



**SMP NEGERI 8
PADANG**

Jalan Dr. Sutomo
Kubu Marapalam, Padang

SEHAT CERIA

MAJALAH KESEHATAN UKS



EDISI PERDANA

Tahun Pelajaran
2026/2027



"Sehat Hari Ini, Hebat di Masa Depan!"



Sehat Tubuh



Sehat Pikiran



Sehat Lingkungan



Sehat Prestasi

DALAM EDISI INI:

- ✓ Menegal UKS 2
- ✓ PHBS di Sekolah 3
- ✓ Gizi Seimbang, Tubuh Kuat 4
- ✓ Kesehatan Remaja, Masa Depan Hebat ... 5
- ✓ Kesehatan Gigi, Senyum CERIA 6
- ✓ Pertolongan Pertama di Sekolah 7
- ✓ Kesehatan Mental 8
- ✓ Komitmen Sehat Kita 9
- ✓ Sekolah Sehat, Aksi Hebat 10



Bersama UKS, kita wujudkan sekolah sehat, siswa hebat, dan prestasi meningkat!



MENGENAL UKS

UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan peserta didik, menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, nyaman, dan aman.

UKS tidak hanya untuk pengobatan saat sakit, tetapi juga untuk pendidikan, pembiasaan, dan pembudayaan hidup sehat setiap hari.



TRIAS UKS

1 PENDIDIKAN KESEHATAN

Kegiatan belajar mengajar tentang kesehatan agar siswa mampu memahami dan menerapkan hidup sehat.



2 PELAYANAN KESEHATAN

Pelayanan kesehatan seperti pemeriksaan kesehatan, pengobatan ringan, dan P3K.



3 PEMBINAAN LINGKUNGAN SEKOLAH SEHAT

Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, hijau, dan nyaman untuk belajar.



"Dengan UKS, kita wujudkan sekolah sehat, siswa hebat, dan prestasi meningkat."

PHBS: KEBIASAAN KECIL, MANFAAT BESAR

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kunci hidup sehat.
Yuk, biasakan setiap hari!



1 Cuci tangan pakai sabun

Sebelum makan dan setelah dari toilet.



2 Buang sampah pada tempatnya

Jaga kebersihan lingkungan sekolah.



3 Jaga kebersihan kelas

Kelas bersih, belajar jadi nyaman.



4 Gunakan toilet dengan benar

Toilet bersih, kita sehat.



5 Konsumsi makanan bergizi

Pilih makanan sehat untuk tubuh kuat.



6 Minum air putih yang cukup

Minimal 8 gelas sehari.



7 Olahraga teratur

Tubuh segar, lebih bugar.



8 Jaga lingkungan tetap hijau

Lingkungan hijau, hidup lebih sehat.

GIZI SEIMBANG, TUBUH KUAT

Makanan bergizi seimbang membuat tubuh tumbuh optimal,
otak cerdas, dan daya tahan tubuh kuat.



Karbohidrat

Sumber energi
(Contoh: nasi,
roti, kentang)



Protein

Pembentuk dan
perbaikan jaringan
(Contoh: ikan,
telur, ayam, tahu)



Sayur

Sumber vitamin
dan mineral
(Contoh: bayam,
wortel, brokoli)



Buah

Sumber vitamin
dan serat
(Contoh: pisang,
apel, jeruk)



Tips Sehat: Pilih makanan segar, batasi makanan manis,
asin, dan berlemak. Bawa bekal dari rumah lebih sehat dan hemat!

PILIH MAKANAN BERGIZI SEIMBANG

- ☒ Jaga kebersihan diri setiap hari.
- ☒ Tidur cukup 7-8 jam sehari.
- ☒ Belajar teratur dan kelola waktu.
- ☒ Hindari rokok, alkohol, dan narkoba.
- ☒ Bijak menggunakan media sosial.
- ☒ Berterima dengan positif dan saling menghargai.
- ☒ Berani berkata "tidak" pada hal negatif.

**Makan
Bergizi
Hidup
Berenergi!**

4



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

**UKS: BERSAMA KITA BISA,
SEKOLAH SEHAT**

REMAJA SEHAT, MASA DEPAN HEBAT

Remaja yang sehat, cerdas, dan berkarakter akan menjadi generasi penerus bangsa yang kuat.



OLAHRAGA TERATUR

Menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan jantung.



MAKAN BERGIZI SEIMBANG

Memberi energi, menjaga daya tahan tubuh, dan mendukung pertumbuhan.



TIDUR CUKUP

Memulihkan tenaga, meningkatkan fokus dan konsentrasi.



HINDARI ROKOK, ALKOHOL & NARKOBA

Menjaga kesehatan fisik, mental, dan masa depan.

TIPS HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA

- ✓ Minum air putih minimal 8 gelas sehari.
- ✓ Pilih camilan sehat (buah, kacang, yoghurt).
- ✓ Batasi waktu layar (HP/komputer) yang berlebihan.
- ✓ Kelola emosi dengan baik dan tetap positif.
- ✓ Berkumpul dengan teman yang baik dan mendukung.
- ✓ Jaga kebersihan lingkungan dan diri.

Sehat
Hari Ini!
Sukses
Esok Nanti

"Generasi sehat, generasi cerdas,
generasi hebat untuk Indonesia yang lebih baik."

5



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

UKS: BERSAMA KITA BISA,
SEKOLAH SEHAT

KESEHATAN GIGI SENYUM CERIA



Gigi sehat membuat kita percaya diri
dan terlihat lebih ceria setiap hari.



Manfaat Gigi Sehat

- ✓  Membuat senyum lebih percaya diri.
- ✓  Membantu mengunyah makanan dengan baik.
- ✓  Mencegah gigi berlubang dan penyakit gusi.
- ✓  Menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Tips Menjaga Kesehatan Gigi



Sikat gigi 2 kali sehari (setelah sarapan dan sebelum tidur).



Gunakan pasta gigi berfluoride.



Kurangi makanan manis dan minuman bersoda.



Periksa gigi ke dokter gigi secara berkala.



Perbanyak minum air putih.



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

Sehat Hari Ini,
Hebat di Masa Depan!

6

PERTOLONGAN PERTAMA DI SEKOLAH

Jika ada teman yang sakit atau mengalami cedera, lakukan pertolongan pertama.



*Tanggap
Cepat
Selamat!*

Langkah-langkah Pertolongan Pertama

1



Tetap Tenang dan Amankan Diri

Pastikan keadaan sekitar aman dan jangan panik.

2



Periksa Kondisi Teman

Lihat apakah ada luka, pingsan, atau cedera.

3



Berikan Pertolongan Sesuai Kebutuhan

Bersihkan luka, beri perban, atau bantu jika pingsan.

4



Segera Hubungi Guru atau Petugas Kesehatan

Jika kondisi serius, segera minta bantuan.



Hal Penting yang Perlu Diingat

- ✓ Jangan memindahkan korban jika tidak perlu.
- ✓ Jangan memberi makan atau minum pada korban yang pingsan.
- ✓ Selalu gunakan sarung tangan atau alat pelindung jika ada.
- ✓ Laporkan kejadian kepada guru atau petugas UKS.

*Peduli
Teman,
Jaga
Kesehatan!*



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

*Sehat Hari Ini,
Hebat di Masa Depan!*

7

KESEHATAN MENTAL



Pikiran yang sehat, hidup lebih kuat,
masa depan lebih hebat!

Jaga
pikiran,
jaga masg
depan!



Tanda Tubuh dan Pikiran Kita Sehat Mental



Merasa bahagia dan tenang.



Mampu bergaul dengan baik.



Bisa mengelola emosi dengan positif.



Fokus belajar dan beraktivitas.



Percaya diri dan punya semangat.

Cara Menjaga Kesehatan Mental

- ✓ Kelola stres dengan baik.
- ✓ Luangkan waktu untuk hal yang disukai.
- ✓ Jaga hubungan baik dengan keluarga dan teman.
- ✓ Berpikir positif dan hindari pikiran negatif.
- ✓ Istirahat cukup dan lakukan aktivitas yang menyenangkan (misalnya: hobi, olahraga, doa).

Kamu
berharga,
Jangan
sendiri!

“Sehat mental, langkah pasti
menuju masa depan yang cerah!”



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

Sehat Hari Ini,
Hebat di Masa Depan!

8

KOMITMEN SEHAT KITA

Bersama Wujudkan SMP Negeri 8 Padang yang Sehat!

Sehat diri, sehat lingkungan, sehat sekolah, untuk masa depan yang lebih baik!



Kami Berkomitmen untuk:



Pola Makan Sehat

Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan minum air putih yang cukup.



Aktif Bergerak

Rutin berolahraga dan mengurangi waktu duduk terlalu lama.



Menjaga Kebersihan Diri

Mandi, cuci tangan, menjaga kebersihan gigi dan lingkungan.



Jauhi Rokok, Alkohol dan Narkoba

Pilih hidup sehat, katakan TIDAK pada zat berbahaya!



Jaga Kesehatan Mental

Kelola stres, berpikir positif, dan selalu ceria.



Peduli Lingkungan

Menjaga kebersihan sekolah dan lingkungan sekitar.

Komitmen kecil hari ini, perubahan besar di masa depan!



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

Sehat Hari Ini,
Hebat di Masa Depan!"

9

SEKOLAH SEHAT, AKSI HEBAT!

• Mulai dari diri sendiri, untuk sekolah yang lebih sehat!

Yuk, lakukan tantangan ini selama 7 hari! Bersama kita bisa jadi lebih sehat!

Sehat dimulai dari kebiasaan kecil!

Jangan lupa, tersenyum dan saling mendukung ya! 😊

Kebiasaan Sehat Hari Ini, Masa Depan Lebih Baik!

- ✓ Tubuh sehat, belajar semakin semangat!
- ✓ Lingkungan bersih, sekolah jadi nyaman!
- ✓ Pikiran tenang, prestasi meningkat!
- ✓ Remaja sehat, masa depan hebat!



Checklist Tantangan 7 Hari



1

Makan Bergizi

Pilih makanan sehat setiap hari.

☐

2

Minum Air Putih

Minum air putih minimal 8 gelas sehari.

☐

3

Aktif Bergerak

Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.

☐

4

Sikat Gigi

Sikat gigi 2x sehari (pagi dan malam).

☐

5

Cuci Tangan

Biasakan cuci tangan dengan sabun.

☐

6

Jaga Kesehatan Mental

Lakukan hal positif, misalnya berbagi cerita, menyapa teman, atau istirahat cukup.

☐

7

Pertolongan Pertama

Tahu apa yang harus dilakukan saat teman cedera atau sakit.

☐

8

Jaga Kebersihan Lingkungan

Buang sampah pada tempatnya dan rawat fasilitas sekolah.

☐

Sehat Bersama,
Sekolah Juara!



SMP NEGERI 8 PADANG
Jalan Dr. Sutomo, Kubu Marapalam

Sehat Hari Ini,
Hebat di Masa Depan!

Halaman

10