Nama :

Kelas :

No. Resensi :

AKM LITERASI

Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi

Senin Wage, 29 Maret 2021 08:51 WIB

Hingga sampai saat ini Indonesia masih berjuang untuk melawan virus Covid-19. Setiap harinya kasus angka positif Covid-19 bertambah. Masyarakat selalu diperingatkan oleh pemerintah untuk mengikuti protokol kesehatan karena hal tersebut menjadi kebutuhan kita semua.

Tentu tidak mudah untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19. Untuk itu kita dianjurkan untuk meningkatkan imun tubuh supaya dapat menangkal virus Covid-19. Salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh adalah menerapkan pola hidup sehat.

Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan hal yang wajib kita lakukan, terutama pada masa pandemi. Dengan memilah dan mengatur pola hidup yang sehat, tentunya tubuh kita akan merasakan banyak manfaat. Kita hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan mengubahnya supaya lebih bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Dengan pola hidup sehat akan menciptakan harapan hidup lebih lama. Manfaat lain yang kita dapatkan yaitu meningkatkan imun tubuh. Imun tubuh dapat mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh kita, termasuk virus Covid-19.

Cukupi Kebutuhan Nutrisi

Menurut peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yaitu, untuk laki-laki disarankan mengkonsumsi serat sebanyak 28-37 gram per hari. Sedangkan perempuan, perlu konsumsi serat sebanyak 27-32 gram per hari.

LIVEWORKSHEETS

Perbaiki Waktu Tidur

Hal yang dapat kita lakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah dengan cara memperbaiki waktu tidur. Kebanyakan seseorang memiliki jam tidur yang tidak cukup dikarenakan beberapa alasan. Padahal tubuh kita tentunya butuh istirahat yang cukup agar badan kembali segar dan bisa menjalankan aktivitas dengan semestinya. Dilansir dari National Sleep Foundation, direkomendasikan bahwa usia dewasa muda (18-25 tahun) membutuhkan waktu tidur 7-9 jam per malam. Orang yang tidak memiliki waktu tidur cukup berpotensi terkena penyakit mematikan, seperti kanker dan jantung.

Berpikir Positif

Pola hidup sehat tidak hanya tentang fisik tetapi juga dengan kebutuhan mental kita. Memiliki banyak tekanan akan membuat pikiran kita menjadi stress, oleh sebab itu sangat dianjurkan untuk berpikir positif. Berpikir positif dapat membuat hati kita menjadi tentram dan dapat mengalahkan berbagai penyakit termasuk saat kita sedang mengalami tekanan. Dengan mengubah cara berpikir menjadi positif, maka kesehatan mental kita akan menjadi lebih baik.

Sumber:
https://dinkes.bantulkab.go.id/berita/1177-pentingnya-menjaga-pola-hidup-sehat-selama-masa-pandemi

1. Berdasarkan artikel berita di atas, bagaimanakah upaya yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh selama masa pandemi?
   a. Mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh, tidur di atas jam 10 malam, selalu berpikir positif.
   b. Menjaga pola hidup sehat, mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh dengan seimbang, memperbaiki waktu tidur (tidur 7-9 jam per malam), selalu berpikir positif.
   c. Mengatur pola makan, sering begadang, mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh, berpikir negatif.
   d. Menjaga pola hidup sehat, memperbaiki waktu tidur (tidur 7-9 jam per malam), berpikir positif, konsumsi makanan dan minuman instan.

LIVEWORKSHEETS

Bacalah teks di bawah ini untuk menjawab soal nomor 2, 3, dan 4!

Berani Berubah

Bertahun-tahun lalu, Abdul Aziz sama seperti nelayan lainnya di tempat tinggal, Desa Wongsorejo, Banyuwangi. Ia menangkap berbagai ikan hias cantik yang selanjutnya dijual kepada pengepul. Namun, suatu hari Abdul Aziz menangis melihat terumbu karang, tempatnya biasa menangkap ikan hias, hancur lebur. Dasar laut tampak seperti sumur dan banyak ikan hias yang mati. Ini terjadi akibat penggunaan bom dan racun untuk menangkap ikan hias. Abdul Aziz Abdul Aziz bertekad untuk tidak merusak terumbu karang lebih lanjut.

Abdul Aziz dan beberapa teman nelayan lainnya lalu mendapat tawaran untuk mengelola objek wisata Watudodol di Jawa Timur. Tawaran ini tentu saja mereka terima dengan senang hati. Mereka mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak untuk urusan perizinan dan tata cara kelola tempat wisata. Kerjasama mereka membuat Watudodol menjadi lokasi wisata yang nyaman untuk dikunjungi.

Tidak berhenti sampai disitu, Abdul Aziz bersama teman-teman yang juga memulihkan kawasan perairan Watudodol. Belajar dari berbagai sumber, mereka menanam rumpon rumah ikan dan terumbu karang. Hasilnya sudah tampak, dasar laut yang semula kosong dan mencekam, kini berubah menjadi taman laut dengan terumbu karang yang indah. Berbagai ikan hias juga sudah tampak berenang bebas di antara terumbu karang.

2. Berilah tanda centang pernyataan di bawah ini yang merupakan pernyataan BENAR sesuai dengan informasi pada teks bacaan berjudul Berani Berubah!

- Lakon dalam teks tersebut yaitu Abdul Aziz ☐
- Kejadian dalam teks terjadi di wilayah Jawa Timur ☐
- Tidak ada perbedaan keadaan terumbu karang sebelum atau sesudah terkena bom ☐
- Abdul Azizi menangkan ikan hias agar terumbu karang rusak ☐
- Penggunaan bom dan racun sangat merugikan lingkungan, bahkan bisa merusak lingkungan di antaranya terumbu karang ☐

LIVEWORKSHEETS

3. Jodohkan dengan menarik garis antara pernyataan dalam kolom bewarna biru dengan kolom berwarna kuning dengan tepat!

Profesi Abdul Aziz	Abdul Azizi melakukan pemulian perairan seorang diri
Keadaan terumbu karang setelah terkena bom dan racun	menanam rumpon rumah ikan dan terumbu karang
Upaya pemulihan Kawasan perairan Watudodol	terumbu karang menjadi indah dan ikan hias lestari
Dampak positif menjaga kelestarian perairan	rusak, hancur lebur, dasar laut seperti sumur
	Nelayan

LIVEWORKSHEETS

Essay

4. Berdasarkan teks bacaan mengenai pekerjaan yang telah disajikan. Bandingkan keadaan terumbu karang sebelum dipulihkan dan sesudah dipulihkan oleh Abdul Aziz dan kawan-kawannya!!! Isilah pada kotak yang telah disediakan!

LIVEWORKSHEETS