



Remaja Sehat Peduli Sesama

Materi Kebersihan dan Kesehatan untuk PMR



Palang Merah Indonesia



Palang Merah Indonesia

Remaja Sehat Peduli Sesama

Materi Kebersihan dan Kesehatan untuk PMR

2008

Remaja Sehat Peduli Sesama

Edisi I. Jakarta: JUNI 2008

Edisi Pertama : Juni 2008

Hak Cipta © Palang Merah Indonesia Pusat

Pengarah :

Dr. Hj. Ulla Nuchrawaty Usman, MM

Penyusun :

Juliati Susilo (Markas Pusat PMI)

Asep Mulyadi (Markas Pusat PMI)

Rina Utami (Markas Pusat PMI)

Kontributor :

Aini Mariyam, Hj (RS PMI Bogor)

Asnawati (PMI Daerah NAD)

Budi Purwanto (PMI Daerah Jawa Tengah)

Fajar Bakri (PMI Daerah Sulawesi Selatan)

Nunung Nurul CH, Hj (RS PMI Bogor)

Satrio Sabariman (PMI Daerah Bali)

Desain & Layout :

Fajar Bakri (PMI Daerah Sulawesi Selatan)

Editor :

Budi Purwanto (PMI Daerah Jawa Tengah)

Rina Utami (Markas Pusat PMI)

Disusun atas dukungan :

Federasi Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional (IFRC)

Palang Merah Denmark

Palang Merah Jepang

Palang Merah Jerman

ISBN :978- 979-3575-42-1



International Federation
Red Cross and Red Crescent Societies



日本赤十字社
JAPANESE RED CROSS SOCIETY



Dansk Røde Kors
Danish Red Cross
Palang Merah Denmark



Deutsches
Rotes
Kreuz

KATA PENGANTAR



Dalam rangka meningkatkan kemampuan Anggota Remaja PMI (Palang Merah Indonesia) untuk mewujudkan cita-cita dan semangat pengabdian kepada sesama manusia, PMI telah menerbitkan berbagai buku pedoman sebagai pegangan bagi anggota PMR Mula, Madya dan Wira. Pada tahun 2008 telah diterbitkan buku pedoman untuk PMR antara lain: Mengenal Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional, Pertolongan Pertama, Ayo Siaga Bencana, PMR Relawan Masa Depan, Remaja Sehat Peduli Sesama, Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja untuk pendidik sebaya serta media KIE Donor Darah.

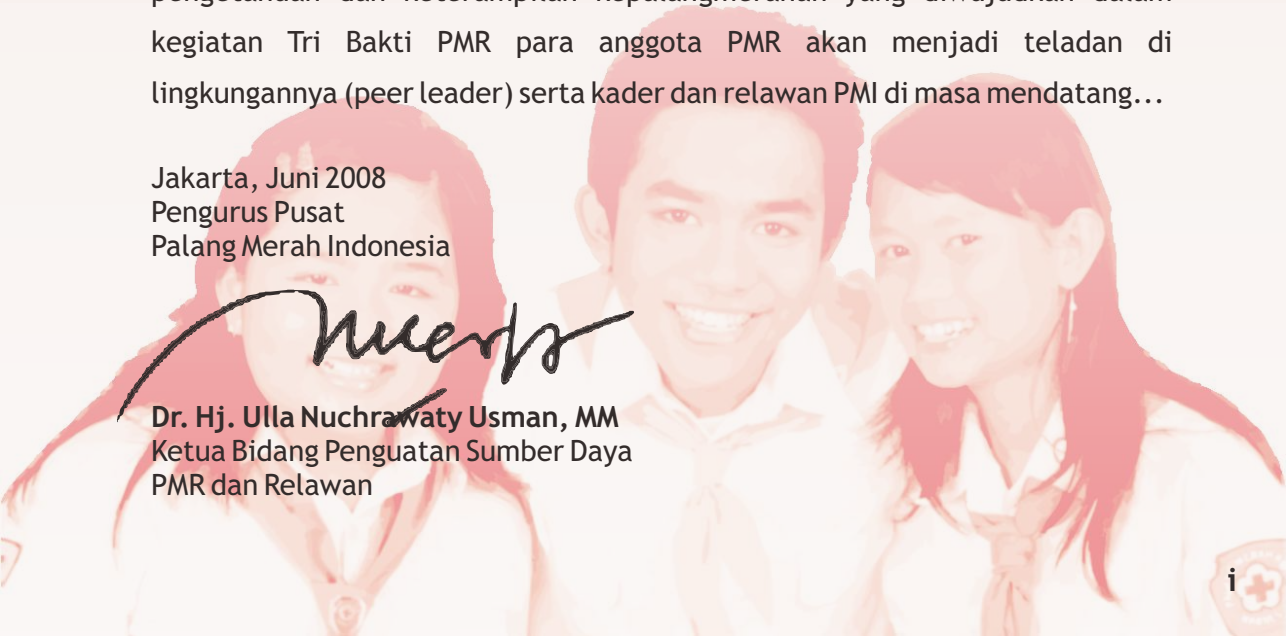


Ciri-ciri PMR yang senantiasa ceria, cerdas, kreatif, jujur, berbagi, bersahabat dan bertanggung jawab merupakan kekuatan yang positif dalam membentuk generasi muda bangsa Indonesia yang peduli untuk menolong sesama serta peka pada situasi dan kondisi di lingkungannya.

Pada akhirnya dengan mengetahui, memahami dan melaksanakan pengetahuan dan keterampilan kepalangmerahan yang diwujudkan dalam kegiatan Tri Bakti PMR para anggota PMR akan menjadi teladan di lingkungannya (peer leader) serta kader dan relawan PMI di masa mendatang...

Jakarta, Juni 2008
Pengurus Pusat
Palang Merah Indonesia


Dr. Hj. Ulla Nuchrawaty Usman, MM
Ketua Bidang Penguatan Sumber Daya
PMR dan Relawan



***Keputusan untuk berperilaku
bersih dan sehat ada ditanganmu***

DAFTAR ISI



Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Remaja sehat Peduli Sesama	1
Kebersihan & Kesehatan	2
Gaya Hidup Bersih Dan Sehat	4
Menjadi Bersih Dan Sehat Itu Menyenangkan	6
Bagaimana Menjaga Kebersihan dan Kesehatan ?	10



*Kalau Remaja Hidup
dengan kebiasaan hidup Sehat,
Remaja belajar bersikap baik
terhadap tubuh mereka sendiri*



Remaja Sehat Peduli Sesama

Betapa menyenangkan jika kita sehat. Orang yang sehat selalu tampak bugar dan merasa lebih baik. Jika kamu sehat, kamu mempunyai energi untuk bisa melakukan banyak kegiatan seperti sekolah, beraktivitas, dan menikmati kesenangan dengan teman-temanmu.



Kebersihan & Kesehatan

KEBERSIHAN

Keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya debu, sampah, dan bau.

KESEHATAN

Keadaan sehat dan aman secara fisik, mental, dan sosial.

MENGAPA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN SANGAT PENTING ?

Kamu tidak selalu merasa sehat sepanjang waktu. Apakah kamu ingat kapan terakhir kali kamu sakit? Bagaimana perasaanmu? Apa yang bisa kamu lakukan ketika kamu sakit? Sangat tidak enak apabila kondisi sedang sakit. Hari-hari dilalui dengan berat. Seringkali sakit yang di alami karena kurangnya menjaga kebersihan dan terkadang baru menyadari, bahwa penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan.

Kualitas diri kamu sebagai remaja tercermin dari pengetahuan, sikap, dan perilakumu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri, antara lain dengan mandi secara teratur setidaknya 2x setiap hari, menyikat gigi setiap selesai makan, mencuci tangan apabila akan menggunakan tangan untuk mengambil makanan dan setelah BAB dan BAK, menggunakan pakaian yang bersih, menjaga pola hidup bersih dan sehat, tidak menyebarkan kotoran dan menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain, serta menjaga lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan tempat tinggalmu agar tetap bersih dan sehat

Dengan semakin banyak mengetahui manfaat menjaga kebersihan dan kesehatan, serta akibat yang ditimbulkan dari kurang pedulinya kita menjaga kebersihan dan kesehatan, perubahan yang diharapkan terjadi adalah adanya karakter positif remaja dalam menjaga kebersihan dan kesehatan yang juga memberikan dampak kepada keluarga, sekolah dan masyarakat.

Gaya Hidup Bersih dan Sehat

1. Menjaga Pola Makan

Janganlah terlalu khawatir apabila kamu diminta menjaga pola makan, selama kamu dapat mengontrol kualitas dan keragaman makanan, serta jumlah yang dimakan.

INGAT! Makan makanan yang mengandung gizi seimbang.

Buatlah menu empat sehat lima sempurna bersama dengan anggota keluarga, dan tentukan jadwal memasak bersama.

Info gizi

Apakah keluargamu adalah Keluarga Sadar Gizi?

Keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya.

Perilaku Gizi Seimbang adalah pengetahuan, sikap dan Praktek keluarga meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat

Makanan Seimbang adalah pilihan makanan keluarga yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan masing-masing anggota keluarga, dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan, dan bebas dari pencemaran.

Zat gizi merupakan kebutuhan sehari-hari, terdiri dari bahan-bahan yang mengandung nutrisi tinggi

Zat gizi:

- Sumber tenaga/kalori adalah kelompok hidrat arang, terdapat dalam beras, jagung, kentang, ubi, singkong
- Sumber protein dapat berupa protein hewani (daging, ikan) dan nabati (tahu, tempe)
- Sumber lemak berupa lemak hewani dan lemak nabati
- Sumber vitamin terdapat pada buah dan sayur
- Sumber mineral
- Sumber air

INGAT!!! SELALU PERIKSA TANGGAL KADALUWARSA MAKANAN ATAU MINUMAN

Tara Menghitung Indeks Masa Tubuh



Arti IMT :

< 17,0	= Sangat kurus
17,0 - 18,4	= Kurus
18,5 - 25,0	= Normal
25,1 - 27,0	= Gemuk
> 27,0	= Sangat gemuk

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Contoh :

Pak Hadi umur 42 tahun, Tinggi Badan 168 cm, Berat Badan 76 Kg. Sesuai rumus, IMT Pak Hadi dapat dihitung :

$$IMT = \frac{76}{168 \times 168} = 26,9$$

Kesimpulan: Pak Hadi **gemuk**, IMT 26,9 (antara 25.1-27.0)

Jika kamu, temanmu, atau anggota keluargamu terlalu gemuk, atau terlalu kurus. apa yang akan kamu lakukan ?

2. Melakukan olahraga

Dengan senam di kamarmu atau berjalan kaki di kompleks perumahanmu selama 30 menit kamu sudah melakukan olahraga. Lakukan kegiatan tersebut secara rutin setidaknya 3 hari dalam seminggu. Atau kalau kamu berminat dengan salah satu cabang olahraga (misalnya; renang, bulutangkis, sepakbola), kamu dapat berkonsentrasi dengan cabang olahraga tersebut.

3. Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol

Memang benar bahwa seseorang tidak langsung mati atau sakit setelah menghisap sebatang rokok atau meneguk segelas minuman beralkohol. Tetapi dengan berjalannya waktu, akan kamu temukan bahwa tubuhmu, teman-temanmu, dan keluargamu akan menerima dampak negatifnya. Ada banyak cara untuk menjauhi rokok dan minuman keras, tapi hal pertama yang dapat kamu lakukan adalah mengatakan TIDAK apabila ada yang menawarkannya padamu.

4. Mengurangi penggunaan kendaraan bermotor dengan berjalan kaki atau menggunakan sepeda

Cobalah... Mungkin kamu sedikit merasa capek dan pegal ketika kamu terpaksa merubah kebiasaanmu dengan mempergunakan sepeda kayuh atau berjalan kaki untuk menuju ke sekolah atau ke tempat latihan PMR. Tapi sangat banyak manfaat yang akan kamu rasakan setelah kamu terbiasa melakukannya.

5. Menjaga kebersihan kamar mandi, tempat cuci dan toilet (MCK)

Setiap keluarga seharusnya punya kamar mandi, tempat cuci, dan toilet. Bayangkan saja kalau di rumahmu tidak ada fasilitas MCK tersebut, setiap harinya kamu akan merasa kesulitan untuk mandi secara teratur, mencuci bajumu dan memenuhi hajatmu.

Apabila di lingkungan tempat tinggalmu hanya ada fasilitas MCK umum yang dipergunakan bersama, tidak menjadi masalah, karena yang penting adalah bagaimana kamu dan masyarakat yang mempergunakannya selalu menjaga fasilitas umum tersebut.

Selain fasilitas umum yang ada, terkadang masyarakat sekitar bantaran sungai seringkali mempergunakan sungai sebagai fasilitas MCK bersama. Kebiasaan tersebut sangat tidak baik, karena menyebabkan sungai menjadi kotor dan tercemar. Selain itu, lingkungan tempat tinggalmu menjadi tidak sehat dan pada akhirnya beresiko menimbulkan bibit penyakit.



6. Pembuangan sampah dan limbah keluarga

Sampah dan limbah keluarga, baik itu sampah maupun air bekas mandi, mencuci piring atau pakaian, dapat mengotori lingkunganmu. Sampah dan limbah keluarga dapat mengotori sumur, sungai, waduk, danau, dan laut. Sehingga dapat berdampak pada terganggunya kesehatanmu dan keluarga serta warga sekitar. Sampah dan limbah keluarga juga dapat menimbulkan bau busuk, kotor, dan menjadi sarang nyamuk dan lalat yang dapat menularkan penyakit.

Agar sampah dan limbah keluarga tidak mengganggu kenyamanan dan menimbulkan penyakit, sebaiknya kamu membuang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan. Pembuangan limbah keluarga harus dipastikan mengalir ke sistem drainase/penyaluran limbah di komplek tempat tinggalmu.

Pisahkan sampah organik dan anorganik, sehingga dapat didaur ulang

Menjadi Bersih dan Sehat Itu Menyenangkan

Bagaimana seandainya?

- Kamu ingin terpilih menjadi Ketua Unit PMR di sekolahmu, tapi penampilanmu kusam dan bawaanmu lemes aja. Mungkinkah ada yang tertarik untuk memilihmu?
- Kamu ingin agar teman-temanmu bisa sering-sering main PS di rumahmu, tetapi toilet kamu jamuran dan kamar mandimu jorok. Mungkinkah teman-temanmu bakal mau di ajak lagi?
- Mungkinkah tempat tinggalmu akan dikunjungi oleh teman-teman atau keluargamu dari tempat lain apabila lingkungannya kotor dan tidak sehat?

Jika kamu serius mencari jawabannya, yang kamu temukan hanya satu, TIDAK MUNGKIN. Apakah yang kamu butuhkan?

Inilah yang kamu butuhkan: MENJADI BERSIH DAN SEHAT

Mengapa menjadi bersih dan sehat itu menyenangkan?

- Memiliki tubuh yang bersih dan sehat akan membuat banyak orang senang bergaul denganmu. Dengan aktif berolahraga setiap hari kamu akan berumur lebih panjang dan lebih sehat.
- Ada rasa bangga apabila memiliki rumah kecil tapi bersih dan sehat. Dengan selalu menjaga kebersihan rumah dan kesehatan keluarga secara bersama-sama, rumah dan keluargamu akan menjadi contoh yang baik di lingkungan tempat tinggalmu.
- Menjaga kebersihan sekolahmu akan membuat lingkungan sekolah dan warga sekolah menjadi sehat. Suasana belajar menjadi menyenangkan apabila sekolah bersih dan kita sehat. Terkadang sekolah yang bersih dan sehat mendapatkan penghargaan yang memberikan kebanggaan.

Beberapa komplek tempat tinggal yang bersih dan memiliki lingkungan yang sehat, selalu menjadi contoh bagi yang lainnya. Sangat menyenangkan apabila kawasan tempat tinggal kita selalu disebut-sebut dan menjadi contoh bagi lingkungan yang bersih dan sehat.



Mencegah lebih baik daripada mengobati

Pernahkah kamu sakit? Apa yang kamu rasakan? Dapatkan kamu melakukan aktifitas sehari-hari?

Diare

Gejala: Buang Air Besar (BAB) tiga kali atau lebih dalam sehari, dan banyak mengeluarkan cairan

Cara pencegahan: perilaku hidup bersih dan sehat, misal: mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menutup makanan agar tidak dihinggapi lalat, kuku tetap bersih

Yang bisa kita lakukan: minum larutan gula garam

Demam

Gejala: Suhu tubuh mengalami peningkatan ($+37,5^{\circ}\text{C}$)

Pencegahan: perilaku hidup bersih dan sehat sehingga terhindar dari infeksi

Pertolongan Pertama yang bisa kita lakukan: kompres dengan air hangat, dan segera hubungi layanan kesehatan

DBD (Demam Berdarah Dengue)

Penyakit yang disebabkan virus dengue yang dibawa nyamuk *Aedes Aegypti*

Gejala: demam secara terus menerus, dan untuk memastikan bahwa penderita terkena DBD maka perlu pemeriksaan di laboratorium

Pencegahan: 3M (menguras, menimbun, menutup)

Apa yang bisa kita lakukan: memberikan minum yang banyak, dan segera hubungi layanan kesehatan

Gizi buruk

Kekurangan makanan bergizi dalam waktu lama yang mengakibatkan tubuh tidak berkembang secara normal

Pencegahan: mengonsumsi makanan bergizi secara teratur

Carilah informasi tentang jenis-jenis penyakit, gejala, dan tanda yang sering terjadi pada anak dan remaja seusiamu. Diskusikan dengan anggota keluarga atau kakak Relawan PMI bagaimana cara pertolongan pertama yang dapat kamu lakukan agar tidak bertambah parah

Carilah informasi tentang jenis-jenis penyakit, gejala, dan tanda yang sering terjadi pada anak dan remaja seusiamu. Diskusikan dengan anggota keluarga atau kakak Relawan PMI bagaimana cara pertolongan pertama yang dapat kamu lakukan agar tidak bertambah parah...

Bagaimana Menjaga Kebersihan dan Kesehatan?

Kalau kamu ingin hidup sehat, mudah saja, tanamkan pada dirimu untuk selalu menjaga pola hidup bersih dan sehat dan berusaha untuk membentuk kebiasaan yang baik.

Tandai dengan (✓), seperti apa aktivitasmu sehari-hari...

- ☐ Suka merokok
- ☐ Selalu berolahraga secara teratur
- ☐ Minum minuman beralkohol
- ☐ Makan tidak teratur tanpa melihat kualitas maupun jumlah makanan
- ☐ Minum air putih minimal 8 gelas sehari
- ☐ Suka begadang tanpa tujuan yang positif
- ☐ Lebih senang berjalan kaki daripada menggunakan kendaraan
- ☐ Mencoba-coba menghisap ganja
- ☐ Teratur mencuci tangan sebelum dan sesudah makan
- ☐ Membuang sampah tidak pada tempatnya
- ☐ Mandi 2 kali sehari menggunakan air bersih dan sabun
- ☐ Menggunting kuku secara teratur
- ☐ Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur
- ☐ Membantu merawat anggota keluarga yang sakit di rumah
- ☐ Mengingatkan orang tua tentang jadwal imunisasi adik
- ☐ Membantu orang tua menjaga kebersihan dan kesehatan adik, kakek, dan nenek
- ☐ Membuat jadwal menu empat sehat lima sempurna
- ☐ Rumah yang bersih, cukup cahaya, dan ventilasi
- ☐ Sumber air, kamar mandi, serta toilet yang selalu bersih dan tidak tercemar
- ☐ Aliran air limbah lancar
- ☐
- ☐
- ☐



Membentuk Kebiasaan Baik

Kebersihan dan kesehatan sebenarnya adalah bagian dari hidup keseharian kita. Sebagai anggota PMR, kamu dapat membentuk karakter positif kamu dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Komitmen untuk hidup bersih dan sehat bukan hanya berguna buatmu, tetapi juga memberikan manfaat kepada keluargamu, sekolahmu, dan masyarakat dimana kamu bertempat tinggal.

Yang pasti, memang harus ekstra perhatian agar karakter positifmu terbentuk dan memberikan dampak kepada sekelilingmu.

Bagaimana caranya? Bentuklah kebiasaan baik.

Beberapa ide kegiatan yang dapat kamu lakukan:

1. **Membentuk kebiasaan baik bagi dirimu sendiri**
 - Kalau gaya hidupmu saat ini tidak sehat, sekarang saatnya mulai bergaya hidup sehat.
 - Setidaknya satu minggu sekali kamu membersihkan kamarmu.
2. **Membentuk kebiasaan baik di keluargamu**
 - Mintalah adik kecilmu mencuci mainan tertentu sebelum makan atau sesudah ke toilet. Ini adalah cara yang baik agar adik kecilmu mencuci tangannya tanpa harus berdebat terlebih dahulu dengannya.
 - Menyisihkan uang tabunganmu untuk membeli handuk atau lap kecil bagi masing-masing anggota keluarga. Belilah handuk atau lap kecil tersebut dengan warna tertentu hanya untuk orang tertentu. Kadang saat kamu ulang tahun ada baiknya menghadiahi keluargamu dengan pengetahuan mengenai kebersihan dan kesehatan lewat barang yang kamu beli.
3. **Membentuk kebiasaan baik di sekolahmu**
 - Buatlah stiker dengan tulisan “APAKAH SEMUA KUMAN KECIL ITU SUDAH HILANG ???”. Tempelkan stiker tersebut di kaca cermin di atas wastafel di kamar mandi sekolahmu. Ini akan membantu teman-temanmu memahami pentingnya menjaga kebersihan tangan.

- Bersama-sama dengan teman-temanmu di unit PMR, membantu ibu kantin untuk menjaga kebersihan kantin serta makanan dan minumannya. Selain kebersihan dan kesehatan makanan serta minumannya terjaga, kegiatan ini akan membuat nama unit PMRmu menjadi terkenal karena membantu menjaga kesehatan warga sekolah.

4. Membentuk kebiasaan baik di lingkungan tempat tinggalmu

- Sediakan bangku yang kokoh untuk membantu anak-anak kecil merasa aman dan untuk membantu mereka berdiri cukup tinggi di depan toilet yang besar. Bangku merupakan tambahan yang penting bagi kamar mandi untuk membantu memastikan bahwa tangan anak-anak dicuci setiap kali selesai menggunakan toilet. Kegiatan ini dapat dilakukan olehmu dan teman-teman unit PMRmu di kompleks perumahan yang memiliki fasilitas MCK umum.
- Melalui FORPIS, rencanakanlah pertemuan agar kamu bisa mengajak unit PMR lain untuk membuat-setidaknya-satu unit tempat sampah yang terpisah peruntukannya (*sampah organik-sampah plastik-sampah kaleng*). Sebaiknya menghubungi dinas kebersihan untuk memastikan bahwa sampah yang dibuang di tempat sampah hasil karya kalian di angkut secara rutin oleh petugas kebersihan. Dengan membuang sampah secara terpisah, selain untuk menjaga kebersihan dan kesehatan dapat juga memberikan perubahan perilaku yang positif dan tambahan penghasilan apabila sampah-sampah tersebut dapat dimanfaatkan kembali.



Tri Bakti PMR

■ Meningkatkan Keterampilan Hidup Sehat

Ingin jadi remaja yang berkarakter bersih dan sehat? Bener banget kalau temen-temen milih gabung di PMR. Karena di PMR kita belajar tentang pertolongan pertama, remaja sehat peduli sesama, kesehatan remaja, ayo siaga bencana, dan donor darah.

■ Berkarya dan Berbakti di Masyarakat

Karena kita makhluk sosial, maka kehidupan kita gak akan pernah lepas dengan orang lain. Udah taukan kalo ngebantu sesama itu penting? Dan yang lebih penting, membantu sesama itu menyenangkan lho. Nggak salah lagi kalo temen-temen gabung PMR, karena disitu memang tempat berkumpulnya remaja yang peduli, kreatif dan bersahat. Di PMR kita bisa bareng-bareng bantu sesama.

■ Mempererat Persahabatan Nasional dan International

Pengen punya banyak teman? Apalagi punya teman dari daerah bahkan negara yang berbeda?

Aku punya berapa teman. Buanyak deh. Apalagi sejak gabung PMR. Aku punya temen dari Papua, Toraja, Aceh, Palembang, juga dari Belanda, Jepang, Denmark, Australia, Malaysia, Singapore, Philipina,...gak terhitung lagi. Dengan gabung PMR, kita akan belajar bagaimana menjalin persahabatan dengan orang lain. Bisa nasional bisa international. Asyiiiik!!



Referensi

1. *50 Quick Team Building Games*, Brian Cole Miller
2. Bermain, Menghayati, dan Belajar, YIS
3. Buku-buku pelatihan terbitan PMI Pusat: Pertolongan Pertama, Perawatan Keluarga, Kesiapsiagaan Bencana Berbasis Masyarakat, Kesehatan Remaja
4. *Character Building* untuk Anak-anak, Barbara A. Lewis, Karisma
5. *Character Building* untuk Remaja, Barbara A. Lewis, Karisma
6. *Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide*, Save the Children
7. *Community Challenge*, Australian Red Cross
8. *Exploring Humanitarian Law*, ICRC
9. *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross
10. Ketrampilan Komunitas Menghadapi Konflik, Prof. Mari Fitzduff, British Council
11. Kisah Sebuah Gagasan, ICRC
12. *Living Values An Educational Program Educator Training Guide*, Diane Tillman and Pilar Quera Colomina, Grasindo
13. Menemukan Sekolah yang Membebaskan, Komunitas Sekolah Alam, Kawan Pustaka
14. Mengembangkan Kemampuan Adaptasi Anak Menghadapi Stress Psikososial, Drs. Made Rustika, MSi
15. Menjaga Diri Sendiri, Claire Llewellyn, Tiga Serangkai
16. Metode Praktis Pembelajaran Berbasis *Multiple Intelligences*, Linda Campbell, Bruce Campbell, Dee Dickinson, Intuisi Press
17. *Mind Map* untuk Anak, Tony Buzan, Gramedia Pustaka Utama
18. *PHAST Step by Step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Disease*, WHO, SIDA, UNDP
19. Psikologi untuk Anak dan Remaja II, Jonni Kincher, Karisma
20. *Seven Steps for Seven Principle*, IFRC
21. *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make*, Sean Covey
22. Totto-Chan Gadis Cilik di Jendela, Tetsuko Kuroyanagi, Gramedia Pustaka Utama
23. Tujuh Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif, Sean Covey



**Dalam melakukan kegiatan dan pelayanan,
PMI berpegang pada Prinsip-prinsip Dasar Gerakan
Palang Merah dan Bulan Sabit Merah
Internasional, yaitu:**

1. **KEMANUSIAAN**
Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (Gerakan) lahir dari keinginan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang terluka dalam pertempuran tanpa membedakan mereka dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuannya ialah melindungi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, persahabatan, kerjasama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.
2. **KESAMAAN**
Gerakan memberi bantuan kepada orang yang menderita tanpa membedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang per orang sesuai dengan kebutuhannya dengan mendahulukan keadaan yang paling parah.
3. **KENETRALAN**
Gerakan tidak memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama atau ideologi.
4. **KEMANDIRIAN**
Gerakan bersifat mandiri. Setiap Perhimpunan Nasional sekalipun merupakan pendukung bagi pemerintah di bidang kemanusiaan dan harus menaati peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun Gerakan bersifat otonom dan harus menjaga tindakannya agar sejalan dengan Prinsip Dasar Gerakan.
5. **KESUKARELAAN**
Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur keinginan untuk mencari keuntungan apapun.
6. **KESATUAN**
Didalam satu negara hanya boleh ada satu Perhimpunan Nasional dan hanya boleh memilih salah satu lambang yang digunakan: Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah negara yang bersangkutan.
7. **KESEMESTAAN**
Gerakan bersifat semesta. Artinya, Gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap Perhimpunan Nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak & tanggung jawab yang sama dalam membantu satu sama lain.



ISBN 979357542-5



9 789793 575421 >

Markas Pusat Palang Merah Indonesia

Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 96, Jakarta 12970 - Indonesia

Telp. +62 21 7992325, Fax. +62 21 7995188

Email: pmi@palangmerah.org

Website: www.palangmerah.org



PMI