

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Oleh: ANGA MEIFA WILIANDANI, S.Pd., M.Pd.

Satuan Pendidikan : SD Negeri Situraja  
Kelas/ Semester : V/ 2  
Tema : Lingkungan Sahabat Kita (Tema 8)  
Subtema : Manusia dan Lingkungan (Subtema 1)  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati dan berdiskusi, siswa mampu menyebutkan peristiwa-peristiwa atau tindakan pada teks nonfiksi dengan benar.
2. Melalui kegiatan melakukan pengamatan, siswa mampu mengidentifikasi manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan baik.
3. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu membuat peta pikiran mengenai manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

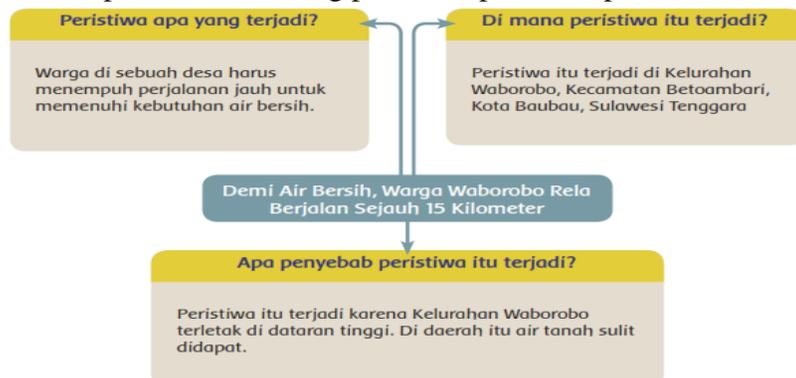
| Kegiatan           | Deskripsi kegiatan   | Alokasi Waktu  |
|--------------------|--|----------------|
| <b>Pendahuluan</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing.</li><li>2. Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>3. Kelas dilanjutkan dengan berdo'a. Doa dipimpin oleh ketua kelas.</li><li>4. Peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang hubungan manusia dengan lingkungan (<b>Apersepsi</b>).</li><li>5. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran yang akan dipelajari (<b>Tujuan Pembelajaran</b>).</li><li>6. Peserta didik menyimak motivasi yang disampaikan guru tentang manfaat pembelajaran hari ini (<b>Motivasi</b>).</li></ol>   | <b>2 menit</b> |
| <b>Inti</b>        | <p style="text-align: center;"><b>Model <i>Problem Based Learning</i></b></p> <p><b>Tahap 1 : Orientasi peserta didik kepada masalah</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan bimbingan guru, siswa mengidentifikasi berbagai kondisi lingkungan pada gambar. Guru mengaitkan kegiatan ini dengan judul tema Lingkungan Sahabat Kita serta judul subtema Manusia dan Lingkungan.</li></ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan untuk menstimulus ketertarikan siswa tentang topik Manusia dan Lingkungan.</li></ol> <p><b>Pertanyaan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Fakta-fakta apa yang ditunjukkan gambar- gambar tersebut?</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>Jawaban:</b> Gambar atas menunjukkan lingkungan yang indah</p> | <b>6 menit</b> |

berupa areal persawahan yang subur. Gambar bawah menunjukkan anak-anak usia SD sedang menanam bibit tanaman.

- 2) Apakah lingkungan berguna bagi manusia? Mengapa?  
**Jawaban:** Lingkungan berguna bagi manusia, karena lingkungan menyediakan semua kebutuhan hidup manusia.
- 3) Keuntungan apa yang diperoleh manusia jika menjaga lingkungan?  
**Jawaban:** Jika manusia menjaga lingkungan, semua kebutuhan hidup manusia dapat tercukupi.
- 4) Apa akibatnya jika manusia tidak menjaga lingkungan?  
**Jawaban:** Jika manusia tidak menjaga lingkungan, lingkungan menjadi rusak dan tidak memberikan manfaat bahkan dapat menimbulkan kerugian dan bencana bagi manusia.
- 5) Bagaimana kondisi lingkungan di sekitarmu?  
**Jawaban:** Siswa diminta menceritakan sesuai kondisi lingkungannya.

## Tahap 2 : Mengorganisasikan peserta didik

3. Guru mengondisikan siswa untuk melakukan kegiatan diskusi, dengan membuat kelompok-kelompok terdiri atas 4 – 5 siswa.
4. Siswa membaca pengantar mengenai air sebagai salah satu unsur penting dalam lingkungan. Air sangat diperlukan bagi kehidupan di bumi.
5. Siswa membaca teks berjudul “Demi Air Bersih, Warga Waborobo Rela Berjalan Sejauh 15 Kilometer” pada buku siswa. Kegiatan membaca dapat dilakukan secara bergantian. Salah seorang siswa membaca satu paragraf, siswa lain mendengarkan. Paragraf selanjutnya dibaca oleh siswa yang berbeda.
6. Siswa menuliskan peristiwa-peristiwa yang terdapat pada teks dalam bentuk peta pikiran. Kemudian, secara bergantian siswa menunjukkan peta pikiran yang telah dibuatnya.
7. Berikut alternatif jawaban untuk pola pikiran yang telah dilengkapi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada siswa tentang peristiwa-peristiwa pada teks nonfiksi.



8. Peserta didik dibagikan LKPD dan berdiskusi tentang fungsi

- air bagi manusia, hewan, dan tumbuhan.
9. Peserta didik secara berkelompok menyiapkan HP dan aplikasi *barcode*.
  10. Peserta didik secara tertib melakukan persiapan pengamatan.

**Tahap 3 : Membimbing penyelidikan individu dan kelompok**

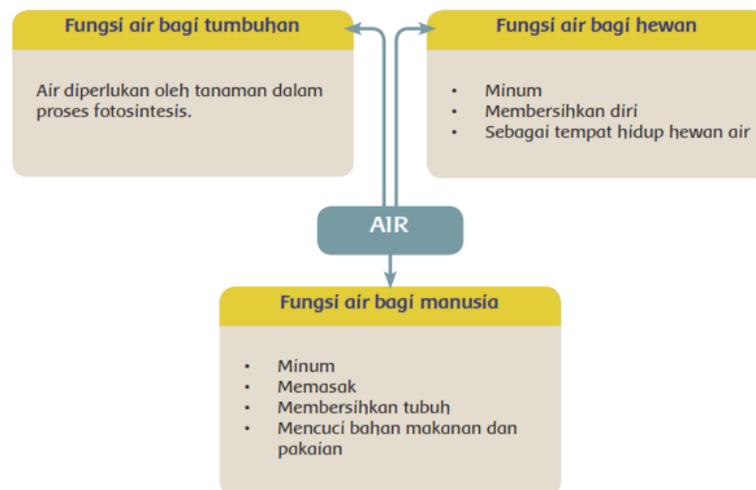
11. Peserta didik melakukan proses *scan* menggunakan aplikasi *barcode* pada LKPD.
12. Peserta didik secara berkelompok mengamati gambar dan membaca materi dari hasil *scan barcode*.
13. Peserta didik mencari informasi dari sumber lain seperti artikel yang ada di internet (link pada *barcode*).
14. Guru membimbing peserta didik ketika berdiskusi.
15. Peserta didik mengisi peta pikiran yang terdapat ada LKPD.

**Tahap 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya**

16. Setiap kelompok melakukan diskusi untuk menemukan solusi pemecahan masalah.
17. Siswa menyajikan hasil diskusinya dalam bentuk peta pikiran. Selanjutnya siswa menyajikan hasil diskusi kelompok kepada kelompok lain. Hasil diskusi semua kelompok dapat digunakan sebagai bahan diskusi kelas.

**Tahap 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah**

18. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompok.
19. Peserta didik bersama guru membahas materi yang telah dipelajari melalui LKPD.
20. Peserta didik diberikan penguatan dengan memberikan jawaban yang seharusnya. Berikut ini alternatif jawaban peta pikiran tentang fungsi air dalam LKPD.



21. Peserta didik diberi kesempatan bertanya bagi yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi.
22. Peserta didik diberikan penilaian pada hasil karya setiap kelompok.

|                |  |                |
|----------------|--|----------------|
| <b>Penutup</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibimbing guru untuk menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan.</li> <li>2. Peserta didik mengerjakan soal evaluasi secara individu melalui <i>quizziz</i> yang telah dishare melalui WA Group Kelas.</li> <li>3. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta peserta didik melakukan refleksi tentang kegiatan yang telah dipelajari hari ini, bagian yang paling disukai oleh peserta didik dan hal yang belum dipahami.</li> <li>4. Guru memberikan tindak lanjut.</li> <li>5. Peserta didik dengan guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.</li> </ol> | <b>2 menit</b> |
|----------------|--|----------------|

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Mengidentifikasi dan menuliskan peristiwa-peristiwa pada teks (KD Bahasa Indonesia 3.8 dan 4.8)

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Bentuk penilaian          | : Penugasan  |
| Instrumen Penilaian       | : Rubrik   |
| Tujuan Kegiatan Penilaian | : Mengukur pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengidentifikasi dan menuliskan peristiwa-peristiwa pada bacaan. |

| Aspek   | Sangat Baik (4)   | Baik (3)  | Cukup (2)  | Perlu Pendampingan (1)   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Pengetahuan tentang mengidentifikasi peristiwa pada bacaan</b> | Menyebutkan dengan benar semua peristiwa pada bacaan.           | Menyebutkan 3 peristiwa pada bacaan dengan benar.             | Menyebutkan 2 peristiwa pada bacaan dengan benar.                            | Hanya dapat menyebutkan 1 peristiwa pada bacaan.                             |
| <b>Keterampilan menuliskan peristiwa pada bacaan</b>              | Menuliskan semua peristiwa pada bacaan dengan benar dan runtut. | Menuliskan 3 peristiwa pada bacaan dengan bahasa yang runtut. | Menuliskan dengan benar 2 peristiwa pada bacaan dengan bahasa kurang runtut. | Menuliskan dengan benar 1 peristiwa pada bacaan dengan bahasa kurang runtut. |

**2. Berdiskusi tentang fungsi air bagi kehidupan di bumi (KD IPA 3.8 dan 4.8)**

Bentuk penilaian : Kinerja

Instrumen Penilaian : Rubrik

| Aspek  | Sangat Baik (4)   | Baik (3)   | Cukup (2)   | Perlu Pendampingan (1)   |
|--|---|--|---|--|
| <b>Pengetahuan tentang fungsi air bagi kehidupan di bumi</b> | Dapat mengidentifikasi setidaknya 5 fungsi air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan benar. | Dapat mengidentifikasi 4 fungsi air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan benar. | Dapat mengidentifikasi 3 fungsi air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan benar.          | Dapat mengidentifikasi hanya 2 fungsi air bagi manusia, hewan, dan tanaman dengan benar.   |
| <b>Keterampilan berbicara saat berdiskusi</b>                | Pengucapan kata-kata secara keseluruhan jelas, tidak menggumam dan dapat dimengerti.          | Pengucapan kata-kata di beberapa bagian jelas dan dapat dimengerti.                | Pengucapan kata-kata tidak begitu jelas tapi masih dapat dipahami maksudnya oleh pendengar. | Pengucapan kata-kata secara keseluruhan tidak jelas, menggumam dan tidak dapat dimengerti. |

**D. MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN**

1. Media

- a. Media gambar pemandangan /lingkungan yang indah dan gambar anak-anak yang sedang bercocok tanam
- b. Aplikasi *barcode*
- c. HP (gawai)

2. Sumber Belajar

- a. Kurikulum 2013
- b. Buku Pedoman Guru Tema : Sehat itu Penting Kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- c. Buku Peserta didik Tema : Sehat itu Penting Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- d. Bahan Ajar
- e. Internet



Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Hj. Tien Sarinah Agustini, S.Pd., M.M.Pd.  
NIP. 19660816 198610 2 002

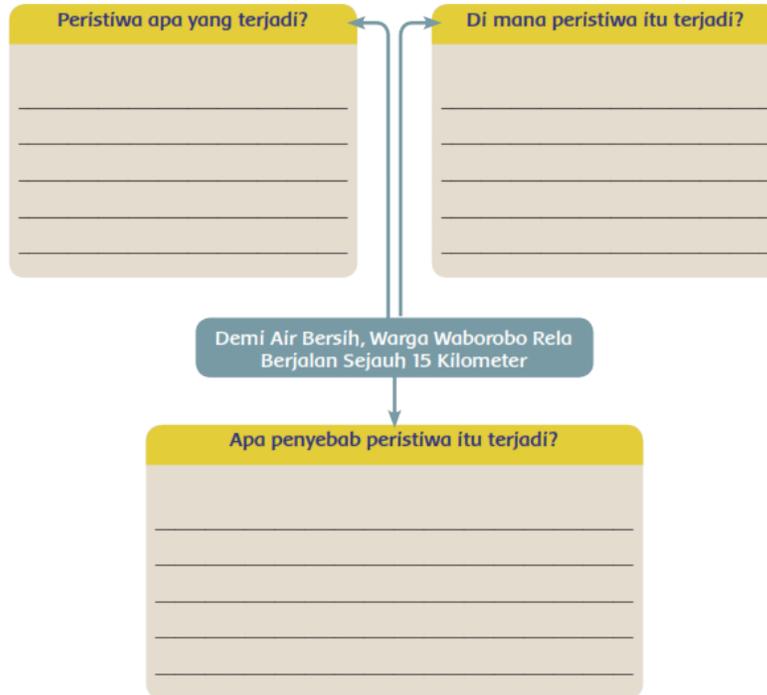
Situraja, ..... Maret 2022  
Guru Kelas V A,

Angga Meifa Wiliandani, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 19850517 201001 1 015

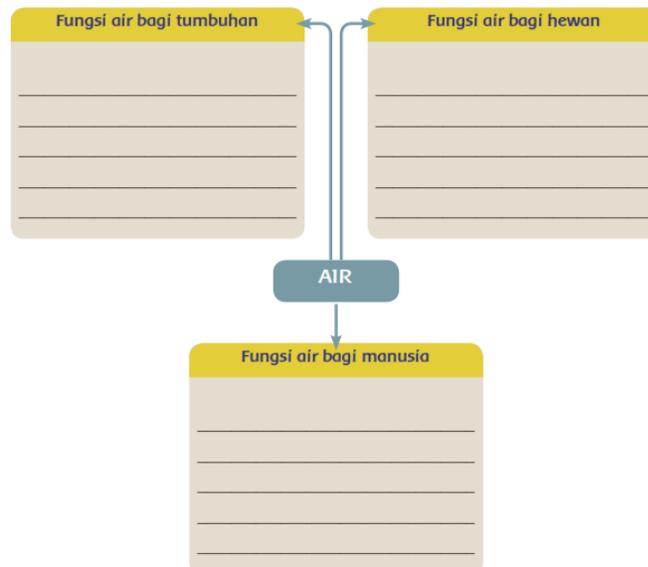
## Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama Kelompok : .....  
Kelas/Semester : V/ 2  
Tema/ Topik : Lingkungan Sahabat Kita (Tema 8)  
Subtema : 1. Manusia dan Lingkungan

1. Kamu telah membaca bacaan ”**Demi Air Bersih, Warga Waborobo Rela Berjalan Sejauh 15 Kilometer**”. Peristiwa apa yang terdapat pada bacaan? Carilah, lalu lengkapilah gambar peta pikiran berikut.



2. Scanlah barcode yang kalian temukan di lingkungan sekitar sekolah, kemudian bacalah artikel hasil scan barcode yang kamu temukan, kemudian isilah peta pikiran di bawah ini! Tuliskan hasil diskusi kalian dalam bentuk peta pikiran seperti berikut. Kemudian, ceritakan hasil diskusi kelompokmu kepada kelompok-kelompok lain.



## INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

### Lembar observasi

| No   | Nama peserta didik | Aspek yang dinilai |   |   |   |     |   |   |   | Skor total | Nilai |
|------|--------------------|--------------------|---|---|---|-----|---|---|---|------------|-------|
|      |                    | B. Indonesia       |   |   |   | IPA |   |   |   |            |       |
|      |                    | a                  | b | c | d | a   | b | c | d |            |       |
| 1    |                    |                    |   |   |   |     |   |   |   |            |       |
| 2    |                    |                    |   |   |   |     |   |   |   |            |       |
| 3    |                    |                    |   |   |   |     |   |   |   |            |       |
| 4    |                    |                    |   |   |   |     |   |   |   |            |       |
| Dst. |                    |                    |   |   |   |     |   |   |   |            |       |

Pedoman Penilaian

Skor Ideal : 8

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Siswa}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$$

## Lembar Evaluasi pada *Quizziz*

**Pilihlah salah satu jawaban yang benar!**

1. Air adalah salah satu sumber daya alam yang sangat penting bagi kehidupan manusia, antara lain berfungsi sebagai...
  - a. Sumber barang elektronik
  - b. Alat untuk membuat tanaman
  - c. Sumber minuman
  - d. Alat untuk bahan bakar
  
2. Selain manusia, tumbuhan juga membutuhkan air antara lain untuk proses ....
  - a. Respirasi
  - b. Fotosintesis
  - c. Pengguguran
  - d. Pelapukan
  
3. Ikan-ikan di sungai akan mati jika tidak ada air, hal ini menandakan bahwa ada jenis hewan yang membutuhkan air sebagai ....
  - a. umber makanan
  - b. Alat transportasi
  - c. Tempat hidupnya
  - d. Alat berkembangbiak
  
4. Sebagai manusia kita harus turut serta menjaga kelestarian air di bumi karena ....
  - a. Air merupakan sumber daya alam yang penting bagi penunjang kehidupan makhluk hidup di bumi
  - b. Air merupakan sumber daya alam yang mempunyai harga yang relatif murah di bumi
  - c. Air dibutuhkan manusia untuk mengolah semua jenis hewan dan tumbuhan di bumi
  - d. Air yang ada di bumi bersifat sangat langka dan sangat sulit untuk diperbaharui keberadaannya
  
5. Kurangnya cadangan air tanah dapat diatasi dengan cara ....
  - a. mengaspal jalan raya
  - b. membuat irigasi sebanyak-banyaknya
  - c. menanam kembali pohon di hutan yang gundul
  - d. menggali sungai sedalam-dalamnya

### Kunci Jawaban

- |      |      |
|------|------|
| 1. c | 4. a |
| 2. b | 5. c |
| 3. c |      |

Skor Ideal : 5

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh Siswa}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$$

## BAHAN AJAR (MATERI) YANG DITAUTKAN KE DALAM APLIKASI *BARCODE*

Artikel 1



### **5 Manfaat Air bagi Manusia, Hewan, dan Tanaman**

Penulis Vanya Karunia Mulia Putri | Editor Serafica Gischa KOMPAS.com

Air sangat bermanfaat bagi manusia, hewan, dan tanaman. Walaupun manfaat yang didapat antara manusia, hewan, dan tanaman berbeda. Seluruh makhluk hidup membutuhkan air sebagai sumber kehidupan. Manusia, hewan, dan tanaman tidak dapat bertahan hidup jika tidak mengonsumsi atau diberi air. Manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman Dalam jurnal Pengukur Tingkat Kekeruhan Keasaman dan Suhu Air menggunakan Mikrokontroler Atmega328p Berbasis Android (2018) oleh Andre Prayoga, dkk, disebutkan bahwa air sangat bermanfaat bagi aktivitas manusia, seperti minum, masak, dan mencuci. Sementara itu, bagi tanaman, air juga sangat penting untuk menjaga keberlangsungan hidup mereka. Dikutip dari buku Menyelidiki Air dan Manfaatnya (2007) karya Kemala Dewi, tanaman membutuhkan air untuk membuat makanannya sendiri. Tanaman mengambil air dari tanah melalui akar yang dimilikinya. Setelah itu, air dialirkan ke seluruh tubuh, dan digunakan untuk melakukan fotosintesis atau proses pembuatan makanan.

Hewan membutuhkan air untuk mempertahankan hidupnya. Sama seperti manusia, beberapa organ penting yang dimiliki hewan juga memerlukan air untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Tuliskan manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman! Berikut manfaat air bagi manusia, hewan, dan tanaman: Manfaat air bagi manusia Manfaat air bagi manusia, yaitu: Untuk memasak, makan, dan minum. Untuk memenuhi berbagai kebutuhan manusia, seperti mandi dan mencuci. Untuk mengairi sawah atau kegiatan pertanian dan perkebunan. Untuk kegiatan transportasi, seperti kapal dan perahu. Untuk keperluan perdagangan, seperti restoran serta hotel, dan industri, seperti pabrik. Manfaat air bagi hewan Berikut manfaat air bagi hewan, seperti: Untuk makan dan minum. Air merupakan habitat hidup untuk beberapa hewan, baik di sungai ataupun laut. Contohnya ikan. Untuk menjaga suhu tubuh hewan. Air bermanfaat untuk mengatur tekanan darah pada hewan. Air membantu hewan untuk memproduksi susu. Baca juga: Siklus Air: Pendek, Sedang, dan Panjang Manfaat air bagi tanaman Manfaat air bagi tanaman adalah: Untuk membantu proses fotosintesis atau pembuatan makanan. Air merupakan sumber kehidupan bagi tanaman. Air membantu proses pergerakan pada tanaman. Untuk mengangkut zat hara serta nutrisi dari tanah. Untuk mendorong proses respirasi pada tanaman.

Sumber : <https://www.kompas.com/skola/read/2021/10/04/160000869/5-manfaat-air-bagi-manusia-hewan-dan-tanaman>



## 5 Manfaat Air bagi Kehidupan Sehari-hari yang Perlu Anak Ketahui

Penulis : [Jusita Dewayani](#)

Air menjadi salah satu kebutuhan pokok sehari-hari makhluk hidup di dunia yang tidak dapat dipisahkan. Tak hanya penting bagi kehidupan manusia, air juga menjadi bagian penting bagi makhluk hidup lain, seperti hewan dan tumbuhan.

Semua makhluk hidup memerlukan air untuk bertahan hidup. Tanpa adanya air, kemungkinan tidak ada kehidupan di dunia ini.

Kehidupan di muka bumi bisa terus berlangsung karena ketersediaan air yang cukup. Ketersediaan air ini disebabkan karena daur ulang air yang tak ada habisnya, seperti hujan yang selalu membasahi bumi. Lalu apa saja manfaat air bagi kehidupan sehari-hari? Yuk simak informasi yang telah **Popmama.com** rangkum berikut ini.

### ***1. Memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh***

Manfaat air bagi kehidupan sehari-hari yang paling penting adalah untuk memenuhi kebutuhan cairan agar makhluk hidup bisa terus hidup. Tubuh tidak boleh sampai kehabisan cairan.

Manusia tidak akan bisa bertahan selama beberapa hari jika tidak minum. Hal ini karena sebagian besar zat pembentuk tubuh manusia terdiri dari 73% air. Selain manusia, binatang dan tumbuhan juga memerlukan cairan untuk bisa bertahan hidup.

Jika tubuh kekurangan cairan bisa menyebabkan dehidrasi, kehilangan fokus, dan daya konsentrasi yang menurun. Tubuh membutuhkan cairan untuk bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari melalui minum air.

Tak hanya meminum air putih, semua jenis air dapat berperan sebagai cairan di dalam tubuh kamu dan bisa meningkatkan daya konsentrasi pikiran. Dari sini kamu bisa mengetahui bahwa pemasok cairan terbesar dalam tubuh adalah air.

Budayakan untuk meminum air putih yang cukup setiap harinya, minimal 8 gelas per hari agar kehidupan cairan tubuh tercukupi.

### ***2. Menjaga kelestarian lingkungan***

Tak hanya bermanfaat bagi kehidupan manusia, air juga memiliki manfaat dalam menjaga kelestarian lingkungan sekitar.

Dengan adanya air yang cukup, maka pepohonan akan tumbuh subur, air sungai yang mengalir dan lingkungan yang asri akan menambah ketenangan jiwa bagi orang yang tinggal di sekitarnya.

Pepohonan menjadi salah satu elemen yang dapat menyelamatkan kehidupan bumi dan seisinya di masa depan dari pemanasan global. Banyaknya pepohonan juga berdampak pada udara yang menjadi sejuk dan terhindar dari polusi udara.

Mari jaga lingkungan sekitar agar menjadi lingkungan yang asri dengan pepohonan yang tumbuh subur dan air sungai yang mengalir deras.

### ***3. Membantu pekerjaan rumah***

Tentu kamu tidak bisa membayangkan jika tidak ada air dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat air lainnya adalah membantu pekerjaan rumah. Air memiliki manfaat yang banyak untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh, air juga bermanfaat untuk membersihkan bahan makanan dan memasak yang bisa menunjang kesehatan tubuh.

Kamu bisa bayangkan bagaimana jika peralatan makanmu tidak dibersihkan menggunakan air, pasti akan banyak kotoran atau bakteri yang menempel dibahan makanan bukan? Oleh karenanya penggunaan air bersih untuk mencuci peralatan makan sangat dibutuhkan sehari-hari.

Ingat! Jangan mencucinya dengan air kotor ya, karena bisa menyebabkan bakteri dan sumber penyakit.

#### ***4. Membantu kesuksesan bercocok tanam***

Sebagian besar masyarakat Indonesia bekerja sebagai petani atau bekerja di sector perkebunan. Kehidupan ekonomi mereka ditopang oleh keberhasilan bercocok tanam. Tanpa adanya air, petani tidak akan berhasil dalam bercocok tanam.

Tanaman yang ditanam di sawah maupun ladang ini bergantung pada air. Jika tidak ada peranan air pada area perkebunan, maka tanaman tidak akan tumbuh subur yang menyebabkan petani akan mengalami kerugian yang cukup besar.

Para petani rela membeli air atau pompa air agar bisa mengairi sawah atau ladangnya. Oleh karenanya, air sudah menjadi kebutuhan pokok dan sangat penting bagi para petani.

#### ***5. Melancarkan perekonomian masyarakat***

Perekonomian masyarakat Indonesia ditopang oleh ketersediaan air. Tak hanya petani saja yang membutuhkan air untuk mengairi sawahnya, ketersediaan air juga menjadi salah satu kebutuhan pokok bagi profesi lainnya.

Pekerjaan di bidang industri, produksi, maupun pengolahan lainnya sangat membutuhkan air, seperti pabrik-pabrik yang menggunakan mesin besar.

Air sangat berfungsi untuk mendinginkan mesin setelah lama digunakan. Jika tidak ada air, industri besar akan sangat kerepotan untuk mendinginkan mesin tersebut.

Nah itu dia beberapa manfaat air bagi kehidupan sehari-hari yang perlu kamu ketahui. Gunakan air sesuai dengan kebutuhan dan tidak membuang-buangnya agar semua makhluk hidup bisa dengan mudahnya mendapatkan air untuk melangsungkan kehidupannya.

Sumber : <https://www.popmama.com/big-kid/10-12-years-old/jusita-dewayani/manfaat-air-bagi-kehidupan-sehari-hari/5>



## 9 MANFAAT AIR BERSIH BAGI MANUSIA DAN LINGKUNGAN

Penulis: Kontenesia



Tidak dapat dimungkiri, air menjadi salah satu kebutuhan utama dalam hidup. Manusia dapat bertahan hidup tanpa makan selama tiga hari, tapi manusia tidak bisa hidup tanpa minum air selama tiga hari. Namun, air bersih tidak hanya diperlukan sebagai air minum saja. Masih ada banyak lagi manfaat air bersih yang bisa dirasakan, bukan hanya bagi manusia saja, tetapi juga lingkungan sekitar.

Apa saja manfaat air bersih tersebut? Simak ulasannya berikut.

### 1. Memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh

Air merupakan komposisi utama dalam tubuh. Jumlah kadar air yang terkandung dalam tubuh sekitar 50 – 80%, tergantung pada usia. Pada anak-anak, volume air dalam tubuhnya mencapai 65 – 80% dari berat badan. Angka ini akan menurun seiring pertumbuhan anak, yakni mencapai 55 – 60% saat remaja. Lantas, karena sebagian besar tubuh manusia terdiri dari cairan, maka tubuh sangat membutuhkan asupan cairan yang mencukupi. Asupan cairan ini didapatkan dari air minum dan makanan yang mengandung cairan.

Kurangnya asupan cairan dalam tubuh bisa mengakibatkan menurunnya konsentrasi seseorang. Ini tentu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pastikan Anda mendapat asupan cairan yang cukup dengan meminum air bersih setidaknya 1,5-2 liter per hari, tergantung berat badan. Semakin tinggi berat badan seseorang, semakin banyak asupan cairan yang diperlukan.

### 2. Menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh

Air dapat membantu untuk mengurangi panas berlebih pada tubuh. Ketika kekurangan cairan, tubuh akan terasa lemas dan tidak bugar. Kandungan mineral yang ada di dalamnya sangat baik untuk kesehatan. Dengan adanya air yang masuk, tubuh bisa terhindar dari dehidrasi, sakit kepala atau migrain, serta melancarkan pencernaan. Air bersih juga dapat merawat kesehatan kulit. Air dapat menjaga kelembaban kulit sehingga kulit menjadi lebih sehat dan segar.

Untuk mendapatkan manfaatnya, pastikan Anda hanya mengonsumsi dan menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari. Pasalnya, air yang kotor justru membawa dampak buruk. Misalnya, saat Anda meminum air yang terkontaminasi, senyawa dan bakteri kotor di dalam air akan ikut masuk ke dalam tubuh dan bisa mengganggu kesehatan. Penyakit yang biasa muncul akibat mengonsumsi air kotor seperti sakit perut dan diare.

### 3. Membersihkan badan

Manfaat air bersih lainnya adalah untuk membersihkan badan dari kotoran. Masih banyak orang, terutama di daerah pinggiran, berpikir bahwa mandi menggunakan air sungai saja sudah cukup untuk membersihkan badan. Namun, kita tidak tahu apakah air tersebut cukup bersih atau tidak untuk dipakai. Anda tidak tahu apakah air tersebut belum atau sudah tercemar dengan limbah air lainnya.

Bahkan di daerah pedesaan sekalipun, air sungainya belum tentu bersih. Pasalnya, sungai bisa saja tercemar limbah pertanian, kotoran rumah tangga, hingga kotoran ternak.

Sementara itu, di daerah perkotaan sudah jelas air sungai dapat terkontaminasi limbah pabrik dan rumah tangga.

Mandi menggunakan air yang terkontaminasi polusi bisa menyebabkan penyakit kulit seperti gatal-gatal, panu, hingga bisul. Oleh sebab itu, bersihkanlah badan menggunakan air yang bersih yang dapat menghilangkan kotoran tanpa meninggalkan jejak kotoran lainnya pada badan Anda.

#### 4. Membersihkan bahan makanan dan masak

Selain membersihkan badan, air bersih juga bermanfaat untuk membersihkan bahan makanan dan untuk masak. Bahan makanan yang bersih dapat menunjang kesehatan tubuh. Hal ini karena kotoran dan bakteri yang menempel di bahan makanan dan telah hilang saat dibersihkan menggunakan air bersih. Jika Anda mencuci bahan makanan menggunakan air kotor, maka bakteri kotor yang ada di dalamnya akan semakin bertambah yang bisa menyebabkan berbagai penyakit.

Begitu pula dengan memasak bahan makanan. Dengan menggunakan air yang bersih, hasil masakan tentu lebih terjamin kebersihannya dan tubuh dapat terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh bakteri kotor yang terdapat dalam air.

#### 5. Untuk membantu pekerjaan sehari-hari

Air bersih juga bermanfaat untuk membantu pekerjaan sehari-hari, seperti pekerjaan rumah tangga. Air bersih bisa digunakan untuk mencuci pakaian dan perabotan rumah tangga. Dengan menggunakan air bersih, pakaian yang kotor bisa menjadi bersih dan kotoran yang tadinya menempel di pakaian dan menjadi sumber penyakit bisa hilang sehingga pakaian menjadi layak untuk dipakai. Untuk perabotan rumah tangga, air bersih dapat digunakan untuk membersihkan sendok, piring, garpu, atau peralatan makan lainnya.

#### 6. Untuk irigasi pertanian

Indonesia dikenal sebagai negara agraris karena sebagian besar penduduknya mempunyai mata pencaharian di bidang pertanian, perkebunan atau bercocok tanam. Ketersediaan air tentu menjadi salah satu faktor suksesnya hasil panen petani. Irigasi menggunakan air bersih bermanfaat untuk menjaga kesuburan tanah serta mutu dan hasil produksi petani menjadi semakin baik.

Biasanya para petani menggunakan air sungai atau danau untuk irigasi. Namun sayangnya, banyak sungai dan danau yang mulai tercemar limbah industri yang membuat air menjadi kotor. Air yang akan digunakan untuk irigasi itu berpotensi memiliki kandungan senyawa atau organisme berbahaya yang dapat menurunkan mutu hasil panen. Tanah yang dialiri air tercemar tersebut juga akan kehilangan kesuburannya. Jika hasil panen yang tercemar itu dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, maka dapat memicu penyakit yang tentunya sangat berbahaya bagi kesehatan manusia.

#### 7. Menjaga ekosistem lingkungan

Selain manusia, air bersih juga bisa dimanfaatkan untuk menjaga ekosistem lingkungan. Misalnya, air bersih dapat memelihara biota air sungai dan digunakan untuk irigasi serta budi daya perikanan. Ekosistem sungai yang terjaga dapat digunakan sebagai sarana rekreasi pendidikan dan pembelajaran.

## 8. Penyuplai energi

Seperti yang disebutkan sebelumnya, air bersih tidak hanya bermanfaat bagi manusia saja, tetapi juga untuk makhluk hidup lain. Seperti halnya manusia, hewan juga memerlukan air untuk memenuhi kebutuhan cairan pada tubuhnya. Asupan cairan ini juga didapat dari air yang diminum dan masuk ke tubuh. Air bersih yang diminum oleh hewan dapat menjadi sumber energi. Begitu pula dengan pohon dan tumbuhan lainnya yang juga memerlukan air untuk tumbuh subur.

## 9. Menghemat pengeluaran

Adanya ketersediaan air bersih ternyata bisa menghemat pengeluaran sehari-hari. Seperti yang terjadi tahun 2017 kemarin, 13 kecamatan di Kabupaten Sukabumi mengalami kesulitan air bersih karena musim kemarau sehingga para warga terpaksa membeli air bersih. Meskipun ada sumber air di dekat pemukiman warga, namun belum layak untuk dikonsumsi.

Dengan tersedianya sumber air bersih, Anda tidak perlu mengeluarkan kocek berlebih untuk membeli air ketika membutuhkan air bersih dan bisa menghemat biaya hidup sehari-hari.

Itulah beberapa manfaat air bersih yang bisa dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Air bersih memberikan banyak sekali manfaat. Namun, sayangnya masih banyak orang yang belum menikmati air bersih karena akses yang sulit. Keterbatasan air bersih pun menjadi salah satu masalah yang sering muncul saat ini.

Untuk meringankan beban saudara kita yang memerlukan air bersih, Sedekah Air mengajak Anda untuk berpartisipasi dalam kegiatan non-profit penyedia sarana air bersih. Anda bisa menjadi relawan, mengusulkan tempat yang kesulitan mendapat akses air bersih atau memerlukan air bersih, atau melakukan donasi. Anda bisa mengunjungi situs <http://sedekahair.org/> untuk mendapatkan informasi lebih lengkap mengenai Sedekah Air. Uluran tangan Anda sangat berarti bagi mereka yang memerlukan.

Sumber : <https://sedekahair.org/9-manfaat-air-bersih-bagi-manusia-dan-lingkungan/>