



MODUL  
TEMA 16



# Pahlawan Kesehatan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020



MODUL  
TEMA 16



# Pahlawan Kesehatan

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

- **Penulis:** Mahayudin Syafari, M.Pd; Lalu Muh. Fahrurrozi, S.Kom, M.M
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto  
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

**Modul Dinamis:** Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

## Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020  
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

## Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>MODUL 16 PAHLAWAN KESEHATAN .....</b>	<b>1</b>
Petunjuk Penggunaan Modul .....	1
Tujuan Mempelajari Modul .....	2
Pengantar Modul .....	3
<b>UNIT 1 KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN .....</b>	<b>4</b>
Uraian Materi .....	4
1. Latihan Kebugaran .....	4
2. Latihan Kebugaran Yang Berkaitan Dengan Kesehatan .....	6
Penugasan 1.1 .....	17
Penugasan 1.2 .....	18
Penugasan 1.3 .....	19
<b>UNIT 2 STOP HIV AND AIDS .....</b>	<b>20</b>
Uraian Materi .....	20
1. Bahaya HIV dan AIDS .....	21
2. Cara Penularan HIV dan AIDS .....	25
2. Mencegah Penularan HIV dan AIDS .....	26
Penugasan 2.1 .....	29
Penugasan 2.2 .....	30
Latihan Soal .....	31
Rangkuman .....	35
Kunci Jawaban .....	36
Penilaian .....	39
Kriteria Lulus .....	42
Saran Referensi .....	42
Daftar Pustaka .....	42
Tentang Penulis .....	43



# PAHLAWAN KESEHATAN

## Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk dapat memahami dan menguasai keseluruhan isi materi dalam modul ini, diharapkan supaya Anda mengikuti langkah-langkah petunjuk penggunaan modul sebagai berikut.

1. Bacalah materi modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami dengan jelas.
2. Pahami uraian materi yang disajikan dalam modul ini, dan coba praktikkan secara mandiri atau bersama teman-teman Anda, semua bentuk latihan yang ada.
3. Setelah membaca, memahami, menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan pada uraian materi, maka lakukanlah diskusi dengan teman kemudian saling memberikan koreksi.
4. Setelah menyelesaikan semua materi, kerjakan penugasan sesuai petunjuk yang ada.

- Ukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan mengerjakan tes yang ada pada bagian penilaian dalam modul ini.
- Berlatihlah secara rutin sesuai materi yang dipaparkan dalam modul ini.
- Untuk menunjang keefektifan pembelajaran dapat menggunakan e-tutorial yang disediakan di youtube dengan alamat domain [https://youtu.be/OCFZ2\\_\\_QxgM](https://youtu.be/OCFZ2__QxgM)

Proses pelaksanaan pembelajaran dapat dilakukan secara mandiri; artinya Anda dapat membaca sendiri modul yang sudah ada, atau juga dapat dilakukan dengan bantuan tutor; artinya dipandu dalam ruangan, serta dapat dilakukan dengan belajar kelompok, baik di rumah maupun di kelas. Dalam proses pembelajaran juga ditampilkan melalui audio visual untuk dibahas contoh gerakan-gerakan yang benar dalam pelaksanaan pembelajaran yang harus dikuasai setelah mempelajari modul. Untuk melihat video tutorial dilakukan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran melalui sumber yang telah disediakan.

Sementara itu, kriteria kelulusan atau pindah modul apabila Anda dapat memperoleh skor nilai maksimal 100 dari tugas dan soal latihan yang ada dalam materi modul atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 dari jawaban yang diperoleh. Jika dari ketetapan nilai tidak dapat dicapai, maka harus mengulang kembali.

Adapun rentang nilai total yang harus dicapai untuk dapat lulus/pindah modul adalah (a) 65-100=Lulus, (b) 0-64 Tidak lulus.

## Tujuan Mempelajari Modul

Modul ini terdiri dari dua unit yaitu unit (1) kebugaran untuk kesehatan, dan unit (2) STOP HIV dan AIDS yang dikemas sesuai dengan kurikulum 2013.

Adapun tujuan mempelajari modul ini adalah, Anda dapat:

- Memahami dan mempraktikkan komponen dan program latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan seperti daya tahan, kekuatan dan kelenturan yang ditingkatkan melalui Lari Lintas Alam, Fartlek, Lari 400 Meter, Naik Turun Bangku, circuit training dan interval training, juga melalui latihan push up, sit up, back up, Berjalan Menggendong Teman, Latihan Saling Menarik Teman dan Latihan Mengangkat Teman Berpasangan. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan dinamis dan peregangan statis.
- Mampu memahami dan menganalisis bahaya, cara penularan dan cara mencegah penyakit menular seksual HIV/ AIDS.

## Pengantar Modul

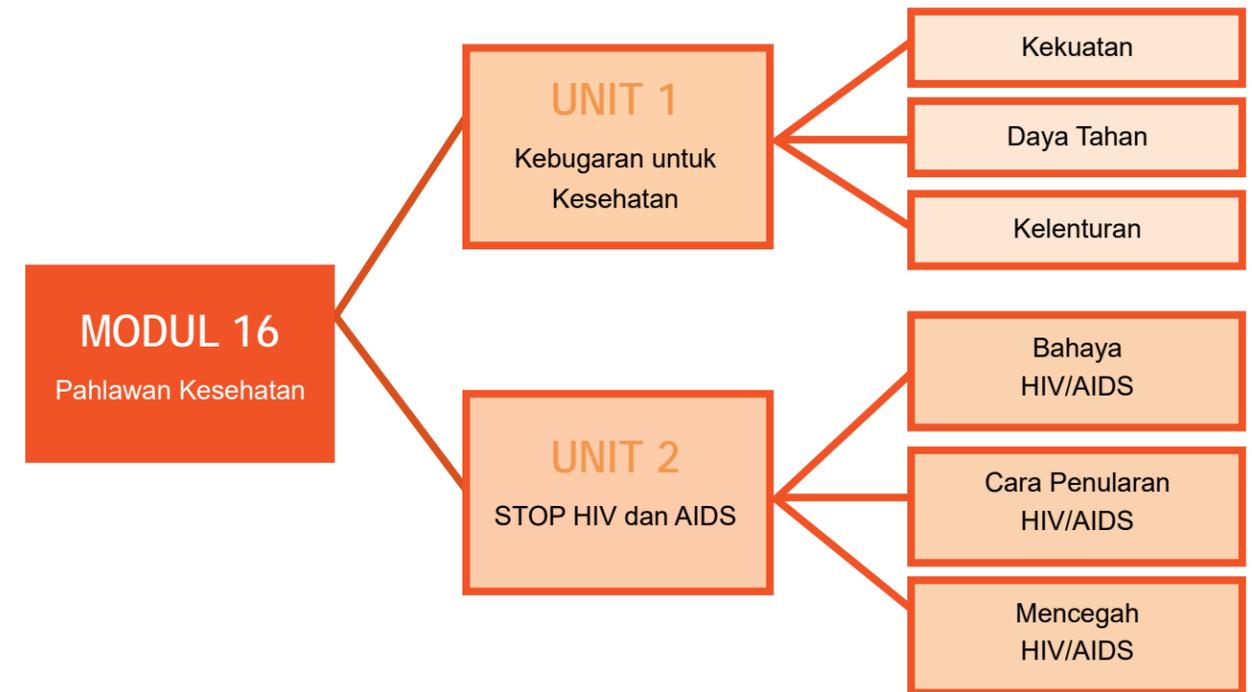
Pahlawan kesehatan merupakan judul dari modul ini. Kebugaran untuk kesehatan merupakan bagian yang membahas tentang kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan, kekuatan, dan kelenturan. Sedangkan Penyakit Menular Seksual merupakan bagian yang membahas tentang bahaya, cara penularan dan cara mencegah HIV/AIDS.

Modul ini terdiri dari dua unit yaitu unit 1. “Kebugaran untuk kesehatan” dan unit 2, “STOP HIV dan AIDS”.

Unit 1 sangat berkaitan erat dengan kondisi fisik. Kebugaran dibagi menjadi 2 bagian. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yaitu kekuatan, daya tahan dan kelenturan, sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi. Pada modul ini akan dibahas kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan program latihan yang bisa meningkatkan kekuatan, daya tahan dan kelenturan.

Pada unit 2 membahas tentang jenis penyakit menular seksual HIV dan AIDS, bahaya penyakit tersebut, cara menularnya dan juga bagaimana cara mencegahnya.

Berikut ini adalah peta materi pada modul ini



## Uraian Materi

Melakukan aktivitas keseharian merupakan suatu hal yang umum dilakukan. banyak jenis aktivitas yang dilakukan seperti bekerja, berolahraga, membersihkan rumah atau bahkan sekedar bermain di waktu luang.

Pernahkan Anda melakukan aktivitas sehari-hari kemudian merasa sangat lelah di malam harinya? Atau setelah bangun dari tidur merasa pegal-pegal? Jika anda mengalami hal tersebut maka, dapat menjadi pertanda bahwa kondisi anda tidak begitu bugar.

Jika anda melakukan rutinitas sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lain diluar rutinitas, misalnya berolahraga atau bermain dengan teman, maka disanalah dapat dikatakan bahwa tubuh anda sedang dalam kondisi yang bugar.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk dilatih, ditingkatkan dan dipertahankan, agar dapat melaksanakan pekerjaan sehari-hari dengan lebih baik, produktif dan juga masih dapat menikmati sisa waktu dengan mengisinya dengan aktivitas positif.

Kebugaran dibagi menjadi 2 bagian yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yaitu kekuatan, daya tahan dan kelenturan, sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi. Dalam modul ini akan diuraikan bentuk program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.

Sebelum menguraikan bentuk latihan yang dilakukan, terlebih dahulu dijelaskan dasar dalam pembuatan program latihan berikut.

### 1. Latihan Kebugaran

Kebugaran adalah kondisi yang mencerminkan kondisi terbaik tubuh yang mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti, sehingga dapat melakukan aktifitas lainnya diluar rutinitas. Latihan kebugaran jasmani sebenarnya sudah pernah Anda lakukan entah itu secara sadar atau tidak. Latihan kebugaran jasmani bisa dilakukan melalui sebuah bentuk permainan cabang olahraga seperti

Bola voli, Basket, Bulutangkis, Sepakbola, Futsal dan lain-lain. Bisa juga Anda kemas dalam bentuk senam TKJI dan lain-lain, bahkan juga dapat dilakukan dengan cukup jogging tiap seminggu tiga kali.

Latihan kebugaran sangat penting dilakukan sehingga menjadi rutinitas. Dengan rutin melakukan latihan kebugaran maka tubuh kita cenderung menjadi lebih kuat dan tahan terhadap lingkungan/ cuaca dan juga terhadap bakteri. Hal tersebut tidak lepas dari semakin meningkatnya imunitas tubuh selagi rutin berlatih kebugaran.

Latihan kebugaran memiliki dua sisi yang berlawanan, yaitu sisi positif juga dapat berdampak negatif apabila dilakukan dengan cara yang tidak tepat. Latihan kebugaran dapat menimbulkan dampak positif apabila dilakukan dengan prinsip dan cara yang tepat. Umumnya

kunci dari berlatih kebugaran adalah prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type* dan *Time*). Yang dimaksud dengan *frequency* adalah jumlah melakukan latihan selama satu minggu, sedangkan *Intensity* adalah kualitas latihan (mis; beban, kecepatan lari, keseriusan), *Type* berhubungan dengan tipe aktivitas olahraga yang dilakukan apakah aerobik ataukah anaerobik, serta *Time* yang berhubungan dengan waktu dan durasi latihan.



FREQUENCY



INTENSITY



TIME



TYPE

<https://www.mondaycampaigns.org/wp-content/uploads/2020/05/destress-monday-feature-f-i-t-t-1.png>

WHO sebagai organisasi kesehatan dunia memberikan

rekomendasi melakukan olahraga setidaknya 3 hari dalam satu minggu dengan durasi 75 menit untuk aktivitas intensitas tinggi dan atau 120 menit untuk aktivitas intensitas sedang pada waktu total selama satu minggu.

Latihan yang dilakukan oleh seseorang, akan berdampak pada kebugaran apabila menggunakan prinsip progresivitas (meningkat secara bertahap) dan aktivitas yang dilakukan mencapai intensitas sedang hingga tinggi, umumnya mencapai minimal 70% dari denyut nadi maksimal (DNM= 220-usia). Selain itu, latihan harus mencapai zona latihan (*training zone*; yaitu tingkat intensitas saat berolahraga, 70% – 85% dari denyut nadi maksimal).

Dalam membuat program latihan kebugaran setidaknya terdapat tiga gerak dasar yang biasa disebut dengan MOLIS (*Move-Lift-Stretch*)

- a. *Move* yaitu gerak kontinyu-ritmis, menggunakan otot-otot besar tubuh baik anggota gerak atas ataupun bawah. Dasar gerakannya meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan lain-lain. Ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru dan memperbaiki komposisi tubuh dalam arti mengurangi lemak tubuh (karena bahan bakar utama gerak yaitu lemak).
- b. *Lift* yaitu gerak melawan beban, baik beban berat badan sendiri ataupun beban dari luar seperti dumbbell/partner atau biasanya kalau Anda fitnes. Ini bertujuan untuk melatih otot baik kekuatan dan daya tahan.
- c. *Stretch* yaitu gerakan meregangkan sendi dan mengulurkan otot yang dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis. Gerakan ini bertujuan untuk melatih kelenturan sendi dan kelenturan otot sehingga diharapkan menghasilkan mobilitas gerak yang kompleks/tinggi. Dengan dasar gerak tersebut semua komponen kebugaran jasmani akan terlatih dan status kebugaran akan meningkat.

## 2. Latihan Kebugaran Yang Berkaitan Dengan Kesehatan

- a. Latihan Meningkatkan Daya Tahan  
Daya tahan merupakan kemampuan tubuh melakukan aktifitas dalam waktu yang lama. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam jangka waktu lama kira-kira 30 menit. Dalam bahasa Inggris daya tahan disebut *endurance*. Daya tahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, serta daya tahan otot. daya tahan jantung dan paru paru berhubungan dengan kinerja otot jantung dan juga organ paru-paru dalam melaksanakan tugasnya selama beraktifitas. Sedangkan daya tahan otot berhubungan dengan jumlah besaran beban maksimal yang mampu diangkat dalam sekali waktu oleh kelompok otot tubuh tertentu. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa contohnya sebagai berikut.
  - 1) Lari Lintas Alam.  
Lari lintas alam merupakan salah satu nomor lari jarak jauh yang dilakukan di alam terbuka, seperti jalan raya, pegunungan, pemukiman, atau hutan. Teknik lari lintas alam memiliki dasar yang sama dengan teknik lari jarak jauh (marathon). Jarak tempuh dan waktu berlari harus dapat terukur dengan baik sehingga dapat dipantau tingkat perkembangan dalam rangka penambahan beban atau kualitas latihan.
  - 2) *Fartlek*.  
*Fartlek* atau biasa disebut *speed play* merupakan salah satu bentuk latihan untuk peningkatan daya tahan. Latihan ini menggabungkan berbagai bentuk atau jenis lari lambat, cepat berkelok-kelok, lompat atau loncat.

- 3) Lari 400 Meter.  
Lari termasuk gerak dasar yang mudah dilakukan. Menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan berlari 400 m. Cara melakukannya juga tidak sulit. Perhatikan cara melakukan lari 400 m berikut:
  - a) Memulai lari dengan langkah biasa.
  - b) Latihan ini boleh diselingi jalan jika tidak mampu.
  - c) Lakukan latihan ini sampai mencapai jarak 400 meter.
  - d) Hitunglah waktu yang dibutuhkan untuk mencapai jarak 400 m.
- 4) Naik Turun Bangku.  
Alat yang diperlukan untuk gerak naik turun bangku adalah bangku. Pilihlah bangku yang tidak terlalu tinggi. Gerakan naik turun bangku ialah sebagai berikut.
  - a) Bangku diletakkan di atas lantai.
  - b) Anak berdiri di depan bangku.
  - c) Kemudian, anak mulai naik ke atas bangku dan turun lagi.
  - d) Selanjutnya, naik lagi dan turun lagi.
  - e) Lakukan gerakan naik turun bangku sesuai kemampuan.
- 5) *Circuit Training*.  
*Circuit training* adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari *circuit training* pada dasarnya adalah menggabungkan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. *Circuit training* dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, atau menggunakan mesin untuk latihan beban.  
Hal-hal yang harus diperhatikan dalam *circuit training* adalah sebagai berikut.
  - a) jarak yang ditempuh
  - b) bobot atau beban latihan
  - c) variasi berat dan ringan antar pos
  - d) keterlibatan otot (otot besar, otot kecil, otot badan atas, otot badan bawah)
  - e) waktu melakukan gerakan atau latihan
  - f) komponen fisik yang dilatih (misalnya kecepatan atau kelincahan)
  - g) jumlah pengulangan latihan.

Berikut bentuk latihan *circuit training* dengan tujuan pos.

- a) Pos 1 melakukan latihan bermain lompat tali (*skipping*) selama 40 detik.
- b) Pos 2 lari bolak-balik (*suttle run*) dengan jarak 5 meter sebanyak 8 kali.
- c) Pos 3 *push up* sebanyak 20 kali.
- d) Pos 4 *sit up* sebanyak 30 kali.
- e) Pos 5 *back up* sebanyak 30 kali.
- f) Pos 6 *squat jump* sebanyak 30 kali.
- g) Pos 7 *squat thrust* sebanyak 30 kali.

6) Interval Training.

*Interval training* adalah bentuk latihan dengan memerlukan faktor-faktor berikut.

- a) Menetapkan jarak yang akan ditempuh. Misalkan 200, 400, atau 800 meter bergantung kemampuan siswa.
- b) Menentukan pengulangan lari. Misalnya 400 meter sebanyak 5 kali.
- c) Menetapkan tempo atau ritme kecepatan berlari (detik/menit).
- d) Menetapkan istirahat atau interval. Waktu istirahat antar ulangan lari ditetapkan selama beberapa detik atau menit. Istirahat dilakukan dengan jalan pelan-pelan, *jogging*, senam ringan, dan mengatur napas.

b. Latihan Kekuatan Otot

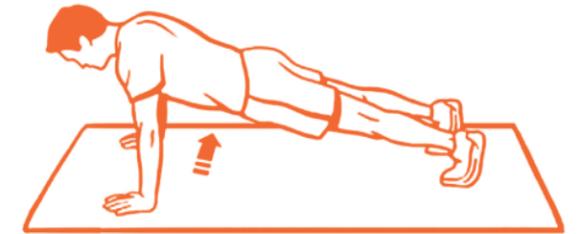
Salah satu tujuan dari latihan adalah penguatan seluruh bagian tubuh, terutama pada bagian persendian dan juga tendon. Semakin terlatih seseorang, maka jaringan pada persendian dan juga tubuh lainnya terutama otot dan sendi, akan semakin menguat sehingga menjadi kokoh. Kekuatan adalah kemampuan maksimal otot dalam mengangkat suatu beban dalam satu kali angkatan. Kekuatan otot perlu dilatih supaya kebugaran tubuh terjaga. Kekuatan otot terdiri dari kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung dan otot tungkai. Ada beberapa contoh melatih kekuatan otot antara lain.

1) *Push up* (latihan otot lengan)

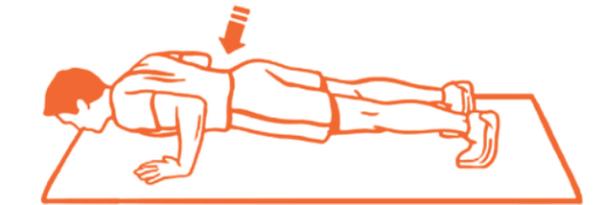
*Push up* adalah jenis latihan otot lengan yang sangat umum dan hampir semua orang dapat melakukannya. Latihan ini cukup mudah dilakukan sebab tidak memerlukan alat dan tempat khusus. *Push up* akan membiasakan kontraksi otot lengan dengan beban internal (berat badan sendiri).

- a) Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.

- b) Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.



- c) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, kepala, badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.



- d) Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.

Gambar latihan *push up*  
Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

- e) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.
- f) Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10–15 kali dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat  $\pm$  30 detik

2) *Sit up* (latihan kekuatan otot perut)

- a) Lakukan posisi awal tubuh telentang dengan kedua kaki ditekuk.



- b) Letakkan kedua tangan berada dibelakang kepala.

- c) Angkat badan sampai posisi badan duduk namun posisi tangan masih berada dibelakang kepala.



- d) Lakukan gerakan tersebut selama 30 detik, anda juga dapat menambahkan waktunya sesuai tingkat kekuatan tubuh.

Gambar latihan *sit up*  
Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

3) *Back up* (latihan kekuatan otot punggung)

*Back up* adalah bentuk latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot punggung. Dengan melakukan kontraksi pada area punggung dengan

perhitungan dan waktu yang tepat, akan memperkuat otot punggung dengan lebih baik. Otot punggung memiliki peranan yang sentral dalam mempertahankan posisi tulang belakang. Jika berlatih back up dengan cara yang tepat akan mengurangi resiko cedera pada tulang belakang. Berikut adalah teknik melakukan back up.

- Sikap awal: tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala (pergelangan kaki dapat dipegangi teman).
- Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
- Lakukan secara bertahap dimulai 10 kali, 15 kali, 20 kali, dan seterusnya, serta diselingi istirahat  $\pm$  30 menit.



Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

#### 4) Berjalan Menggendong Teman

Kekuatan otot-otot tungkai dapat ditingkatkan dengan cara menggendong teman. Selain itu, kekuatan otot lengan bahu dan otot dada juga ikut meningkat. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Carilah seorang teman sebagai pasangan berlatih.
- Salah satu berbaris di belakang yang lain.
- Anak yang di depan bertugas menggendong teman di belakangnya.
- Berjalanlah sampai jarak yang disepakati (misalnya 5 meter).
- Lakukanlah secara berulang-ulang sesuai petunjuk guru kalian.

#### 5) Latihan Saling Menarik Teman

Otot-otot lengan tangan dapat ditingkatkan dengan latihan ini. Latihan ini sebaiknya dilakukan oleh dua anak yang seimbang. Maksudnya adalah perkiraan kekuatan tubuhnya sama. Dibutuhkan semacam garis pembatas untuk latihan ini. Anak dinyatakan menang jika mampu menarik lawan hingga melewati garis pembatas.

#### 6) Latihan Mengangkat Teman Berpasangan

Latihan ini membutuhkan 3 anak dalam berlatih. Dua anak bertugas sebagai pasangan pengangkat, satu anak lain sebagai yang diangkat. Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buatlah kelompok latihan yang terdiri atas 3 anak. Dua anak sebagai pasangan yang mengangkat, seorang anak sebagai yang diangkat.
- Kegiatan pasangan pengangkat, yaitu
  - Meletakkan telapak tangan kanan ke lengan kirinya sendiri,
  - Lakukan hingga membentuk sudut siku-siku,
  - Meletakkan tangan kiri di lengan tangan kiri pasangan, dan
  - Pasangan melakukan kegiatan yang sama.
- Mengangkat teman dengan kedua lengan pasangan pengangkat
- Berjalanlah sejauh 3 meter. Lakukan kegiatan yang sama secara bergantian

#### c. Latihan Kelenturan

Kelenturan merupakan kemampuan otot-otot dan sendi tubuh dalam melakukan gerak secara optimal, atau kemudahan gerakan otot dan sendi tubuh tanpa mengalami kesakitan. Kelenturan penting bagi segala usia. Kelenturan memiliki peran dalam gerakan tanpa hambatan dan dapat memengaruhi keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan.

Mempertahankan rentang gerak secara penuh melalui sendi utama dapat mengurangi kemungkinan cedera. Seiring bertambahnya usia tingkat kelenturan akan semakin berkurang, namun manfaatnya semakin besar. Misalnya seseorang yang sudah lanjut usia: Banyak yang mungkin kesulitan berjalan atau kesulitan menjangkau lengan melalui atas kepala.

Level kelenturan seseorang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, seseorang yang memiliki kelenturan yang baik umumnya dapat dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti meraih barang-barang di rak-rak tinggi, mengambil barang-barang dari lantai, atau sekadar bergerak secara efektif untuk mendapatkan keseimbangan. Melindungi persendian dan menjaga mobilitas dapat membantu tetap sehat hingga bertahun-tahun kemudian.

Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa gangguan yang berarti. Cara melakukan latihan kelenturan tubuh harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk

dari gerak persendian tersebut. Bentuk-bentuk latihan kelenturan tubuh Antara lain:

1) Latihan Kelenturan Tubuh dengan Peregangan dinamis

**PEREGANGAN DINAMIS**

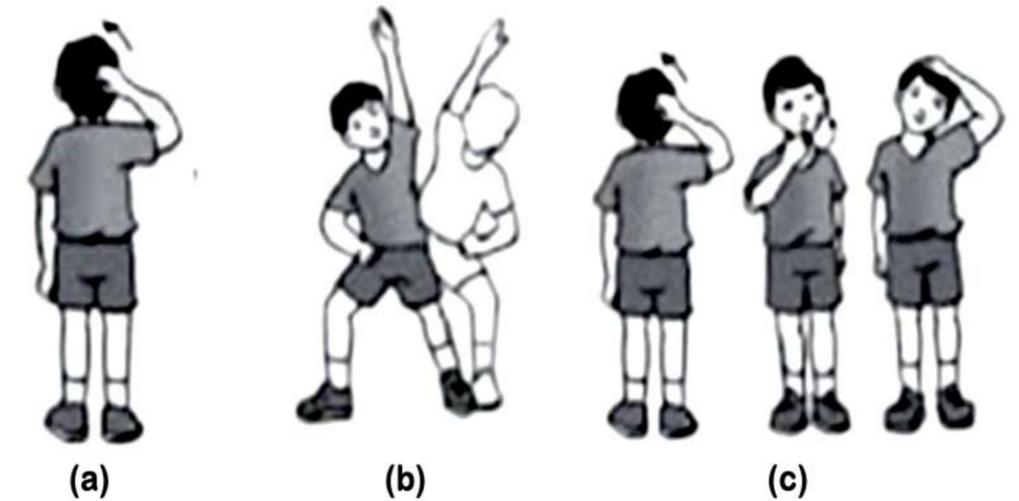


Gambar Peregangan Dinamis  
Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

- a) Latihan kelenturan otot leher. Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di pinggang, gerakan kepala ke bawah dan ke atas, tengokan kepala ke samping kanan dan samping kiri, dilanjutkan dengan miringkan kepala ke kanan dan ke kiri, masing-masing gerakan 2 x 8 hitungan. Tujuannya untuk melatih kelenturan persendian dan otot leher. (catatan: gerakan dilakukan tanpa hentakan agar tidak merusak ujung otot dan persendian).
- b) Latihan kelenturan sendi bahu. Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan direntangkan ke samping. Putarlah kedua lengan dengan putaran kecil sampai keputaran besar dan dari putaran pelan sampai putaran cepat, dengan arah putaran ke depan dilanjutkan putaran ke belakang. Tujuannya untuk melatih kelenturan persendian dan otot bahu.
- c) Latihan kelenturan sendi pinggul. Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki rapat, dan kedua tangan lurus di atas kepala. gerakan kedua lengan kebawah dengan poros pinggul hingga lengan menyentuh lantai dilanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke atas belakang tubuh. Gerakan ini dilakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Tujuannya untuk melatih kelenturan sendi dan otot pinggul.

2) Latihan Kelenturan Tubuh dengan Peregangan statis.

Adapun pelaksanaan latihan peregangan statis adalah sebagai berikut.



Gambar Latihan Peregangan Statis  
Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

- a) Mendorong leher perlahan-lahan ke depan, belakang, ke kiri, dan ke kanan dengan menahan sikap tersebut selama 10 hitungan.
- b) Meluruskan kedua lengan ke atas dengan jari-jari dikaitkan satu sama lainnya. Sikap ini ditahan sampai 10 hitungan
- c) Meluruskan kedua tangan ke atas dengan jari-jari dikaitkan satu sama lainnya, dilanjutkan dengan membungkuk sampai telapak tangan menyentuh lantai. sikap ini dipertahankan sampai 10 hitungan
- d) Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lutut tertekuk, dilanjutkan menekuk lutut ke depan dan menarik sampai menempel pada tubuh.
- e) Gerakan dilakukan bergantian dari kaki kanan dan kaki kiri dengan menahan gerakan sampai 10 hitungan.

Latihan kelenturan dengan metode peregangan adalah salah satu cara yang sangat efektif untuk meningkatkan tingkat kelenturan tubuh. Karena begitu esensialnya peranan kelenturan dalam mendukung kehidupan, maka latihan kelenturan tidak hanya disarankan dilakukan oleh atlet saja, namun juga kepada semua orang. Berikut ini adalah beberapa jenis peregangan yang dapat dikombinasikan untuk dilakukan.

a) Peregangan Balistik

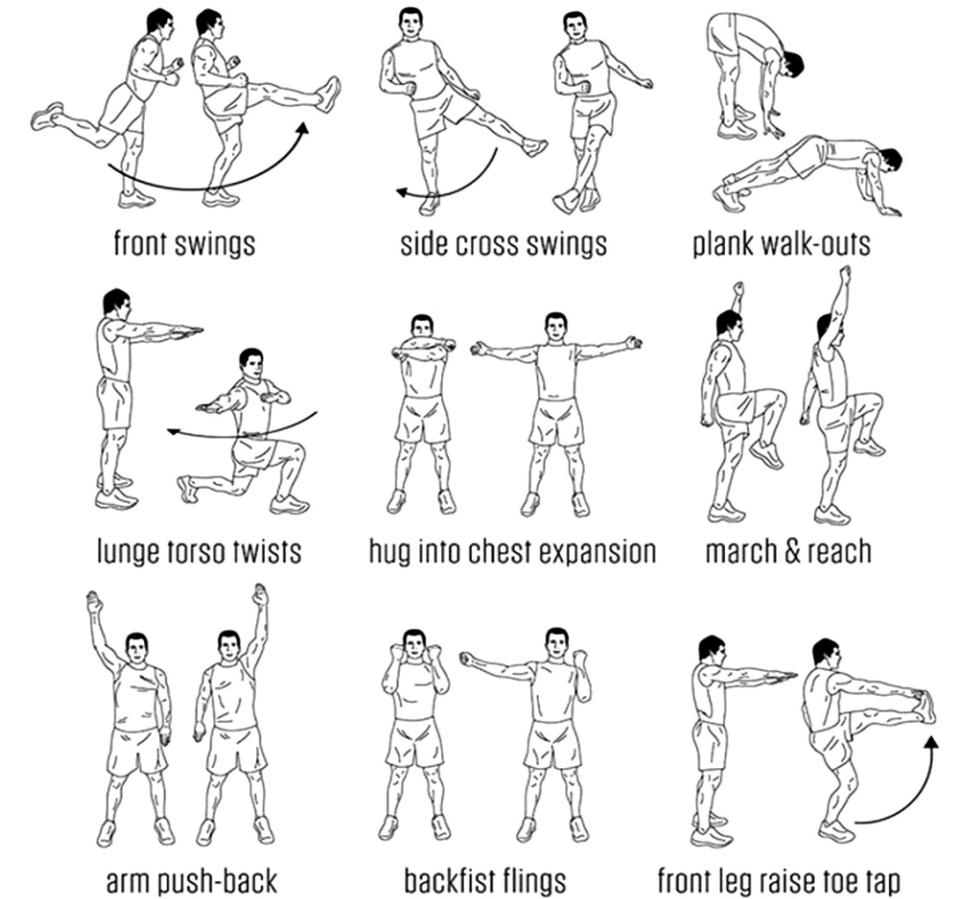
Peregangan, atau “pemanasan”, dengan memantul ke dalam (atau keluar dari) posisi yang diregangkan (mis. Membungkuk menjulurkan lengan ke bawah dan memantul berulang kali untuk menyentuh jari kaki).



Sumber: <https://www.pinterest.com/pin/248823948135754536/>

b) Peregangan Dinamis

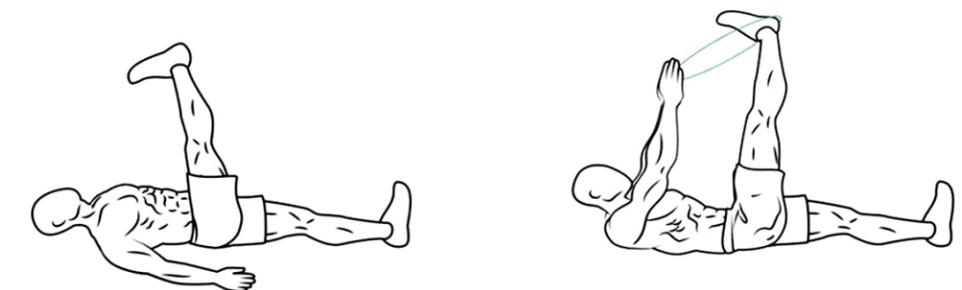
Peregangan dinamis melibatkan bagian tubuh yang bergerak meningkatkan jangkauan secara bertahap, kecepatan gerakan, atau keduanya. Dalam peregangan dinamis tidak ada gerakan memantul.



Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/435512226451293814/>

c) Peregangan Aktif

Peregangan aktif adalah gerakan di mana kita mengambil posisi tertentu dan kemudian menahannya di sana tanpa bantuan selain menggunakan kekuatan otot kita sendiri.



Active stretch

**Vs**

Passive stretch

Sumber: <https://fiteducation.co.uk/active-vs-passive-stretching/>

d) Peregangan Pasif

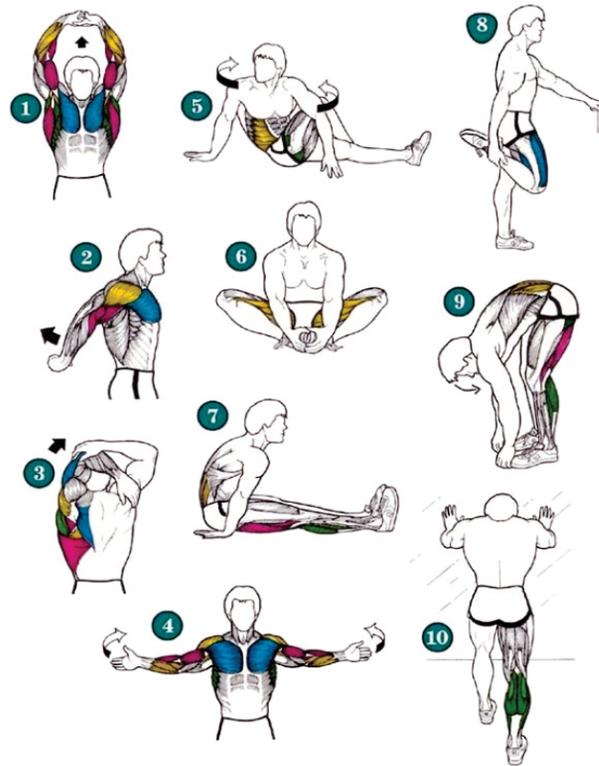
Peregangan pasif adalah gerakan di mana kita mengambil posisi tertentu dan memegangnya dengan bagian tubuh lain, atau dengan bantuan pasangan atau peralatan lain. Misalnya, angkat kaki tinggi-tinggi lalu pegang di sana dengan bantuan orang lain.



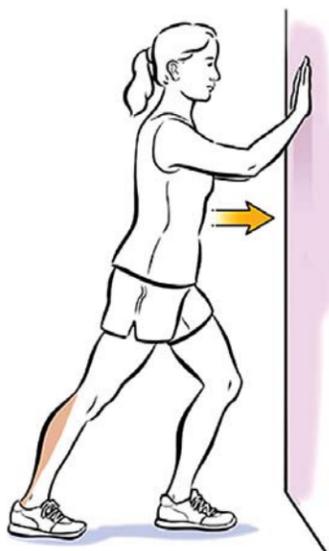
Sumber: [https://www.researchgate.net/figure/Passive-stretching-often-uses-external-force-from-another-person-to-produce-a-greater\\_fig4\\_240184136](https://www.researchgate.net/figure/Passive-stretching-often-uses-external-force-from-another-person-to-produce-a-greater_fig4_240184136)

e) Peregangan statis

Peregangan statis terdiri dari peregangan otot (atau sekelompok otot) ke titik terjauh dan kemudian mempertahankan atau menahan posisi itu.



Sumber: <https://ablephysiotherapyhamptonhill.wordpress.com/2015/01/19/static-stretching/>



Sumber: <https://www.mounnittany.org/articles/healthsheets/3613>

f) Peregangan Isometrik

Peregangan isometrik adalah jenis peregangan statis (artinya tidak menggunakan gerakan) yang melibatkan tahanan kelompok otot melalui kontraksi isometrik (ketegangan) dari otot yang diregangkan.

## PENUGASAN 1.1

Mengamati dan mendeskripsikan program latihan untuk kebugaran dan kesehatan.

### 1. Tujuan

- Mengamati berbagai bentuk latihan kebugaran untuk kesehatan.
- Mendeskripsikan berbagai bentuk latihan kebugaran untuk kesehatan.

### 2. Media dan alat

- Modul pembelajaran, materi *physical fitness*, *save and safety* dapat dilihat langsung di area olahraga, buku kebugaran dan jurnal-jurnal olahraga.
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan *physical fitness* dari berbagai sumber.

### 3. Langkah-langkah

- Amatilah bentuk olahraga kebugaran secara langsung melalui media audio visual yang ada.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman terkait olahraga kebugaran yang benar dan efektif sesuai hasil pengamatan.
- Bacalah materi yang sudah didapat dari berbagai sumber di atas dan tulishlah hasil pemahaman anda tentang bentuk-bentuk latihan kebugaran pada lembar kerja

#### Lembar Kerja Pengamatan Latihan Kebugaran

No	Aspek yang dianalisis	Kelebihan dan kekurangan program latihan	Strategi memperbaiki kesalahan
1.	Program latihan Daya Tahan Jantung dan paru-paru		
2.	Program latihan Daya tahan otot		
3.	Program latihan Kekuatan		
4.	Program latihan Kelenturan		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 1.2

Menganalisis dan mendeskripsikan program latihan kebugaran untuk kesehatan.

### 1. Tujuan

- Menganalisis program latihan kebugaran untuk kesehatan.
- Menganalisis kekuatan dan kelemahan program latihan kebugaran untuk kesehatan.

### 2. Media dan alat

- Modul pembelajaran, materi kebugaran jasmani/ *physical fitness* yang dapat dilihat langsung di area olahraga, buku kebugaran dan jurnal-jurnal olahraga.
- Bahan tayang (audio visual) terkait dengan *physical fitness*.

### 3. Langkah-langkah

- Amatilah latihan kebugaran secara langsung melalui media audio visual, majalah, buku maupun sumber lainnya yang relevan.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman maupun tutor tentang teknik olahraga kebugaran berdasarkan hasil pengamatan.
- Diskusikanlah program latihan kebugaran berdasarkan hasil pengamatan.
- Tuliskan hasil analisis pada lembar kerja berikut

#### Lembar Kerja Analisis Program Kebugaran untuk Kesehatan

Aspek yang dianalisis	Kelebihan dan kekurangan program latihan	Strategi memperbaiki kesalahan
Program latihan Daya Tahan Jantung dan paru-paru		
Program latihan Daya tahan otot		
Program latihan Kekuatan		
Program latihan Kelenturan		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 1.3

Merancang dan mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan kebugaran.

### 1. Tujuan

- Merancang program latihan untuk meningkatkan kebugaran.
- Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan daya tahan, kekuatan dan kelenturan.

### 2. Media dan alat

- Modul pembelajaran, materi *physical fitness, save and safety* dapat dilihat langsung di area olahraga, buku kebugaran dan jurnal olahraga.
- Matras, stopwatch/jam.
- Media pendukung lainnya (barbel, dumbel, tali, lintasan, dll)

### 3. Langkah-langkah

- Buatlah rancangan program latihan kebugaran untuk kesehatan bersama dengan teman lainnya.
- Sepakatilah untuk melakukan olahraga latihan kebugaran yang sudah dipelajari dan disusun, dapat dilakukan secara berkelompok.
- Praktikkanlah program latihan kebugaran yang baik dan benar.
- Diskusikanlah teknik olahraga latihan kebugaran berdasarkan hasil pengamatan.
- Tuliskan pengalaman berlatih kebugaran pada lembar kerja berikut

#### Lembar kerja Praktik Kebugaran

Komponen yang dipraktikkan	Waktu berlatih dan peserta yang mengikuti	Catatan
a. Lari Lintas Alam, 400 M,		
b. Fartlek, naik turun bangku		
c. Circuit training dan interval training		
d. Latihan push up, sit up, back up		
e. Berjalan Menggendong teman, menarik Teman, mengangkat teman berpasangan		

- Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

**Motivasi :**

**Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini  
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan**

## Uraian Materi

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang sebagian besar penularannya terjadi karena hubungan intim. Selain melalui hubungan intim, penularan juga terjadi melalui jarum suntik yang telah terkontaminasi oleh penderita misalnya saat transfusi darah atau penyuntikan. Infeksi juga dapat ditularkan dari ibu hamil ke janin, baik selama kehamilan atau saat persalinan. Penyakit ini akan menginfeksi alat kelamin dan dapat menjalar ke bagian tubuh yang lain. Banyak jenis penyakit menular seksual seperti sifilis, herpes genital, dan lainnya. Salah satu jenis penyakit menular seksual yang sangat berbahaya, hingga menjadi perhatian dunia adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh Virus HIV.

HIV (*human immunodeficiency virus*) adalah virus yang merusak sistem kekebalan tubuh, Infeksi HIV jika tidak segera ditangani akan berkembang menjadi kondisi serius yang disebut AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). AIDS adalah stadium akhir dari infeksi virus HIV. Pada tahap ini, kemampuan tubuh untuk melawan infeksi sudah hilang sepenuhnya.

Sampai saat ini belum ada obat untuk menangani HIV dan AIDS. HIV dan AIDS memiliki dampak yang sangat berbahaya kepada tubuh seseorang sebab melemahkan, merusak dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh. Setiap manusia tanpa kekebalan tubuh akan sangat rentan terhadap bakteri dan jenis virus lainnya. Tubuh tidak lagi dapat melawan berbagai bakteri dan virus sehingga semakin melemah.

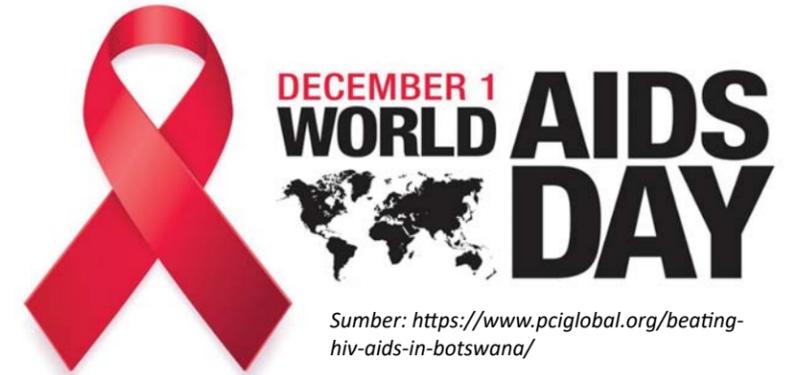
HIV adalah infeksi seumur hidup. Namun, dengan perawatan dan pengendalian penyebaran penyakit secara efektif dapat mencegah HIV mencapai tingkat yang parah dan mengurangi risiko seseorang menularkan virus.

Jumlah masyarakat di dunia yang mengidap HIV semakin meningkat setiap tahunnya termasuk di Indonesia. Sampai pada Tahun 2019, menurut data dari UNAIDS (<https://aidsinfo.unaids.org/>) di Indonesia terdapat 115.750 penderita HIV.

Begitu berbahayanya HIV AIDS, jika seseorang telah terinfeksi maka, akan membutuhkan perjuangan yang sangat keras untuk menjalani sisa kehidupannya. Bahkan tidak jarang yang harus hidup dengan protokol kesehatan yang ketat dan harus meminum obat seumur hidupnya.

Namun demikian, bukan berarti kita harus merasa takut secara berlebihan terhadap penyebaran virus HIV, namun apabila kita mengetahui dengan baik dan benar apa yang dimaksud dengan HIV, bagaimana cara virus ini menyebar dan bagaimana mencegahnya, maka kita akan terhindar dari HIV.

Seseorang yang terpapar HIV tidak semuanya adalah seorang yang melakukan tindakan-tindakan yang terlarang. Meskipun pada umumnya diawali dari kebiasaan hidup yang kurang baik. Namun demikian, banyak masyarakat yang tanpa sadar juga terpapar



oleh HIV, baik karena ketidak tahuan, kemalangan, atau bahkan sengaja ditulari oleh oknum yang tidak bertanggungjawab. Oleh sebab itu, stigma negatif terhadap seseorang yang terpapar HIV harus segera dirubah. Tidak semua orang yang terpapar adalah orang yang tidak baik. Bahkan di dunia sampai memperingati hari AIDS sedunia agar masyarakat tidak mendiskriminasi seseorang yang terpapar HIV. Tugas yang sehat adalah membantu yang sakit.

Namun, untuk kepentingan edukasi agar pemahaman kita lebih baik tentang HIV, maka perlu kita memahami bahaya HIV, cara penularannya dan bagaimana mencegahnya. Hal tersebut tidak lain adalah sebagai upaya untuk melindungi diri dengan lebih baik.

Penularan terjadi bila ada kontak atau percampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu melalui: a) Hubungan seksual dengan seseorang yang mengidap HIV. Hubungan seksual ini bisa heteroseksual maupun non-heteroseksual. b) Alat jarum suntik atau alat tusuk lainnya (akupuntur, tindik, tato) yang tercemar oleh HIV. c) Ibu hamil yang mengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya.

### 1. Bahaya HIV dan AIDS

Bahaya Besar Penyakit HIV/AIDS, antara lain:

- a. Terinfeksi HIV dapat berakibat kematian.

- b. Penularan HIV sangat cepat, bahkan dapat mencapai angka 3 orang tiap menitnya di seluruh dunia. Sebagian besar yang tertular adalah seseorang pada usia produktif.
- c. Kelompok yang beresiko tinggi terjangkit penyakit berbahaya ini adalah homoseksual, heteroseksual, promiskuitas (perkawinan lebih dari satu), penggunaan jarum suntik pecandu narkotik dan free sex serta orang-orang yang mengabaikan nilai-nilai moral, etik, dan agama (khususnya para remaja/generasi muda usia 13-25 tahun).
- d. AIDS merupakan kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh virus HIV yang mudah menular dan mematikan.

HIV dan AIDS adalah dua kondisi yang berbeda. HIV adalah infeksi yang diakibatkan oleh virus (*Human Immunodeficiency Virus*). Sedangkan AIDS adalah kondisi yang lebih parah setelah seseorang terjangkit HIV yang tidak ditangani dengan tepat. Dengan demikian maka penderita HIV, belum tentu menderita AIDS, namun sebaliknya, penderita AIDS pasti menderita HIV.

*Human immunodeficiency virus* (HIV) menargetkan sistem kekebalan tubuh dan melemahkan sistem pertahanan manusia terhadap infeksi dan beberapa jenis kanker. Ketika virus merusak fungsi sel-sel kekebalan, individu yang terinfeksi secara bertahap menjadi imunodefisiensi. Imunodefisiensi meningkatkan kerentanan terhadap berbagai infeksi, kanker, dan penyakit lain yang dapat dilawan oleh orang dengan sistem kekebalan tubuh yang sehat siensi (WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>).

Tahap infeksi HIV yang paling lanjut adalah sindrom imunodefisiensi (AIDS), yang bisa memakan waktu 2 hingga 15 tahun untuk berkembang jika tidak diobati, tergantung pada individu. AIDS didefinisikan oleh perkembangan kanker tertentu, infeksi atau manifestasi klinis parah lainnya.

HIV dan AIDS masih belum ditemukan obat dan vaksinnnya. Hal inilah yang menyebabkan virus ini menjadi sangat berbahaya. Namun demikian berbagai upaya telah dilakukan oleh masyarakat di dunia termasuk melalui organisasi kesehatan dunia, organisasi pendidikan dunia, bahkan di setiap negara memiliki organisasi sendiri di bawah kementerian kesehatan yang bertugas untuk mengendalikan penyebaran virus HIV.

*Human immunodeficiency virus* memiliki dampak psikologis, fisik dan sosial yang besar pada individu yang terinfeksi dan juga kepada keluarga. Berikut ini adalah beberapa dampak HIV pada kehidupan:

- e. Dampak fisik  
 Dalam beberapa minggu pertama setelah infeksi awal orang mungkin tidak mengalami gejala atau penyakit seperti influenza termasuk demam, sakit kepala, ruam atau sakit tenggorokan. Ketika infeksi semakin melemahkan sistem kekebalan tubuh, seseorang dapat mengembangkan tanda dan gejala lain, seperti pembengkakan kelenjar getah bening, penurunan berat badan, demam, diare dan batuk. Tanpa pengobatan, mereka juga dapat mengalami penyakit lebih parah seperti tuberkulosis (TB), meningitis kriptokokus, infeksi bakteri parah, dan kanker seperti limfoma dan sarkoma Kaposi.
- f. Dampak psikologis  
 Seseorang yang terinfeksi HIV dapat menghadapi tantangan psikologis yang tinggi, termasuk tingkat kesehatan mental dan gangguan perilaku yang lebih tinggi. Beberapa dampak psikologis seperti tingkat kecemasan, depresi, hiperaktif, dan masalah perilaku lainnya akan mengiringi seseorang yang terjangkit HIV, selain itu yang menjadi faktor kritis sebagai dampak psikologis yang disebabkan oleh HIV adalah semakin menurunnya fungsi kognitif dan tingkat kesehatan mental seseorang.
- g. Dampak sosial  
 Stigmatisasi (pandangan masyarakat) semakin memperburuk dampak penderita HIV, karena dapat menghambat pencegahan dan pengobatan HIV serta menghambat dukungan sosial dan pengungkapan HIV. Keluarga adalah unsur masyarakat yang paling terdampak oleh HIV yang sebagian besar akan dianggap sebagai keluarga yang menggunakan narkoba atau bahkan terdampak pergaulan bebas.  
 Penyebaran HIV telah menjadi masalah yang kompleks, sebab sangat berkaitan dengan gaya hidup masyarakat bahkan budaya masyarakat tertentu. Semakin berkembangnya teknologi yang memungkinkan akses informasi dari seluruh dunia, baik informasi dengan muatan positif maupun yang negatif, semakin mudah mempengaruhi kebiasaan hidup masyarakat tertentu, terutama yang memperkuat peluang terjadinya penyebaran HIV.  
 Dua hal yang menjadi perhatian utama masyarakat dunia terkait penyebaran HIV adalah pola pergaulan bebas dan penggunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan zat adiktif) yang terlarang.  
 Terpaparnya tubuh oleh HIV dapat juga mengakibatkan komplikasi terhadap penyakit lainnya, diantaranya adalah:

a. Tuberkulosis



Sumber: <https://www.lampost.co/berita-tuberkulosis>

b. Toksoplasmosis



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/toksoplasmosis>

c. Kriptosporidiosis



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/kriptosporidiosis>

d. Citomegalovirus



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/cytomegalovirus>

e. Kandidiasis



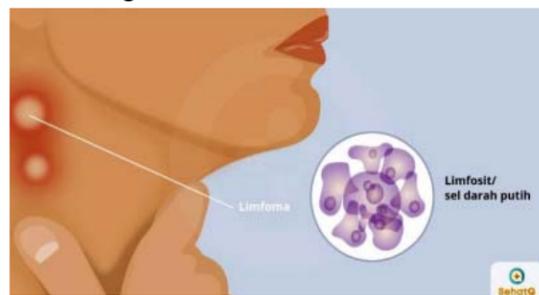
Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/kandidiasis>

f. Kriptokokus Meningitis



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/meningitis>

g. Limfoma atau Kanker Kelenjar Getah Bening



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/limfoma>

h. Pneumonia Kronis



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/pneumonia>

i. Sindrom Wasting pada AIDS



Sumber: <https://www.hawaiianethos.com/ethos-blog/2017/7/17/cannabis-for-wasting-syndrome>

j. Herpes Simpleks dan Herpes Zoster



Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/herpes>

2. Cara Penularan HIV dan AIDS

HIV tidak menular begitu saja setiap kali ada wabah. Faktor-faktor yang terkait dengan risiko penularan HIV adalah keberadaan bahan yang menularkan HIV (cairan tubuh yang menularkan HIV), jumlah bahan yang menularkan, konsentrasi virus dalam bahan menular, kelangsungan hidup virus, dan jenis kontak.

Selain itu HIV juga dapat ditularkan melalui pertukaran berbagai cairan tubuh dari orang yang terinfeksi, seperti darah, ASI, sperma, dan cairan kemaluan wanita. HIV juga dapat ditularkan dari seorang ibu ke anaknya selama kehamilan dan persalinan. Seseorang tidak dapat terinfeksi melalui kontak sehari-hari seperti berpelukan, berjabat tangan, atau berbagi benda pribadi, makanan, atau air (WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>). Penularan HIV tidak terjadi melalui air mata, air liur, keringat, urin, tinja, sekresi hidung, atau muntah kecuali ada darah dalam bahan-bahan ini. Tenaga profesional kesehatan mungkin terpajan cairan tubuh tambahan yang dapat menularkan HIV, termasuk cairan serebrospinal yang mengelilingi otak dan sumsum tulang belakang, cairan sinovial di sekitar sendi tulang, dan cairan amniotik di sekitar janin.

Beberapa kebiasaan yang dapat memperkuat tersebarnya HIV adalah sebagai berikut:

Perilaku dan kondisi berikut ini anak menempatkan seseorang pada risiko yang lebih besar tertular HIV:

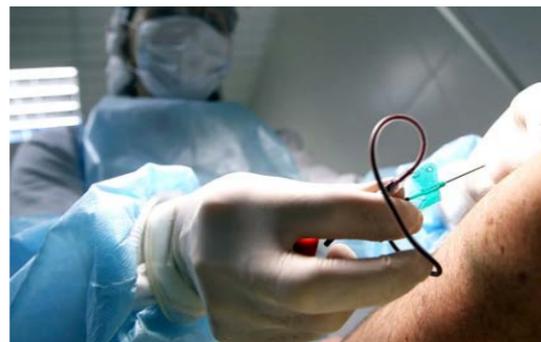
- a. Melakukan hubungan suami istri sebelum menikah.
- b. Mengalami infeksi menular seksual (IMS) lain seperti sifilis, herpes, klamidia, gonore, dan vaginosis bakteri



Sumber: <https://www.hivplusmag.com/cure/2016/12/12/researchers-discover-hidden-dangers-hiv-cure-efforts>

c. Berbagi jarum, jarum suntik yang terkontaminasi, dan peralatan suntik lainnya termasuk ketika menyuntikkan narkoba jenis tertentu.

d. Menerima suntikan yang tidak aman, transfusi darah dan transplantasi jaringan, dan prosedur medis yang melibatkan pemotongan atau penindikan yang tidak steril.



Sumber: <https://www.hivplusmag.com/cure/2016/12/12/researchers-discover-hidden-dangers-hiv-cure-efforts>

e. Mengalami cedera akibat jarum suntik (yang tidak steril) yang tidak disengaja, termasuk di antara petugas kesehatan.

### 3. Mencegah Penularan HIV dan AIDS

Menurut WHO, HIV dapat didiagnosis melalui tes diagnostik cepat yang memberikan hasil pada hari yang sama. Ini sangat memudahkan diagnosis dini dan keterkaitan dengan perawatan. Orang juga dapat menggunakan tes mandiri HIV untuk menguji diri mereka sendiri. Namun, tidak ada tes tunggal yang dapat memberikan diagnosis HIV lengkap; tes konfirmasi diperlukan, dilakukan oleh petugas kesehatan yang memenuhi syarat dan divalidasi di pusat komunitas atau klinik. Infeksi HIV dapat dideteksi dengan sangat akurat menggunakan tes pra-kualifikasi WHO dalam strategi pengujian yang disetujui secara nasional.

Tes diagnostik HIV yang paling banyak digunakan mendeteksi antibodi yang diproduksi oleh orang tersebut sebagai bagian dari respon imun mereka untuk melawan HIV. Dalam kebanyakan kasus, orang mengembangkan antibodi terhadap HIV dalam 28 hari infeksi. Selama masa ini, orang mengalami apa yang disebut periode "jendela" - ketika antibodi HIV belum diproduksi dan ketika mereka mungkin tidak memiliki tanda-tanda infeksi HIV, tetapi juga ketika mereka dapat menularkan HIV ke orang lain. Setelah infeksi, seseorang dapat menularkan penularan HIV ke pasangan seksual atau narkoba.

Setelah diagnosis positif, orang harus diuji ulang sebelum mereka terdaftar dalam perawatan untuk mengesampingkan potensi pengujian atau kesalahan pelaporan. Khususnya, sekali seseorang didiagnosis dengan HIV dan telah memulai pengobatan mereka tidak boleh diuji ulang.

Beberapa gejala awal ketika seseorang mengidap HIV adalah sebagai berikut:

- a. Demam
- b. Panas dingin
- c. Nyeri sendi
- d. Nyeri otot
- e. Sakit tenggorokan
- f. Berkeringat, khususnya di malam hari
- g. Kelenjar membesar
- h. Ruam merah
- i. Kelelahan
- j. Kelemahan
- k. Penurunan berat badan yang tidak disengaja
- l. Seraiwan

Gejala-gejala tersebut juga mungkin disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh yang melawan banyak jenis virus lainnya. Namun, orang yang mengalami beberapa gejala ini mungkin berisiko tertular HIV, sehingga selama 6 minggu terakhir harus mengikuti tes.

Sementara pengujian untuk remaja dan orang dewasa telah dibuat sederhana dan efisien, ini bukan kasus untuk bayi yang lahir dari ibu yang HIV-positif. Untuk anak-anak kurang dari 18 bulan, tes serologis tidak cukup untuk mengidentifikasi infeksi HIV - tes virologi harus diberikan pada awal kelahiran atau pada usia 6 minggu). Teknologi baru kini tersedia untuk melakukan tes ini di tempat perawatan dan memungkinkan hasil pada hari yang sama, yang akan mempercepat hubungan yang tepat dengan perawatan dan perawatan.

Seseorang dapat memperkecil risiko tertular HIV dengan menjauhkan diri dari hal-hal yang berpotensi menularkannya, seperti yang telah di jelaskan sebelumnya. Namun demikian, ada upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Mengedukasi diri dan masyarakat  
Pemahaman tentang HIV sangat bermanfaat untuk menentukan sikap terhadap potensi penularan, dan juga sikap terhadap orang yang telah terpapar oleh HIV. Selain itu, dengan adanya edukasi, maka akan mendapatkan kontak layanan yang bertugas untuk menangani masalah HIV di daerah masing-masing jika terjadi sesuatu yang berkaitan dengan HIV.
- b. Sunat  
Sunat pada laki-laki akan mengurangi risiko infeksi HIV sekitar 60%. Sunat merupakan intervensi pencegahan utama yang didukung di 15 negara di Afrika timur dan selatan dengan prevalensi HIV yang tinggi dan tingkat sunat laki-laki yang

rendah. Sunat juga dianggap sebagai pendekatan yang baik untuk menjangkau pria dan remaja pria yang tidak sering mencari layanan perawatan kesehatan.

- c. **Hindari Penggunaan Narkoba**  
Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan narkoba jenis suntik erat kaitannya dengan penularan penyakit menular seksual. Selain itu, dalam pengaruh narkoba, seseorang cenderung akan melupakan norma yang berlaku sehingga cenderung melakukan hal tidak terpuji seperti melakukan hubungan intim yang terlarang.
- d. **Berhubungan intim hanya dengan satu orang yang sudah sah**  
Berhubungan intim dengan orang yang berbeda akan memperkuat resiko penularan. Sebaiknya juga tidak berhubungan seksual dengan seseorang yang sering berganti pasangan, atau tidak diketahui riwayat seksualnya.

Upaya-upaya pencegahan harus dikaitkan dengan bagaimana penularan AIDS dapat terjadi, antara lain:

- a. **Pencegahan Penularan Melalui Hubungan Seksual**
  - 1) Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah (Abstinence). Hubungan seksual hanya dilakukan melalui pernikahan yang sah.
  - 2) Bila telah menikah, hanya mengadakan hubungan seksual dengan pasangan sendiri, yaitu suami atau isteri sendiri
  - 3) Bila salah satu pasangan sudah terinfeksi HIV maka dalam melakukan hubungan seksual harus menggunakan kondom secara benar dan konsisten
- b. **Pencegahan Penularan Melalui Darah**
  - 1) Harus dipastikan bahwa darah yang digunakan untuk transfusi tidak tercemar HIV
  - 2) Penggunaan alat-alat seperti, jarum suntik, alat cukur, alat tusuk untuk tindik, perlu memperhatikan masalah sterilisasinya.
- c. **Pencegahan Penularan dari Ibu kepada Anak** Seorang ibu yang terinfeksi HIV, risiko penularan terhadap janin yang dikandungnya atau bayinya cukup besar, kemungkinannya sebesar 30-40 %. Risiko itu akan semakin besar bila si ibu telah terkena atau menunjukkan gejala AIDS. Oleh karena itu, bagi seorang ibu yang sudah terinfeksi HIV dianjurkan untuk mempertimbangkan kembali tentang kehamilan. Risiko bagi bayi terinfeksi HIV melalui susu ibu sangat kecil, sehingga tetap dianjurkan bagi si ibu untuk tetap menyusukan bayi dengan ASI-nya (Sumber: <http://barta1.com/2020/02/27/bahaya-penularan-hiv-aids-dan-cara-pencegahannya/>).

## PENUGASAN 2.1

Mengamati dan mendeskripsikan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.

### 1. Tujuan

Mengetahui dan memahami bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.

### 2. Media dan alat

Modul pembelajaran, materi Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS dapat didapat dari buku, majalah, jurnal-jurnal dan sumber lain yang terpercaya.

### 3. Langkah-langkah

- a. Amatilah sumber belajar terkait Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS yang telah didapatkan.
- b. Identifikasilah bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.
- c. Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman terkait bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS yang benar dan efektif sesuai hasil pengamatan.
- d. Tuliskan hasil amatan dan diskusi pada lembar kerja berikut

#### Lembar Kerja Pengamatan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS

NO	Tingkat pemahaman tentang P3K	Temuan
1	Konsep HIV AIDS	
2	Bahaya HIV AIDS	
3	Cara penularan HIV AIDS	
4	Cara Mencegah HIV AIDS	

- e. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## PENUGASAN 2.2

Menganalisis dan mendeskripsikan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS

### 1. Tujuan

- Menganalisis bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.
- Menganalisis langkah-langkah pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.

### 2. Media dan alat

- Modul pembelajaran, materi Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS dapat didapat dari buku, majalah, jurnal-jurnal dan sumber lain yang terpercaya.
- Alat tulis

### 3. Langkah-langkah

- Amatilah sumber belajar terkait Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS yang telah didapatkan dari berbagai media.
- Lakukan analisis bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS dengan cara membandingkan satu informasi dengan informasi lainnya.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman terkait bahaya, cara penularan dan cara mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS yang benar dan efektif sesuai hasil analisis.
- Tuliskan hasil analisis dan diskusi pada lembar kerja berikut

#### Lembar analisis Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS

Aspek yang dianalisis	Temuan 1	Temuan 2	Kesimpulan
Konsep HIV AIDS			
Bahaya HIV AIDS			
Cara penularan HIV AIDS			
Langkah-langkah Mencegah HIV AIDS			

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

## Latihan Soal

### A. Pilihan Ganda

Pilihlah Salah Satu Jawaban yang Paling Tepat

- Gerak dasar dalam membuat program latihan kebugaran adalah kecuali...
  - Move
  - Training
  - Strech
  - Lift
- Yang termasuk kelompok kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan adalah....
  - Kelentukan, kekuatan, daya tahan
  - Kelentukan, kecepatan, daya tahan
  - Kelentukan, kekuatan, koordinasi
  - Power, kekuatan, daya tahan
- Program latihan yang dapat meningkatkan daya tahan adalah .....
  - Interval training dan Push up
  - Sit Up dan Back Up
  - Fartlek dan Circuit Training
  - Turun naik bangku dan push up
- Sikap yang harus selalu dimiliki ketika melakukan penyelamatan korban kecelakaan adalah....
  - Tenang
  - Was-was
  - Tergesa-gesa
  - Santai
- Pada saat menyelamatkan korban, posisi kepala korban diusahakan harus berada pada....
  - Lebih tinggi dari jantung
  - Lebih rendah dari jantung
  - Boleh dimana-mana
  - Tidak boleh dipindahkan

6. Pertolongan pertama pada kecelakaan atau yang disingkat P3K dapat diartikan....
- Upaya pertolongan dan perawatan ditempat kejadian terhadap korban kecelakaan dari dokter atau paramedik.
  - Upaya pertolongan sementara dan lanjutan terhadap korban kecelakaan dengan segera, cekatan dan bertanggung jawab
  - Segala upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari dokter atau paramedik.
  - Segala upaya penanganan terhadap korban kecelakaan dari dokter atau paramedik yang memiliki ilmu kegawatdaruratan
7. Yang bukan tujuan dari P3K yakni.....
- Menyelamatkan nyawa
  - mencegah kematian ataupun kecacatan
  - Memperhatikan situasi dan kondisi korban
  - Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
8. Dalam prinsip P3K mengenal istilah **A, B, C** untuk memeriksa pernafasan korban. Huruf **B** pada istilah tersebut artinya.....
- Bathway*
  - Balance*
  - Berculatory*
  - Breathing*
9. Setelah menerapkan prinsip P3K dengan memastikan A, B, dan C pada korban stabil, periksa ulang penyebab cedera, jika terdapat patah tulang maka yang dilakukan....
- Melakukan pengecekan dengan prinsip A, B, C dengan lebih teliti dan cermat
  - Melakukan pembidaian pada tulang yang patah
  - Melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan dengan sigap
  - Melakukan pembebatan pada tulang yang patah
10. Alat P3K yang digunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril disebut....
- Perban
  - Plester
  - Bidai
  - Kasa Steril

11. HIV adalah singkatan dari ....
- Home Immunodeficiency Virus*
  - Human Immunodeficiency Virus*
  - Human Immun Virus*
  - Heredity Immunodeficiency Virus*
12. AIDS adalah singkatan dari ....
- Acquired Immune Deficiency Syndrome*
  - Active Immune Deficiency Syndrome*
  - Acquired Immune Distorsy Syndrome*
  - After Immune Deficiency Syndrome*
13. HIV dan AIDS memiliki dampak yang sangat berbahaya kepada tubuh seseorang sebab ....
- Menjaga, mempertahankan dan mengembangkan sistem kekebalan tubuh
  - Meningkatkan, merusak dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh
  - Melemahkan, merusak dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh
  - Tidak ada jawaban yang benar
14. Apa yang menjadi target dari *Human immunodeficiency virus* (HIV)....
- Organ Vital
  - Sistem Pernafasan
  - Sistem Kekebalan tubuh
  - Sistem Pencernaan
15. Ketika HIV masuk dan merusak fungsi sel-sel kekebalan, individu yang terinfeksi secara bertahap menjadi ....
- imunoefisiensi
  - imunodefisit
  - imunodegradasi
  - imunodefisiensi
16. HIV dan AIDS anak berdampak pada aspek....
- Fisik
  - Psikologis
  - Sosial
  - Semua Benar

17. Salah satu dampak fisik HIV dan AIDS adalah....
- Rentan terhadap bakteri
  - Semakin kebal terhadap bakteri
  - Tidak ada gejala fisik yang berarti
  - Semakin kurus
18. Kecemasan, depresi, hiperaktif merupakan bagian dari dampak HIV dan AIDS dari aspek....
- Fisik
  - Psikologis
  - Sosial
  - Spiritual
19. Salah satu cara pecegahan terpapar HIV dan AIDS adalah....
- Sunat
  - Mengurung diri
  - Isolasi diri
  - Selalu memakai Alat Pelindung Diri
20. Berikut ini adalah perilaku yang memperkuat potensi terpapar HIV, kecuali....
- Pergaulan bebas
  - Penggunaan jarum suntik
  - Penggunaan cairan disinfektan
  - Penggunaan NAPZA

## B. SOAL ESAY

Jawablah Pertanyaan berikut dengan benar dan jelas

- Jelaskan gerak dasar dalam membuat program latihan kebugaran!
- Jelaskan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan!
- Sebutkan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kebugaran!
- Berikan contoh bentuk latihan *circuit training* disertai tujuan pada masing-masing pos!
- Apakah yang dimaksud *speed play* pada latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh?
- Jelaskan apa yang dimaksud dengan HIV dan AIDS!
- Jelaskan dampak psikologis HIV dan AIDS!
- Jelaskan Faktor-faktor yang memperkuat terpapar HIV!
- Bagaimanakah cara mencegah penularan HIV?
- Bagaimanakah seharusnya sikap kita terhadap seseorang yang terpapar HIV dan AIDS!



## Rangkuman

Yang terpenting dalam membuat program latihan kebugaran jasmani Anda harus paham betul tiga gerak dasarnya yang biasa disebut dengan MOLIS (Move-Lift-Stretch). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan terbagi menjadi beberapa antara lain: daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Daya tahan dapat ditingkatkan melalui latihan: Lari Lintas Alam, Fartlek, Lari 400 Meter, Naik Turun Bangku, circuit training dan interval training. Kekuatan dapat ditingkatkan melalui latihan push up, sit up, back up, Berjalan Menggendong Teman, Latihan Saling Menarik Teman dan Latihan Mengangkat Teman Berpasangan. Kelentukan dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan dinamis dan peregangan statis.

HIV dan AIDS merupakan virus yang menjadi permasalahan dunia. HIV menargetkan sistem kekebalan tubuh manusia sehingga seseorang yang terpapar akan sangat rentan terhadap bakteri, dan virus lainnya sehingga semakin lemah. Kondisi HIV yang semakin parah dan tidak ditangani dengan baik, maka dapat menjadi kondisi yang lebih parah, yaitu AIDS. HIV seringkali ditularkan melalui pergaulan bebas, penggunaan jarum suntik yang tidak sesuai aturan, penggunaan NAPZA. Tidak semua orang yang terpapar HIV adalah orang-orang dengan kebiasaan hidup negatif. Oleh sebab itu harus dihentikan diskriminasi terhadap orang-orang yang terpapar HIV dan AIDS. HIV dan AIDS dapat dicegah dengan edukasi diri, melakukan sunat, dan menjaga diri dari berbagai hal yang berpotensi menularkannya.

## Unit 1

### A. Pilihan ganda

1. b. Mitela
2. c. melihat luka tertentu agar lebih jelas,
3. c. Luka gesek
4. b. Marathon
5. c. Bangku
6. b. *Circuit training*
7. c. Otot lengan
8. c. Telungkup
9. c. Kelenturan
10. d. agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa gangguan yang berarti
11. a. *Home Immunodeficiency Virus*
12. a. *Acquired Immune Deficiency Syndrome*
13. c. Melemahkan, merusak dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh
14. c. Sistem Kekebalan tubuh
15. d. Imunodefisiensi
16. d. Semua Benar
17. a. Rentan terhadap bakteri
18. b. Psikologis
19. a. Sunat
20. c. Penggunaan cairan disinfektan

### B. Esay

1. Tiga gerak dasarnya yang biasa disebut dengan MOLIS (Move-Lift-Stretch)
  - a. *Move* yaitu gerak kontinyu-ritmis, menggunakan otot-otot besar tubuh baik anggota gerak atas ataupun bawah. Dasar gerakannya meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan lain-lain.
  - b. *Lift* yaitu gerak melawan beban, baik beban berat badan sendiri ataupun beban dari luar seperti dumbbell/partner.
  - c. *Stretch* yaitu gerakan meregangkan sendi dan mengulurkan otot yang dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis.

2. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan terbagi menjadi beberapa antara lain: daya tahan, kekuatan dan kelenturan.
3. Daya tahan dapat ditingkatkan melalui latihan: Lari Lintas Alam, *Fartlek*, Lari 400 Meter, Naik Turun Bangku, *circuit training* dan *interval training*. Kekuatan dapat ditingkatkan melalui latihan *push up*, *sit up*, *back up*, Berjalan Menggendong Teman, Latihan Saling Menarik Teman dan Latihan Mengangkat Teman Berpasangan. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan dinamis dan peregangan statis.
4. bentuk latihan *circuit training* dengan tujuan pos seperti
  - a. Pos 1 melakukan latihan bermain lompat tali (*skipping*) selama 40 detik.
  - b. Pos 2 lari bolak-balik (*suttle run*) dengan jarak 5 meter sebanyak 8 kali.
  - c. Pos 3 *push up* sebanyak 20 kali.
  - d. Pos 4 *sit up* sebanyak 30 kali.
  - e. Pos 5 *back up* sebanyak 30 kali.
  - f. Pos 6 *squat jump* sebanyak 30 kali.
  - g. Pos 7 *squat thrust* sebanyak 30 kali
5. *Speed play* atau biasa disebut *fartlek* merupakan salah satu bentuk latihan untuk peningkatan daya tahan. Latihan ini mengombinasikan berbagai bentuk atau jenis lari lambat, cepat berkelok-kelok, lompat atau loncat.
6. HIV (*human immunodeficiency virus*) adalah virus yang merusak sistem kekebalan tubuh, Infeksi HIV jika tidak segera ditangani akan berkembang menjadi kondisi serius yang disebut AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). AIDS adalah stadium akhir dari infeksi virus HIV. Pada tahap ini, kemampuan tubuh untuk melawan infeksi sudah hilang sepenuhnya. Sampai saat ini belum ada obat untuk menangani HIV dan AIDS. HIV dan AIDS memiliki dampak yang sangat berbahaya kepada tubuh seseorang sebab melemahkan, merusak dan bahkan melumpuhkan sistem kekebalan tubuh. Setiap manusia tanpa kekebalan tubuh akan sangat rentan terhadap bakteri dan jenis virus lainnya. Tubuh tidak lagi dapat melawan berbagai bakteri dan virus sehingga semakin melemah.
7. Dampak psikologis. Seseorang yang terinfeksi HIV dapat menghadapi tantangan psikologis yang tinggi, termasuk tingkat kesehatan mental dan gangguan perilaku yang lebih tinggi. Beberapa dampak psikologis seperti tingkat kecemasan, depresi, hiperaktif, dan masalah perilaku lainnya akan mengiringi seseorang yang terjangkit HIV, selain itu yang menjadi faktor kritis sebagai dampak psikologis yang disebabkan oleh HIV adalah semakin menurunnya fungsi kognitif dan tingkat kesehatan mental seseorang.

8. Berikut faktor yang memperkuat terpaparnya HIV:
- Melakukan hubungan suami istri sebelum menikah.
  - Mengalami infeksi menular seksual (IMS) lain seperti sifilis, herpes, klamidia, gonore, dan vaginosis bakteri
  - Berbagi jarum, jarum suntik yang terkontaminasi, dan peralatan suntik lainnya termasuk ketika menyuntikkan narkoba jenis tertentu
  - Menerima suntikan yang tidak aman, transfusi darah dan transplantasi jaringan, dan prosedur medis yang melibatkan pemotongan atau penindikan yang tidak steril.
  - Mengalami cedera akibat jarum suntik (yang tidak steril ) yang tidak disengaja, termasuk di antara petugas kesehatan.
9. Berikut beberapa cara mencegah tertular HIV AIDS:
- Mengedukasi diri dan masyarakat: Pemahaman tentang HIV sangat bermanfaat untuk menentukan sikap terhadap potensi penularan, dan juga sikap terhadap orang yang telah terpapar oleh HIV. Selain itu, dengan adanya edukasi, maka akan mendapatkan kontak layanan yang bertugas untuk menangani masalah HIV di daerah masing-masing jika terjadi sesuatu yang berkaitan dengan HIV.
  - Sunat. Sunat pada laki-laki akan mengurangi risiko infeksi HIV sekitar 60%. Sunat merupakan intervensi pencegahan utama yang didukung di 15 negara di Afrika timur dan selatan dengan prevalensi HIV yang tinggi dan tingkat sunat laki-laki yang rendah. Sunat juga dianggap sebagai pendekatan yang baik untuk menjangkau pria dan remaja pria yang tidak sering mencari layanan perawatan kesehatan.
10. Kita tidak perlu merasa takut secara berlebihan terhadap penyebaran virus HIV, namun apabila kita mengetahui dengan baik dan benar apa yang dimaksud dengan HIV, bagaimana cara virus ini menyebar dan bagaimana mencegahnya, maka kita akan terhindar dari HIV. Seseorang yang terpapar HIV tidak semuanya adalah seorang yang melakukan tindakan-tindakan yang terlarang. Meskipun pada umumnya diawali dari kebiasaan hidup yang kurang baik. Namun demikian, banyak masyarakat yang tanpa sadar juga terpapar oleh HIV, baik karena ketidaktahuan, kemalangan, atau bahkan sengaja ditulari oleh oknum yang tidak bertanggungjawab. Oleh sebab itu, stigma negatif terhadap seseorang yang terpapar HIV harus segera dirubah. Tidak semua orang yang terpapar adalah orang yang tidak baik. Bahkan di dunia sampai memperingati hari AIDS sedunia agar masyarakat tidak mendiskriminasi seseorang yang terpapar HIV. Tugas yang sehat adalah membantu yang sakit.

# Penilaian

## Unit 1

### Penugasan 1

Mengamati dan mendeskripsikan program latihan untuk kebugaran dan kesehatan.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan <ul style="list-style-type: none"> <li>Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas</li> <li>Menginventaris berbagai bentuk latihan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.</li> <li>Memberikan pendapat terkait bahasan tersebut diatas dalam laporan disertai gambar dan sumber.</li> </ul>	15	50	
		15		
		20		
2.	Diskusi <ul style="list-style-type: none"> <li>Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas</li> <li>Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.</li> <li>Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi</li> </ul>	15	50	
		15		
		20		
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 1</b>			<b>100</b>	

### Penugasan 2

Menganalisis dan mendeskripsikan program latihan kebugaran untuk kesehatan.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 1 (Analisis)</b>		<b>100</b>	

### Penugasan 3

Merancang dan mempraktikkan program latihan untuk meningkatkan kebugaran

Cara Melakukan Penilaian Praktikum:

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Program latihan daya tahan jantung dan paru-paru	25	
b. Program latihan daya tahan otot	25	
c. Program latihan kekuatan	25	
d. Program latihan kelenturan	25	
<b>Total Nilai Penugasan 3 Unit 1 (Praktikum)</b>	<b>100</b>	

## Unit 2

### Penugasan 1

Mengamati dan mendeskripsikan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
1.	Laporan			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Menginventaris berbagai informasi tentang Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.	15		
• Memberikan pendapat terkait bahasan tersebut diatas dalam laporan disertai gambar dan sumber.	20			
2.	Diskusi			
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20			
<b>Total Nilai Penugasan 1 Unit 2</b>			<b>100</b>	

### Penugasan 2

Menganalisis dan mendeskripsikan Penyakit Menular Seksual (PMS) HIV AIDS.

Cara Melakukan Penilaian hasil analisis:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
<b>Total Nilai Penugasan 2 Unit 2 (Analisis)</b>		<b>100</b>	

### Latihan Soal

Soal	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal
20 soal pilihan ganda *1 soal benar memperoleh skor 5		100
10 soal essay *1 jawaban benar maksimal memperoleh skor 10		100
<b>Nilai Total</b>		<b>200</b>

### Penilaian Akhir

Berikut adalah cara menentukan nilai akhir penugasan dan latihan soal warga belajar

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{U1P1+U1P2+U1P3+U2P1+U2P2+PG+ES}{7}$$

### Keterangan:

U1P1 : Skor Unit 1 Penugasan 1 (skor maks 100)

U1P2 : Skor Unit 1 Penugasan 2 (skor maks 100)

U1P3 : Skor Unit 1 Penugasan 3 (skor maks 100)

U2P1 : Skor Unit 2 Penugasan 1 (skor maks 100)

U2P2 : Skor Unit 2 Penugasan 2 (skor maks 100)

PG : Skor Pilihan Ganda (skor maks 100)

ES : Skor Essay (skor maks 100)

## Kriteria Lulus

1. Kriteria pindah lulus atau pindah modul apabila peserta didik dapat memperoleh skor nilai 100 dari masing-masing penugasannya atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 tiap penugasan dan hasil menjawab soal latihan
2. Keterangan rentang nilai total;
  - a. 65-100 = Lulus
  - b. 0-64 = Tidak lulus

## Saran Referensi

<https://www.hiv.gov/federal-response/campaigns>  
<https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/19042200004/situasi-umum-hiv-aids-dan-tes-hiv.html>  
<https://www.kemenkopmk.go.id/menju-indonesia-bebas-aids-2030>  
<https://www.brianmac.co.uk/>  
<https://www.kompas.com/skola/read/2020/03/20/200000069/kebugaran-jasmani--arti-dan-bentuknya?page=all>  
<https://www.alodokter.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani-bagi-fisik-dan-mental>  
[https://books.google.co.id/books/about/Physical\\_fitness.html?id=UQXBT3-1Vz0C&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Physical_fitness.html?id=UQXBT3-1Vz0C&redir_esc=y)

## Daftar Pustaka

Kemenegpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Kemenegpora. Jakarta.

Kemenegpora RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenegpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga. Jakarta.

Nurhasan. 2011. *Tips Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka. Gresik

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta

<http://penjaspedia.blogspot.com/2016/11/latihan-kekuatan-dan-daya-tahan-tubuh.html>  
<http://www.penjasorkes.com/2017/09/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html>

## TENTANG PENULIS

Nama Lengkap : **Mahayudin Syafari**  
Telp Kantor/Hp : 0370-620870/081337376988  
e-mail : [mahayudinsyafari@yahoo.co.id](mailto:mahayudinsyafari@yahoo.co.id)  
Alamat Kantor : Jl. Gajahmada, No 173, Jempong Baru, Kekarbele, Mataram-NTB  
Bidang Keahlian : Pengkajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

### Riwayat Pekerjaan (Profesi dalam 10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2008-2013: Asesor BAN-PNF
2. Tahun 2013 s.d 2016: Pamong Belajar Pertama
3. Tahun 2016 s.d Sekarang: Pamong Belajar Muda
4. Tahun 2017 sampai Sekarang: Fasilitator Kelompok Kerja Pendidikan Keluarga di Dinas Pendidikan Kota Mataram-NTB

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri Bunmas 1989, NTB.
2. Madrasah Tsanawiyah Nw Remajun 1992, NTB.
3. Madrasah Aliah Negeri 2 Mataram 1995, NTB.
4. Universitas Islam Indonesia 2000, Yogyakarta.
5. Universitas Negeri Yogyakarta 2004, Yogyakarta.

### Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2010: Model Penyelenggaraan Desa Vokasi di Lombok Barat-NTB.
2. Tahun 2011: Model Optimalisasi Penyelenggaraan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sebagai Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Pesisir di Lombok Tengah-NTB.
3. Tahun 2012: Model Peningkatan Pendidikan Keterampilan (*Life Skill*) Kaum Perempuan Perdesaan, Lombok Timur-NTB.
4. Tahun 2013: Model Peningkatan Pendidikan Masyarakat Pesisir melalui Pendekatan Tutor Antara, Lombok Timur-NTB.
5. Tahun 2014: Model Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Kawasan (PAUD, Dikmas, Kursus), Lombok Utara-NTB.
6. Tahun 2014: Model Sinergitas "Peningkatan Kompetensi Tenaga Pendidik" Bagi Pamong Belajar, Penilik, Tutor di NTB
7. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
8. Tahun 2016: Model Penyelenggaraan Hari Pertama Masuk Sekolah (HPMS) di Sekolah Dasar, Mataram-NTB.
9. Tahun 2017: Model Pelibatan Orang Tua dengan Satuan Pendidikan melalui Budaya Sesenggak di Sekolah Dasar Islam Kutaraja, Lombok Timur, NTB.
10. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.

Nama Lengkap : Lalu Muh. Fahrurrozi  
Telp Kantor : (0370) 620870 / 081807109962

E-Mail : Laludodik1@Yahoo.co.id

Alamat Kantor : Jl. Gajah Mada No.173 Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Provinsi NTB

Bidang Keahlian : Pengkajian Dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas

### **Riwayat Pekerjaan/Profesi Dalam 10 Tahun Terakhir**

Tahun 2013 S.d Sekarang: Pamong Belajar Pertama

### **Riwayat Pendidika Tinggi Dan Tahun Lulus**

1. Sekolah Dasar Negeri 4 Dasan Agung Mataram 1994, NTB
2. Sekolah Menengah Pertama 6 Mataram 2000, NTB
3. Sekolah Muhammadiyah Mataram 2003, NTB
4. Sekolah Tinggi Informatika Dan Komputer Indonesia 2009, Malang
5. Universitas Negeri Mataram 2019, NTB

### **Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)**

1. Tahun 2013: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri
2. Tahun 2014: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri.
3. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
4. Tahun 2016: Model Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi Kursus
5. Tahun 2017: Model Pendidikan Kecakapan Kerja Personality Perhotelan.
6. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.