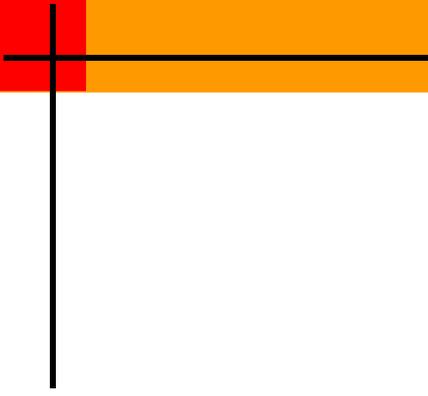


**Panduan Fasilitator
Kebersihan dan Kesehatan
Untuk Palang Merah Remaja**



Palang Merah Indonesia

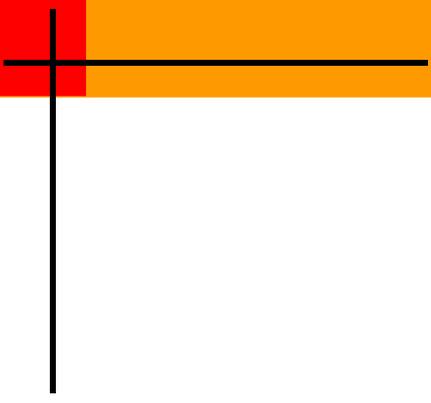




Palang Merah Indonesia

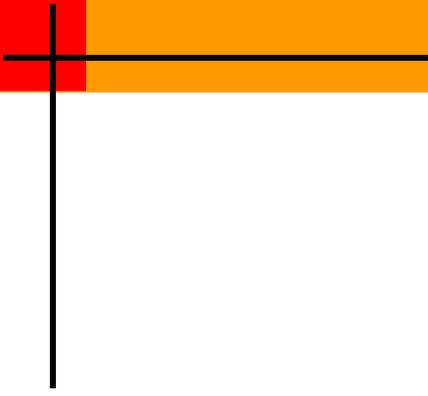
**Panduan Fasilitator
Kebersihan dan Kesehatan
Untuk PMR**

2008



Panduan Fasilitator Kebersihan dan Kesehatan Untuk PMR Mula





ANALISA KOMPETENSI KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MULA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang Gerakan Memiliki pengetahuan tentang Prinsip Dasar Gerakan Memiliki pengetahuan tentang ketentuan Lambang Memiliki pengetahuan tentang organisasi PMI dan kegiatannya Dapat menjadi "peer leadership" (contoh bagi temansebaya) 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang kebersihan diri dan keluarga Memiliki pengetahuan tentang kesehatan diri dan keluarga Memiliki pengetahuan tentang peran PMR Mula dalam hal kebersihan dan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah

ANALISA TUJUAN BELAJAR KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MULA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	Mengetahui arti dan tujuan kebersihan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga Dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri dan keluarga Dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kebersihan diri dan keluarga Tujuan kebersihan diri dan keluarga Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga
2.	Mengetahui arti dan tujuan kesehatan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga Dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri Dapat menyebutkan kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kesehatan diri dan keluarga Tujuan kesehatan diri dan keluarga Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga
3.	Mengetahui peran PMR Mula di bidang kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Dapat melaksanakan peran PMR Mula di bidang kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga 	Peran PMR Mula di bidang kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga

KURIKULUM KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MULA

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Kebersihan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kebersihan diri dan keluarga Tujuan kebersihan diri dan keluarga Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga Peserta dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri dan keluarga Peserta dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
Kesehatan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kesehatan diri dan keluarga Tujuan kesehatan diri dan keluarga Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
Peran PMR Mula untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> Peran PMR Mula untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri dan lingkungan keluarga yang bersih dan sehat Peserta dapat menjadi contoh bagi temannya 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR

8 x 45'

Menjelajah Kata

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, mencari kata, tanya jawab

G. Media

Lembar "acak kata", flipchart/papan tulis, alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta pengertian kebersihan diri dan keluarga
- b. Tulis jawaban pada kertas flipchart /papan tulis

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil, masing-masing beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Fasilitator memberikan lembar "kata acak" kepada tiap kelompok
- c. Setiap kelompok mencari dan memberi tanda kata-kata yang berhubungan dengan kebersihan diri dan keluarga
- d. Jika telah selesai semua, setiap kelompok menyebutkan kata-kata yang telah ditemukan
- e. Fasilitator menuliskan pada kertas flipchart/papan tulis
- f. Berdasarkan hasil tersebut, fasilitator menanyakan kembali kepada peserta pengertian dan tujuan kebersihan diri dan keluarga

I. Penugasan

1. Setiap peserta membuat daftar kegiatan kebersihan yang dapat dilakukan diri sendiri dan keluarga
2. Bicarakan kegiatan tersebut dengan anggota keluarga, dan sepakati untuk dilaksanakan
3. Buatlah laporan singkat (dapat berupa gambar, foto, tulisan, dll) kepada kelompok PMR

Kata acak (contoh)

G	U	N	A	K	A	L	T	F	S	M	A	T	A	H	A	R	I	T	X
D	E	C	U	C	I	T	A	N	G	A	N	X	T	R	A	G	U	E	E
A	K	I	B	V	C	U	B	A	U	A	B	P	A	N	A	S	Z	M	I
F	A	N	E	N	S	A	A	E	N	M	P	U	J	A	N	B	D	P	Y
E	K	D	R	E	S	P	K	R	T	E	R	M	N	E	M	A	C	A	R
O	E	A	I	T	A	M	M	O	I	L	N	U	T	R	E	D	A	T	I
L	K	Q	A	R	M	I	I	S	G	I	S	M	T	I	N	U	I	S	N
R	A	U	M	A	A	Y	K	O	K	A	I	U	S	A	G	N	R	A	A
T	T	M	M	L	R	A	S	S	U	N	P	M	R	K	U	A	A	M	I
M	A	O	A	E	E	O	R	A	K	A	P	A	L	A	B	N	D	P	H
E	M	P	N	E	K	A	N	T	U	N	M	C	I	U	T	A	A	U	
N	I	T	D	G	I	T	U	U	L	A	I	R	B	E	R	S	I	H	J
G	N	A	I	S	A	L	J	U	B	U	L	O	M	B	A	K	A	Y	A
U	A	G	U	M	A	N	D	I	R	I	I	S	E	M	E	S	T	A	A
R	I	H	E	N	R	Y	D	U	N	A	M	S	U	K	A	R	E	L	A
A	H	K	E	S	A	M	A	A	N	O	B	E	R	E	L	A	W	A	N
S	A	L	U	R	A	N	A	I	R	L	A	N	C	A	R	B	O	X	Z
P	E	R	K	Y	N	S	U	N	Y	I	H	L	A	G	U	B	A	R	U
S	I	N	G	S	O	N	G	T	O	I	L	E	T	E	M	A	N	K	U
M	E	N	C	U	C	I	R	E	M	A	J	A	Y	G	S	A	P	U	R

YA atau TIDAK

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Tanya jawab, diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, lembar "kebersihan diri dan keluarga"

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta siapa yang merasa dirinya sudah bersih, jelaskan alasannya
- b. Tulis jawaban peserta pada flipchart /papan tulis

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang beranggotakan 6 orang
- b. Setiap kelompok menentukan nama kelompok, dan setiap anggota kelompok menentukan nomor urut 1 s.d. 6, kemudian berbaris sesuai nomor urut anggota
- c. Fasilitator menempelkan lembar "kebersihan diri dan keluarga" (seukuran kertas flipchart) dan spidol sesuai jumlah kelompok, pada jarak 25 - 50 meter dari kelompok
- d. Jika fasilitator memberi tanda mulai, maka kelompok yang anggotanya bernomor 1 berlari menuju lembar "kebersihan diri dan keluarga" untuk memberikan tanda silang kolom yang dianggap perilaku hidup bersih (YA atau TIDAK) pada pernyataan nomor 1
- e. Kemudian anggota nomor 1 kembali ke barisan, dilanjutkan anggota bernomor urut 2, untuk mengisi kolom pernyataan nomor 2

- f. Kegiatan ini diulang sampai seluruh anggota kelompok mendapat kesempatan dan seluruh pernyataan diisi
- g. Jika telah selesai, bahas setiap pernyataan
- h. Berdasarkan pembahasan tersebut, sepakati pengertian dan tujuan kebersihan diri dan keluarga
- i. Sepakati juga untuk merubah perilaku yang kurang bersih menjadi perilaku hidup bersih

I. Penugasan

1. Fasilitator membagikan lembar “kebersihan diri dan keluarga” (ukuran A4) kepada tiap peserta
2. Setiap peserta diberi waktu seminggu untuk memberi jawaban yang sesuai dengan kondisi masing-masing peserta. Lakukan proses ini bersama dengan anggota keluarga
3. Setiap peserta membuat kesepakatan dengan anggota keluarga untuk berperilaku hidup bersih
4. Jika telah selesai diisi, lembar tersebut ditandatangani orang tua masing-masing

Lembar “kebersihan diri dan keluarga” (contoh)

No	Kegiatan	Ya	Tidak
1	Saya mandi dua kali sehari memakai air bersih dan sabun		
2	Saya membersihkan muka/wajah, telinga, rambut, kaki pada saat mandi		
3	Saya tidak selalu mencuci tangan setelah bermain/makan/buang air besar dan kecil		
4	Saya selalu menggunting kuku pendek dan bersih		
5	Saya tidak selalu menyikat gigi setiap pagi, sore, dan sebelum tidur		
6	Saya selalu mengganti pakaian setiap habis mandi dengan pakaian yang bersih.		
7	Rumah saya bersih, ada jendela dan cukup udara		
8	Hewan peliharaan boleh berkeliaran di dalam rumah		
9	Tersedia tempat sampah yang tertutup dan tidak berantakan		
10	Kebersihan air (sumur), kamar mandi, dan lingkungannya terjaga		
11	Di sekitar rumah ada genangan air		
12	Aliran air limbah di sekitar rumah lancar		

Cocok kartu

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

A. Waktu

2 x 45 menit

E. Metode

Diskusi, tanya jawab, permainan cocok kartu

F. Media

Kartu-kartu perilaku hidup bersih, flipchart/papan tulis, alat tulis

G. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menceritakan tentang pentingnya perilaku hidup bersih untuk menuju remaja yang sehat (dapat dilengkapi dengan gambar-gambar)

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan 1 kartu kepada setiap peserta tentang kegiatan-kegiatan terkait kebersihan diri dan keluarga, dapat berupa tulisan atau gambar)
- b. Setelah fasilitator memberi tanda mulai (dengan peluit, tepuk tangan, musik, dll), maka setiap peserta mencari pasangan yang kartunya cocok dengan kartu yang dimilikinya. Sebagai variasi, hentikan kegiatan setelah beberapa detik untuk mengetahui berapa jumlah peserta yang telah menemukan pasangannya, kemudian mulai lagi.
- c. Setelah semua kartu mendapatkan pasangannya, bahas bersama a.l.:
 - Kapan kita perlu mencuci tangan, mengapa, bagaimana mencuci tangan yang benar
 - Mengapa kita memerlukan air bersih, bagaimana cara mendapatkan air bersih, mengapa perlu menghemat air
- d. Pertanyaan dapat dikembangkan sesuai dengan pernyataan pada kartu-kartu
- e. Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, sepakati pengertian dan tujuan kebersihan diri dan keluarga

I. Penugasan

1. Setiap peserta membuat pembatas buku bertuliskan pesan-pesan perilaku hidup bersih. Untuk koleksi pribadi maupun dibagikan kepada teman, anggota keluarga, atau guru
2. Fasilitator memfasilitasi adanya nara sumber atau pelatih untuk bersama-sama dengan peserta mempraktekkan beberapa kegiatan a.l. menggosok gigi, mencuci tangan, membersihkan toilet/kamar mandi, membuat tempat sampah organik dan anorganik, melakukan kegiatan 3 M

Cocok kartu (contoh, dapat berupa gambar atau tulisan)

Kartu A	Kartu B
Kebersihan diri	Menggosok gigi
	Mencuci tangan
	Mandi
	Menggunting kuku
	Keramas
Lingkungan rumah yang bersih	Kebersihan kamar mandi & toilet
	Membuang sampah pada tempatnya
	Mempunyai tempat sampah
	Aliran limbah lancar
	Mempunyai sumber air bersih
Lingkungan rumah kotor	Sampah berserakan
	Air limbah tersumbat
	Tidak mempunyai kamar mandi/toilet
	Kamar mandi/toilet kotor
Sumber air bersih	Sumur bor
	Mata air
	Air PAM
	Sumur pompa
3 M	Mengubur
	Menguras
	Mencuci

Cuci tanganmu dulu

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Tujuan kebersihan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kebersihan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kebersihan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kebersihan diri
3. Peserta dapat menyebutkan kegiatan kebersihan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Simulasi, diskusi

G. Media

Sabun, air, ember/pancuran air, gayung, lap

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta siapa yang selalu mencuci tangan sebelum dan setelah makan, dan setelah ke toilet
- b. Fasilitator dan peserta bernyanyi bersama lagu-lagu terkait kebersihan dan cuci tangan, contoh:

2. Kegiatan Belajar

- a. Seluruh peserta mencuci tangan bersama, kemudian masing-masing memeriksa apakah sudah bersih
- b. Pada tangan masing-masing teteskan minyak sayur yang melambangkan kandungan minyak dalam tubuh, kemudian taburkan pasir sebagai kuman
- c. Cucilah tangan tanpa sabun, dan tunjukkan hasilnya bahwa kuman dan minyak masih tersisa. Hal ini karena minyak tidak larut dalam air dan menyebabkan kuman tetap menempel
- d. Cucilah tangan menggunakan sabun, dan hasilnya adalah kuman mudah menghilang karena sabun membantu melarutkan minyak dan membersihkan kuman
- e. Diskusikan bersama:
 - Mengapa kita perlu mencuci tangan?
 - Kapan kita mencuci tangan?

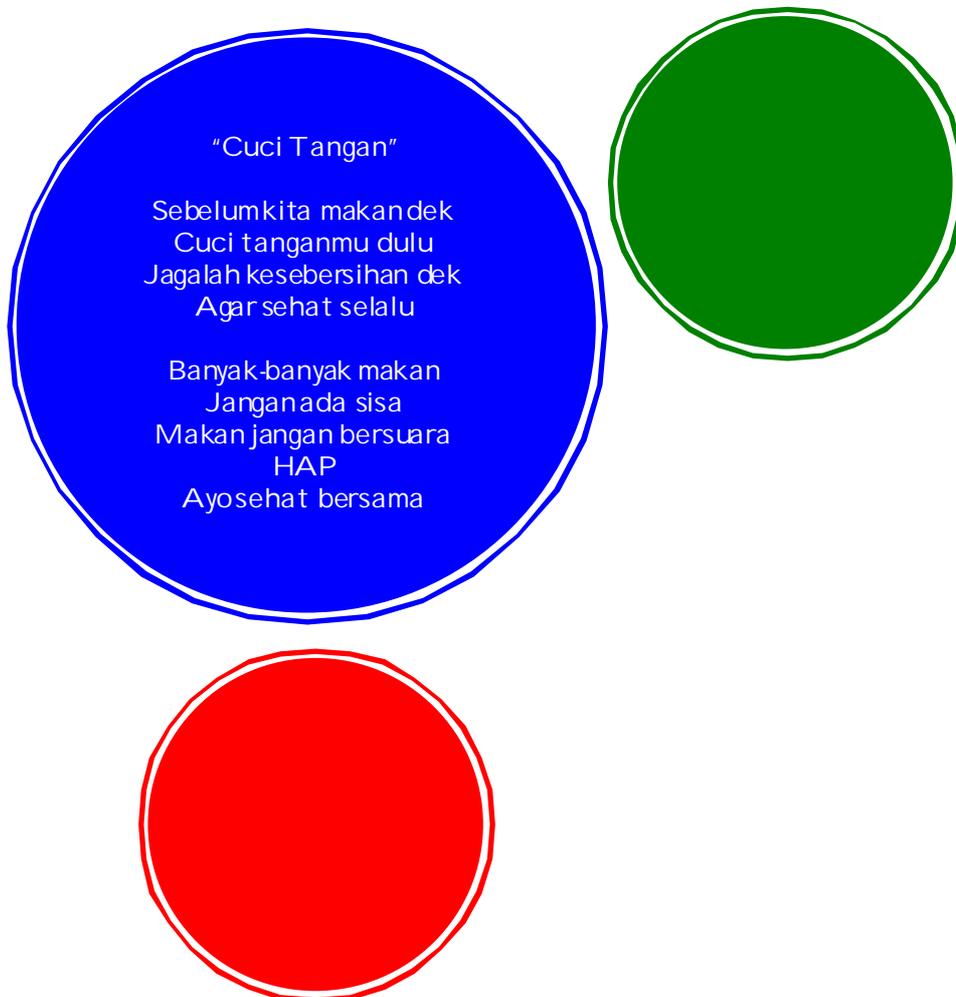
- Bagaimana kuman bisa masuk ke dalam tubuh kita? Bagaimana kuman bisa menular?
- Apa yang dapat kita lakukan untuk mencegahnya?

I. Penugasan

1. Praktikkan bersama cara mencuci tangan yang benar
2. Ceritakanlah pengalaman belajar kepada orang tua, dan ajaklah anggota keluarga untuk selalu mencuci tangan

Catatan fasilitator:

Selama kegiatan ini dapat bekerja sama dengan perusahaan-perusahaan sabun kesehatan, dan dapat mengundang seluruh siswa untuk bergabung



Denah rumahku

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Menggambar, menulis, diskusi, presentasi

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart

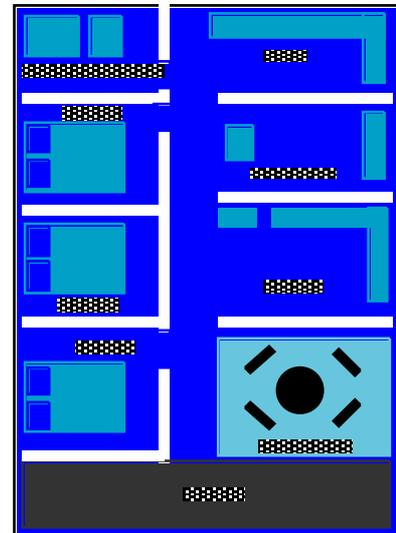
H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta siapa yang hari ini merasa sehat? Mengapa merasa sehat? Kegiatan apa saja yang dapat dilakukan agar sehat? Apakah kesehatan itu? Apa tujuan kita hidup sehat?
- b. Tulis jawaban-jawaban pada kertas flipchart/papan tulis, kemudian sepakati bersama

2. Kegiatan Belajar

- a. Setiap peserta membuat gambar denah rumah masing-masing, lengkap dengan ruang keluarga, ruang tidur, dapur, kamar mandi, halaman, dll. Jika ada peserta yang tidak bisa menggambar, maka boleh dalam bentuk tertulis yang menceritakan kondisi dan denah rumahnya
- b. Setiap peserta memberi tanda pada gambar/kalimat/kata pada tempat-tempat yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan diri dan keluarga, sesuai dengan pemahaman peserta (misal: WC yang tidak ditutup jika sedang tidak dipakai, tidak ada tempat sampah dirumah, ada genangan air didekat kamar mandi, tidak ada ventilasi dikamar, dll)
- c. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk mempresentasikan hasilnya
- d. Fasilitator dan peserta bersama-sama mengidentifikasi seluruh permasalahan kesehatan diri dan keluarga, serta dampaknya, berdasarkan hasil H.2.b.c.

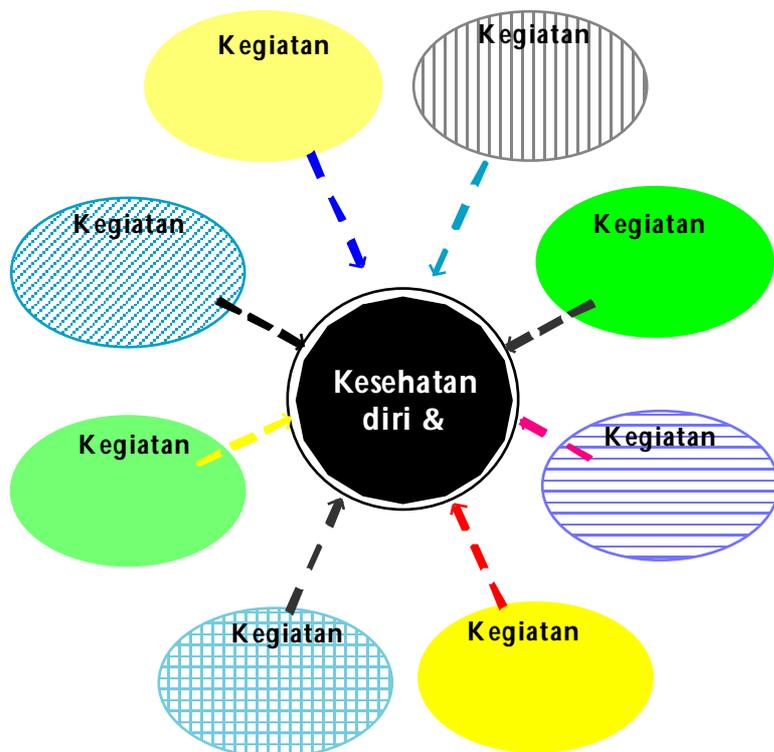


e. Berdasarkan hasil kegiatan H.2.b.c.d, fasilitator dan peserta mendiskusikan kegiatan apa saja yang dapat dilakukan oleh peserta untuk meningkatkan kesehatan diri dan keluarga

I. Penugasan

Peserta memilih beberapa kegiatan pada H.2.e yang dapat mereka lakukan bersama dengan anggota keluarga, kemudian membuat jadwal pelaksanaan dan laporan (berupa gambar atau tulisan) yang ditandatangani oleh orang tua. Laporan tersebut untuk membandingkan perubahan perilaku yang tertera pada gambar/ tulisan H.2.a.b.

Masalah kesehatan diri & keluarga	Dampak



Boom balon

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri dan keluarga

B. Sub Pok ok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Tanya jawab, diskusi

G. Media

Balon yang telah ditiup berisikan pertanyaan terkait kesehatan diri dan keluarga (5 - 10 balon), alat tulis, alat gambar, musik, flipchart/papan tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator dan peserta bersama-sama menyanyikan lagu "Aku Anak Sehat"



2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator menyiapkan 5 - 10 balon yang sudah ditiup, diikat, dan berisi secarik kertas bertuliskan pertanyaan-pertanyaan terkait kesehatan diri dan keluarga (misal: mengapa keluarga perlu hidup sehat, bagaimana cara membuat oralit, sebutkan fungsi dan jenis makanan yang mengandung gizi, mengapa perlu imunisasi, sebutkan jenis imunisasi, mengapa kita perlu tidur, dll)
- b. Seluruh peserta membentuk lingkaran
- c. Diiringi musik, fasilitator memberikan balon 1 kepada seorang peserta, kemudian balon tersebut diberikan kepada peserta yang berada disebelahnya, dan seterusnya. Jika musik berhenti, maka peserta yang terakhir memegang balon harus memecahkan balon tersebut, dan menjawab pertanyaan pada kertas didalam balon. Peserta lain boleh membantu menjawabnya. Jika jawaban telah disepakati, lanjutkan dengan balon 2 dengan proses yang sama. Lakukan kegiatan ini sampai balon telah habis.
- d. Tulis pada flichart/papan tulis jawaban-jawaban yang telah disepakati tersebut
- e. Agar lebih bervariasi, setelah menjawab pertanyaan, peserta tersebut menampilkan atraksi

I. Penugasan

- a. Setiap peserta membuat gambar atau slogan-slogan pada kertas seukuran A4 tentang materi-materi yang telah dipelajari tadi (misal: kegiatan yang membuat kita tetap aktif, sehat, dan ceria; anak menutup mulut dan hidung jika bersin atau batuk; makanan sehat; fungsi dan cara membuat oralit; perbedaan anak yang rajin mandi dan tidak mandi; dll). Pasang ditempat-tempat yang mudah dibaca (misal: ruang PMR, kantin sekolah, mading sekolah, dapur rumah, ruang keluarga)
- b. Peserta membuat makanan sehat (boleh makanan tradisional atau nasional). Bawalah saat pelatihan PMR, dan saling perlihatkan. Bahas bersama mengapa makanan tersebut tergolong sehat, bagaimana mengolahnya. Makan bersama. Kemudian diskusikan jadwal masak bersama, dan tentu saja tentukan menunya.
- c. Peserta membuat kreatifitas dari buah dan sayuran (tanpa dikupas atau diiris) pada saat pelatihan PMR (wajah lucu, mobil, kereta, pesawat, dll). Saling perlihatkan hasil karya masing-masing. Bahas bersama apa fungsi buah dan sayuran tersebut. Kegiatan ini dapat juga diselenggarakan bersama dengan anak panti asuhan, kakek-nenek (di panti jompo atau dirumah), maupun anak-anak korban bencana alam terdekat. Kemudian makan bersama

Catatan untuk fasilitator:

- Fasilitator dapat menghadirkan relawan/pihak-pihak yang berkomptensi dibidang air, sanitasi, gizi sebagai nara sumber

Apakah bedanya

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Menyanyi, tanya jawab, diskusi

G. Media

Alat tulis, flipchart/papan tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator dan peserta menyanyikan sebuah lagu yang berhubungan dengan kesehatan diri

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, masing-masing beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Tiap kelompok menerima sebuah gambar terkait kesehatan diri dan keluarga
- c. Setiap kelompok memberi tanda ✕ pada gambar perilaku hidup tidak sehat, dan tanda ✓ pada gambar perilaku hidup sehat
- d. Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya, dengan menjelaskan alasan pemberian tanda tersebut, dan apa dampak perilaku tersebut bagi diri dan keluarga
- e. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, fasilitator dan peserta membuat daftar kegiatan untuk meningkatkan kesehatan diri dan keluarga

I. Penugasan

1. Setiap peserta membuat jadwal pelaksanaan kegiatan tersebut
2. Peserta melaksanakan dan membuat laporan yang ditandatangani orang tua. Berilah judul pada laporan tersebut
3. Sepakati bersama waktu untuk menyerahkan laporan kepada fasilitator atau pembina PMR, dan dibahas (misal: kendala, keberhasilan, ide-ide baru, dll)



Laporan (contoh)

Aku sehat ceria☺

HARI	KEGIATAN	SIAPA YANG AKAN MELAKSANAKANNYA?
Minggu	<ul style="list-style-type: none">▪ Membuat tempat sampah organik-anorganik▪ Membersihkan kamar tidur▪ Janji minum 6-8 gelas air setiap hari▪ ...	<ul style="list-style-type: none">▪ Semua orang!▪ Aku (Adi)
Senin		
Selasa	<ul style="list-style-type: none">▪ ...▪ ...▪ Membuat menu makanan sehat untuk seminggu▪ ...	<ul style="list-style-type: none">▪ ...▪ ...▪ Semua orang!
Rabu	<ul style="list-style-type: none">▪ Belajar membaca tanggal kadaluwarsa pada makanan dan obat yang ada di rumah	<ul style="list-style-type: none">▪ Aku
Kamis		<ul style="list-style-type: none">▪ ...
Jumat	<ul style="list-style-type: none">▪ ...▪ ...	<ul style="list-style-type: none">▪ ...
Sabtu	<ul style="list-style-type: none">▪ Membersihkan selkan depan rumah▪ ...▪ ...▪ ...	<ul style="list-style-type: none">▪ Aku dan kakak

Orang tua,

aku,

Air sehat

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri dan keluarga

B. Sub Pok ok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab, simulasi

G. Media

Balon, botol plastik transparan, jarum, alat tulis, alat gambar, flipchart

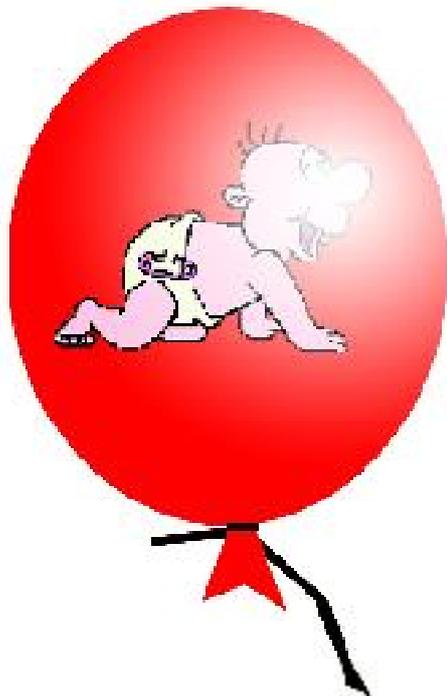
H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa kegunaan air bagi kesehatan? Apa syarat air yang bersih dan sehat?
- b. Tulis jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Kegiatan 1:
 - Fasilitator menunjukkan kepada peserta balon bergambar seorang anak, yang diisi air. Balon ini melambangkan seorang anak yang mengkonsumsi cukup air.
 - Tanyakan kepada peserta bagaimana kondisi anak tersebut (arahkan pada jawaban a.l. sehat, segar, dll)
 - Coblos balon dan biarkan air mengalir
 - Tanyakan pada peserta apa yang terjadi pada anak tersebut (arahkan jawaban a.l. sakit, lemah, kulitnya rusak, dll), mengapa terjadi kekurangan air dalam tubuh
 - Diskusikan bersama apa yang terjadi jika tubuh kita cukup dan kekurangan air
 - Tulis kesepakatan diskusi pada flipchart



- b. Kegiatan 2:
- Lubangi bagian dasar botol, tutup dengan sebtip
 - Gambar seorang anak pada salah satu sisi botol
 - Isilah botol dengan air berwarna (misal merah), dan jelaskan bahwa anak tersebut sedang menderita sakit diare
 - Buka selotip dan biarkan air mengalir. Jelaskan bahwa jika seseorang terkena diare, maka akan kehilangan cairan
 - Tutup kembali selotip, dan jelaskan bahwa semakin lama air dalam tubuh akan berkurang
 - Buka dan tutup selotip secara bergantian, sambil menambahkan air putih pada botol secara terus-menerus sampai air pada botol menjadi jernih kembali
 - Jika air dalam botol telah jernih, jelaskan bahwa proses tadi merupakan proses perawatan sehingga bakteri diare hilang dari tubuh dengan minum larutan gula (energi) dan garam (agar air tetap bertahan dalam tubuh) sebagai pertolongan pertama
 - Diskusikan bersama cara pertolongan dan pencegahan diare

I. Penugasan

1. Setiap peserta mempraktikkan cara membuat larutan gula garam
2. Peserta membuat poster ciri-ciri air yang bersih dan sehat untuk dikonsumsi. Tempelkan di dapur rumah masing-masing, atau kantin sekolah.

Catatan fasilitator:

Libatkan petugas medis atau paramedis sebagai nara sumber

Gigiku sehat, senyumku ceria

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri dan keluarga

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Jenis kegiatan kesehatan diri dan keluarga

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian kesehatan diri dan keluarga
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan diri dan keluarga
3. Peserta dapat menyebutkan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri dan keluarga

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Simulasi, diskusi, tanya jawab

G. Media

Sikat gigi dan gigi tiruan dalam ukuran besar, alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator meminta beberapa peserta yang pernah mengalami sakit gigi untuk menceritakan bagaimana rasanya, penyebabnya, dan bagaimana usaha yang telah dilakukan agar tidak sakit gigi lagi
- b. Rangkum cerita itu pada kertas flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator meminta seluruh peserta berbaris dan saling berhadapan, kemudian tunjukkan gigi pada pasangan masing-masing.
- b. Fasilitator meletakkan tiruan gigi dalam ukuran besar, dan peserta bergandengan tangan membuat lingkaran sebagai gusi yang melindungi gigi
- c. Dua orang peserta berperan sebagai gula, sedangkan 2 orang lagi berperan sebagai plak berusaha masuk kedalam lingkaran untuk merusak gigi
- d. Gusi berusaha melindungi gigi, dan seorang peserta membawa sikat gigi berukuran besar mencoba membersihkan gula dan plak
- e. Kemudian diskusikan hal-hal sbb:
 - Mengapa sikat gigi sulit menjaga agar gigi tetap bersih?
 - Bagaimana caranya agar kita dapat mengurangi jumlah asupan gula agar gigi kita tetap sehat?
 - Jenis makanan apa saja yang bermanfaat untuk kesehatan gigi?

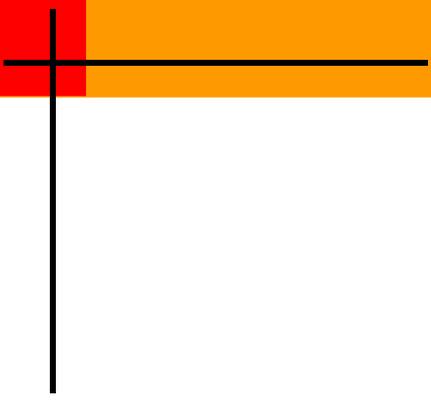
- Jika kita tidak ingin gigi kita rusak dan sakit, apa yang harus kita lakukan?
- Bagaimana caranya sikat gigi yang benar, dan kapan dilakukan?

I. Penugasan

- a. Praktikkan bersama cara sikat gigi yang benar
- b. Setiap peserta menulis atau menggambar cara-cara sikat gigi yang benar, seukuran kertas A3. Tambahkan dengan tulisan tentang ajakan untuk membiasakan sikat gigi
- c. Pajang tulisan dan gambar dirumah atau sekolah

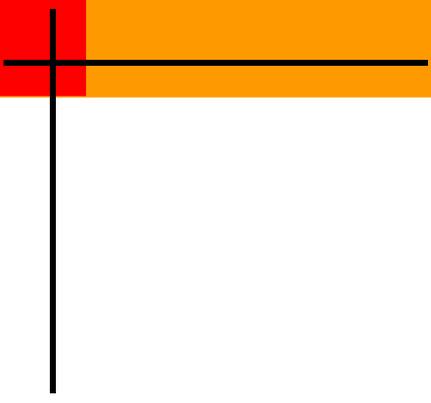
Catatan fasilitator:

- Libatkan pihak puskesmas, mahasiswa kedokteran gigi sebagai nara sumber
- Jalin kerja sama dengan perusahaan pasta gigi atau sikat gigi untuk mensponsori sikat dan pasta gigi, serta keberadaan nara sumber
- Kegiatan ini dapat melibatkan seluruh siswa sekolah



Panduan Fasilitator Kebersihan dan Kesehatan Untuk PMR Madya





ANALISA KOMPETENSI KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MADYA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pemahaman tentang Gerakan Memiliki pemahaman tentang Prinsip Dasar Gerakan Memiliki pemahaman tentang ketentuan Lambang Memiliki pemahaman tentang Hukum Humaniter Internasional Memiliki pemahaman tentang organisasi PMI dan kegiatannya Dapat menjadi "peer support" (memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat) 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pemahaman tentang kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Memiliki pemahaman tentang kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam hal kebersihan dan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan lingkungan masyarakat

ANALISA TUJUAN BELAJAR KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MADYA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	<ul style="list-style-type: none"> Memahami arti dan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Dapat menjelaskan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Dapat menjelaskan kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2.	<ul style="list-style-type: none"> Memahami arti dan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Dapat menjelaskan kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3.	<ul style="list-style-type: none"> Memahami peran PMR Madya dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat melaksanakan peran PMR Madya dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Peran PMR Madya dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

KURIKULUM KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR MADYA

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Kebersihan diri, keluarga, dan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menjelaskan pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Peserta dapat menjelaskan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah Peserta dapat menjelaskan kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
Kesehatan diri, keluarga, dan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah yang bersih dan sehat Peserta dapat meningkatkan keputusannya dalam proses pengambilan masalah kebersihan dan kesehatan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat 	6 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR

14 x 45'

Let's discuss together...

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, membuat hasil karya

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta:
 - siapa yang telah melakukan kebiasaan hidup bersih?
 - apa saja yang telah kalian lakukan agar bersih?
 - apa saja yang telah kalian lakukan agar mempunyai kebiasaan hidup bersih?
- b. Tulis seluruh jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok, dan masing-masing kelompok mendiskusikan:
 - Kelompok 1: pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
 - Kelompok 2: tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
 - Kelompok 3: kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
- b. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi, sedangkan kelompok lain dapat mengajukan pertanyaan atau menambahkan
- c. Buatlah kesepakatan bersama hasil diskusi

I. Penugasan

- a. Berdasarkan kesepakatan hasil diskusi, setiap kelompok membuat komik, poster, spanduk, slogan, atau kreatifitas lainnya
- b. Pasang hasil karya tersebut ditempat-tempat yang mudah dilihat (misal: kamar mandi, kantin, ruang kelas, ruang guru) untuk memotivasi remaja lainnya agar berperilaku hidup sehat.



Pameran gambar

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, pameran sanitasi

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart, perlengkapan pameran

H. Proses Pembelajaran

1. Penugasan

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, masing-masing beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Tiap kelompok melakukan kegiatan sbb (dapat memilih lebih dari 1 kegiatan):
 - Mengumpulkan gambar-gambar lokasi yang memiliki sanitasi bagus dan buruk (dapat berasal dari internet atau kegiatan memotret), kemudian cetak dalam ukuran A4.
 - Mengumpulkan artikel atau cerita tentang sanitasi (dapat berasal dari koran, majalah, internet)

2. Pengantar

Fasilitator meminta beberapa perwakilan peserta untuk menceritakan pengalamannya selama melaksanakan tugas tersebut

3. Kegiatan Belajar

- a. Peserta menentukan tempat (ruang terbuka/tertutup) sebagai lokasi pameran gambar sanitasi
- b. Beri tema pameran, serta judul pada setiap foto, gambar atau artikel. Jika sumbernya berasal dari internet/majalah/koran maka cantumkan pengarang dan penerbitnya.
- c. Seluruh peserta mengamati setiap karya
- d. Kemudian diskusikan bersama:

- Apa yang dimaksud dengan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
- Mengapa kita perlu hidup bersih
- Apa yang dapat kita (diri sendiri, keluarga, dan sekolah) lakukan agar berperilaku hidup bersih
- e. Sepakati bersama

I. Penugasan

1. Selenggarakan pameran ini untuk sekolah, dengan mengundang teman, orang tua, guru, relawan, PMI Daerah, PMI Cabang, Diknas, maupun sekolah terdekat.
2. Berilah para pengunjung souvenir buatan anggota PMR yang bertuliskan/bergambar perilaku hidup bersih dan sehat (pembatas buku, stiker, pensil, penggaris, dll)

Catatan fasilitator:

Libatkan staf atau relawan bidang humas/komunikasi/promosi selama proses kegiatan ini sebagai fasilitator dan nara sumber



Kereta kebersihan

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan kegiatan kebersihan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, simulasi

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart, peluit

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dimaksud dengan kebersihan, dan apa dampaknya bagi kehidupan kita
- b. Tulis jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membuat 4 kotak (seukuran kertas flipchart) pada sudut-sudut lokasi (ruangan) pelatihan. Kotak tersebut disebut stasiun
- b. Setiap stasiun diberi nama:
 - Stasiun 1: AIR BERSIH
 - Stasiun 2: SELOKAN TERSUMBAT
 - Stasiun 3: CUCI TANGAN
 - Stasiun 4: KANTIN YANG BERSIH

Catatan: nama stasiun dapat diganti asalkan tetap terkait dengan KEBERSIHAN

- c. Peserta membuat 1 baris membentuk gerbong kereta, dan tentukan yang menjadi masinis
- d. Setelah masinis membunyikan peluit, kereta berjalan sambil menyanyikan lagu yang telah disepakati bersama (misal: naik kereta api)
- e. Jika tiba-tiba fasilitator menyebutkan salah satu stasiun (misal: KANTIN YANG BERSIH), maka gerbong kereta berlomba memasuki stasiun KANTIN YANG BERSIH.

- f. Gerbong yang berada didalam stasiun memberikan maksimal 5 pertanyaan terkait KANTIN YANG BERSIH kepada gerbong yang berada diluar stasiun. Jawaban dicatat pada karcis jawaban (kertas kecil). Contoh pertanyaan:
- Apakah kantin sekolah kita bersih?
 - Apa syarat kant in yang bersih?
 - Bagaimana agar kantin sekolah menjadi bersih?
 - Apakah kita menginginkan kantin sekolah bersih?
 - Apa akibatnya jika kant in sekolah kita bersih?
 - Apa akibatnya jika kantin sekolah kita tidak bersih?
- g. Fasilitator dapat membantu memberikan pertanyaan
- h. Ulangi kegiatan H.2.c, d, e, f, g sehingga seluruh stasiun telah dimasuki kereta. Jika waktu masih cukup, maka stasiun-stasiun tersebut dapat dimasuki lebih dari sekali. Namun pertanyaan-pertanyaan yang haruslah lebih bervariasi
- i. Jika permainan telah selesai, seluruh peserta berkumpul kembali
- j. Fasilitator mencatat kembali pertanyaan-pertanyaan yang tadi diajukan pada papan flipchart
- k. Peserta menempelkan karcis-karcis jawaban sesuai pertanyaan
- l. Diskusikan dan sepakati bersama jawaban tersebut

I. Penugasan

Peserta dan fasilitator bersama-sama mengumpulkan jawaban sebagai r eferensi dalam pembuatan pesan slogan, poster, atau media promosi lainnya. Tempelkan dilingkungan sekolah

Catatan fasilitator:

Libatkan staf atau relawan bidang humas/komunikasi/promosi selama proses kegiatan ini sebagai fasilitator dan nara sumber.

Apakah ingin selalu sehat?

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa topik pembelajaran adalah kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

2. Kegiatan Belajar

- a. Seluruh peserta berdiri membentuk lingkaran
- b. Fasilitator menanyakan kepada peserta "Siapa yang tidak pernah sakit?" Maka peserta yang tidak pernah sakit, segera duduk. Kemudian lanjutkan dengan pertanyaan "Siapa yang mempunyai teman tidak pernah sakit?". Peserta yang temannya tidak pernah sakit segera duduk.
- c. Untuk peserta yang masih berdiri, fasilitator menanyakan "Apa sakit yang pernah diderita?" "Apa yang kalian lakukan agar sehat kembali?" "Apa yang kalian lakukan agar tidak sakit lagi? Catat jawaban pada flipchart. Kemudian tanyakan kembali "Siapa yang ingin selalu tetap sehat?". Peserta yang menjawab YA segera duduk.
- d. Fasilitator menanyakan kepada seluruh peserta:
 - Apakah sehat itu penting?
 - Apakah sehat itu suatu keberuntungan?
 - Menurut peserta, mengapa orang-orang ingin sehat? Apa yang mereka lakukan agar sehat?
 - Apa rencana peserta agar tetap sehat?
 - Bagaimana agar diri sendiri, keluarga, dan sekolah menjadi sehat?
- e. Catat jawaban pada flipchart, diskusikan dan sepakati bersama

I. Penugasan

Catat hasil diskusi pada kertas kerja masing-masing peserta (dapat berbentuk artikel, komik, poster, dll)



Bagaimana mengkonsumsi obat?

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi

G. Media

Alat tulis, daftar obat, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta apakah pernah mengkonsumsi obat? Obat jenis apa saja? Apa saja jenis obat yang peserta ketahui? Peserta boleh menceritakan pengalamannya terkait obat-obatan tradisional
- b. Tulis jawaban pada kertas flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membuat table "obat" pada kertas flipchart
- b. Tambahkan jenis obat yang diketahui peserta (pada kegiatan H.1.a) pada kolom nama obat
- c. Peserta mengisi kolom-kolom yang telah tersedia, serta mendiskusikan hal-hal berikut:
 - Kepada siapa kita belajar cara mengkonsumsi obat yang benar dan tepat?
 - Jika kita mempunyai obat dirumah, tapi kita tidak tahu kegunaannya, apakah kita boleh mengkonsumsinya? Mengapa?
 - Apa manfaat obat bagi kesehatan?
- d. Sepakati bersama, dan arahkan pada kesimpulan bahwa jika kita mengkonsumsi obat secara tidak tepat maka akan muncul efek samping yang membahayakan

I. Penugasan

Seluruh peserta membuat tips-tips bagaimana mengkonsumsi obat yang benar agar keluarga, teman, dan guru aman dan sehat.

Table obat

Nama obat (tidak boleh menyebut merek)	Resep dokter	Saran teman/ anggota keluarga	Dikonsumsi hanya jika muncul gejala	Tanpa resep dokter
Parasetamol				
Aspirin	✓			
XXXXXXXXXXXX				
XXXXXX				
	✓			
			✓	
				✓

Catatan:

Fasilitator agar mengundang nara sumber (petugas medis atau paramedis) pada saat penyimpulan diskusi, serta penugasan

Ular naga

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Permainan ular naga, diskusi

G. Media

Set permainan ular naga, flipchart, artikel/berita kesehatan dan sanitasi

H. Proses Pembelajaran

1. Penugasan untuk fasilitator

- a. Fasilitator membuat set permainan ular naga sbb:
 - Dadu
 - Bidak (sesuai jumlah pemain)
 - Ular naga terbuat dari kertas atau papan, seukuran meja pingpong. Badan ular dibagi menjadi beberapa bagian (misal 25 bagian), berilah nomor, dan warna-warna yang berbeda. Warna tersebut melambangkan tingkat kesulitan pertanyaan yaitu pertanyaan mudah (jawaban YA/TIDAK atau BENAR/SALAH) berwarna hijau, pertanyaan sedang (pilihan ganda) berwarna biru, dan pertanyaan sulit (menjelaskan, menguraikan) berwarna kuning. Berilah tanda MULAI pada ekor, dan SELESAI pada kepala ular.
- b. Fasilitator memperbanyak 1 artikel/berita tentang kesehatan dan sanitasi (dapat diambil dari koran, majalah, internet)
- c. Fasilitator membuat pertanyaan-pertanyaan terkait artikel tersebut dengan tingkatan mudah, sedang, dan sulit. Kemudian masukkan kedalam amplop (tiap amplop 1 pertanyaan), atau tulis pada kertas-kertas berwarna hijau, biru, dan kuning (tiap kertas 1 pertanyaan). Letakkan pada ular naga sesuai warna masing-masing atau tingkat kesulitan pertanyaan

2. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang mereka ketahui tentang kesehatan. Tulis jawaban pada kertas flipchart

- b. Fasilitator membagikan foto copy artikel kepada seluruh peserta, dan beri waktu untuk mempelajarinya

3. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 - 5 kelompok
- b. Setiap kelompok diundi untuk menentukan siapa yang mendapat giliran pertama melempar dadu
- c. Kelompok 1 melempar dadu, kemudian jalankan bidak pada ular naga sesuai angka yang muncul pada dadu.
- d. Jika dadu berhenti, maka kelompok tersebut mengambil 1 pertanyaan yang telah tersedia
- e. Kelompok 1 menjawab pertanyaan, dan diskusikan untuk mendapatkan kesepakatan. Tulis jawaban pada flipchart
- f. Ulangi tahapan ini sampai seluruh kelompok mendapat kesempatan lebih dari sekali

I. Penugasan

Buatlah permainan ular naga seukuran A3, lengkap dengan dadu, bidak, dan pertanyaan-pertanyaan. Berikan untuk adik, anggota PMR Mula, atau teman sebagai hadiah dan untuk memotivasi mereka berperilaku hidup sehat



Bingo Nutrisi

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah yang bersih dan sehat
3. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah
4. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Bingo, diskusi, tanya jawab

G. Media

Kartu Bingo Nutrisi (kartu seukuran A4 terdiri dari 5 kolom dan 5 baris, bertuliskan jenis-jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral), Tiket Nutrisi (gambar-gambar makanan sesuai tulisan pada kartu bingo), flipchart, alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menanyakan kepada peserta bagaimana agar badan kita sehat. Tulis jawaban pada flipchart, dan arahkan jawaban pada "nutrisi yang tepat", "mencegah penyakit", "untuk menjaga kekebalan tubuh"

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator memberikan lembar Kartu Bingo Nutrisi kepada 3 peserta, masing-masing 1 kartu
- b. Fasilitator memberikan Tiket Nutrisi kepada peserta lainnya, masing-masing 1 tiket
- c. Selama 5 menit peserta yang memegang Kartu Bingo mencari teman-teman yang mempunyai Tiket Nutrisi yang sesuai dengan kartunya, kemudian tempelkan gambarnya pada Kartu Bingo

- d. Jika sudah komplit , maka mereka membentuk kelompok dan meneriakkan "BINGO"
- e. Jika dalam waktu 5 menit ada yang belum selesai, maka berikan perpanjangan waktu
- f. Jika telah selesai semua, setiap kelompok mendiskusikan:
 - Mengapa kita perlu makanan sehat dan bernutrisi?
 - Apa pentingnya makanan tersebut bagi remaja?
 - Apakah pernah membuat rencana tentang "apa yang akan kita makan hari ini"? Jika tidak, mengapa? Jika ya, mengapa dan bagaimana tahapan membuat perencanaan tersebut?
 - Apa yang akan kita lakukan agar keluarga dan teman-teman mengerti pentingnya makanan sehat dan bernutrisi?
- g. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi, dan sepakati bersama

I. Penugasan

- a. Setiap peserta membuat menu makanan sehat dan bernutrisi seimbang untuk 1 minggu (dapat berupa gambar atau tulisan). Dalam proses ini, libatkan anggota keluarga. Menu tersebut untuk konsumsi peserta dan keluarga. Ulangi proses ini untuk minggu selanjutnya, dengan menu yang berbeda. Sebelum mengkonsumsi menu tersebut, ukurlah tinggi badan, berat badan, dan lingkar lengan atas. Lakukan bersama dengan teman dan anggota keluarga. Catatlah pada buku PMR, kemudian ukur lagi setiap 1 bulan secara periodik. Diskusikan hasilnya dengan nara sumber (petugas puskesmas, relawan PMI bidang kesehatan, PMI Cabang, atau guru) a.l. tentang apakah normal? Mengalami kelebihan berat badan? Apakah kurang gizi? Apa yang dapat kita lakukan jika masalah-masalah tersebut muncul?
- b. Rencanakan dan selenggarakan kegiatan "Apa yang akan kita lakukan agar keluarga dan teman-teman mengerti pentingnya makanan sehat dan bernutrisi?"

Contoh Kartu Bingo Nutrisi

ikan	labu	talas	manggis	kacang
buncis	tomat	umbi	rambutan	minyak kelapa
ayam	timun	nasi	jeruk	mentega
susu	terong	roti	pisang	kelapa
daging	bawang	jagung	mangga	minyak sayur

udang	sawi	umbi	apel	kacang merah
kepiting	brokoli	sagu	belimbing	kuning telur
ikan	kacang panjang	nasi	nanas	minyak sayur
Cumi-cumi	bayam	kentang	jambu	kelapa
telur	kangkung	pisang	manggis	kacang

kepiting	labu	tebu	rambutan	rambutan
ayam	terong	gula	jeruk	jeruk
daging	tomat	nasi	nanas	nanas
cumi-cumi	bayam	roti	belimbing	belimbing
kepiting	timun	mie	mangga	mangga

Contoh menu sehat bernutrisi

HARI	KARBOHIDRAT	MINERAL	VITAMIN	PROTEIN	LEMAK
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Bersama kita peduli (together we care)

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pok ok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah yang bersih dan sehat
3. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah
4. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab, presentasi

G. Media

Kartu penyakit, alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menanyakan kepada peserta bagaimana agar tetap bersih dan sehat. Tulis jawaban pada flipchart.

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, masing-masing 4 - 6 orang
- b. Setiap kelompok mengambil 3 kartu penyakit, kemudian mendiskusikan **“Jika kita harus merawat teman atau anggota keluarga yang sakit seperti disebutkan pada kartu ini, apa yang dapat kita lakukan? Bagaimana cara mencegahnya?”**
- c. Tulis/gambar hasil diskusi pada flipchart
- d. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya
- e. Fasilitator dan peserta mengadakan tanya jawab untuk menyempurnakan hasil diskusi

I. Penugasan

- a. Buatlah poster atau komik tentang cara-cara pencegahan penyakit-penyakit tersebut
- b. Selenggarakan pameran poster atau komik disekolah, atau kirimkan ke majalah/koran remaja

Catatan fasilitator:

- Libatkan staf atau relawan PMI bidang promosi/humas, majalah remaja, sebagai nara sumber dalam pembuatan media promosi kebersihan dan kesehatan remaja
- Libatkan petugas medis atau paramedis sebagai nara sumber saat pembahasan penyakit

Campak	Cacar air	Influenza	Demam berdarah	Malaria
Kolera	Filariasis	Dipteri	Diare	Tuberkolosis
Batuk	Flu burung	Dehidrasi	Stress	Conjunctivitis
Hepatitis	Demam	Gat al-gat al	Aasma	Sakit gigi
Muntah	Hilang selera makan	Mimisan	Sakit perut	Luka koreng

Kemana aku harus pergi?

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah yang bersih dan sehat
3. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah
4. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab, presentasi, simulasi

G. Media

Peta wilayah, alat tulis, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta jika ada masalah kesehatan, kepada siapa berkonsultasi dan dimana?
- b. Tulis jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator menunjukkan peta wilayah (kota/kabupaten/kecamatan/desa) tempat tinggal peserta
- b. Setiap peserta memberikan tanda lokasi fasilitas kesehatan atau tempat rujukan jika terjadi masalah kesehatan dan keselamatan (misal: UTDC, Posko Ambulans PMI, Pemadam Kebakaran, Rumah Sakit, Kepolisian, Pusat Konsultasi Remaja, dll)
- c. Berilah data singkat tentang instansi tersebut (misal: alamat, nomor telpon)

I. Penugasan

Pajang peta pada papan pengumuman sekolah untuk memudahkan guru, siswa, dan pegawai sekolah mendapatkan rujukan jika terjadi masalah kesehatan



Let's do it 😊

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

B. Sub Pokok Bahasan

Peran PMR Madya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, dan sekolah
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah yang bersih dan sehat
3. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga dan sekolah
4. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab, presentasi

G. Media

Alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Berdasarkan hasil diskusi pada Pokok Bahasan Kebersihan dan Kesehatan PMR Madya, fasilitator dan peserta mendata kembali kegiatan/perilaku yang dapat dilakukan PMR Madya agar diri sendiri, keluarga, dan sekolah menjadi bersih dan sehat
- b. Tulis pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

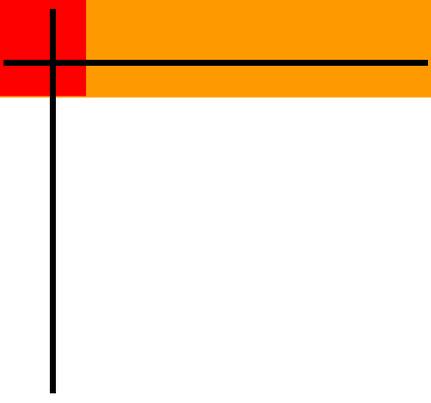
- a. Peserta mengurutkan kegiatan/perilaku tersebut sesuai prioritas
- b. Bahas bersama sumber-sumber yang diperlukan dan jadwal untuk melaksanakan kegiatan

I. Penugasan

Selenggarakan kegiatan tersebut, dan jangan lupa ya untuk membuat laporan beserta foto-foto kegiatan. Dapat juga dikirimkan ke majalah remaja, koran, atau majalah PMI.

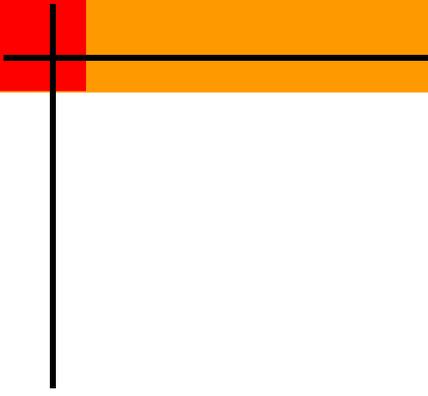
Contoh :

NO KEGIATAN	TUJUAN	SUMBER YANG DIPERLUKAN	JADWAL
1. Membersihkan taman bermain			Januari, April, Juli, Oktober
2.			
3.			
4.			
5. Kunjungan ke panti jompo (kakek-nenek asuh)			Februari, Mei, Agustus, Desember, dan hari besar agama
6.			
7. Membantu posyandu memasak dan penimbangan balita			Sesuai jadwal posyandu



Panduan Fasilitator Kebersihan dan Kesehatan Untuk PMR Wira





ANALISA KOMPETENSI KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR WIRA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> •Memiliki pemahaman tentang Gerakan •Memiliki pemahaman tentang Prinsip Dasar Gerakan •Memiliki pemahaman tentang ketentuan Lambang •Memiliki pemahaman tentang Hukum Humaniter Internasional •Memiliki pemahaman tentang organisasi PMI dan kegiatannya •Dapat menjadi "peer educator" (pendidik remaja sebaya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki ketrampilan menerapkan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan remaja • Memiliki ketrampilan menerapkan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan remaja • Memiliki ketrampilan menerapkan peran PMR Wira dalam hal kebersihan dan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pengetahuan tentang program PMI berbasis masyarakat

ANALISA TUJUAN BELAJAR KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR WIRA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengidentifikasi pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Dapat mengidentifikasi tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Dapat melaksanakan kegiatan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengidentifikasi pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Dapat mengidentifikasi tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Dapat melaksanakan kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan peran PMR Wira dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat melaksanakan peran PMR Wira dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peran PMR Wira dibidang kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

KURIKULUM KEBERSIHAN DAN KESEHATAN PMR WIRA

Rokok Bahasan	Sub Rokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengidentifikasi pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Peserta dapat mengidentifikasi jenis kegiatan yang mendukung kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
Kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengidentifikasi pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) • Peserta dapat mengidentifikasi jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Peran PMR Wirawan untuk menjaga kesehatan diri, keluarga, dan masyarakat (remaja)	Peran PMR Wirawan untuk menjaga kesehatan diri, keluarga, dan masyarakat (remaja)	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) yang bersih dan sehat Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan, serta pelayanan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) Peserta dapat meningkatkan proses pengambilan keputusan dalam respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan Peserta dapat menjadi pendidik remaja sebaya 	8 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku "Kebersihan dan Kesehatan" PMR
16 x 45'						

Lingkaran kebersihan

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pok ok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Peserta dapat mengidentifikasi jenis kegiatan yang mendukung kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Tanya jawab, presentasi, diskusi

G. Media

Alat tulis, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan remaja
- b. Catat jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan kertas kosong berukuran 10 x 10 cm, masing-masing peserta mendapatkan 3 kertas
- b. Setiap peserta menuliskan/menggambarkan kegiatan/perilaku hari ini yang dilakukan oleh diri sendiri, keluarga, sekolah, dan teman sebaya terkait masalah kebersihan (misal: lupa membersihkan sampah depan rumah, menguras kamar mandi, dll)
- c. Tempelkan kertas-kertas tersebut sbb:
 - Kertas tentang kegiatan/perilaku yang mendukung kebersihan ditempelkan pada lingkaran 1 dan 2
 - Kertas tentang kegiatan/perilaku yang tidak mendukung kebersihan ditempelkan pada lingkaran 3 dan 4

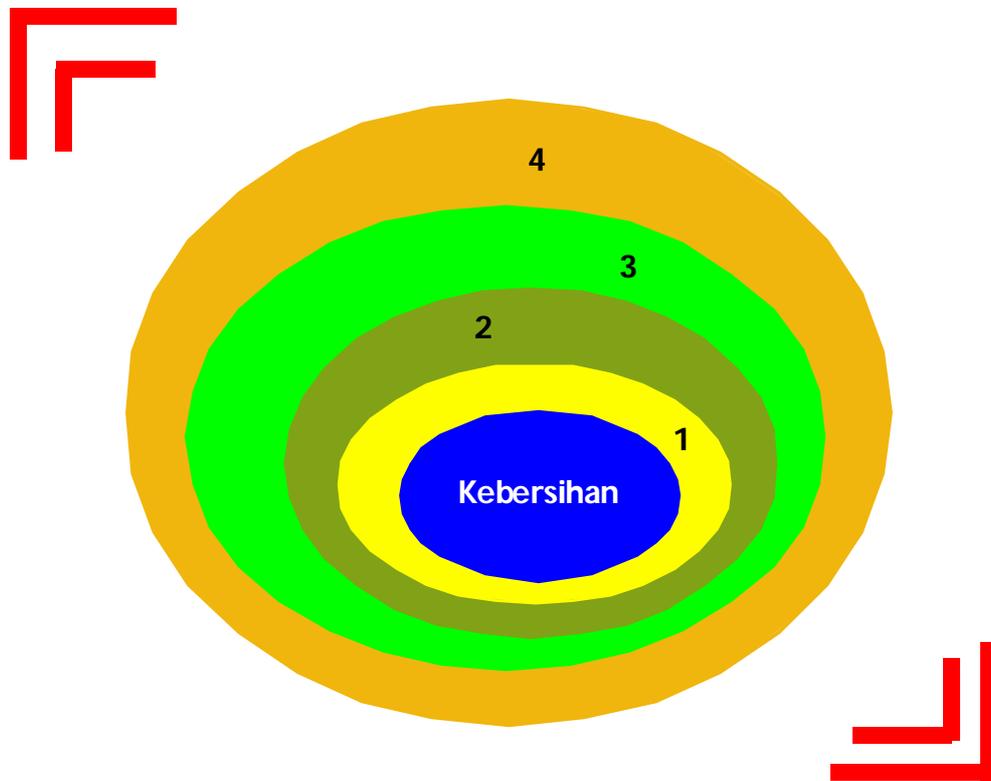
- d. Amati lingkaran mana yang paling banyak kertasnya. Jelaskan kepada peserta bahwa hal ini memberikan gambaran apakah kita dan lingkungan sekitar telah mempunyai kebiasaan hidup bersih (misal: jika kertas pada lingkaran 3 dan 4 lebih banyak, maka kita belum menerapkan perilaku hidup bersih)
- e. Diskusikan tentang tujuan dan dampak perilaku hidup bersih dan tidak bersih
- f. Bahas pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan remaja
- g. Identifikasi kembali kegiatan/perilaku yang mendukung kebersihan

I. Penugasan

Secara perorangan atau berkelompok peserta membuat poster, komik, atau slogan tentang ajakan berperilaku hidup bersih. Hasil pembahasan H.2. dapat digunakan sebagai referensi

Catatan fasilitator:

Libatkan staf atau relawan bidang Pelayanan Sosial dan Kesehatan, Air dan Sanitasi, Humas sebagai nara sumber



Pohon masalah dan tujuan

A. Pokok Bahasan

Kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Jenis kegiatan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Peserta dapat mengidentifikasi jenis kegiatan yang mendukung kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Tanya jawab, presentasi, diskusi

G. Media

Alat tulis, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta pengertian kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
- b. Fasilitator menuliskan jawaban-jawaban pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok
- b. Fasilitator memandu tiap kelompok menentukan 1 masalah prioritas terkait:
 - Kebersihan diri untuk kelompok 1 (misal: gatal-gatal pada kulit)
 - Kebersihan keluarga untuk kelompok 2 (misal: kamar mandi bau)
 - Kebersihan sekolah untuk kelompok 3 (misal: kantin sekolah banyak lalat)
 - Kebersihan masyarakat (remaja) untuk kelompok 4 (misal: timbunan sampah disungai desa...)
- c. Setiap kelompok mengidentifikasi sebab dan akibat munculnya masalah tersebut, yang disebut pohon masalah (lihat contoh)
- d. Setelah selesai, maka setiap kelompok membuat pohon tujuan dengan cara mengubah hal-hal negatif pada pohon masalah menjadi hal-hal positif (lihat contoh)
- e. Presentasikan hasil masing-masing

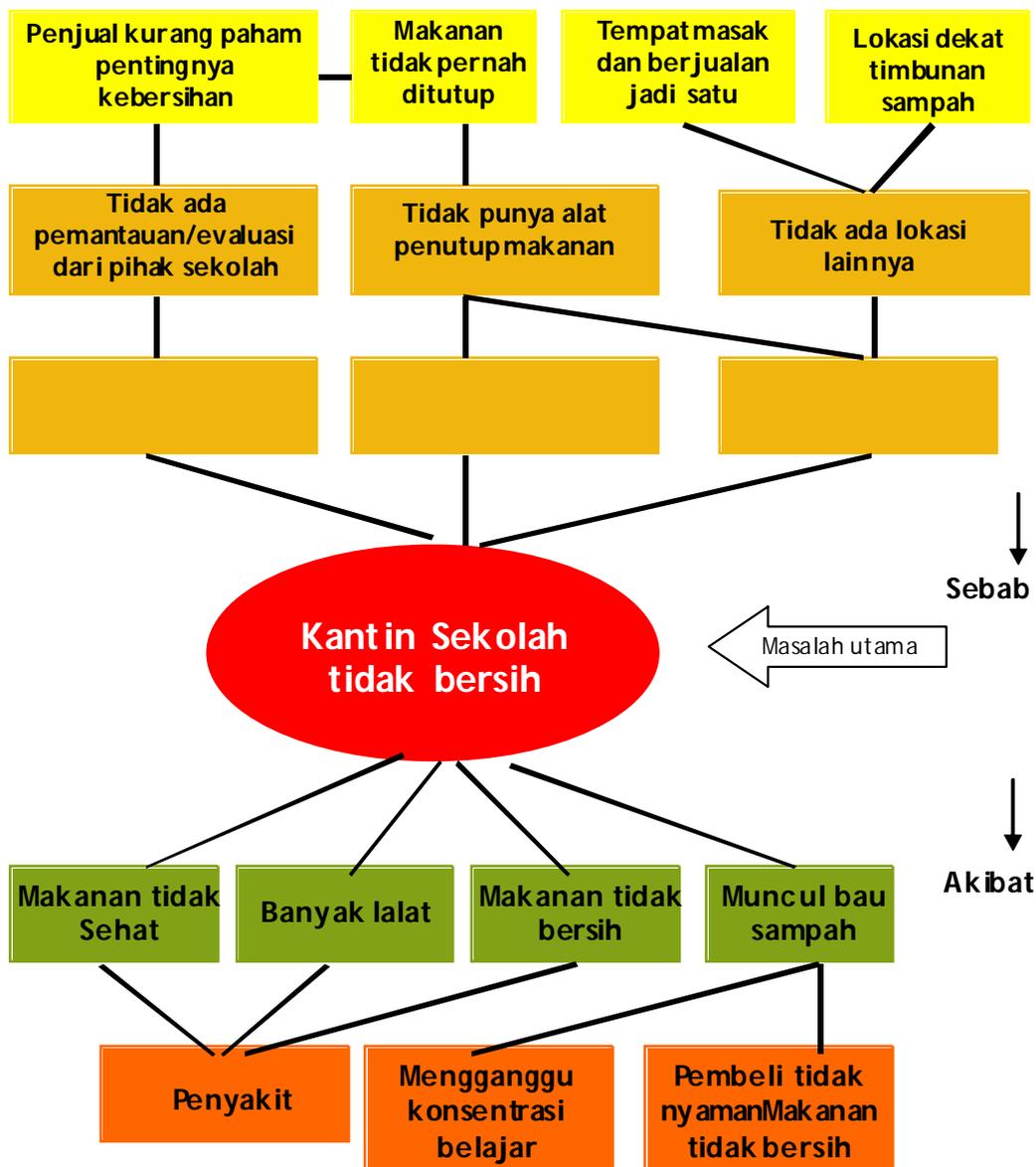
- f. Selenggarakan tanya jawab, dan sempurnakan pohon masalah dan tujuan berdasarkan hasil tanya jawab
- g. Berdasarkan pohon masalah dan tujuan tersebut, sepakati bersama pengertian dan tujuan kebersihan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat
- h. Kemudian fasilitator dan peserta mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk mengurangi masalah kebersihan dan meningkatkan perilaku hidup bersih

I. Penugasan

"Ideas for Actions"

- a. Tulis ide-ide pada H.2.h pada kertas manila (urutkan sesuai prioritas kebutuhan ya!)
- b. Bentuklah tim untuk merancang kegiatan (lihat contoh)
- c. Bicarakan dengan pimpinan sekolah, PMI Cabang, para relawan PMI, organisasi remaja, dll untuk mendapatkan dukungan
- d. Laksanakan ide-ide tersebut, dan jangan lupa untuk mengevaluasi

Contoh pohon masalah



Contoh pohon tujuan



Ideas for actions (contoh):

1. Ayo tutup makanan
2. Kantinku bersih dan sehat
3. Clean canteen clubs
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...

Contoh rancangan proyek(kerangka acuan).

Judul proyek (misal: Ayo tutup makanan)

Pendahuluan (alternatif kalimat: Apakah Ayo Tutup Makanan?)

Jelaskan secara singkat tentang proyek Ayo tutup makanan

Tujuan (alternatif kalimat: Untuk apa proyek ini?)

Pilihlah salah satu atau beberapa tujuan dari pohon tujuan. Tentu saja yang sesuai dengan proyek

Sasaran (alternatif kalimat: untuk siapa?)

Misal: petugas kantin, orang tua siswa

Mengapa PMR melaksanakan proyek ini?

Bagaimana kegiatan ini dilaksanakan?

Jelaskan secara singkat waktu, tempat, dan proses

Bagaimana agar dapat terlibat di proyek ini?

Jelaskan bagaimana pihak-pihak lainnya dapat terlibat (misal: bergabung menjadi anggota PMR, menjadi sponsor, menjadi penasehat, menjadi partner kerja sama)

Apa kata mereka?

Hal ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan masuk dalam laporan. Caranya adalah kita menanyakan kepada beberapa sasaran proyek terkait manfaat, saran, dll. Tulislah yang dikatakan mereka tanpa mengedit (misal: "Wah saya jadi tau kenapa makanan harus ditutup rapat", "Ternyata PMR banyak kegiatan ya") dan lengkapi dengan foto/gambar/warna.

Seberapa Banyak Makan???

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pok ok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, tanya jawab, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Setiap peserta menuliskan/menggambar kan dalam kertas masing-masing makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 2 hari terakhir
- b. Adakan tanya jawab a.l. apakah masing-masing mengkonsumsi makanan yang beragam atau sama? Apa dampaknya bagi kesehatan? Apa kandungan nutrisi makanan yang telah dikonsumsi tersebut? Tulis jawaban pada kertas masing-masing
- c. Simpulkan seluruh jawaban, dan tulislah pada kertas flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok:
 - Kelompok 1: kesehatan diri
 - Kelompok 2: kesehatan keluarga
 - Kelompok 3: kesehatan sekolah
 - Kelompok 4: kesehatan masyarakat (remaja)

- b. Setiap kelompok membuat daftar jenis dan jumlah makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi (kelompok 1 diri sendiri, kelompok 2 keluarga, kelompok 3 lingkungan sekolah atau kantin, kelompok 4 masyarakat remaja)
- c. Setiap kelompok mengidentifikasi dan memasukkan daftar masing-masing pada kolom sehat dan tidak sehat
- d. Setiap kelompok membuat kesimpulan apakah selama ini mereka telah menerapkan pola hidup sehat melalui makanan dan minuman, mengapa, dan dampaknya.
- e. Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya
- f. Adakan tanya jawab, dan arahkan pada topik pengertian dan tujuan kesehatan

I. Penugasan

- a. Berdasarkan hasil diskusi H.2, peserta membuat rekomendasi (usulan) yang ditujukan untuk diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah, dan teman-teman remaja bagaimana agar hidup kita sehat melalui makanan dan minuman. Sepakati bersama bagaimana cara menyampaikan usulan ini kepada masing-masing target sasaran, dan tentukan jadwal pelaksanaan
- b. Buatlah daftar jenis makanan dan minuman sehat yang dapat dikonsumsi pada saat kondisi normal, bencana, dan sedang sakit (sebutkan jenis penyakit yang sering dialami anak dan remaja). Perbanyaklah (dapat berupa gambar, komik, tulisan) dan bagikanlah kepada anggota keluarga, teman-teman, adik, guru, atau kirimkan ke majalah dinding sekolah dan majalah remaja
- c. Rancang kegiatan bersama dengan adik-adik PMR Mula atau Madya membahas makanan dan minuman sehat (misal lomba gambar, lomba mewarnai, memasak bersama, panggung boneka, bercerita, berkebun, hiking/bersepeda, kunjungan ke laboratorium gizi)

Catatan fasilitator:

Libatkan relawan PMI yang berkompetensi dibidang gizi, ahli gizi, atau mahasiswa jurusan gizi sebagai nara sumber (mengundang, atau kita mengadakan kunjungan ke tempat mereka)

Mind map for health

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, tanya jawab, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok
- b. Setiap kelompok menggambar:
 - Kelompok 1: gambar remaja yang sedang sakit
 - Kelompok 2: gambar remaja sehat
- c. Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya, dan beri kesempatan untuk saling tanya jawab, misal apa yang telah dilakukan remaja tersebut sehingga sehat
- d. Berdasarkan hasil presentasi dan tanya jawab, sepakati bersama pengertian dan tujuan kesehatan

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok
- b. Setiap kelompok membuat peta pikiran kesehatan (mind map for health) untuk memetakan hal-hal terkait kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) dengan cara sbb:
 - Setiap kelompok menentukan 1 topik utama (dapat berdasarkan undian maupun ditentukan oleh fasilitator) sbb:

- Topik kesehatan diri
 - Topik kesehatan keluarga
 - Topik kesehatan sekolah
 - Topik kesehatan masyarakat (remaja)
 - Siapkan perlengkapan (flipchart, alat tulis, alat gambar)
 - Pada bagian tengah flipchart tulislah/gambar topik utama
 - Tulislah/gambar ide-ide yang berhubungan dengan topik utama (gunakan 1 kata untuk setiap ide). Hal ini disebut sub topik
 - Tulis/gambar ide-ide yang berhubungan dengan setiap sub topik, yang disebut sub-sub-topik
 - Tuangkan seluruh ide yang berhubungan dengan topik utama
- c. Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya
 - d. Beri kesempatan untuk saling tanya jawab
 - e. Kemudian sepakati bersama pengertian dan tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) serta kegiatan-kegiatannya

I. Penugasan

- a. Sempurnakan dan kirimkan peta pikiran tersebut ke majalah dinding sekolah atau majalah remaja, atau diskusikan dengan anggota keluarga. Lengkapi dengan deskripsinya sehingga mereka juga dapat berlatih membuatnya
- b. Jika pada peta pikiran tersebut terdapat sub topik terkait kegiatan-kegiatan, maka rancanglah pelaksanaannya

Mind map for health (contoh)



Be a health teenager

A. Pokok Bahasan

Kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pokok Bahasan

1. Pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Jenis kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
3. Peserta dapat menjelaskan jenis kegiatan yang mendukung kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, tanya jawab, curah pendapat

G. Media

Artikel tentang kesehatan (maksimal 1 halaman), alat tulis, alat gambar, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator membagikan artikel tentang kesehatan kepada peserta
- b. Seluruh peserta mengidentifikasi penyebab serta dampak terkait masalah kesehatan pada artikel tersebut
- c. Arahkan diskusi sehingga mendapat kesepakatan pengertian dan tujuan kesehatan

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok
- b. Setiap kelompok mendiskusikan pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku yang perlu dimiliki oleh remaja pria dan wanita agar dirinya sendiri sehat (kelompok 1), keluarganya sehat (kelompok 2), lingkungan sekolahnya sehat (kelompok 3), dan lingkungan sesama remaja sehat (kelompok 4).
- c. Presentasikan hasil diskusi
- d. Beri kesempatan untuk saling tanya jawab
- e. Diskusikan dan sepakati bersama pengertian, tujuan, dan kegiatan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat, serta kesetaraan peran pria dan wanita dalam masalah-masalah kesehatan

I. Penugasan

- a. Setiap kelompok menyempurnakan kembali hasil diskusinya
- b. Rancanglah kegiatan-kegiatan untuk menyebarluaskan informasi (kampanye kesehatan) kepada anak, remaja, maupun masyarakat dengan tahapan sbb:
 - **Penilaian situasi**
Identifikasi lokasi dan kelompok sasaran. Lakukan survey tentang masalah kesehatan diwilayah tersebut, pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku yang perlu dimiliki, dirubah, atau ditingkatkan oleh kelompok sasaran, serta pesan-pesan yang tepat untuk mereka
 - **Perencanaan**
Tentukan kelompok sasaran (primer, sekunder, tersier). Tentukan tujuan kampanye, identifikasi tema, pesan-pesan yang akan disampaikan, media, material, dan metode yang tepat, sumber-sumber yang diperlukan, dan jadwal
 - **Produksi media dan material kampanye**
Media dan material, serta pesan-pesan yang akan disampaikan harus dirancang dengan tepat. Atraktif, positif, mudah dipahami, sesuai kebutuhan kelompok sasaran, memberikan semangat dan inspirasi kelompok sasaran untuk berubah atau meningkatkan kualitas, memberikan solusi yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertimbangkan kelebihan dan kekurangan setiap jenis media dan material, serta cara penyampaian. Carilah yang mudah didapat, mudah diolah, dan murah sehingga dapat dicetak ulang secara mandiri
 - **Uji coba**
Lakukan uji coba untuk mengetahui apakah media, material, dan metode tersebut telah tepat untuk setiap kelompok sasaran. Berkonsultasilah dengan para nara sumber dibidang komunikasi, kehumasan, kesehatan, pengambil kebijakan diwilayah tersebut, perwakilan kelompok sasaran. Sempurnakan kembali hasilnya
 - **Pelaksanaan**
Tentukan waktu dan lokasi kampanye (misal saat rapat orang tua dan guru)
 - **Evaluasi**
Lakukan survey tentang dampak yang ditimbulkan dari kegiatan tersebut, apa yang perlu diperbaiki lagi (proses kampanye, pesan, media, material, metode), apakah perlu melaksanakan kegiatan kampanye kesehatan lagi, apakah ada perubahan pengetahuan, ketrampilan, perilaku dari kelompok sasaran

Youth actions for humanity

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Wira untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

B. Sub Pokok Bahasan

Peran PMR Wira untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kebersihan dan kesehatan diri, keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam menciptakan diri, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja) yang bersih dan sehat
3. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan, serta peyanaan untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (remaja)
4. Peserta dapat meningkatkan keterlibatan teman sebaya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kebersihan dan kesehatan
5. Peserta dapat menjadi pendidik remaja sebaya

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

8 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, curah pendapat, presentasi, simulasi

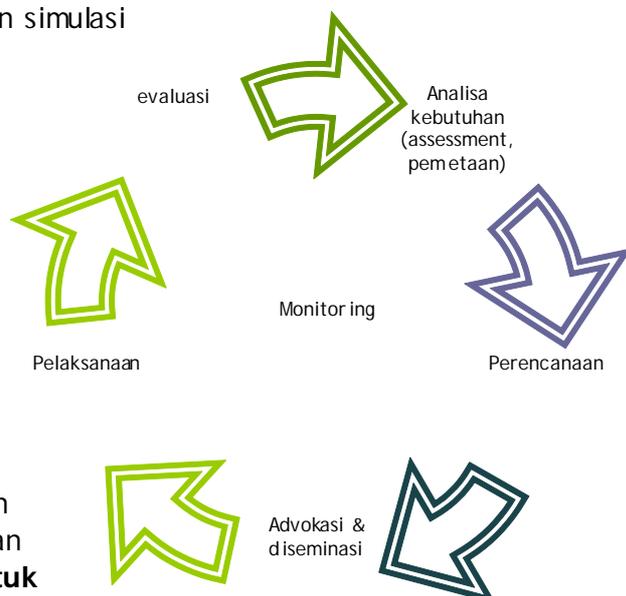
G. Media

Alat tulis, alat gambar, perlengkapan simulasi

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Pada proses ini peserta akan mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan **menganalisa** permasalahan-permasalahan remaja dibidang kesehatan dan kebersihan, membuat **perencanaan**, melakukan **diseminasi** dan **advokasi**, **jejaring** dan **kerja sama**, **melaksanakan**, **memantau** dan **mengevaluasi** yang keseluruhan prosesnya **dari, oleh, dan untuk**



remaja. Melalui pendekatan Pendidikan Remaja Sebaya (PRS), anggota **PMR Wira** sebagai peer educator (pendidik sebaya), dapat menggunakan proses ini untuk **membantu kelompok anak dan remaja** (sekolah atau luar sekolah) agar lebih terlibat dalam proses pengambilan keputusan masalah-masalah kesehatan dan kebersihan di lingkungannya sehingga dapat **mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup sehat**.

Proses ini mengadopsi proses yang telah diterapkan untuk program PMI bidang Kesiapsiagaan Bencana Berbasis Masyarakat dan Pertolongan Pertama Berbasis Masyarakat.

Dengan demikian **proses ini** nantinya dapat diterapkan **untuk program/proyek remaja** (misal: **sekolah sehat, remaja siaga bencana**) jika **tujuannya** adalah **pengurangan resiko** (masalah kesehatan, kebersihan, keselamatan, bencana alam, konflik) serta **meningkatkan kualitas hidup sehat anak dan remaja**. Karena keterlibatan anak dan remaja adalah hal yang utama, maka **“leading sector”** proses ini adalah **anggota PMR**. Namun demikian tetap diperlukan **kesiapan PMI Cabang** dalam hal struktur markas, manajemen staf, penguatan pengembangan PMR yang terintegrasi, Youth Centre, Forum PMR, pengembangan sumber daya, pendampingan, jejaring dan kerja sama.

2. Kegiatan Belajar

Lihat lampiran

I. Penugasan

Dengan menggunakan proses ini peserta merancang proyek kesehatan untuk remaja atau anak (sekolah/luar sekolah)

Lampiran Kegiatan Belajar H.2

a. Analisa kebutuhan

Untuk menganalisa kebutuhan, peserta melaksanakan 2 tahap:

- Assessment (penilaian kondisi): kegiatan mengumpulkan informasi yang berguna untuk mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi anak/remaja, resiko-resiko apa yang akan dikurangi, sumber daya yang telah ada
- Pemetaan kebutuhan: pengelompokkan informasi (yang didapat dari hasil assessment) berdasarkan mengkategorikan tertentu untuk mengidentifikasi pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku apa saja yang perlu ditingkatkan/dirubah, dan bagaimana caranya, serta sumber daya yang diperlukan

Banyak media dan metode dalam assessment dan pemetaan. Berikut beberapa alternatif cara yang dapat diterapkan.

Assessment – Apa yang perlu kita persiapan dan lakukan!!!

- Tentukan metode (interview, pengamatan, diskusi kelompok, dll), media (kuesioner, daftar pertanyaan, dokumentasi, dll), dan kelompok sasaran (anak, remaja, guru, orang tua, dll)
- Identifikasi hal-hal yang akan di assessment. Karena yang menjadi perhatian adalah bidang kesehatan dan kebersihan dengan memperkuat keterlibatan anak dan remaja, minimal terdapat 3 hal yang perlu di assessment karena mempunyai keterkaitan yang dekat dengan bidang kesehatan:
 - Kesehatan: jenis masalah kesehatan, sumber-sumber penyakit, penyebaran penyakit, pola hidup, pelayanan kesehatan, kegiatan apa saja yang pernah dilakukan untuk mengatasi hal ini, oleh siapa
 - Lingkungan: masalah lingkungan (bencana/konflik) yang pernah muncul, apa sumber-sumbernya, apa dampaknya terhadap masalah kesehatan, mana saja wilayah yang aman untuk kelompok sasaran, bagaimana menjangkaunya
 - Kelompok sasaran: sekolah Y, remaja luar sekolah, remaja desa X, anak, guru, orang tua, apa dampak masalah kesehatan terhadap kelompok sasaran, bagaimana keterlibatan kelompok sasaran untuk mengatasi masalah kesehatan, bagaimana tingkat pengetahuan, ketrampilan, dan sikap mereka, siapa saja yang paling rentan, siapa saja yang telah mempunyai pengalaman,
- Tentukan metode assessment. Sebagai referensi lihat Panduan Fasilitator PMR "Tour de Kampong", "Wartawan Cilik", "Wartawan Siaga"
- Buatlah alat assessment, misal kuesioner, daftar pertanyaan, dokumentasi, dll
- Analisa hasil assessment.
Peserta menganalisa hasil temuan-temuan assessment, dengan cara mendiskusikan a.l. masalah kesehatan yang paling sering terjadi di wilayah tersebut, apa resiko yang muncul terhadap kelompok sasaran, sumber-sumber apa yang telah tersedia untuk mengatasinya
- Sepakati bersama masalah yang paling utama dibidang kesehatan anak atau remaja (misal: kasus demam berdarah)

Pemetaan

- Setelah menentukan masalah utama, lakukan pemetaan dengan cara:
Membuat peta komunitas. Tuangkan hasil analisa assessment dalam bentuk peta. Misalnya assessment dilakukan disekolah, maka buatlah peta sekolah lengkap dengan ruang kelas, kantin, sumber-sumber air, fasilitas kesehatan dan kebersihan, gedung-gedung, lokasi/hal-hal penyebab munculnya masalah kesehatan (misal: demam berdarah), sumber-sumber yang telah dimiliki untuk mengurangi dampak, dll. Konsultasikan dengan para ahli misal guru geografi, relawan PMI. Hal ini untuk memastikan bahwa peta tersebut telah memberikan informasi yang tepat.



- Membuat Kalender Musim, contoh:

Sebelum Demam Berdarah	Selama Kasus Demam Berdarah	Setelah Kasus Demam berdarah
<ul style="list-style-type: none"> Musim hujan, pancaroba Tanggung jawab laki-laki untuk pembersihan genangan air Demam, flu 	<ul style="list-style-type: none"> Kekurangan stok darah di PMI Tidak masuk sekolah karena sakit, tidak dapat mengikuti pelajaran Orang tua tidak tahu pertolongan pertama pada demam 	<ul style="list-style-type: none"> Anak dan remaja tahu mencegah demam berdarah

- Pohon masalah dan pohon tujuan. Lihat Panduan Fasilitator Pelatihan PMR
- Perbarui peta menyesuaikan kondisi
- Presentasikan hasil pemetaan kepada pihak-pihak terkait untuk menarik minat dan kesadaran mereka tentang pengurangan resiko

b. Perencanaan

- Tujuan: peserta dapat merancang suatu perencanaan untuk melakukan perubahan/ peningkatan pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada kelompok sasaran
- Gunakan hasil pemetaan tersebut sebagai acuan dalam penyusunan perencanaan
- Tetapkan tujuan yang ingin dicapai
- Tetapkan indikator keberhasilan untuk mencapai tujuan
- Tentukan kegiatan-kegiatan untuk mencapai indikator tersebut
- Tetapkan kelompok sasaran proyek (misal: target primer adalah siswa, target sekunder adalah guru, orang tua siswa, OSIS, penjaga kantin, target tersier adalah kepala sekolah, komite sekolah)
- Agar dimasukkan jadwal, anggaran, sumber-sumber yang diperlukan, dan evaluasi
- Jangan lupa berilah judul proyek ini
- Cara penyusunan perencanaan dapat melihat beberapa metode pada Panduan Fasilitator Pelatihan PMR maupun referensi lainnya
- Dokumentasikan sebagai acuan monitoring dan evaluasi

Penyusunan Perencanaan – contoh

Rencana Perubahan

- Berdasarkan informasi-informasi hasil pemetaan, identifikasi kembali bagaimana kondisi sekarang (misal selokan disekolah tidak lancar, banyak genangan air, tidak tau cara pertolongan pertama pada demam, dll).
- Kemudian diskusikan kondisi yang diharapkan sehingga resiko akibat demam berdarah menurun
- Diskusikan dan sepakati apa yang akan dilakukan agar harapan tercapai (bagaimana caranya, berapa lama, oleh siapa, dll)

▪ Contoh:

KONDISI SEKARANG	RENCANA TINDAKAN	KONDISI YANG DIHARAPKAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Masih banyak genangan air ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jadwal kerja bak ti dan pemer iksaan genangan air 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak ada genangan air

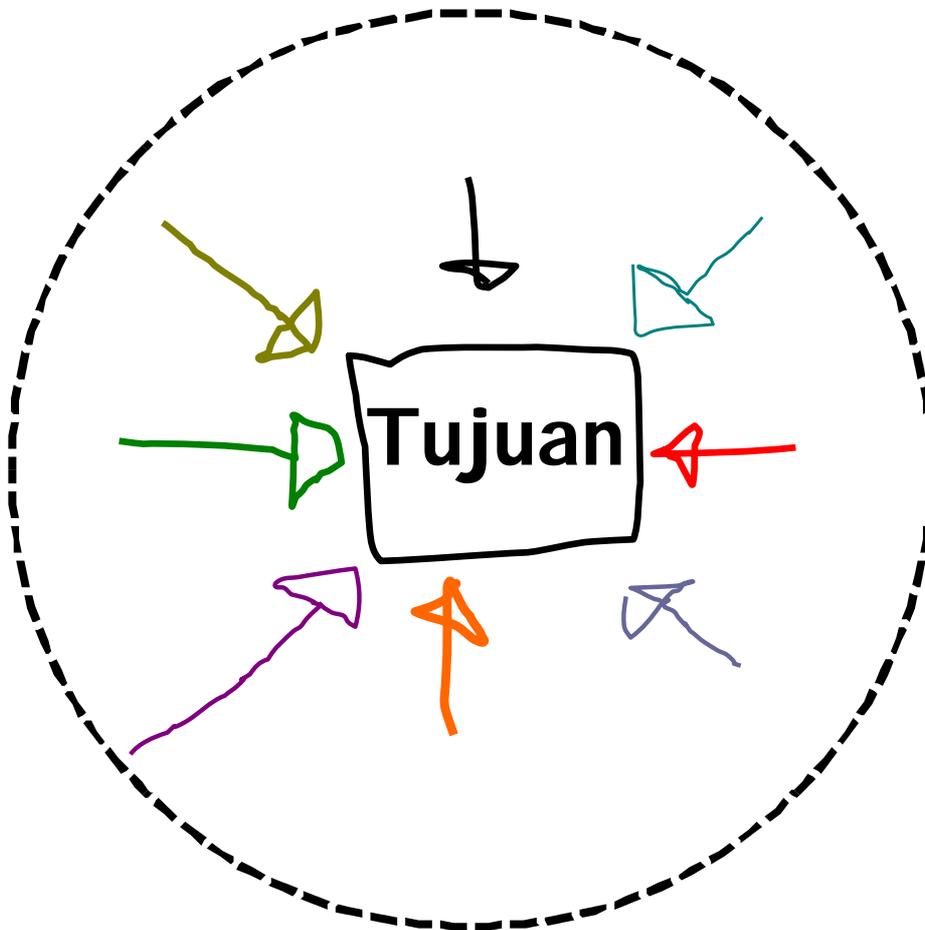
- Analisa rencana tindakan tersebut dengan cara memasukkan pada kolom-kolom berikut

	Mudah di lakukan	Sedang	Sulit dilakukan
Sangat Efektif	Jadwal kegiatan kerja bhakti		
Sedang			
Kurang Efektif			

- Urutkan sesuai prioritas kebutuhan kelompok sasaran

BAGAIMANA? BAGAIMANA? BAGAIMANA?

- Pada bagian tengah selembarkertas besar, tulislah tujuan proyek
- Gambarlah sebanyak mungkin panah yang menuju ke tujuan tersebut
- Lihat kembali hasil pemetaan
- Buatlah pertanyaan-pertanyaan disamping setiap panah, dengan menggunakan awalan "bagaimana" (misal: bagaimana agar orang tua siswa mau mendukung proyek ini? Bagaimana caranya menyampaikan informasi ini kepada siswa?).
- Diskusikan jawaban setiap pertanyaan tersebut. Tulis setiap jawaban yang telah disepakati pada ujung panah, yang kemudian menjadi rencana proyek



a. Advokasi dan Diseminasi

- Menginformasikan proyek ini dan menarik minat kelompok sasaran sangatlah penting untuk mendapatkan dukungan dan persetujuan. Selain itu mereka nantinya yang akan melaksanakan dan bahkan membuat perencanaan selanjutnya.
- Presentasikan hasil assessment, pemetaan, dan perencanaan kepada perwakilan atau seluruh kelompok sasaran
- Mintalah PMI Cabang, Pembina PMR, atau fasilitator untuk mendampingi atau memfasilitasi proses advokasi dan sosialisasi



b. Pelaksanaan

- Beberapa instansi/ organisasi menyebutnya sebagai "mitigasi" yaitu cara atau tindakan untuk mengurangi resiko. Hal ini merupakan pelaksanaan hasil perencanaan
- Selama pelaksanaan, jangan lupa membuat catatan harian, melakukan dokumentasi (foto, rekaman)
- Selalu berkoordinasi dengan pihak terkait

c. Monitoring dan Evaluasi

- Identifikasi apa saja yang akan dimonitor dan dievaluasi (misal: perubahan pengetahuan, ketrampilan, perilaku, peranan kelompok sasaran dalam perencanaan, pelaksanaan, dll)
- Kumpulkan informasi-informasi (kendala, keberhasilan, dll) dan bandingkan dengan perencanaan dan pelaksanaan
- Analisa hasilnya untuk merancang rekomendasi (usulan) langkah selanjutnya. Contoh rekomendasi:
 - Proyek perlu dilanjutkan 2 tahun kedepan dengan catatan...
 - Proyek berhasil dan perlu dilaksanakan proyek baru ...
 - Kegiatan X tidak tepat untuk orang tua siswa karena....
 - ...
 - ...
- Tetapkan metode dan alat mon-ev
- Tetapkan jadwal monitoring dan evaluasi (misal: setiap 3 bulan dan pada akhir proyek)
- Buatlah laporan

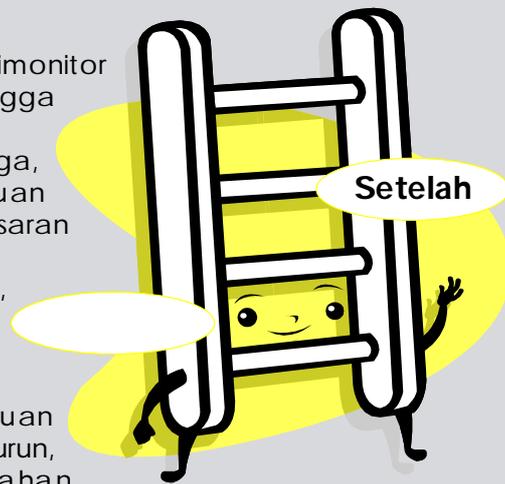
METODE DAN ALAT MON-EV,

CONTOH : Pementaan

- Lakukan kembali cara-cara pada assessment dan pemetaan, setelah adanya proyek
- Bandingkan peta sebelum dan setelah proyek
- Analisa

Naik tangga

- Kegiatan ini dilakukan bersama dengan kelompok sasaran (pewakilan atau seluruhnya)
- Buatlah gambar tangga
- Tulislah 1 hal utama yang telah dimonitor dan dievaluasi sebagai judul tangga (misal: pengetahuan)
- Pada bagian kiri setiap anak tangga, tulis/gambarlah jenis pengetahuan apa saja yang dimiliki kelompok sasaran sebelum adanya proyek
- Pada bagian kanan anak tangga, tulis/gambarlah pengetahuan apa saja yang telah dimiliki kelompok sasaran setelah adanya proyek
- Diskusikan mengapa pengetahuan mereka berubah, meningkat, menurun, atau tidak mengalami perubahan apapun
- Lakukan proses ini untuk topik lainnya, misal ketrampilan, perilaku, keterlibatan remaja
- Sepakati rekomendasi



My day

- Diskusikan dengan kelompok sasaran tentang kegiatan-kegiatan mereka sebelum adanya proyek, dan setelah adanya proyek
- Kelompok sasaran menuliskan atau menggambarkannya pada kertas flipchart
- Diskusikan apakah ada perbedaan, mengapa, apakah ada kendala, apakah ada usulan
- Sepakati bersama rekomendasi

