI PENYULUHAN

PENDIDIKAN REPRODUKSI

1. Arti reproduksi pada manusia

Bereproduksi artinya berkembang biak, yaitu proses terbentuknya makhluk baru yang sejenis dengan induknya. Makhluk hidup berkembang biak atau memiliki keturunan agar dapat mempertahankan jenisnya.

2. Haid dan mimpi basah

Haid merupakan proses luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga haid ditandai oleh keluarnya darah dari vagina/kemaluan perempuan. Haid terjadi apabila sel telur yang dilepaskan oleh indung telur tidak dibuahi oleh sperma laki-laki, maka sel telur tersebut bersama-sama lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah tersebut akan luruh atau gugur dan keluar melalui vagina. Haid tidak akan terjadi apabila kehamilan berlangsung.

Masa akil baliq pada anak perempuan umumnya terjadi pada usia 11 atau 12 tahun ditandai haid atau menstruasi pertama. Selain itu haid juga menandakan bahwa telah terjadi kematangan organ reproduksi pada perempuan, namun hal ini bukan berarti mereka sudah dapat melakukan hubungan seks untuk bereproduksi di usia muda (hamil) karena hubungan seks dan kehamilan bukan hanya ditentukan oleh kematangan organ reproduksi semata tetapi juga harus mempertimbangkan kematangan psikologis, sosial, ekonomi, hukum, agama, dan etika.

Mimpi basah adalah pengeluaran air mani atau sperma yang terjadi pada saat tidur karena testis dan salurannya penuh berisi sperma. Mimpi basah ini merupakan cara alamiah tubuh laki-laki untuk mengeluarkan timbunan sperma yang dibentuk terus menerus. Terjadinya mimpi basah menandakan organ reproduksi laki-laki telah matang.

Daftar Pustaka:

Ananto. 2006. *Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung: Yrama Widya.

Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2003. *Pedoman dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja bagi pendidik sebaya di SMP, SMA dan yang sederajat*. Jakarta.

Siswono. 2001. "Penting, Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah". <http://whandi.net/index.php?pilih=news&mod=yes&aksi=lihat&id=68>, diakses 7 Juni 2008, pkl. 14.00.

MATERI PENYULUHAN
PEMANTAUAN PERTUMBUHAN ANAK USIA SEKOLAH
DENGAN KMS-AS

1. Apa Artinya KMS Anak Sekolah ?

- 1) KMS (Kartu Menuju Sehat) yaitu kartu yang berisi grafik perkembangan Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB). Pada kartu tersebut juga terdapat catatan perkembangan kesehatan anak dan imunisasi yang pernah diberikan, serta anjuran untuk berperilaku sehat.
- 2) Dengan mengamati perkembangan garis pertumbuhan BB dan TB anak dari waktu ke waktu dapat diketahui perkembangan kesehatan anak.
- 3) Pengamatan yang dilakukan secara teratur dapat mengetahui keadaan kesehatan dan gizi anak secara dini sehingga tindakan perbaikan dapat segera dilakukan. Dengan demikian status kesehatan dan gizi anak yang baik dapat dipertahankan terus menerus.
- 4) Anak-anak diyakinkan tentang pencegahan terhadap penyakit dengan cara imunisasi. Slogan mencegah lebih baik daripada mengobati perlu disadari oleh anak-anak karena imunisasi itu harus merupakan kebutuhan bagi anak.

2. Tujuan Penggunaan KMS Bagi Anak Sekolah

- 1) Sebagai alat untuk memantau keadaan gizi dan kesehatan anak.
- 2) Sebagai alat untuk pendidikan gizi dan kesehatan dalam berperilaku sehat sehari-hari.
- 3) Menyadarkan anak akan pentingnya imunisasi.

- 4) Meningkatkan partisipasi guru dan orang tua dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan anak sekolah.

3. Mengukur TB dan BB

Tujuan pengukuran TB dan BB adalah untuk membuat grafik pada KMS anak sekolah sehingga dapat diketahui keadaan kesehatan KMS anak sekolah sehingga dapat diketahui keadaan kesehatan. Pengukuran TB dan BB dilakukan setiap 4 bulan sekali.

Alat yang diperlukan:

- 1) Alat pengukur tinggi badan atau "*microtoise*" dengan kapasitas 200 cm.
- 2) Timbangan injak dengan kapasitas 100 kg atau lebih.

4. Cara Mengisi Dan Mencatat Di KMS Anak Sekolah

1) Petunjuk umum

1. Setiap murid mempunyai satu KMS dan berlaku selama murid duduk di bangku sekolah dasar.
2. Terdapat 2 KMS yaitu untuk anak laki-laki dan perempuan.
3. Pengisian KMS dilakukan oleh guru setiap 4 bulan sekali.
4. Bila guru menemukan kelainan pada anak murid disarankan untuk merujuk ke puskesmas terdekat.
5. Murid yang pindah atau keluar sekolah, KMS-nya dapat diserahkan kepada murid yang bersangkutan.

MATERI PELATIHAN DOKTER KECIL
PEMERIKSAAN KESEHATAN SISWA

A. Kebersihan perorangan

Pemeriksaan dilakukan dengan cara memperhatikan dan mengamati.

1. Kepala

1) Rambut

Rambut yang normal berwarna hitam, coklat atau pirang, tidak rontok/sukar dicabut.

Gejala-gejala rambut yang rusak/berpenyakit:

1. Kusam
2. Mudah rontok/mudah dicabut
3. Berbau busuk
4. Terdapat ketombe

Pencegahan:

1. Mencuci rambut dengan shampo sekurang-kurangnya 2 kali dalam seminggu, atau setelah berolahraga atau banyak berkeringat.
2. Menjaga kebersihan sisir yang dipakai.
3. Jangan menggunakan minyak rambut yang berbau, merangsang, dan mudah lengket.

2) Telinga

Perhatikan apakah terdapat kotoran pada lekukan daun telinga dan sekitarnya, atau terdapat cairan berwarna keruh dan berbau busuk.

Gejala-gejala sakit telinga:

1. Pendengaran berkurang.
2. Terdapat cairan berwarna keruh dan berbau busuk.
3. Nyeri, jika terdapat bisul.

Pencegahan:

1. Daun telinga dibersihkan waktu mandi kemudian dikeringkan dengan handuk.
2. Jangan mengorek-ngorek telinga, terutama dengan benda tajam.
3. Bila telinga terasa sakit, agak tuli segera berobat ke puskesmas/dokter.

3) Mata

Mata yang bersih, tidak terdapat kotoran di sudut matanya, tidak berwarna merah, tidak bengkak. Penglihatan yang baik jika dapat mengenal orang pada jarak 6 meter, tidak kabur waktu membaca.

Pemeriksaan daya lihat:

Siswa perlu diperiksa daya lihatnya paling sedikit 3 bulan sekali, caranya sebagai berikut:

1. Kartu E yang terlampir dipasang di dinding setinggi mata anak bila dalam posisi duduk. Sebelumnya huruf E besar yang terdapat pada bagian bawah kartu E dilepaskan/digunting dan diberikan kepada anak yang diperiksa.
2. Anak diminta duduk di kursi yang ditempatkan sejauh 3 meter di depan kartu E.

3. Anak dilatih agar dapat menirukan arah huruf E yang ditunjuk oleh guru, dengan memakai huruf E besar yang diberikan kepadanya.
4. Bila anak sudah paham, pemeriksaan dimulai dengan memeriksa salah satu mata. Mata yang tidak diperiksa ditutup dengan tangan secara rapat tetapi tanpa menekan bola mata. Dengan satu mata yang sedang diperiksa anak melihat huruf E yang ditunjuk oleh guru. Ia kemudian diminta untuk menirukan arah huruf E yang ditunjuk dengan memakai huruf E yang ada di tangannya. Bila ia dapat menunjukkan arah huruf E dengan benar berarti ia dapat melihat dengan baik.
5. Pemeriksaan diulangi dengan memakai mata satunya.

Pencegahan:

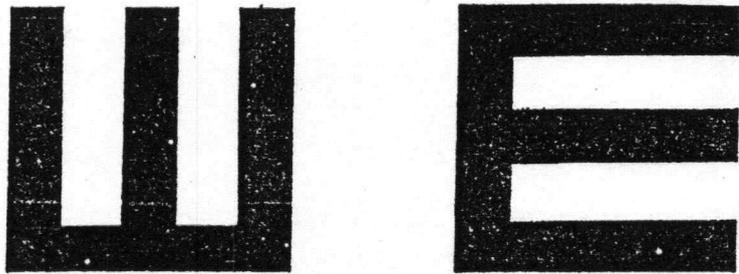
1. Membaca di tempat yang terang.
2. Jangan membaca sambil tiduran.
3. Makan-makanan yang bergizi, terutama sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin A.
4. Memelihara kebersihan lingkungan.
5. Bila ada kelainan pada mata segera berobat ke puskesmas/dokter.

Penilaian:

Pada keadaan normal anak dapat menunjukkan arah huruf E sampai hari ketiga dari kartu E. Bila anak tidak dapat melakukannya, ia perlu diperiksa ke puskesmas.

KARTU E UNTUK TES DAYA LIHAT
 (Jarak anak dengan kartu E adalah 3 meter)

Baris
 pertama



Baris
 kedua



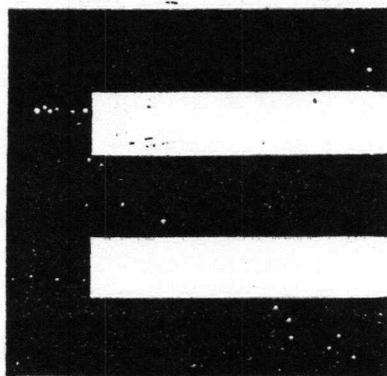
Baris
 ketiga



Baris
 keempat



HURUF E
YANG DIGUNAKAN
UNTUK LATIHAN



4) Hidung

Lubang hidung bersih, tidak terdapat kotoran/benjolan.

Gejala-gejala penyakit pada hidung:

1. Sering pilek.
2. Sering keluar darah dari hidung (mimisan).
3. Terdapat benjolan yang mudah berdarah (polip).

Pencegahan:

1. Membersihkan hidung dengan sapu tangan/tisue bersih.
2. Makan makanan bergizi dan istirahat yang teratur.
3. Jangan mengorek-ngorek hidung.
4. Jika terdapat keluhan pada hidung (sering pilek, mimisan, ada polip) segera berobat ke puskesmas/dokter.

5) Gigi dan Mulut

Gigi bersih/tidak berlubang, mulut tidak berbau, lidah bersih, gusi tidak bengkak, bibir tidak pecah-pecah dan tidak terbelah/sumbing.

Gejala-gejala/penyakit gigi dan mulut:

- 1) Gigi berlobang disertai nyeri/tidak, terdapat kotoran/karang gigi.
- 2) Gusi bengkak, luka/berdarah.
- 3) Lidah kotor, luka (sariawan).
- 4) Bibir pecah-pecah/sudut-sudut bibir luka.

Pencegahan:

- 1) Menggosok gigi secara benar dan teratur: dianjurkan setiap sehabis makan.
- 2) Memakai sikat gigi sendiri.
- 3) Menghindari makanan yang merusak gigi.
- 4) Membiasakan makan buah-buahan terutama yang mengandung vitamin C.
- 5) Memeriksa kesehatan gigi dan mulut secara rutin 6 bulan sekali ke puskesmas/dokter gigi.
- 6) Jika merasa gigi nyilu/sakit segera berobat ke puskesmas/dokter gigi.

2. Leher

Kulit sekitar leher bersih, tidak terdapat bercak-bercak putih/bersisik, tidak ada benjolan.

Gejala-gejala:

- 1) Bercak-bercak putih/bersisik (panu, kurap).
- 2) Benjolan.

Pencegahan:

- 1) Mandi secara teratur dengan memakai sabun.
- 2) Memakai handuk bersih, jangan bergantian handuk dengan orang lain.
- 3) Memakai pakaian bersih, jangan bergantian dengan pakaian orang lain.

3. Tangan dan Kaki

Kulit sekitar tangan dan kaki bersih, tidak terdapat bercak-bercak putih/bersisik, tidak terdapat luka/bisul, kuku-kuku kaki dan tangan bersih.

Gejala-gejala penyakit pada tangan dan kaki:

- 1) Bercak-bercak putih/bersisik (panu, kurap).
- 2) Luka/korengan.
- 3) Bisul.
- 4) Cantengan (radang bawah/pinggir kuku).
- 5) Kuku tampak keruh kehitaman (jamur pada kaku).
- 6) Tangan dan kuku kotor dapat menyebabkan diare.

Pencegahan:

- 1) Menjaga kebersihan tubuh: mandi secara teratur dengan memakai sabun.
 - 2) Memakai handuk yang bersih/tidak menggunakan handuk bekas orang lain.
 - 3) Memotong kuku secara teratur.
 - 4) Mencuci tangan sebelum makan.
 - 5) Mencuci kaki sebelum tidur.
4. Badan

Kulit sekitar badan bersih, tidak terdapat bercak-bercak/bersisik, tidak ada luka/koreng/bisul.

Gejala-gejala penyakit:

Kulit sekitar badan terdapat bercak-bercak/bersisik (panu, kurap, bisul, dan koreng).

Pencegahan:

- 1) Membersihkan badan secara teratur.
- 2) Menggunakan handuk yang bersih, tidak memakai handuk orang lain.

- 3) Memakai pakaian yang bersih/tidak bergantian dengan pakaian orang lain.
- 4) Mengganti pakaian jika berkeringat.
- 5) Jika terdapat kelainan pada badan segera berobat ke puskesmas/dokter.

B. Pemeriksaan Berat Badan dan Tinggi Badan

1. Menimbang Berat Badan

Cara menimbang:

- 1) Timbangan diletakkan di tempat yang terang dan datar.
- 2) Jarum timbangan menunjukkan pada angka 0 (nol) sebelum penimbangan dimulai.
- 3) Sepatu, sandal, topi dilepas dahulu.
- 4) Anak disuruh naik ke atas timbangan dan berdiri tegak tanpa berpegang pada dinding.
- 5) Baca dan catatlah angka yang ditunjukkan oleh jarum.

2. Mengukur Tinggi Badan

Cara mengukur:

- 1) Sepatu, sandal, topi dilepas dan anak disuruh berdiri tegak dengan punggung dan belakang kepalanya menempel ke tiang pengukur atau dinding yang ada alat pengukurnya.
- 2) Letakkan sisi siku-siku dari alat bantu tepat pada bagian tertinggi dari kepala dengan sisi siku-siku satunya menempel pada pita pengukur.
- 3) Bacalah dan catatlah tinggi badan anak.

Daftar Pustaka:

Depkes RI. 1994. Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil. Jakarta: Pusdiknas.

MATERI PELATIHAN DOKTER KECIL
PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

A. Prinsip Dasar pada P3K

1. Pengertian Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) adalah memberikan pertolongan pertama pada korban kecelakaan dengan cepat dan tepat sebelum korban dibawa ke tempat rujukan.

2. Tujuan P3K

- 1) Mencegah cedera bertambah parah.
- 2) Menunjang penyembuhan.

3. Pedoman yang harus dipegang oleh pelaku P3K adalah:

P = Penolong mengamankan diri sendiri lebih dahulu sebelum bertindak.

A = Amankan korban dari gangguan di tempat 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.

Setelah korban ditemukan, perhatikan hal-hal berikut sebagai tanggung jawab penolong yaitu:

- 1) Penolong dapat menilai situasi.
- 2) Penolong dapat mengenal kondisi korban dan prioritasnya.

- 3) Penolong harus segera memberi pertolongan sesuai keadaan korban.
 - 4) Penolong mengatur dan merencanakan transportasi.
4. Peralatan P3K terdiri:
1. Bahan minimal harus tersedia:
 - 1) Bahan untuk membersihkan tangan, misalnya: sabun, alkohol.
 - 2) Obat untuk mencuci luka, misalnya: air bersih, povidone iodine.
 - 3) Obat untuk mengurangi rasa nyeri, misalnya: parasetamol.
 - 4) Bahan untuk menyadarkan, misalnya: moniak.
 2. Alat minimal yang disediakan:
 - 1) 10 pembalut cepat.
 - 2) Pembalut gulung.
 - 3) Pembalut segitiga.
 - 4) Kapas.
 - 5) Plester.
 - 6) Kasa steril.
 - 7) Gunting.
 - 8) Pinset.
5. Pelaksanaan P3K
- Langkah-langkah pemeriksaan korban kecelakaan:
- 1) Periksa kesadaran

Apakah korban sadar/tidak, pingsan, gelisah, acuh tak acuh.

Hilangkan penyebab gangguan kesadaran, istirahatkan dan tenangkan korban yang gelisah, bila korban tidak sadar selama 30 menit ia harus diangkut ke dokter/puskesmas/rumah sakit.

2) Periksa pernafasan

Apakah pernafasan korban berhenti, cepat, lambat, tidak teratur.

Tindakan awal adalah membebaskan jalan nafas dan mempertahankan saluran pernafasan. Bila pernafasan berhenti maka harus dilakukan pernafasan buatan.

3) Periksa tanda-tanda perdarahan dan peredaran darah

Apakah teraba denyut jantung ?

Tindakan yang harus dilakukan dengan segera menghentikan perdarahan.

4) Periksa keadaan lokal (patah tulang, luka) dan perhatikan keluhan

Tanyakan kepada korban, apakah korban ada rasa nyeri, linu, sakit.

Minta tunjukkan tempat yang sakit.

B. Gangguan yang Diderita Korban Kecelakaan

Gangguan pernafasan

1) Pengertian

Kesulitan bernafas, sampai tidak bernafas.

2) Penyebab

- 1) Sumbatan jalan nafas.
- 2) Kelemahan atau kejang otot pernafasan.
- 3) Menghisap asap atau gas beracun.

3) Penggolongan

Korban sadar dan korban tidak sadar.

4) Prioritas pertolongan

Pada korban yang tidak sadar.

5) Lokasi Gangguan

Rongga hidung, kerongkongan sampai paru-paru.

6) Tindakan P3K

Berikan nafas buatan.

Gangguan kesadaran

1) Pengertian

Keadaan di mana kesadaran berkurang atau hilang sama sekali.

2) Penyebab

1) Benturan/pukulan pada kepala.

2) Sinar matahari langsung mengenai kepala.

3) Berada dalam ruangan penuh orang, sehingga kekurangan zat asam.

4) Keadaan tertentu di mana tubuh lemah, kurang latihan, perut .

kosong, dan lain-lain

3) Penggolongan

Kesadaran kurang dan kesadaran hilang.

4) Prioritas pertolongan

Korban tidak sadar dengan gangguan pernafasan dan korban yang kesadarannya berkurang.

5) Lokasi gangguan

Pada Susunan Syaraf Pusat (SSP).

6) Tindakan P3K

1) Angkat penderita ke tempat yang teduh dan baik sirkulasi udaranya.

- 2) Tidurkan terlentang tanpa bantal bila mukanya pucat/biru, jika mukanya merah diberikan bantal.
- 3) Longgarkan semua pakaian yang mengikat.
- 4) Bila penderita sadar diberikan minum yang hangat.
- 5) Beri selimut supaya badannya hangat.
- 6) Jika perlu kirim ke rumah sakit.

Gangguan Peredaran Darah/Berat (Syok)

1) Pengertian

Keadaan yang dapat mengancam kehidupan dimana otak dan alat vital lain kekurangan darah oleh pelbagai sebab.

2) Penyebab

- 1) Kekurangan darah/cairan.
- 2) Luka bakar yang luas.
- 3) Nyeri yang hebat.
- 4) Tidak tahan terhadap obat/bahn kimia tertentu.

3) Penggolongan

Ringan, dengan tanda-tanda:

- 1) Pucat.
- 2) Kulit dan dingin.
- 3) Nadi lemah dan cepat.
- 4) Korban gelisah, rasa haus, kadang-kadang kacau.

Berat, dengan tanda-tanda:

- 1) Sangat pucat, mata terlihat cekung, pernafasan cepat dan tidak teratur.
- 2) Nadi susah teraba dan apabila teraba sangat cepat (150/menit).

4) Lokasi gangguan

Kulit (luka/luka bakar), saluran pencernaan (muntaber), dan patah tulang.

5) Tindakan P3K

Usahakan korban secepatnya dibawa ke dokter puskesmas atau rumah sakit, sambil melakukan:

- 1) 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 tidak ada patah tulang dan perdarahan di anggota badan, kaki dan tangan diluruskan.
- 2) Pakaian korban dilonggarkan.
- 3) Tenangkan korban dan usahakan agar badan tetap hangat.
- 4) Bila ada luka atau perdarahan, rawat luka dan hentikan perdarahan.
- 5) Bila ada patah tulang kerjakan pembidaian.
- 6) Bila muntaber berikan oralit.

Perdarahan

1) Pengertian

Perdarahan adalah keluarnya darah dari pembuluh darah yang rusak.

Perdarahan ada 2 macam:

Perdarahan keluar dan kedalam.

2) Penyebab

Putusnya pembuluh darah atau perlukaan pada pembuluh darah.

3) Penggolongan

- 1) Perdarahan pembuluh nadi/arteri.
- 2) Perdarahan pembuluh darah balik/vena.

- 3) Perdarahan pembuluh darah kapiler.
- 4) Prioritas pertolongan
Pembuluh darah nadi.
- 5) Tindakan P3K
 - 1) Bagian anggota badan yang berdarah ditinggikan.
 - 2) Tekan pembuluh darah yang terletak diantara tempat perdarahan.

C. Pembalutan

Guna pembalutan:

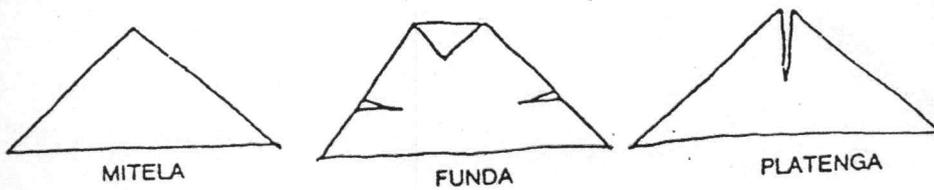
- 1) Menutup luka.
- 2) Melakukan penekanan.
- 3) Membatasi pergerakan.
- 4) Mengikat bidai.
- 5) Menghentikan/mengurangi perdarahan.

Daftar Pustaka:

Depkes RI. 1994. *Pedoman Pelatihan, Modul dan Materi Dokter Kecil*. Jakarta: Pusdiknas.

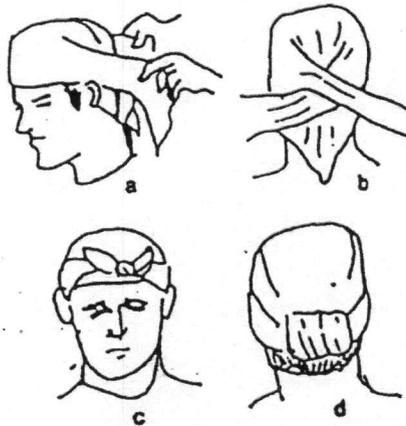
Pasmajaya. 2008. "Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Dalam Kegiatan Alam Terbuka". <http://pasmajaya.wordpress.com/2008/01/13/pertolongan-pertama-pada-kecelakaan-dalam-kegiatan-alam-terbuka>, diakses 7 Juni 2008, pkl 15.00.

2. Macam pembalutan :

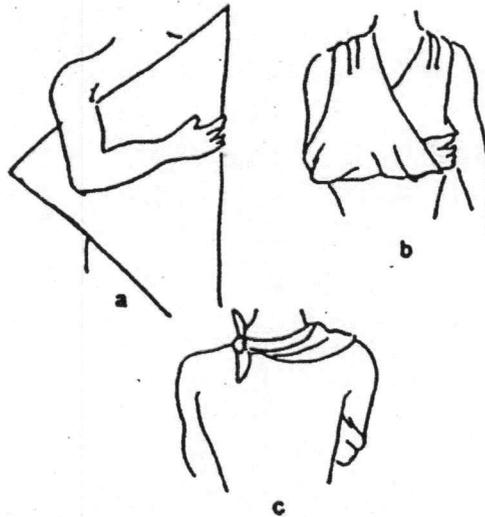


3. Cara pembalutan :

a. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan kepala.

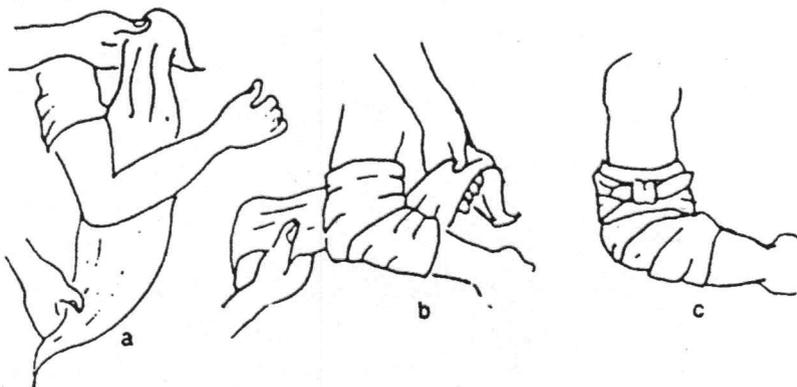


b. Pemakaian kain segitiga untuk menggendong tangan:

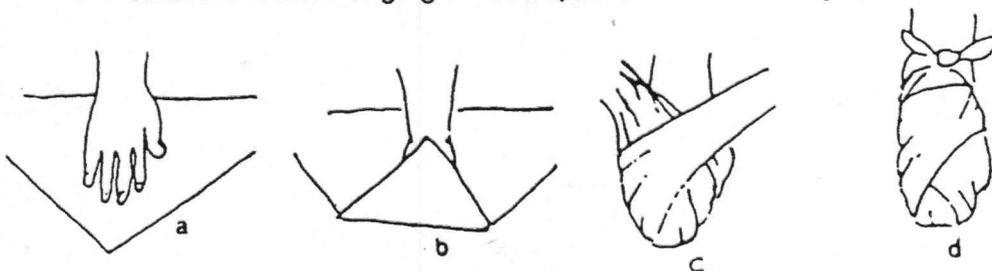


Pemakaian kain segitiga untuk menggendong tangan dan menahan supaya tidak bergerak.

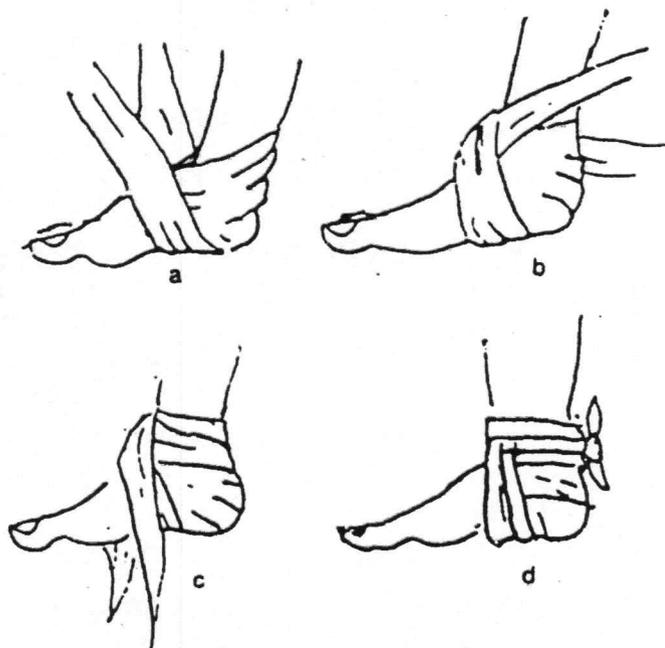
c. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di siku.



d. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di tangan.



e. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di telapak kaki.



13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	14	Baik
15	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	Baik
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15	Baik
17	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	13	Baik
18	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	Baik
19	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	12	Baik
20	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	11	Cukup

Keterangan:

Kegiatan UKS: 1.Minimal
 2.Standar
 3.Optimal
 4.Paripurna

Ppre-Ppost: Pengetahuan: 1.Baik
 2.Cukup
 3.Kurang

Lampiran 16

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Pengetahuan pre	Pengetahuan Post
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

Frequency Table**Pengetahuan pre**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	18	90,0	90,0	90,0
	Cukup	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Pengetahuan Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	19	95,0	95,0	95,0
	Cukup	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet3]

Statistics

		Kegiatan UKS pre	Kegiatan UKS post
N	Valid	24	24
	Missing	0	0

Frequency Table

Kegiatan UKS pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid minimal	16	66,7	66,7	66,7
standar	7	29,2	29,2	95,8
optimal	1	4,2	4,2	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Kegiatan UKS post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid minimal	2	8,3	8,3	8,3
standar	4	16,7	16,7	25,0
optimal	14	58,3	58,3	83,3
paripurna	4	16,7	16,7	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan Post - Pengetahuan pre	2 ^a	2,00	4,00
	1 ^b	2,00	2,00
	17 ^c		
Total	20		

- a. Pengetahuan Post < Pengetahuan pre
- b. Pengetahuan Post > Pengetahuan pre
- c. Pengetahuan Post = Pengetahuan pre

Test Statistics^b

	Pengetahuan Post - Pengetahuan pre
Z	-,577 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,564

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kegiatan UKS post - Kegiatan UKS pre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	21 ^b	11,00	231,00
	Ties	3 ^c		
	Total	24		

a. Kegiatan UKS post < Kegiatan UKS pre

b. Kegiatan UKS post > Kegiatan UKS pre

c. Kegiatan UKS post = Kegiatan UKS pre

Test Statistics^b

	Kegiatan UKS post - Kegiatan UKS pre
Z	-4,097 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 14

TABULASI DATA KEGIATAN UKS

Responden	Pre	Post
1	3	3
2	2	3
3	2	3
4	2	3
5	2	3
6	1	4
7	1	4
8	1	2
9	1	2
10	1	3
11	1	3
12	1	3
13	1	4
14	1	1
15	1	2
16	1	2
17	1	1
18	1	3
19	1	4
20	1	3
21	1	3
22	2	3
23	2	3
24	2	3