



# resan Angan Duta Pustaka

**Kumpulan Artikel Duta Perpustakaan  
MTSN 4 Banyuwangi**





**resan Angan  
Duta Pustaka**

**Kumpulan Artikel Duta Perpustakaan  
MTSN 4 Banyuwangi**

**- Dinda Safira, dkk -**



## Goresan Angan Duta Pustaka

Penulis : Dinda Safira, Nisa Ismah Alifah, Vita Nur Khofifah, Alvin Fitra Ardiansyah, Fitri Yulia Afifah, Selvi Aprilia Wulandari, Juwita Naveza Henri Putri, Brianditya Wahyu Romadhoni, Lutfia Salsa Billa, Abiansyah Putra, Elsha Dwi Lestari, Nayla Ilmi Alsaida, Syifa Adawiyah Rahma, Vania Barnessa Valerie, Ziana Meilani, Ica Aulia Noviyanti, Dias Aura Faradita.

Penyunting : Yusup Khoiri

Desain Sampul & Layout : Alfina Hidayati

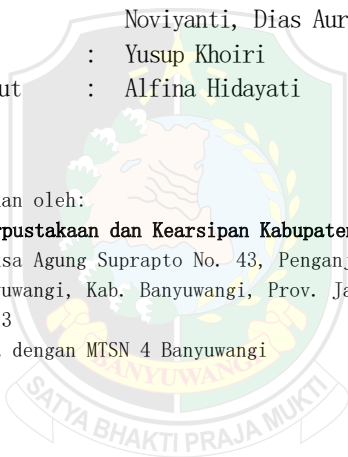


Diterbitkan oleh:

**Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Banyuwangi**

Jalan Jaksa Agung Suprpto No. 43, Penganjuran,  
Kec. Banyuwangi, Kab. Banyuwangi, Prov. Jawa Timur  
Tahun 2023

Kerjasama dengan MTSN 4 Banyuwangi





## KATA PENGANTAR

Koleksi konten lokal sangatlah penting bagi kekayaan intelektual daerah. Lahirnya tulisan tentang Banyuwangi ataupun tulisan yang dihasilkan oleh orang Banyuwangi merupakan salah satu wujud nyata kekayaan pengetahuan lokal serta menjadi bukti unggulnya Sumber Daya Manusia (SDM) di Banyuwangi. Maka dari itu karya-karya lokal harus tetap dijaga, dilestarikan dan abadikan dengan berbagai cara dan media.

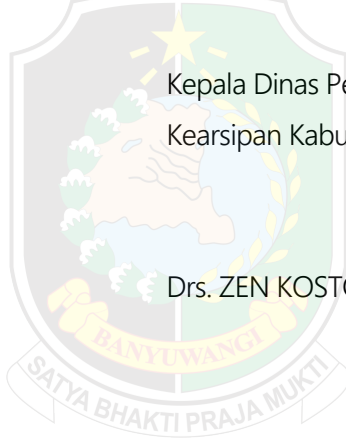
Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Banyuwangi sangat mengapresiasi akan pelestarian karya lokal. Selain untuk menjaga identitas daerah, kami juga sangat mendukung pembangunan SDM yang unggul dan cerdas. Sebagai instansi pemerintah, Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Banyuwangi berupaya memfasilitasi proses penerbitan karya-karya tersebut.

Penerbitan Buku Kekhasan Lokal Banyuwangi (Pusaka Banyuwangi) merupakan inovasi dari Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Banyuwangi tahun 2022. Inovasi layanan Pusaka Banyuwangi ini akan menjadi sebuah wadah untuk penerbitan sebuah karya (buku) lokal dalam bentuk elektronik. Momen ini merupakan kelanjutan dari harapan Kabupaten Banyuwangi dalam upaya peningkatan kegiatan literasi masyarakat. Maka dari itu, Pemerintah Kabupaten Banyuwangi melalui Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Banyuwangi yang memiliki peran sebagai pelestari khazanah budaya daerah yang akan memberikan dukungan penuh kepada masyarakat Banyuwangi



dalam bentuk penerbitan buku dalam bentuk ebook gratis dari karya tulisan yang dihasilkan sebagai sumbangsih pelestarian pengetahuan lokal dalam upaya peningkatan kapasitas SDM Banyuwangi.

Dengan terbitnya sebuah buku digital kekhasan lokal Banyuwangi ini, diharapkan dapat menjadi sumber informasi pengetahuan lokal bagi seluruh masyarakat sekaligus dapat memberikan dampak peningkatan sebuah budaya literasi pada masyarakat Banyuwangi. Kami menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penerbitan buku digital ini.



Kepala Dinas Perpustakaan dan  
Kearsipan Kabupaten Banyuwangi

Drs. ZEN KOSTOLANI, M.Si





## KATA PENGANTAR

### KEPALA MTSN 4 KABUPATEN BANYUWANGI

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, sebagai ungkapan hati dan apresiasi kami selaku kepala Madrasah, atas diterbitkannya buku berjudul "Goresan Angan Duta Pustaka" yang merupakan hasil karya peserta didik Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Banyuwangi sebagai wujud keberhasilan dari tindak lanjut Diklat Duta Perpustakaan.

Buku ini merupakan suatu karya yang luar biasa, karena mengupas banyak hal, mulai dari " Kaca mata generasi muda, Peran teknologi informasi komunikasi media sosial, Motivasi belajar, Seni Budaya, Kesehatan, Olah Raga, dan Destinasi Wisata Banyuwangi, sampai tentang semangat untuk bekarya ", adalah jenis buku bacaan yang berguna untuk menambah wawasan pengetahuan, yang tentunya sangat baik untuk para pembaca. Sangat disadari dan tidak dipungkiri, bilamana masih terdapat kekurangan dalam kajian, tatanan kalimat dan susunan kata dalam berbahasa tetapi inilah tonggak awal menuju keberhasilan. Hasil akhir dari pelatihan bukan satu-satunya tujuan akhir, tapi proses yang telah dijalani adalah tangga menuju keberhasilan dan keberkahan. Pada saatnya nanti kemampuan menulis tersebut sangat bermanfaat bagi para penulis, karena dengan menulis, maka ide dan gagasan kita akan dapat terbaca oleh generasi setelahnya, karenanya kemampuan untuk menulis harus tetap diasah





dengan cara menulis dan menulis lagi, karena dengan terus menulis tersebut kemampuan akan terus meningkat.

Dengan terbitnya buku ini, kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para guru dan pembimbing yang dengan telaten dan sabar mendampingi para siswa untuk belajar menulis hingga terbit sebuah buku, dan semoga buku ini memberikan banyak manfaat. Amiin

Kepala MTsN 4 Banyuwangi





## DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iii
Kata Pengantar Kepala MTSN 4 Kabupaten Banyuwangi .....	v
1. Kampungku .....	1
2. Pentingnya Merawat Bumi .....	7
3. Bahayanya Makanan Cepat Saji .....	12
4. Kebakaran Hutan.....	19
5. Mengenal Belajar Lewat Media Sosial.....	25
6. Narkoba.....	31
7. Olimpiade Tokyo 2020.....	43
8. Pencak Silat.....	48
9. Pencemaran Sampah.....	54
10. Pulau Merah.....	57
11. Sehat Bersama Senam Aerobic .....	63
12. Sejarah Banyuwangi.....	69
13. Taekwondo MTSN 4 Banyuwangi.....	75
14. Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Smartphone Pada Siswa.....	79
15. Baru Setahun Debut Aespa Raih Banyak Prestasi.....	86
16. Rusaknya Lingkungan Hidup .....	91
17. Covid-19 Di Indonesia.....	98







## KAMPUNGKU

Oleh. Dinda Safira

Aku tinggal dikampung yang sangat indah, depan rumahku ada masjid yang besar dan bagus, dan sebelah rumahku ada rumah tetangga yang sangat bagus, di kampung inilah juga ada tempat wisata yang bagus yaitu ada pantai atau di kenal dengan nama pantai ujung. Dan aku masih kecil aku sering di ajak oleh ayah dan ibuku di pantai ujung, pantai itu sangatlah bagus dan banyak orang yang datang kesana, juga banyak orang yang berjualan ketika malam pantai itu sepi dan tidak ada orang yang mendatangnya ya walaupun cuman beberapa orang yang mengunjungi pantai tersebut.

Ketika pagi di depan rumahku banyak orang yang bersepeda dan berlari pagi ke pantai, lari pagi ke sawah-sawah, Dan kalau pagi di pantai banyak perahu yang barusan datang dari kerja membawa ikan yang banyak, dan banyak juga orang yang membantu nelayan untuk menaikkan ikan-ikan tersebut. Dan juga banyak orang yang membenarkan prahu di rumah tetangga ku. Dan di rumahku banyak sawah setiap hari banyak orang yang mengangkut tumbuh tumbuhan dan padi yang telah di panen, Ketika buah buah bersemi banyak orang yang rebutan untuk membeli buah.

Belakang rumahku lebih jauh ada pasar yang lebar di dalam pasar tersebut banyak orang orang yang berjualan jualan baju anak besar, baju anak kecil, baju orang tua dan lain lain dan ada orang yang jualan buah buahan orang yang jualan jajanan peralatan masak



peralatan bumbu dapur dan juga peralatan rumah. Setiap pagi dan sore hari aku membersihkan rumah halamanku, dalam rumah dan semuanya aku juga di suruh untuk mengurus adekku. Dan ketika aku ada kegiatan di sekolah aku langsung datang untuk mengikuti kegiatan tersebut. Aku di rumah senang karena dengan kampungku yang bagus jadi nyaman apalagi ada kegiatan bersama atau gotong royong membersihkan got got, dan membersihkan halaman rumah, membersihkan tumbuh tumbuhan ,dan lain sebagainya.

Rumahku ketika siang banyak ponakan ponakan yang datang ke rumah karena kampungku yang bagus dan bersih mangkanya ponakan ponakanku sering ke rumah ku. Ketika masjid di depan rumahku mengadakan sholawattan banyak orang yang berdatangan dan orang yang berjualan tapiiii ketika sudah selesai di kampung kami tidak langsung pulang dan tidur karena apa banyak sekali sampah yang ada di jalanan dan sekitar rumah ruham tetangga jadi kami bergotong royong untuk membersihkan jalan jalanan yang kotor setelah semua pekerjaan sudah kembali bersih maka kita bisa tidur dengan tenang karena paginya kita langsung masak. Kampungku ketika 17 Agustus mengadakan lomba yaitu lomba makan kerupuk, balap karung, dan lain lain kita mainkan ketika kita menang kita di kasih hadiah oleh panitia yang mengadakan lomba tersebut jadi banyak orang yang datang untuk mengikuti lomba tersebut.

Sebelum lomba di mulai kita sekampung mengadakan arak-arakan mengelilingi kampung dan mengasih tau kalau ada lomba. Aku di saat hari Minggu ketika ayah saya pergi ke sawah aku selalu





ikut karena di sawah itu sejuk banyak angin dan juga banyak burung yang terbang jauh ketika saya pergi ke sawah aku selalu bawa bekal dan minum untuk dimakan dan diminum aku juga membawa buku untuk membaca di pinggir sawah dan aku ketika bosan aku menolong ayah untuk menyingkirkan burung dari padi padi ayahku.

Aku juga sering membantu sodaraku ku untuk berjualan di warung kecilnya karena menjelang sore banyak anak anak ngaji yang datang untuk membeli makanan dan jajan kadang banyak anak anak yang minta duluan untuk di jualin karena sodaraku cuman punya 2 tangan jadi aku tolongin biar tidak capek dan tidak keberatan ketika anak anak ngaji ada bel masuk aku langsung pulang dan mandi untuk siap-siap mengerjakan pr dari sekolah setelah itu aku langsung ke rumah sodaraku untuk bantuin lagi dia jualan karena anak ngaji udah mau pulang. Dan aku ketika ada kerja kelompok aku bersama teman temanku mencari tempat yang bagus untuk kita kerja kelompok contohnya tempat yang bagus adalah sawah, pantai, dan rumah kita saling bekerja kelompok dan jika sudah pr tugas kelompok nya kita langsung jalan ke pantai dan sawah dan kita langsung pulang karena sudah menjelang sore dan teman temanku juga rumahnya jauh jadi biar datang ke rumahnya tidak magrib.

Ketika aku masih kecil aku sering di ajak jalan-jalan ke Malang, Jember, Jombang, Kediri. Pada saat hari raya idul Fitri di kampung ku slalu banyak orang yang datang untuk meminta maaf dan makan bersama dengan sodara sodara dan ibukku juga ngasih uang ke



ponakan ponakannya, lanjut meminta maaf ke sodara yang jauh dan ada acara foto bersama keluarga besar. Kampungku adalah tempat aku lahir jadi di sanalah tempat aku bertumbuh besar dan di sanalah aku mengenal teman temanku, di sinilah tempat yang aku bikin ceria dan aku mengenal banyak orang dan juga mengenal banyak anak-anak yang baik dan sopan santun dan tidak sombong.

Pada saat aku besar aku sering di ajak oleh sodaraku jalan jalan sore ke pantai, sawah-sawah, mall- mall dan aku senang sekali karena melihat keindahan kampungku dan kota ku yang sangat indah dan bersih, banyak sekali orang yang jalan jalan sore ke Mall Karena mungkin orang orang ingin membeli sesuatu. Menjelang sore banyak anak anak ngaji yang datang untuk membeli makanan dan jajan kadang banyak anak anak yang minta duluan untuk di jualin karena sodaraku cuman punya 2 tangan jadi aku tolongin biar tidak capek dan tidak keberatan ketika anak anak ngaji ada bel masuk aku langsung pulang dan mandi untuk siap siap mengerjakan pr dari sekolah setelah itu aku langsung ke rumah sodaraku untuk bantuin lagi dia jualan karena anak ngaji udah mau pulang.

Aku ketika kerja kelompok aku bersama teman temanku mencari tempat yang bagus untuk kita kerja kelompok contohnya tempat yang bagus adalah sawah, pantai, dan rumah kita saling bekerja kelompok dan jika sudah pr tugas kelompok nya kita langsung jalan jalan ke pantai dan sawah dan kita langsung pulang karena sudah menjelang sore dan teman temanku juga rumahnya





jauh jadi biar datang ke rumahnya tidak magrib.

Ketika aku masih kecil aku sering di ajak jalan jalan ke malang, Jember, Jombang, Kediri. Karena aku kesana tidak untuk berjalan jalan karena ke rumah sodara yang sangat jauh seperti ada acar pernikahan, ada acara keluarga, dan lain lain. Pada saat hari raya idul Fitri di kampung ku slalu banyak orang yang datang untuk meminta maaf dan makan bersama dengan sodara sodara dan ibukku juga ngasih uang ke ponakan ponakannya, lanjut meminta maaf ke sodara yang jauh dan ada acara foto bersama keluarga besar.

Kampungku adalah tempat aku lahir jadi di sanalah tempat aku bertumbuh besar dan di sanalah aku mengenal teman temanku, di sinilah tempat yang aku bikin ceria dan aku mengenal banyak orang dan juga mengenal banyak anak-anak yang baik dan sopan santun dan tidak sombong. Pada saat aku besar aku sering di ajak oleh sodaraku jalan jalan sore ke pantai, sawah-sawah, mall- mall dan aku senang sekali karena melihat keindahan kampungku dan kotaku yang sangat indah dan bersih, banyak sekali orang yang jalan sore ke Mall karena mungkin orang-orang ingin membeli sesuatu.





### Biodata Penulis

Nama	: Dinda Safira.
Sekolah	: MTsN 4 Banyuwangi
Kelas	: 7J
TTL	: Banyuwangi, 8 Juni 2009.
Alamat	: Kalimati Muncar
Nope	: 083848510457.
Medsos	: Instagram @dindasafira664.





## PENTINGNYA MERAWAT BUMI

Oleh. Nisa Ismah Alifah

Kita sebagai manusia hidup di Bumi mulai dari lahir, kecil, beranjak dewasa, sampai kita meninggal. Planet tempat tinggal kita yang tercinta ini. Bumi yang menjadi tempat kita menjalani kehidupan dengan berbagai keindahan, keragaman flora dan faunanya. Tetapi, berapa banyak kita telah mengotori Bumi, merusak Bumi, dan membuat Bumi ini menjadi tidak indah lagi? Kadang-kadang kita tidak sadar bahwa perbuatan kita sangat merusak bumi dan terkesan tidak berterima kasih pada Bumi yang telah berjasa banyak pada Bumi. Oleh karena itu, kita harus mulai mengubah hidup kita agar perbuatan kita ini tidak lagi merusak Bumi. Sering dengan berjalannya waktu, Masyarakat akan menyadari pentingnya dalam menjaga kelestarian bumi. Tentunya kita adalah manusia yang tidak dapat melakukan semua hal. Jadi, kita cukup melakukan perbuatan yang dapat kita lakukan dan tidak perlu memaksakan diri.

Jika kita hanya dapat berbuat hal-hal yang sederhana, ya kita lakukan hal sederhana tersebut. Jangan hanya karena hal sederhana yang bisa kita lakukan, kita malu untuk melakukannya sehingga kita tidak melakukan apa-apa. Tetapi juga kita harus mengembangkan diri supaya bisa melakukan hal yang lebih besar lagi. Yang terpenting adalah niat dan keikhlasan. Hal-hal kecil yang dapat kita lakukan misalnya adalah membuang sampah pada tempatnya, melakukan penghematan listrik seperti mematikan kipas jika tidak digunakan



kembali, menghemat Bahan Bakar Minyak, melakukan reboisasi setiap setahun sekali, dapat menggunakan sepeda atau transportasi umum untuk mengurangi polusi, serta mengubah rumah menjadi lebih ramah lingkungan dan masih banyak lagi. Sampah merupakan sisa buangan dari suatu produk atau barang yang sudah tidak digunakan lagi, tetapi masih dapat di daur ulang menjadi barang yang bernilai, Sampah dibedakan menjadi dua organik dan anorganik.

Mungkin kita sudah bosan dengan kata-kata "Buanglah Sampah Pada Tempatnya". Kita mendengar kata-kata itu sejak kita kecil sampai dewasa. Tetapi apakah kita sudah melakukan hal yang kita anggap sederhana tersebut? Mungkin ya, mungkin tidak. Kadang-kadang untuk sampah yang besar kita ingat, tetapi jika sampahnya kecil seperti sobekan kertas, plastik, atau bungkus snack, kita membuangnya begitu saja. Jika kita ada di kelas, maka kita taruh sampah tersebut dikolong meja. Jika ada diangkot maka ditaruh dibawah tempat duduk. Hal itu tidak hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi juga oleh orang dewasa. Itu menandakan bahwa yang terpenting adalah kesadaran diri. Usia tidak berpengaruh pada sikap seseorang. Yang paling berpengaruh adalah kesadaran. Itu yang paling penting. Begitu juga dengan penggunaan listrik dan air. Kita selalu menganggap bahwa lebih banyak orang yang menggunakan air lebih banyak sehingga kita berpikir walaupun kita menghemat, tetap saja tidak akan berguna. Itu adalah pemikiran yang salah. Jika semua orang berfikir itu, maka tidak akan ada yang berhemat bukan? Kita harus menanamkan pikiran segala sesuatu hal yang baik itu harus dimulai dari





diri kita sendiri. Jangan menunggu orang lain untuk berbuat hal kebaikan. Dan begitu juga melakukan reboisasi dapat mencegah terjadinya erosi tanah dan dapat melestarikan kesuburan tanah, menjaga struktur tanah agar tidak rusak .

Oleh karena itu, maka untuk menjaga lingkungan kita ini, lingkungan Bumi kita yang tercinta ini, lakukanlah suatu hal yang kecil karena sesuatu yang besar itu tidak ada sebelum ada hal yang kecil. Jika hal kecil itu dilakukan oleh banyak orang, maka hal kecil itu akan menjadi hal yang besar. Jika seribu orang membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan, maka daerah tersebut akan menjadi bersih. Tetapi jika seribu orang membuang sampah sembarangan, maka tentunya daerah itu akan sangat kotor sekali. Oleh karena itu untuk menjaga lingkungan atau bumi yang kita cintai ini, mari berani melakukan hal-hal kecil yang bila dilakukan terus menerus akan menular dan akan berdampak positif bagi kesehatan banyak orang ,harapannya semakin banyak orang menyadari sangatlah penting merawat bumi.

Jadi, janganlah pernah meremehkan hal-hal kecil seperti menghemat listrik, menghemat air, menghemat BBM, atau membuang sampah pada tempatnya, menggunakan sepeda atau transportasi umum untuk mengurangi polusi, hemat dalam menggunakan sumber daya alam, mengubah rumah menjadi ramah lingkungan. Lakukan mulai dari diri sendiri lalu tularkanlah pada orang-orang disekitar anda, dampaknya sangat berarti untuk keberlangsungan hidup kita . Mari kita sebarkan sikap hidup merawat bumi ini dengan memulai dari hal kecil





demis udara yang semakin segar, yang nantinya akan berpengaruh kepada kehidupan alam segala isinya menjadi lebih baik. Jadilah sahabat Bumi dan cintailah Bumi ini. Semoga jika kita telah melakukan hal terbaik yang bisa kita lakukan, Bumi ini kembali indah, sejuk, segar dan udaranya nyaman sehingga kita semakin senang hidup di Bumi ini.

Sumber:

- <https://www.kabarpendidikan.id/2022/03/jadilah-sahabat-bumi.html>
- <https://manubanyuputih.id/jadilah-sahabat-bumi/>
- <https://m.facebook.com/102852251215720/photos/jadilah-sahabat-bumiapakah-kita-pernah-sadar-dimanakah-kita-sekarang-ini-kita-se/102867507880861/>
- <https://brainly.co.id/tugas/44167543>
- <https://brainly.co.id/tugas/2330232>
- <https://oktaoktadewi.blogspot.com/>
- <https://bpkpenabur.or.id/jakarta/smkf-penabur/berita/berita-lainnya/jadilah-sahabat-bumi>
- <https://nununisa.blogspot.com/>
- <https://oktaoktadewi.blogspot.com/>





### Biodata Penulis

Nama : Nisa Ismah Alifah  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 8 B  
TTL : Banyuwangi 13 Januari 2008  
Alamat : Dsn. Sidomulyo Ds. Sumberberas Kec.Muncar  
Kabupaten Banyuwangi.  
Nope : 082228104284  
Medsos : nisaismaalifah





## BAHAYANYA MAKANAN CEPAT SAJI

Oleh. Vita Nur Khofifah

Saat ini banyak makanan cepat saji yang di jual di toko" terdekat. Orang orang lebih tertarik dengan makanan tersebut karena Selain harga nya murah cara masak nya juga gampang dan tidak ribet tapi apakah kalian tau apa makanan cepat saji itu makanan cepat saji itu adalah Makanan siap saji yang tinggi akan kalori, lemak, dan karbohidrat. Seperti namanya, makanan ini disajikan dengan secepat mungkin untuk siap santap. Ada yang dimasak dengan waktu yang cepat untuk segera bisa disajikan, maupun ada yang bisa dibawa untuk bisa dimakan sambil jalan. Contoh makanan cepat saji yang pertama yaitu burger atau hamburger. Makanan ini diadaptasi dari Barat, yang terdiri dari roti, daging sapi, selada, mentimun, tomat dan keju. Namun kini resepnya telah bervariasi dari waktu ke waktu.

Mengapa burger masuk dalam makanan cepat saji? Padahal jika dilihat dari komposisinya, burger mengandung karbohidrat, protein, dan bahkan sayur. Sirup jagung fruktosa tinggi dalam saus tomat, acar, dan roti hamburger (belum lagi semua tepung putih tanpa serat) dapat meningkatkan kadar trigliserida, yang meningkatkan risiko penyakit jantung, menurut Bumbu manis, tepung putih, keju, dan bacon, bahan-bahan

khas yang membuat roti hamburger, semuanya adalah makanan inflamasi, kata peneliti dari Harvard TH Chan School of Public Health dalam Journal of the American College of Cardiology





edisi 2020. Studi mereka menunjukkan bahwa orang yang makan banyak makanan pro-inflamasi memiliki 38% risiko tinggi penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan orang-orang yang dietnya anti-inflamasi. Contoh makanan cepat saji kedua versi kearifan lokal adalah menu-menu burjo. Pada mulanya warung burjo menjual bubur kacang ijo, namun kini bertransformasi menyuguhkan makanan cepat saji yang murah untuk kantong anak kuliah.

Menu umumnya di antaranya yaitu nasi goreng, nasi mawut/ Magelangan, dan mie instan goreng maupun direbus. Makanan instan seperti mie inilah yang membuat tubuh kekurangan nutrisi seimbang. Karena mie instan ini dibuat agar tahan lebih lama, mie instan ini diproses dengan sangat baik. Mereka rendah kandungan nutrisinya; tinggi lemak, kalori dan natrium; dan dicampur dengan warna buatan, pengawet, aditif dan perasa."Dalam kebanyakan kasus, monosodium glutamat (MSG) serta tersier-butil hidrokuinon (TBHQ) - pengawet kimia yang berasal dari industri perminyakan, mungkin ada dalam mie instan untuk meningkatkan rasa dan menjaga sifat mereka.

Meskipun asupan makanan dari unsur ini diperbolehkan dalam batas, asupan teratur ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang parah," kata Dr. Sunil Sharma, dokter umum dan kepala gawat darurat, Madan Mohan Malviya Hoppital, New Delhi melansir dari Food NDTV. Contoh makanan cepat saji ketiga di Indonesia selanjutnya yaitu menu-menu warung makan Padang. Menu warung makan Padang adalah makanan yang dimasak dalam porsi besar untuk selanjutnya bisa dikonsumsi secara langsung oleh pembeli tanpa menunggu waktu





memasak. Banyak menu masakan Padang yang menyehatkan terutama sayurnya.

Sebab sebenarnya menu masakan ini dimasak dalam waktu yang cukup seperti ketika seseorang memasak sendiri di rumah, jenis memasak ini disebut dengan slow cooking. Namun menu-menu seperti rendang tetap harus diimbangi dengan makanan sayuran, dan memakannya dalam porsi yang cukup. Contoh makanan cepat saji keempat adalah Pizza Meski bergantung dimana seseorang dapat membeli pizza, pizza konvensional adalah yang paling sering ditemui sebagai contoh makanan cepat saji di Indonesia.

Pizza konvensional yang dimaksud terdiri dari bahan-bahan seperti roti pipih, saus tomat, keju mozzarella, dan di antara lainnya ditambahkan sayur, sosis, maupun jamur. Faktanya, makan pizza menghasilkan lonjakan insulin besar-besaran yang menggeser pankreas dan produksi insulin seseorang menjadi overdrive. Selain itu, dengan makan pizza, Anda memberi makan tubuh semua makanan inflamasi yang meningkatkan risiko terkena penyakit kronis dalam jangka panjang.

Contoh makanan cepat saji yang ke lima Spaghetti adalah salah satu bentuk pasta yang paling populer, dan digunakan dalam masakan di seluruh dunia. Kebanyakan spaghetti terbuat dari gandum durum, sehingga tinggi karbohidrat kompleks dan mencakup semua nutrisi yang ditemukan dalam tepung putih halus. Terbuat dari biji-bijian, spaghetti padat energi, dengan lebih dari 200 kalori per cangkir. Namun spaghetti yang disajikan dalam restoran cepat saji umumnya





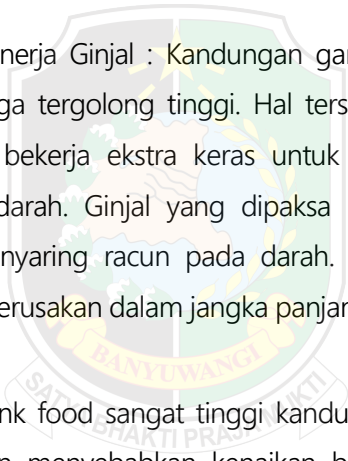
ditambahkan banyak saus tomat yang tinggi natrium sehingga tidak baik bagi jantung. Meskipun rasanya lezat tetapi ada berbagai macam bahaya yang ditimbulkan dari mengonsumsi makanan cepat saji yang harus diketahui diantaranya yaitu :

- Meningkatkan Risiko Diabetes : Salah satu dampak negatif dari makanan cepat saji adalah risiko diabetes yang tinggi. Junk food memiliki kandungan gula tambahan yang sangat tinggi dan karbohidrat olahan, sehingga kandungan gula di dalamnya kian banyak. Hal tersebut akan menyebabkan resistensi insulin dalam tubuh serta hiperglikemia atau kelebihan gula darah. Gula dalam darahpun akan tetap berada di aliran darah dan dalam waktu lama bisa menimbulkan penyakit diabetes tipe 2.
- Serangan Jantung : Kandungan lemak jahat dalam junk food sangat tinggi yang bisa meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Selain itu, natrium berlebih pada makanan cepat saji akan meningkatkan tekanan darah yang berakibat kepada risiko penyakit jantung.
- Kerusakan Organ Hati : Mengonsumsi junk food secara berlebihan tanpa diimbangi dengan berolahraga akan menimbulkan jaringan parut di hati. Hal ini diperkuat dari penelitian yang dilakukan di Linköping University, di mana kadar enzim hati diketahui meningkat selama sebulan penuh mengonsumsi junk food.





- Mengandung Kolesterol Cukup Tinggi : Makanan cepat saji yang terkategori junk food ada berbagai macam, yaitu ayam goreng, kentang goreng, hamburger serta pizza yang disajikan tanpa disertai oleh sayur dan buah-buahan. Jika hanya melihat kandungan gizi pada junk food, maka makanan tersebut sejatinya tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sama sekali. Nutrisi yang banyak terkandung di dalamnya adalah kolesterol yang termasuk ke dalam kolesterol LDL berbahaya.
- Gangguan Kinerja Ginjal : Kandungan garam natrium dalam junk food juga tergolong tinggi. Hal tersebut menyebabkan ginjal harus bekerja ekstra keras untuk menyerap natrium berlebih di darah. Ginjal yang dipaksa bekerja keras akan kesulitan menyaring racun pada darah. Ginjal pun berisiko mengalami kerusakan dalam jangka panjang.
- Obesitas : Junk food sangat tinggi kandungan kalornya. Hal tersebut akan menyebabkan kenaikan berat badan di atas normal.
- Risiko Kanker : Senyawa karsinogenik yang diketahui dapat menyebabkan kanker terdapat di dalam junk food. Senyawa ini dapat muncul apabila minyak yang digunakan dipakai berkali-kali.





- Sakit Kepala : Bahaya lainnya yang dapat ditimbulkan dari terlalu sering mengonsumsi junk food adalah sakit kepala. Kandungan penyedap rasa sintetis, hingga garam yang tinggi pada junk food dapat memicu penyakit ini.
- Memicu Jerawat : Efek negatif dari mengonsumsi junk food juga berdampak pada kesehatan kulit. Tingginya lemak dan karbohidrat pada junk food dapat memicu timbulnya jerawat di wajah. Risiko Keracunan Makanan dalam beberapa kasus, ditemukan bahwa perusahaan junk food tidak terlalu memperhatikan kebersihan dan higienitas makanan. Di salah satu negara bahkan pernah ditemukan daging sapi yang mengandung bakteri E. coli. Hal tersebut tentunya berbahaya karena akan meningkatkan risiko keracunan makanan. Maka dari itu hindari makanan cepat saji.

Sumber:

<https://www.merdeka.com/sumut/5-contoh-makanan-cepat-saji-di-indonesia-ini-dampaknya-bagi-kesehatan-kln.html>

<https://cekricek.id/mie-istan-makanan-terfavorit-namun-memiliki-sisi-gelap-yang-sulit-dicerna-lambung/>

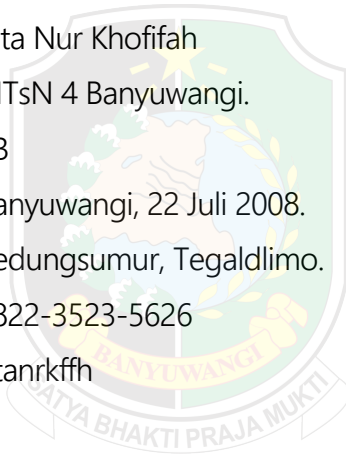
<https://jawabanapapun.com/mengapa-makanan-cepat-saji-itu-buruk/>

<https://indihome.co.id/blog/10-dampak-negatif-dari-mengonsumsi-makanan-cepat-saji/>



### Biodata Penulis

Nama : Vita Nur Khofifah  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 8B  
TTL : Banyuwangi, 22 Juli 2008.  
Alamat : Kedungsumur, Tegaldlimo.  
Nope : 0822-3523-5626  
Medsos : vitanrkffh





## KEBAKARAN HUTAN

Oleh. Alvin Fitra Ardiansyah.

Kebakaran hutan adalah peristiwa dimana wilayah yang terdapat banyak pohon, semak, paku-pakuan, dan rumput mengalami perubahan bentuk yang disebabkan pembakaran yang besar-besaran. Kebakaran hutan menyebabkan hutan dilanda api sehingga membuat hutan lenyap dimakan api dan menyebabkan hutan gundul. Kebakaran hutan bukanlah masalah biasa, Kebakaran hutan adalah masalah yang serius dan bisa memberikan dampak yang besar bagi ekosistem. Kebakaran hutan cepat meluas dan tidak terkontrol. Penyebab kebakaran hutan di Indonesia pada dasarnya memiliki dua penyebab yaitu kebakaran yang disebabkan faktor alam dan faktor manusia.

- Contoh penyebab kebakaran hutan yang disebabkan oleh faktor alam adalah :
  - Pemanasan global
  - Lemarau
  - Panas yang tinggi
  - Petir
  - Dan curah hujan yang rendah
- Contoh kebakaran hutan yang disebabkan oleh ulah manusia adalah sebagai berikut :
  - Rokok
  - Pembakaran hutan liar





- Perambahan hutan
- Illegal logging
- Penebangan hutan
- Pembukaan hutan
- Dan pemburuan

Alasan mengapa rokok termasuk penyebab kebakaran hutan yang disebabkan oleh ulah manusia adalah banyak sekali orang yang meremehkan puting rokok dengan mudahnya mereka membuang puting rokok sembarangan dan tidak memikirkan hal yang akan terjadi setelah itu, sudah banyak kejadian kebakaran hutan yang disebabkan oleh puting rokok yang dibuang sembarangan. Belakangan ini di Indonesia marak terjadi kebakaran hutan karna ulah manusia yang lalai dan tidak bertanggung jawab, 90 persen kebakaran hutan disebabkan oleh ulah manusia dan 1 persen disebabkan oleh faktor alam, dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja.

Besarnya api pada kebakaran hutan diperparah dengan embusan angin yang bisa memusnahkan lahan dan hewan didalamnya dalam hitungan menit. Akibat kebakaran hutan, banyak flora dan fauna mati. Dan kebakaran hutan juga termasuk salah satu penyebab punahnya satwa liar. Kebakaran hutan rawan terjadi pada saat musim kemarau dimana curah hujan sangat rendah dan panas matahari yang menyengat. Dikabarkan akibat asap dari kebakaran





hutan penduduk yang bertempat tinggal dekat dengan hutan, banyak yang menderita penyakit infeksi saluran pernapasan, sakit mata dan batuk. Selain itu penduduk sekitar juga kehilangan mata pencaharian mereka yang masih menggantungkan hidupnya pada hutan contohnya seperti berladang, berburu, beternak, menurunnya produksi kayu bakar.

Pengeringan gambut berdampak pada tingkat kebakaran yang tinggi. Fungsi penyerapan air pada gambut yang sangat kering akan sulit dilakukan karena dalam keadaan tersebut, gambut sudah tidak berfungsi sebagai tanah dan sifatnya sama seperti kayu kering. Sementara itu, ketika kadar air menyusut di musim kemarau, kegiatan pengeringan gambut yang dilakukan oleh manusia meningkatkan potensi kebakaran di atas lahan gambut. Gambut yang terbakar menghasilkan energi panas yang lebih besar dari kayu atau arang terbakar.

Dampak kebakaran hutan bukan hal yang bisa disepelekan. Dampak kebakaran hutan bukan hal yang bisa disepelekan. Bukan hanya lingkungan, tetapi ekosistem kehidupan. Ini yang membuat penyebab kebakaran hutan akibat ulah manusia harus lebih diperhatikan agar masalah kebakaran hutan bisa terus berkurang. Banyak sekali dampak yang disebabkan kebakaran hutan diantaranya terbunuhnya satwa liar dan musnahnya berbagai jenis tanaman. Terjadinya banjir selama beberapa minggu di saat musim hujan dan kekeringan di saat musim kemarau, meningkatnya jumlah penderita penyakit infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) dan kanker paru-paru,



musnahnya bahan baku industri perkayuan karena kurangnya bahan baku dan puluhan ribu pekerja kehilangan pekerjaan.

Faktor alam yang menyebabkan kebakaran hutan memang tidak bisa dihindari dan tidak ada yang bisa disalahkan dalam hal ini karena musim tentu tidak bisa diperkirakan oleh manusia, sehingga saat kemarau datang dengan masa yang amat panjang adalah hal yang sangat wajar. Akan tetapi, hal tersebut sangat berpengaruh kepada kondisi hutan yang setiap hari terkena sengat matahari menyebabkan munculnya percikan api. Bisa juga disebabkan karena adanya petir yang menyambar sehingga memunculkan percikan api. Akan tetapi, untuk faktor dari tindakan manusia perlu untuk ditindak dan dievaluasi. Memang sebuah keresahan tersendiri dimana manusia banyak yang kini kehilangan kesadarannya sampai-sampai melakukan suatu perbuatan yang bisa merugikan banyak orang termasuk dirinya sendiri, khususnya merugikan lingkungan hidup. Sedangkan hutan sendiri adalah sejenis habitat yang di dalamnya banyak spesies bergantung oleh sebab itu, ulah dari manusia dalam menyebabkan kebakaran hutan harus di tindak adili.

Jika kebakaran hutan kembali terjadi lagi maka sudah tidak heran jika ada kasus penemuan hewan liar seperti singa dan macan yang masuk ke pemukiman warga sebab tentunya mereka akan kehilangan tempat tinggal aslinya jadi mereka akan melarikan diri ke tempat yang aman contohnya seperti di pemukiman warga. Seharusnya dengan adanya kejadian tersebut kesadaran manusia atas ulahnya yang merugikan terhadap hutan bisa menjadi pelajaran agar





kejadian-kejadian seperti itu bisa lebih berkurang, namun anehnya masi banyak dari kalangan manusia yang tetap mengulangi kembali ulah mereka yang merugikan terhadap hutan sehingga kejadian seperti itu terjadi lagi.

Sumber:

- [http://blhd.tanjabarkab.go.id/kategori/rehli/september-faktor\\_pendukung\\_kebakaran\\_hutan.html](http://blhd.tanjabarkab.go.id/kategori/rehli/september-faktor_pendukung_kebakaran_hutan.html)
- <https://inimulti.com/mengenal-lahan-gambut/>
- <https://mmc.kalteng.go.id/berita/read/8367/implementasi-penanganan-siaga-darurat-bencana-kawasan-pertanian-lahan-gambut-bersama-tim-dinas-tphp-peduli-karhutla>
- <https://www.liputan6.com/hot/read/4588312/10-penyebab-kebakaran-hutan-akibat-ulah-manusia-pahami-dampaknya>
- <http://cybex.bp2sdm.menlhk.go.id/cybexlulut/index.php/katalog/c/83/Dampak-Kebakaran-Hutan/>
- [https://klinikpelangibantaeng.com/index.php/artikel/artikel\\_detail/7](https://klinikpelangibantaeng.com/index.php/artikel/artikel_detail/7)
- [https://roboguru.ruangguru.com/question/perhatikan-teks-berikut-indonesia-adalah-negara-yang-memiliki-iklim-tropis-indonesia-memiliki\\_t73Mk1IVpSZ](https://roboguru.ruangguru.com/question/perhatikan-teks-berikut-indonesia-adalah-negara-yang-memiliki-iklim-tropis-indonesia-memiliki_t73Mk1IVpSZ)
- <https://brainly.co.id/tugas/21346588>
- <https://swb.co.id/id/blog/56-kebakaran-hutan>
- <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/124740-R020832-Pemodelan%20penyalaan-Pendahuluan.pdf>
- <https://id.scribd.com/document/635524556/30-Contoh-Soal-UAS-PAS-untuk-kelas-6-SD-MI-Tema-8-K13-plus-Kunci-Jawaban/>
- <https://www.tribunnews.com/pendidikan/2022/04/06/latihan-soal-pas-atau-uas-kelas-6-sd-tema-8-lengkap-dengan-kunci-jawaban>



### Biodata Penulis

Nama : Alvin Fitra Ardiansyah.  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 8C.  
TTL : Banyuwangi, 12 Oktober 2007.  
Alamat : Dsn Damtelu Rt. 12 Rw.02, Kedunggebang  
Banyuwangi.  
Nope : 0838-5465-0255 .  
Medsos : ig: @alvinfitraardiansyah





## MENGENAL BELAJAR LEWAT MEDIA SOSIAL

Oleh. Fitri Yulia Afifah

Belajar dilakukan setiap manusia dalam kehidupannya. Dikutip dari [kita.menulis.id](http://kita.menulis.id) menjelaskan bahwa belajar merupakan proses memperoleh ilmu dan adanya perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu. Sehingga setiap dari kita pasti sudah mengalami kegiatan belajar tersebut mulai dari lahir sampai sekarang. Contohnya ketika umur balita dan mulai untuk belajar berbicara menggunakan bahasa - bahasa yang sering diucapkan oleh orang-orang disekitarnya. Kemudian belajar untuk berjalan yang dimulai dari merangkak sampai berdiri. Dan belajar mengendari sepeda dengan roda empat, roda tiga dan terakhir bisa menyeimbangkan dengan roda dua. Ada juga belajar membaca dengan mengucapkan beberapa hal yang dituliskan oleh orang tua, guru maupun bacaan dari internet.

Hal-hal seperti itu yang dinamakan belajar yang tanpa kita sebenarnya setiap langkah kita merupakan kegiatan belajar yang bertujuan mengembangkan diri kita sendiri. Seiring dengan perkembangan waktu, belajar bukan hanya dilakukan secara konvensional atau biasa melainkan dilakukan dengan pemanfaatan perkembangan zaman yaitu teknologi.

Dikutip dari [merdeka.com](http://merdeka.com), teknologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang keterampilan dalam menciptakan alat hingga metode pengolahan guna membantu menyelesaikan berbagai pekerjaan manusia. Jadi banyak sekali contoh





terkait teknologi seperti internet, smartphone dan lain sebagainya. Dengan adanya alat-alat tersebut seharusnya dapat menjadikan manusia berkembang dari segi SDM. SDM (Sumber Daya Manusia) sendiri sangatlah mempengaruhi berkembang tidaknya suatu negara. Sehingga diindonesia perlu adanya pengembangan SDM mulai dini salah satunya pemanfaatan teknologi melalui media sosial untuk mengembangkan tujuan pendidikan yang sebenarnya.

Pendidikan sendiri fokus pada pembelajaran dengan prinsip "belajar dapat dimanapun dan kapanpun" sehingga tidak dapat membatasi manusia untuk berkembang sesuai dengan zaman yang ada. Begitu pula belajar menggunakan media sosial merupakan suatu hal yang tidak dilarang, justru hal tersebut merupakan contoh pemanfaatan media sosial yang baik dan benar. Belajar menurut beberapa orang telah dijelaskan seperti halnya menurut Suprijono (2010:3) yaitu proses mendapatkan pengetahuan, dimana guru bertindak sebagai pengajar yang berusaha untuk memberikan ilmu pengetahuan sebanyak-banyaknya kepada peserta didik. Kemudian menurut Sardiman (2011:20) juga menjelaskan terkait belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru. Belajar akan lebih baik jika si subjek belajar mengalami atau melakukannya. Dari dua pendapat diatas didapatkan bahwa merupakan sebuah proses terkait perubahan tingkah laku dengan berbagai kegiatan yang menunjang keberlangsungan kegiatan belajar





baik melalui perantara guru, buku maupun sumber lain yang relevan dengan yang dipelajari.

Media sosial juga merupakan sumber relevan penunjang kegiatan belajar. Hal tersebut terlihat dari banyaknya platform yang ada berupa youtube, instagram, whatsapp maupun google yang membahas terkait mata pelajaran matematika, IPA, Bahasa Indonesia dan pelajaran lainnya. Akses sekali sentuh yang dapat menemukan puluhan ribu informasi hanya dengan beberapa kata kunci menjadikan setiap pengguna akan dimanjakan oleh penyedia informasi yang begitu singkat dan sesuai dengan keinginan pengguna. Apalagi bagi pelajar atau mahasiswa yang sedang mencari beberapa sumber yang tidak terdapat di buku bacaan maupun penyampaian yang disampaikan oleh pengajar (guru atau dosen) yang dirasa kurang dapat diaksesnya dengan beberapa platform diatas.

Ketika berbicara mengenai platform, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian platform adalah sebuah program, rencana kerja, sebuah pernyataan dari kelompok partai tentang program kebijakan, sampai dengan mimbar, pentas, atau panggung. Secara sederhana pengertian platform adalah sebuah wadah yang dipakai untuk menjalankan sebuah sistem sesuai dengan rencana program yang telah dibuat seperti halnya aplikasi. Sedangkan media sosial adalah platform digital yang memfasilitasi penggunaanya untuk saling bersosial, baik itu berkomunikasi atau membagikan konten





berupa tulisan, foto dan video. Segala konten yang dibagikan tersebut akan terbuka untuk publik secara realtime.

Sisi positif yang dapat disampaikan dari pemanfaatan media sosial adalah sebagai kegiatan belajar dengan cara mengomunikasikan pembelajaran dengan cara memanfaatkan media sosial merupakan hal yang sangat kreatif. Selain Interaksi antara satu dengan yang lainnya lebih mudah terbangun tanpa ada batasan waktu dan geografi maupun jangkauan audiensnya yang luas menjadikan media sosial sebagai media pembelajaran yang efektif. Dibalik sisi positif penggunaan media sosial dikalangan pelajar maupun mahasiswa ternyata terdapat sisi negatifnya diantaranya secara garis besar pemanfaatan yang salah seperti pemanfaatan waktu yang seharusnya digunakan untuk mengali informasi terkait pelajaran maupun isu-isu terkini justru digunakan untuk bahan curhatan atau gosip satu sama lain, melihat berbagai hal yang dirasa belum mencakupi umurnya, atau hanya digunakan untuk mengali informasi saja tanpa meneluri lebih dalam terkait informasi yang didapatkan apakah termasuk ke informasi hoak atau bukan. Selain itu penyebaran informasi hoak semakin pesat sehingga perlu kehati-hatian para pelajar atau mahasiswa dalam mengelola informasi untuk kegiatan pembelajaran.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa belajar menggunakan media sosial sangatlah bermanfaat bagi kalayak luas, mulai dari ilmu yang tidak terbatas dari berbagai sumber yang ada, tidak adanya batasan jangkauan dan penyampaian materi pembelajaran yang ada dapat tersebar secara luas. Hal- hal tersebut





menjadikan belajar lebih bermakna dan menjadikan setiap orang dapat merasakan ilmu pengetahuan itu luas.

Sumber:

<http://teknik-informatika-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/Pengertian-Teknologi-Menurut-Para-Ahli/a11e499ed0f91399988fc7b98c460cdb2769d0bb>

<https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/1428/05.2%20bab%202.pdf?sequence=8>

<https://www.exporthub.id/ketahuilah-7-jenis-media-sosial-yang-cocok-untuk-bisnismu/>





### Biodata Penulis

Nama	: Fitri Yulia Afifah.
Sekolah	: MTsN 4 Banyuwangi.
Kelas	: 8A.
TTL	: Banyuwangi, 13 Oktober 2007
Alamat	: Wringinpitu, Tegaldlimo, Banyuwangi.
Nope	: 082233087





## NARKOBA

Oleh. Selvi Aprilia Wulandari

Narkoba atau bisa disebut juga sebagai narkotika adalah bahan atau zat tertentu yang bisa mempengaruhi keadaan mental atau psikologi seseorang, salah satunya pemikiran, hati, dan sikap, dan memunculkan keterikatan, baik secara fisik atau psikologi. Bagi sebagian orang, narkoba dianggap menenangkan pikiran, tetapi untuk jangka panjangnya membahayakan dan menimbulkan rasa candu bagi pemakainya. Sejatinya, narkoba merupakan jenis obat-obatan yang biasanya dipakai dokter untuk membius pasien atau sebagai obat-obatan saat proses penyembuhan penyakit tertentu. Namun, beberapa kalangan justru menggunakan obat-obatan tersebut dengan tujuan yang tidak baik.

Adapun beberapa dampak negatif dari narkoba diantaranya yaitu penggunaan narkoba pada tubuh manusia dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit. Akibatnya, tubuh akan kekurangan cairan. Jika, efek ini terus terjadi maka tubuh akan kejang-kejang, muncul halusinasi, perilaku lebih agresif, dan rasa sesak pada bagian dada. Narkoba juga dapat menimbulkan kecanduan jika pemakaiannya berlebihan. Di balik dampak negatif, narkoba juga memberikan dampak yang positif. Jika digunakan sebagaimana mestinya, terutama untuk menyelamatkan jiwa manusia dan dalam pengobatan, narkoba memberikan manfaat bagi kehidupan manusia. Narkoba sering kali ditemui ditengah warga, baik tua atau muda, siswa





atau karyawan. Pemerintahan harus dapat memutuskan banyak kebijakan tertentu untuk menghentikan peredaran narkoba. Aparatur penegak hukum telah tangkap bandar, pengedar, dan pengguna narkoba yang paling bermacam umurnya. pusat-pusat pemulihan pencandu narkoba khususnya dikalangan beberapa siswa. Narkoba seolah jadi hantu yang paling susah dibasmi di kelompok beberapa siswa SMA.

Jenis narkotika atau narkoba dapat dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu Narkotika golongan I (narkotika yang hanya digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, tidak digunakan dalam terapi serta memiliki potensi tinggi, hal ini tentu dapat mengakibatkan ketergantungan), Narkotika golongan II (narkotika yang digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi atau medis, yang memiliki potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan), dan Narkotika golongan III (narkotika yang digunakan dalam pengobatan dan mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan). Narkoba ada beberapa jenis. Setiap jenis narkoba tersebut mempunyai efek atau gejala yang berbeda-beda. diantaranya :

- Morfin : Morfin berasal dari kata morpheus (dewa mimpi) adalah alkaloid analgesik yang sangat kuat, yang ditemukan pada opium. Zat ini bekerja langsung pada sistem saraf pusat sebagai penghilang rasa sakit. Cara penggunaan dengan disuntikkan ke otot atau pembuluh darah. Gejala fisik pengguna seperti, Pupil mata akan





menyempit, melambatnya denyut nadi, tekanan darah menurun, suhu badan menurun, mengalami kelemahan pada otot, akan tetapi jika sudah kecanduan akan mengalami kejang otot. Efek samping pemakaian, Menurunnya kesadaran pengguna, menimbulkan euforia, kebingungan, berkeringat, dapat menyebabkan pingsan dan jantung berdebar-debar, menimbulkan gelisah dan perubahan suasana hati, mulut kering dan warna muka berubah, mengalami kejang lambung, produksi air seni berkurang, mengakibatkan gangguan menstruasi dan impotensi

- Heroin atau putaw : Heroin dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi. Akan tetapi, reaksi yang ditimbulkan heroin menjadi lebih kuat dari pada morfin itu sendiri sehingga mengakibatkan zat ini sangat mudah menembus ke otak. Cara penggunaan dengan disuntikkan ke anggota tubuh atau dihisap. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti Melambatnya denyut nadi, tekanan darah menurun, otot menjadi lemas, pupil mengecil, hilang kepercayaan diri, suka menyendiri, sering kali berdampak kriminal, misalnya berbohong, menipu, kesulitan saat buang air besar, sering tidur, kemerahan dan rasa gatal pada hidung, gangguan bicara (cadel).
- Ganja atau Kanabis : Ganja merupakan jenis tumbuhan budidaya yang menghasilkan serat dan kandungan pada zat narkotika terdapat pada bijinya. Ganja merupakan satu di antara jenis





narkotika yang dapat mengakibatkan kecanduan berlebih. Cara penggunaannya dengan cara dipadatkan menyerupai rokok lalu dihisap. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti Denyut nadi dan jantung lebih cepat, mulut dan tenggorokan terasa kering, sulit dalam mengingat, sulit diajak berkomunikasi, kadang-kadang terlihat agresif, mengalami gangguan tidur, sering merasa gelisah, berkeringat, nafsu makan bertambah, sering berfantasi, euforia.

- Kokain : Kokain merupakan berasal dari tanaman *erythroxylon coca* di Amerika Selatan. Biasanya daun tanaman ini dimanfaatkan untuk mendapatkan efek stimulan, yaitu dengan cara dikunyah. Kokain mempunyai dua bentuk, yakni kokain hidroklorida dan kokain free base. Adapun cara pemakaian kokain adalah dengan cara dihirup atau sebagai bahan campuran rokok. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti dapat memberikan efek kegembiraan yang berlebihan bagi si pengguna, sering merasa gelisah, menurunnya berat badan, timbul masalah pada kulit, mengalami gangguan pernapasan, sering kejang-kejang, sering mengeluarkan dahak, mengalami emfisema (kerusakan paru-paru) Turunnya selera makan, mengalami paranoid, mengalami gangguan penglihatan, sering merasa kebingungan
- LSD atau Lysergic Acid/Acid/Trips/Tabs : LSD adalah jenis narkotika yang tergolong halusinogen. Biasanya berbentuk lembaran kertas





kecil, kapsul, atau pil. Cara pemakaiannya dengan diletakkan di lidah. Narkotika ini akan bereaksi setelah 30–60 menit kemudian, dan akan berakhir efeknya setelah delapan hingga 12 jam. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti sering berhalusinasi mengenai berbagai kejadian, tempat, warna, dan waktu, sering terobsesi dengan apa yang ada dalam halusinasinya, sering juga mengalami paranoid akibat hal-hal yang dihalusinasikannya, denyut jantung dan tekanan darahnya meningkat, diafragma mata melebar, mengalami demam, sering depresi dan merasa pusing, memiliki rasa panik dan takut yang berlebihan, mengalami gangguan persepsi.

- Opiat atau opium : Opiat adalah zat berbentuk bubuk yang dihasilkan oleh tanaman yang bernama papaver somniferum. Kandungan morfin dalam bubuk ini biasa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Cara penggunaan opiat dengan cara dihisap. Adapun gejala yang timbul dari narkotika jenis ini antara lain seperti Memiliki semangat yang tinggi, sering merasa waktu berjalan begitu lambat, merasa pusing, birahi meningkat, timbul masalah kulit di bagian mulut dan leher, sering merasa sibuk sendiri
- Kodein : Kodein adalah sejenis obat batuk yang biasa digunakan/diresepkan oleh dokter, namun obat ini memiliki efek ketergantungan bagi si pengguna. Kodein merupakan hasil proses dari metilasi morfin. Cara penggunaannya dengan dihisap. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti mengalami euforia,





sering mengalami gatal-gatal, mengalami mual dan muntah, mudah mengantuk, mulut terasa kering, mengalami hipotensi, mengalami depresi, sering sembelit, mengalami depresi saluran pernapasan.

- Metadon : Efek yang ditimbulkan dari jenis narkotika ini mirip seperti heroin. Adapun efek atau gejalanya antara lain seperti mengalami sembelit, sering mengantuk, tetapi tidak bisa tidur, pada wanita hamil dapat mengalami keguguran/bayi premature, mengalami koma
- Barbiturat : Biasa digunakan sebagai obat tidur. Cara kerjanya memengaruhi pada sistem saraf. Efek dari mengonsumsi barbiturat terlihat dalam tiga hingga enam jam. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti sering sembron, euforia, sering merasa kebingungan, mengalami pingsan, mengalami masalah pernapasan.
- Ekstasi : Ekstasi adalah senyawa kimia yang sering digunakan sebagai obat yang dapat mengakibatkan penggunanya menjadi sangat aktif. Ekstasi dapat berbentuk tablet, pil, serta serbuk. Nama lain dari psikotropika jenis ini adalah inek, metamphetamines. Efek yang timbul dari penggunaannya, antara lain Timbulnya euforia, mengalami mual, dehidrasi, sering merasa kebingungan, meningkatnya denyut jantung, suhu tubuh, dan tekanan darah,





mengalami pusing, bahkan pingsan, terganggunya daya ingat dan jika dipakai dalam jangka panjang dapat merusak otak, mengalami gangguan mental.

- Sabu-sabu : Sabu-sabu merupakan zat yang biasanya digunakan untuk mengobati beberapa penyakit yang parah, seperti gangguan hiperaktivitas, kekurangan perhatian atau narkolepsi. Cara penggunaan dari sabu-sabu adalah dengan jalan dihisap. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti Jantung berdebar-debar, naiknya suhu pada tubuh, mengalami insomnia, timbul euforia, nafsu makan mulai menghilang, kekurangan kalsium, mengalami depresi yang berkepanjangan.
- Sedatif-hipnotik : Nama lain dari jenis psikotropika ini adalah Benzodiazepin atau BDZ, BK, Lexo, MG, Rohip, Dum. Cara pemakaiannya dengan diminum atau bisa juga disuntikkan intravena atau anus. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti sulit mengendalikan diri, menjadi acuh, mengalami kebingungan, euforia, kalau berjalan menjadi sempoyongan, mengalami slurred speech (berbicara sambil menelan).
- Nipam : Nipam adalah sejenis pil koplo yang dikonsumsi untuk mengurangi anseitas (kegelisahan yang terus-menerus). Biasanya digunakan secara bersamaan dengan minuman beralkohol, yang sebenarnya dapat berisiko bahaya bagi penggunaannya. Efek atau





gejala fisik yang dialami pengguna seperti Mengalami cadel saat berbicara, jalan sempoyongan, wajah menjadi kemerahan, menjadi banyak bicara, kurang fokus, turunnya kesadaran.

- Angel Dust (PCP/phencyclidine) : Angel dust termasuk halusinogen. Zat ini dikonsumsi sebagai sampingan oleh pengguna narkoba terutama di Amerika Serikat. Obat ini diproduksi dalam bentuk bubuk dan bentuk cair, biasanya disemprotkan ke bahan berdaun seperti ganja, mint, oregano, peterseli, jahe, dan rokok. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti sering berhalusinasi, gangguan fungsi motorik, meningkatnya detak jantung, suhu tubuh meningkat
- Speed : Speed atau biasa disebut methamphetamine, merupakan stimulan sistem saraf pusat yang kuat dan adiktif. Obat ini berbentuk bubuk dan berwarna putih, tidak berbau, dan berasa pahit. Methamphetamine merupakan stimulan yang kuat dan tahan lama karena mampu menembus sistem saraf pusat lebih mudah daripada amfetamin. Cara pemakaiannya bisa dicampurkan pada rokok, dihisap, atau disuntikkan. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna: Menjadi hiperaktif, banyak bicara, nafsu makan menurun, libido meningkat, meningkatnya denyut jantung, suhu tubuh dan tekanan darah, pupil mata melebar, insomnia, tangan gemetar (tremor), Sering gugup, cepat





marah, sering mengalami kebingungan dan cemas, sering berhalusinasi.

- Demerol : Damerol adalah sejenis narkoba yang digunakan sebagai penghilang rasa sakit dan nyeri. Bagi penderita asma dilarang keras mengkonsumsinya. Obat ini juga memberikan efek kecanduan. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna: Melambatnya sistem pernapasan dan detak jantung, mengantuk, kelemahan pada otot, berkeringat, gangguan pada pupil, pingsan
- Alkohol atau etanol : Alkohol adalah senyawa organik yang memiliki gugus hidroksil yang terikat pada atom karbon. Alkohol mengandung ethyl etanol, inhalen/sniffing berupa karbon yang menghasilkan efek yang sama dengan yang dihasilkan oleh minuman yang beralkohol atau obat anaestetik yang dihisap. Efek atau gejala fisik yang dialami pengguna seperti mabuk, kegagalan pernapasan akut seperti yang terjadi pada bahaya formalin, menghilangkan kesadaran, dapat mengakibatkan kematian
- Nikotin : Nikotin adalah senyawa kimia yang dihasilkan secara alami oleh tumbuh-tumbuhan sejenis suku terung-terungan seperti tembakau dan tomat. Nikotin merupakan satu di antara racun saraf. Adapun efek dari penggunaan nikotin antara lain: Meningkatkan denyut jantung, meningkatnya kadar gula dalam





darah, menimbulkan efek segar setelah memakainya, menimbulkan euforia, nafas terasa berat, dapat mengakibatkan kanker dan stroke.

- Kafein : Kafein adalah zat adiktif yang bekerja untuk memengaruhi sistem metabolisme dan saraf pusat. Adapun beberapa efek yang ditimbulkan zat ini antara lain:
- Saat pengguna mulai menghentikan pemakaian zat ini, dapat menimbulkan pusing, ngantuk, pemarah, serta timbul kecemasan, gangguan pada mood, meningkatnya stres, mempercepat rusaknya tulang, meningkatkan gula darah, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung, insomnia, mempercepat penuaan dini, gangguan prostat.
- Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah Napza yang merupakan singkatan dari narkotika, psicotropika, dan zat adiktif. Ketiga istilah tersebut mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaannya.

Dewasa kini bahaya Narkoba kerap meneror anak di usia Sekolah (SD/MI, SMP, SMA). Menyadari akan hal itu, Satbinmas Polres Banyuwangi melakukan penyuluhan kepada beberapa sekolah di Banyuwangi melalui program Police Goes To School. Selain





membangun ketahanan mandiri pada anak-anak, program ini ditujukan untuk orang tua agar lebih berperan dan waspada serta berupaya menjauhkan anak-anak mereka dari penyalahgunaan narkoba.

Sumber:

<https://www.bola.com/ragam/read/4651545/jenis-jenis-narkoba-lengkap-beserta-penjelasan-dan-efek-sampingnya/>  
<https://kerjakelompok.github.io/50-soal-tentang-narkoba-dan-jawabannya.html/>  
<https://made-blog.com/ccontoh-artikel/>  
<https://cirebonkota.bnn.go.id/penggolongan-narkoba/>  
[https://www.academia.edu/25646431/Jenis\\_Jenis\\_Narkoba](https://www.academia.edu/25646431/Jenis_Jenis_Narkoba)  
<https://brainly.co.id/tugas/41080306>  
<https://surabayakota.bnn.go.id/jenis-jenis-narkoba-dan-bahayanya/>  
<https://www.studocu.com/id/document/universitas-syah-kuala/basic-natural-sciences/tugas-alamiah-dasar-baru-bngttttt/47223608/>  
<https://www.halodoc.com/artikel/narkoba-berbahaya-ketahui-efeknya-di-sini>  
<https://m.facebook.com/analiskesehatan.id/photos/narkotika-adalah-zat-sintetis-maupun-semi-sintetis-yang-dihasilkan-tanaman-atau-/1517381144984632/>  
<https://kalteng.bnn.go.id/jenis-jenis-narkoba/>  
<https://m.facebook.com/111196451480919/photos/nama-febi-laura-kasihkelas76smp-negeri-21-palembangnarkoba1-apa-sih-narkoba-itup/120988203835077/>  
<https://drugtrace6.odoo.com/id/contactus>  
<https://www.waingapu.com/cukup-untuk-tahu-jangan-mau-coba-pakai-napza/>  
<https://www.academia.edu/27992509/NARKOBA>  
<http://repository.uinmataram.ac.id/1444/1/Edit%20Revisi%20%28MALIKI%29.pdf>  
<https://www.waingapu.com/cukup-untuk-tahu-jangan-mau-coba-pakai-napza-bagian-dua/>  
<https://kesra.kaltaraprov.go.id/hindari-narkotika-cerdaskan-generasi-muda-bangsa/>  
<https://prezi.com/nmm8thybcks/20-jenis-jenis-narkoba-gambar-efek-amp-dampak-dan-pengertian/>  
<https://www.liputan6.com/health/read/3766152/jenis-jenis-narkoba-dan-bahayanya-bagi-tubuh-efeknya-mengerikan>  
<http://repositori.uin-alaudidin.ac.id/4181/1/ALIYYUL%20QAYYUUM%20NUGRAHA.pdf>



### Biodata Penulis

Nama : Selvi Aprilia Wulandari  
Sekolah : MTsN 4 banyuwangi  
Kelas : 8D  
TTL : banyuwangi, 8 april 2008  
Alamat : Dsn krajan. Rt/rw 003/002 wringin putih  
muncar banyuwangi  
Nope : 081252897509  
Ig : @lann.wulannn





## OLIMPIADE TOKYO 2020

Oleh. Juwita Naveza Henri Putri

Olimpiade Tokyo Tahun 2020 merupakan ajang olahraga internasional. Olimpiade diadakan setiap empat tahun sekali dan terdiri dari olimpiade musim panas dan musim dingin. Olimpiade Tokyo 2020 sendiri termasuk ke dalam olimpiade musim panas, karena waktu dan cabang olahraga yang di pertandingkan merupakan cabang olahraga yang tidak memerlukan es atau salju sebagai tempat pertandingan. Nantinya, akan ada lebih dari 11.000 atlet dari ratusan negara di dunia yang ikut berpartisipasi di dalam 339 nomor pertandingan.

Sebanyak 28 atlet Indonesia tampil di Olimpiade Tokyo 2020 dari delapan cabang olahraga (cabor). Kedelapan cabang olahraga tersebut adalah angkat besi, atletik, bulu tangkis, dayung, menembak, panahan, renang, dan selancar. Dari delapan cabang olahraga tersebut, bulutangkis mengirimkan wakil terbanyak. Rinciannya, ada dua ganda putra dan tunggal putra, lalu satu ganda putri, ganda campuran, serta tunggal putri, yang jika ditotal berjumlah 11 atlet. Diharapkan dari bulu tangkis, tradisi emas kembali dilanjutkan. Di Olimpiade Rio 2016, ganda campuran Indonesia Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir meraih medali emas.

Selain itu, atlet lari kebanggaan Indonesia, Lalu Muhammad Zohri akan berlaga dalam nomor paling bergengsi yakni 100 meter putra. Berikutnya, ada empat atlet panahan yang akan tampil di nomor perorangan, beregu putra dan campuran. Lebih lanjut, ada lima atlet





cabang olahraga angkat besi yang berkesempatan besar mendulang medali emas. Sebagaimana diketahui, angkat besi pernah menyumbang tiga medali pada Olimpiade Beijing 2008, London 2012, dan Rio de Janeiro 2016.

Di sisi lain, total atlet yang dibawa kali ini serupa dengan Olimpiade Rio pada 2016 lalu. Menariknya, ada cabang olahraga baru yakni selancar, di mana Indonesia meloloskan Rio Waida sebagai wakilnya. Tim Indonesia mengumpulkan 5 medali. Medali emas disumbangkan dari cabang olahraga bulu tangkis di nomor ganda putri atas nama Greysia Polii dan Apriyani Rahayu. Masih dalam cabang olahraga yang sama, Anthony Sinisuka Ginting di nomor tunggal putra menyumbangkan satu perunggu. Sementara itu, medali lain datang dari cabang olahraga angkat besi. Eko Yuli Irawan meraih medali perak di kelas 61 kg putra. Dua perunggu sisanya disumbangkan oleh Rahmat Erwin Abdullah di kelas 73 kg putra dan Windy Cantika Aisah di kelas 49 kg putri. Kemenangan dua set langsung 21-19 dan 21-17 Greysia/Apriyani atas wakil China, Chen Qing Chen/Jia Yifan pada partai puncak menjadi sejarah bagi ganda putri Indonesia pertama yang meraih medali emas olimpiade. Sejak pertama kali berpartisipasi di olimpiade 1952, ganda putri belum pernah meraih medali. Pencapaian terbaik ganda putri hanya mencapai perempat final pada Olimpiade Atlanta 1992 silam. Setelah itu, dominasi medali Indonesia lebih banyak disabet dari nomor ganda putra maupun campuran. Greysia menjadi pebulu tangkis tertua yang meraih medali emas sepanjang sejarah olimpiade. Umur Greysia saat





meraih medali emas adalah 33 tahun 356 hari. Rekor ini sebelumnya menjadi milik Zhang Ning dari China pada Olimpiade Beijing 2008. Saat itu, Zhang Ning berusia 33 tahun 89 hari.

Eko Yuli Irawan jadi atlet pertama Indonesia yang raih empat medali olimpiade. Lifter andalan Indonesia, Eko Yuli Irawan menjadi langganan medali dalam beberapa olimpiade terakhir. Ia pun mencatat rekor sebagai atlet Indonesia pertama yang konsisten meraih medali dalam empat edisi olimpiade terakhir. Selain perak di Olimpiade Tokyo 2020, Eko Yuli juga pernah meraih perunggu di Olimpiade Beijing 2008, Olimpiade London 2012, dan perak di Olimpiade Rio 2016. Anthony Sinisuka Ginting meraih perunggu setelah mengalahkan pebulu tangkis Guatemala, Kevin Cordon. Raihan ini mengulangi kesuksesan Ginting saat berkomperisi di Olimpiade Remaja 2014. Saat berumur 18 tahun di Olimpiade Remaja 2014, Ginting juga meraih perunggu dengan mengalahkan wakil India, Aditya Joshi. Ginting sebagai satu-satunya pebulu tangkis yang meraih medali di dua ajang sepanjang sejarah. Kesuksesan pebulu tangkis tunggal putra Indonesia, Anthony Sinisuka Ginting meraih medali perunggu menutup kiprah kontingen Indonesia di ajang Olimpiade Tokyo 2020. Atas raihan Anthony Sinisuka Ginting tersebut, kontingen Indonesia kini mengumpulkan satu emas, satu perak, dan tiga perunggu. Adapun posisi Indonesia pada klasemen perolehan medali sementara berada di posisi ke-34.

Posisi ini masih dinamis karena sejumlah cabang olahraga mempertandingkan perebutan medali hingga penutupan Olimpiade





pada 8 Agustus 2020. Bagi Indonesia, perjuangan sebanyak 28 atlet merah-putih yang dikirim ke Tokyo sudah menuntaskan semua laga. Secara jumlah, raihan medali Indonesia pada Olimpiade Tokyo 2020 masih lebih baik dari raihan medali Olimpiade Rio de Janeiro 2016. Pada 2016 silam, Indonesia juga mengirim sebanyak 28 atlet dengan raihan total 3 medali. Saat itu, kontingen Indonesia berada di peringkat ke-46 klasemen final perolehan medali.

Sumber:

- 
- <https://brainly.co.id/tugas/43612773>
  - <https://sports.sindonews.com/read/482492/51/ini-daftar-28-wakil-indonesia-di-olimpiade-tokyo-2020-1626228426>
  - <https://sports.okezone.com/read/2021/07/14/43/2440321/daftar-28-atlet-indonesia-yang-tampil-di-olimpiade-tokyo-2020-siapa-sanggup-sumbang-medali>
  - <https://sports.okezone.com/read/2021/07/19/43/2443091/hanya-andalkan-bulu-tangkis-di-olimpiade-tokyo-2020-kontingen-indonesia-disindir-media-asing>
  - <https://www.k-vision.tv/eng/a/daftar-28-atlet-indonesia-yang-tampil-di-olimpiade-tokyo-2020-siapa-sanggup-sumbang-medali>
  - <https://www.sportstars.id/read/daftar-28-atlet-indonesia-yang-tampil-di-olimpiade-tokyo-2020-tE50v9>
  - <https://newsantara.id/2021/07/26/eko-yuli-irawan-menampar-indonesia-dengan-kesantunan/>
  - <https://brainly.co.id/tugas/42886681/>
  - <https://sports.okezone.com/read/2021/08/08/43/2452774/5-rekor-atlet-indonesia-yang-terukir-di-olimpiade-tokyo-2020-nomor-1-milik-peraih-medali-emas>
  - <https://id.berita.yahoo.com/greysia-apriyani-sabet-emas-olimpiade-153023877.html>
  - <https://www.sportstars.id/read/5-rekor-bersejarah-atlet-indonesia-di-olimpiade-tokyo-2020-semuanya-keren-kA535f?page=2>
  - <https://faktanews.co.id/raihan-medali-indonesia-di-olimpiade-tokyo-2020-lebih-baik-dari-olimpiade-2016-lalu/>
  - <https://kelolaberita.com/perjuangan-atlet-indonesia-tuntas-di-olimpiade-tokyo-2020-total-medali-lebih-baik-ketimbang-2016/>
  - <https://www.tribunnews.com/sport/2021/08/02/perjuangan-atlet-indonesia-tuntas-di-olimpiade-tokyo-2020-total-medali-lebih-baik-ketimbang-2016>





### Biodata Penulis

Nama : Juwita Naveza Henri Putri  
TTL : Banyuwangi 05 Desember 2007  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi  
Kelas : 8A  
Alamat : Dusun. Ringin Asri Rt. 035 Rw. 007 Desa  
Wringinpitu Kec.Tegaldlimo,  
Nope : 081358863287,  
Mensos : instagram @jjnavwab\_





## PENCAK SILAT

Oleh: Brianditya Wahyu Romadhoni

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang terdapat di Indonesia. Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera, dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Ada 4 perguruan silat di Indonesia yaitu, Persaudaraan setia hati terate ( PSHT), Pagar nusa ( PN ), Ikatan keluarga silat Putra Indonesia ( IKSPI), Dan Persaudaraan setia hati winongo ( PSHW).

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Sejarah pencak silat di Indonesia sudah sangat lama, namun baru kelihatan dengan sangat jelas ketika berdirinya organisasi pencak silat (IPSI). Sejak saat itu pula nama pencak silat resmi digunakan. Sebelumnya, di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat. Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke





mancanegara dengan mengambil prakarsa pembantuan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antar bangsa pada tanggal 11 Maret 1980 bersama beberapa negara seperti Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam, Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasifik pada bulan Oktober 1999. Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

#### Teknik Dasar Pencak Silat

- Pasang : Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yg dilaksanakan secara teknis dan efektif. Adapun contoh sikap pasang diantaranya yaitu :
- Sikap Pasang Terbuka : Sikap pasang dengan posisi tangan dan lengan yg tidak melindungi tubuh.





- Sikap Pasang Tertutup : Sikap Pasang dengan posisi tangan dan lengan yg melindungi tubuh. Sikap pasang dalam kombinasi dan koordinasi dengan kuda-kuda Contoh:
  - a. Sikap pasang dengan kuda-kuda depan sejajar atau biasa di sebut pasang empat pasang
  - b. Sikap Pasang dengan kuda-kuda badan berputar atau biasa di sebut pasang dua pasang
  - c. Sikap Pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap atau biasa di sebut ongkong-ongkong atau kuda kuda
  
- Gerak Langka : Gerak langka adalah teknik berpindah atau mengubah posisi di sertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan bagi kepentingan serangan dan belaun yang dilaksanakan secara taktis dan dalam pelaksanaannya selalu di kombinasikan dan di koordinasikan dengan sikap tangan. Tangan berfungsi untuk menangkis serangan lawan.
  
- Tangkisan : Adalah suatu teknik untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan,kaki dan tubuh. Contoh tangkisan antara lain Tepis, Gedik, Kelit, Siku dan Potong.





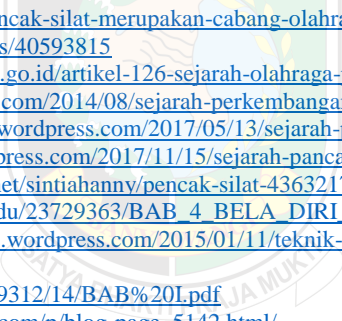
- Pukulan : Dalam Pencak Silat Olah Raga sesuai dengan peraturan yang ada, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yg di lakukan dengan mempergunakan tangan sebagai komponennya. Jadi secara singkat dapat di jelaskan bahwa dalam Pencak Silat segala teknik boleh dipergunakan untuk menyerang yang disahkan dalam upaya memperoleh angka, dalam pelaksanaannya Pencak Silat Olah Raga ternyata tidak dapat dipergunakan, dengan pertimbangan efisiensi dan efektivitas serta keselamatan pesilat. Dalam pertandingan Pencak Silat Olah Raga, teknik pukulan yang sering dipergunakan adalah : pukulan jep, pukulan bandul atau siwing, pukulan tangkis pukul, pukulan trople dan sebagainya.
- Tendangan : Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang mempergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang. Teknik-teknik dari tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat olah raga. namun sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik tendangan dapat dipergunakan dan pertandingan, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektifitas untuk memperoleh angka serta keselamatan yang melakukan tendangan.





- Adapun teknik-teknik lain seperti :
  1. Bantingan : Bantingan adalah teknik jarak dekat yang dilakukan dengan menangkap kaki lawan dan ditarik lalu dihempaskan.
  2. Sapuan : Sapuan adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan yang di sapukan dalam posisi rebah ke kaki lawan.

Sumber:



<https://mangihin.com/pencak-silat-merupakan-cabang-olahraga/>  
<https://brainly.co.id/tugas/40593815>  
<http://dispورا.sumutprov.go.id/artikel-126-sejarah-olahraga-pencak-silat.html>  
<https://www.volimaniak.com/2014/08/sejarah-perkembangan-pencak-silat.html/>  
<https://kampungsilatind.wordpress.com/2017/05/13/sejarah-pencak-silat/>  
<https://rimayablog.wordpress.com/2017/11/15/sejarah-pancak-silat/>  
<https://www.slideshare.net/sintiahanny/pencak-silat-43632176/>  
[https://www.academia.edu/23729363/BAB\\_4\\_BELA DIRI\\_PENCAK\\_SILAT](https://www.academia.edu/23729363/BAB_4_BELA DIRI_PENCAK_SILAT)  
<https://adekurniawan088.wordpress.com/2015/01/11/teknik-teknik-dasar-pencak-silat/>  
<http://digilib.unila.ac.id/9312/14/BAB%20I.pdf>  
[https://triksilat.blogspot.com/p/blog-page\\_5142.html/](https://triksilat.blogspot.com/p/blog-page_5142.html/)  
<https://cerdascermat.blog/tugas/8927897>  
<https://123dok.com/document/yev4xw14-pendidikan-jasmani-teknik-dasar-pencak-silat.html>





### Biodata Penulis

Nama : Brianditya Wahyu Romadhoni  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 8C  
TTL : Banyuwangi, 30 Agustus 2008.  
Alamat : Kawangsari RT/RW 04/05, Wringinputih  
Banyuwangi.  
Nope : 0812-8837-6375 .  
Medsos : ig: @brian\_ditya





## PENCEMARAN SAMPAH

Oleh. Lutfia Salsa Billa

Indonesia adalah negara dengan penduduk terpadat ke empat didunia. Setiap penduduk dalam menjalankan kehidupannya akan mengeluarkan sampah sebagai zat sisa pembuangan. Sampah sangat mudah dilihat dan temukan disekitar kita. Setiap orang akan menghasilkan sampah. Sampah dibagi menjadin tiga bentuk yaitu sampah organik, anorganik, dan sampah hasil sisa zat kimia. Semenjak kecil kita telah diajarkan untuk hidup bersih dengan cara membuang sampah pada tempat sampah, namun banyak sekali orang yang lalai untuk menjalankan hal tersebut.

Sampah hingga kini masih menjadi polemik permasalahan yang ada di Indonesia, permasalahan tersebut sulit ditangani hingga kini. Contoh permasalahan tersebut yaitu banyaknya limbah plastik disungai, hasil limbah pabrik, dan banyaknya kasus sampah plastik yang dibuang kelaut, kemudian membuat kehidupan perairan menjadi kotor. Selain mencemari sungai dan menghambat proses air tanah, sampah juga dapat mencemari tanah dan menjadikannya tidak sehat. Sama halnya dengan sampah yang dibakar di pekarangan rumah mengingat pembakaran sampah, apalagi sampah anorganik, dapat merusak lingkungan jika dilakukan secara terus menerus. Jika semua hal tersebut terjadi di lingkungan kita, sebagai anggota masyarakat yang baik, tentu kita tidak boleh menyalahkan pemerintah setempat mengingat kebiasaan warga masyarakat di lingkungan lah





yang kemungkinan menjadi penyebabnya sehingga masyarakat lah pihak pertama yang harus berusaha mengatasi permasalahan tersebut.

Lingkungan Kotor dan Polusi Sampah Serta Dampak Buruknya Terhadap Manusia. Tak hanya membawa dampak buruk bagi lingkungan, polusi sampah dan lingkungan yang kotor juga dapat membawa dampak buruk pada manusia yang tinggal di lingkungan tertentu. Sebagai contoh, polusi sampah diketahui dapat mengakibatkan peningkatan berbagai macam penyakit infeksi saluran pencernaan, sebagainya. Hal ini disebabkan karena dengan adanya sampah yang menumpuk tanpa di buang ketempat yang selayaknya, binatang pembawa penyakit seperti lalat akan menjadi semakin banyak dan tentu saja, itu bukan satu-satunya dampak buruk lingkungan kotor serta polusi terhadap manusia.

Sumber:

<https://retizen.republika.co.id/posts/27249/sampah-plastik-cemari-sungai-di-indonesia/>

<https://www.studocu.com/id/document/universitas-indonesia/artikel-kesehatan/sampah-plastik-cemari-sungai/50133261>

<https://www.kompasiana.com/aisyahy8785/63bc2edf4addee582c6ad572/sampah-plastik-cemari-sungai-di-indonesia>

<https://sanitariankit.id/dampak-lingkungan-kotor-dan-polusi-sampah-3/>

<https://www.kompasiana.com/aisyahy8785/63bc2edf4addee582c6ad572/sampah-plastik-cemari-sungai-di-indonesia/>



### Biodata Penulis

Nama : Lutfia Salsa Billa  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi  
Kelas : 7  
TTL : Banyuwangi 7 Oktober 2008  
Alamat : Dsn Kedungringin Rt.03 Rw.12  
Nope : 085771009212  
Medsos : ig @Lutfia7263





## PULAU MERAH

Oleh. Abiansyah Putra

Pulau Merah merupakan pantai yang sangat bersih dan indah. Pantai ini menyajikan pemandangan yang indah dan ombak yang dikenal sebagai salah satu tempat surfing terbaik di Banyuwangi. Pantai ini terletak di bagian selatan Kabupaten Banyuwangi. Nama Pantai Pulau Merah berasal dari adanya sebuah bukit kecil yang memiliki tinggi sekitar 200 m dan tersusun dari tanah Berwarna Merah yang berlokasi di dekat Pantai. Bukit ini hanya bisa dikunjungi ketika air laut sedang surut dan ketika air laut pasang maka bukit dari pulau merah ini akan menjadi sebuah bukit yang terpisahkan oleh air laut.

Pantai merah ini juga terdapat sebuah pura yang sering digunakan umat Hindu yang tinggal di daerah sana melakukan upacara keagamaan mekiyis. Pantai pulau merah ini memiliki sejarahnya tersendiri. Dahulu sebelum pantai ini disebut pantai merah, tempat ini bernama pantai Ringin Pintu. Nama Pantai Ringin pintu hanya dikenal oleh masyarakat setempat saja. Saat pantai ini terkenal dan juga banyak dikunjungi wisatawan. Pemerintah daerah Mengganti Pantai Ringin Pintu ini menjadi pulau merah yang kita kenal. Hal ini memiliki alasan mengapa pemerintah daerah mengganti nama Pantai Ringin Pintu menjadi pulau merah. Di sekitar pantai ini ada bukit kecil dan berada di tengah laut yang memiliki tanah berwarna merah. Maka dari itu nama pulau merah akhirnya muncul. Akan tetapi warna merah ini tidak terlalu tampak karena tertutupi oleh





pepohonan. Selain adanya tanah merah di bukit yang berada di tengah laut nama merah juga berasal dari pasir di sekitar pantai ketika sore hari. Warna merah di pasir ini disebabkan oleh pasir yang basah dan terkena sinar matahari yang akan tenggelam. Dan juga warna merah ini akan tampak sangat jelas saat musim kemarau. Bahkan karena pantai ini memiliki pasir merah, banyak sekali yang beredar tentang cerita mistis yang ada kaitannya dengan pulau merah. Meski keadaan ini sering dialami oleh penduduk sekitar di pulau merah.

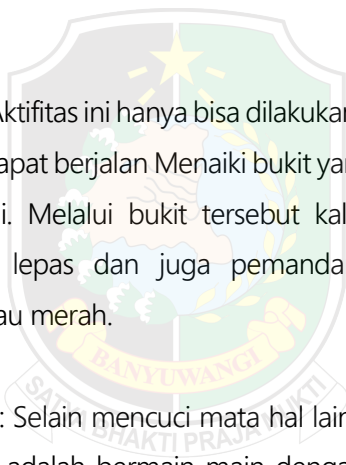
Beberapa cerita mistis yang terbuat adalah terlihatnya kilatan cahaya berwarna merah menyebabkan pantai ini disebut pulau merah. Di sekitar pulau merah ini terdapat pabrik tambang emas. Di tempat ini pula para pencari emas banyak bermunculan. Dan bahkan di pantai ini terancam mendapat polusi akibat tambang emas tersebut. Dan tidak lupa juga pantai ini ada beberapa aktifitas menarik yang bisa kalian lakukan.

- Surfing : Daya tarik Pantai Pulau Merah adalah ombak yang dimilikinya. Hal ini menjadi daya tarik bagi orang-orang yang memiliki hobi berselancar (surfing). Setiap hari pantai ini selalu dipenuhi oleh surfer mancanegara. Bahkan banyak surfer mancanegara yang memilih untuk menginap sehari-hari dan beberapa ada yang sampai berminggu-minggu. Hingga saat ini pemerintah kabupaten banyuwangi mengadakan event surfing rutin setiap tahunnya. Dan event tersebut melibatkan 20 negara di seluruh dunia.





- Fishing : bagi yang memiliki hobi memancing, kalian dapat memanfaatkan jasa perahu tradisional untuk memancing di tengah laut. Hal ini tentu sangat menyenangkan selain mendapatkan ikan kita juga bisa menikmati hembusan air laut.
- Snorkling : Di Lokasi pantai Pulau Merah terdapat pihak yang menyewakan perlengkapan untuk snorkeling. Hal yang membuat aktifitas ini eksklusif adalah harga sewanya tidak semahal tempat sewa lainnya.
- Mendaki bukit : Aktifitas ini hanya bisa dilakukan ketika air surut,saat air surut kalian dapat berjalan Menaiki bukit yang berada tidak jauh dari bibir pantai. Melalui bukit tersebut kalian bisa menikmati keindahan laut lepas dan juga pemandangan eksotis yang mengelilingi pulau merah.
- Mandi di pantai : Selain mencuci mata hal lain yang juga menarik untuk dilakukan adalah bermain-main dengan gulungan ombak (mandi di pantai). Melalui ombak setinggi 2 meter ini anda dapat ber-historia bersama kerabat atau keluarga. Pada saat-saat tertentu kalian tidak diperbolehkan untuk mandi di pantai, hal ini dikarenakan kondisi pantai yang tidak memungkinkan dan cuaca yang sedang buruk.





- Bermain pasir : Hal yang paling sering dilakukan ketika berkunjung ke pantai adalah bermain pasir. Pulau merah memiliki pasir yang sangat lembut,hal ini menjadi kelebihan tersendiri bagi mereka yang ingin bermain pasir.
- Menikmati jajanan khas setempat : Setelah kalian lelah bermain-main atau berselancar, kalian bisa mengunjungi kios-kios yang berada di sekitar pantai.
- Rute untuk menuju ke pulau merah : Setelah kita membahas aktifitas yang bisa dilakukan di pantai ini mungkin kalian akan tertarik untuk mengunjunginya. Perjalanan menuju ke Pulau Merah akan menempuh jarak 60 km perjalanan dari pusat kabupaten Banyuwangi. Dari pusat kota kalian harus berkendara ke arah Srono kemudian menuju ke silir dan kemudian diteruskan ke pulau merah. Meskipun dalam perjalanan menuju pantai ini harus melewati jalan desa dan banyak berkelak-kelok perjalanan di pantai ini bisa terbilang cukup mudah dikarenakan pantai ini sudah terkenal sehingga tak sulit menemui banyak papan penunjuk jalan ke arah pantai Pulau Merah. Jika kalian tidak dapat menggunakan kendaraan pribadi, maka kalian bisa mencoba kendaraan umum dari terminal Banyuwangi. Kalian bisa naik bis jurusan Pesanggaran setelah kalian sampai ke Pesanggaran bisa menggunakan jasa ojek karena sudah tidak terlalu jauh. Jika kalian menggunakan kendaraan umum dari





Jember,turunlah di terminal jajag untuk ganti bis menuju Pesanggaran.

- Harga tiket Masuk pulau merah : Setelah membahas rute menuju ke pulau merah sudah jelas kita akan membahas harga tiketnya. Tiket masuk pulau merah bisa dibilang cukup murah dikarenakan kalian hanya memerlukan Rp 8 ribu per orang untuk menikmati indahnya pantai ini. Selain itu juga harus membayar tiket parkir untuk kendaraan. Untuk parkir mobil Anda diwajibkan membayar Rp 5 ribu sedangkan untuk parkir motor senilai Rp 2 ribu. Bisa digolongkan harga parkir yang murah untuk tempat wisata.

Sumber:

<https://www.tribunnewswiki.com/2020/03/03/pantai-pulau-merah-banyuwangi>

<https://www.pinterest.com/pin/629378116653209784/>

<https://pantainesia.com/pantai-pulau-merah>

[https://www.academia.edu/37749433/PANTAI\\_PULAU\\_MERAH Aktifitas Menarik di Pantai Pulau Merah Surfing](https://www.academia.edu/37749433/PANTAI_PULAU_MERAH_Aktifitas_Menarik_di_Pantai_Pulau_Merah_Surfing)

<https://www.balipuspanews.com/pantai-merah-difavoritkan-surfer-mancanegara.html>

<https://katalogwisata.com/pantai-pulau-merah-yang-menjadi-daya-tarik-wisata-banyuwangi>

<https://www.mitatravel.id/2019/01/pulau-merah.html/>

<https://www.kompas.com/homey/read/2020/12/04/122025676/bisakah-ikan-cupang-hidup-berdampingan-di-akuarium-yang-sama?page=all>



### Biodata Penulis

Nama	: Abiansyah Putra.
Sekolah	: MTsN 4 Banyuwangi.
Kelas	: 8A.
TTL	: Banyuwangi 13 April 2008.
Alamat	: Tembokrejo Muncar Banyuwangi.
Nope	: 0831222078





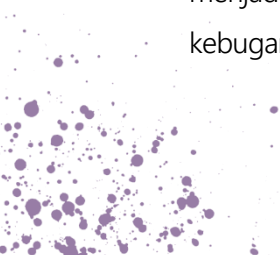
## SEHAT BERSAMA SENAM AEROBIC

Oleh: Elsha Dwi Lestari

- Pengertian Senam Aerobic

Senam aerobic merupakan senam dengan rangkaian gerakan yang terpola maupun tidak terpola disertai dengan irama music yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Senam aerobic dapat juga digunakan sebagai latihan rutin berirama yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Unsur penyusun senam aerobic meliputi tingkat kesulitan, pola gerakan berintensitas tinggi, serta elemen music. Penggunaan music pada senam aerobic ditujukan sebagai motivasi dan pengaturan waktu latihan. Gerakan senam aerobic memerlukan penggunaan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat.

Ciri utama dari senam aerobic adalah tubuh dapat digunakan untuk senam selama 20-30 menit dalam sekali kegiatan senam. Selain itu, gerakan didalam senam aerobic cukup unik dan menarik sehingga senang untuk dilakukan berulang ulang kali. Senam aerobic merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. Oleh karena itu, senam aerobic menjadi salahsatu jenis olahraga orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Karena menyenangkan dan dapat menjaga kebugaran tubuh, senam aerobic dikategorikan menjadi salah satu jenis olahraga yang bermanfaat untuk kebugaran tubuh.





- Jenis-jenis Senam Aerobic

Berdasarkan jenis music pengiringnya serta alat yang digunakan, senam aerobic dibedakan menjadi sebagai berikut:

1. High impact aerobics adalah senam aerobic yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan yang keras.
2. Low impact aerobics adalah senam aerobic yang dilakukan dengan menggunakan aliran gerakan yang ringan.
3. Discorobic merupakan jenis senam aerobic yang dilakukan dengan gerakan kombinasi antara beberapa gerakan dari aliran yang keras maupun aliran gerakan yang ringan.
4. Aerobic dance merupakan senam aerobic yang dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah.
5. Senam aerobic bisa juga menggunakan alat atau peralatan, seperti kursi, tongkat, tali, bola dan lainnya. Penggunaan alat ini berfungsi sebagai upaya guna menambah variasi dalam gerakan.

- Tahapan dalam melakukan senam aerobic yaitu:

1. Pemanasan (Warming up) : Gerakan pemanasan adalah tahapan persiapan fisik sebelum melakukan gerakan inti. Tujuan dilakukannya pemanasan untuk meningkatkan denyut jantung secara perlahan, mempersiapkan otot, sendi, suhu tubuh, sirkulasi cairan dan lain sebagainya, sehingga dapat mencegah cedera.





Contoh: jalan di tempat, melangkah ke kanan atau ke kiri, menggelengkan kepala ke atas dan ke bawah.

2. Gerakan inti aerobik : Gerak utama senam aerobic yang telah aktif dengan mengikuti intensitas tertentu. Bentuk gerakan bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh, dan melatih koordinasi gerak anggota tubuh.

Contoh: gerakan marching yaitu jalan di tempat namun dengan mengangkat kaki setinggi betis dengan lutut ditekuk.

3. Pendinginan (Colling down) : Gerakan pendinginan merupakan tahapan gerakan untuk mengembalikan frekuensi denyut jantung agar kembali normal. Bentuk gerakan dilakukan dengan gerakan intensitas yang tinggi ke intensitas yang rendah dan gerakan hampir sama dengan pemanasan.

- Contoh : menghadapkan kepala ke kanan, kiri, atas, dan bawah.

- Persiapan Senam Aerobic

Dalam melakukan senam aerobic juga dibutuhkan beberapa persiapan, diantaranya sebagai berikut:

1. Pakaian yang digunakan untuk melakukan senam sebaiknya terbuat dari bahan yang mudah untuk menyerap keringat
2. Untuk melakukan senam sebaiknya menggunakan jogging shoes. Dengan menggunakan alas kaki tebal nantinya akan memberi kenyamanan dan juga melindungi tulang kaki dari cedera.





3. Membawa handuk dan air minum
4. Mempersiapkan CD berisi lagu yang nantinya digunakan sebagai pengiring gerakan senam.

- Manfaat senam aerobis

Berikut ini merupakan beberapa manfaat yang didapat dengan melakukan senam aerobis:

1. Menguatkan otot dalam tubuh : Dengan kegiatan senam aerobis ini kita bisa membuat otot menjadi lebih kuat karena intensitas dalam melakukan senam aerobis yang tinggi serta variasi gerakannya ada yang tinggi dan rendah bisa kita gunakan sebagai pilihan dalam menguatkan otot dalam tubuh.
2. Menambah daya tahan tubuh dan jantung : Senam aerobis bisa meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh. Selain mudah ternyata manfaat yang sangat besar bisa didapatkan apabila teratur dan konsisten dalam berolahraga.
3. Menurunkan berat badan : Dengan melakukan senam aerobis secara teratur dan menerapkan pola hidup yang sehat, dijamin akan membuat tubuh terhindar dari obesitas dan bisa menurunkan berat badan.
4. Meningkatkan kelenturan tubuh : Senam aerobis gerakannya yang meregangkan otot-otot pada tubuh dapat





meningkatkan kelenturan tubuh dan bisa melancarkan peredaran darah.

5. Meningkatkan energi tubuh : Dengan melakukan senam aerobic, dapat membuat tubuh kita meningkatkan suplai oksigen kedalam tubuh. Apabila dilakukan selama kurang lebih 20 menit dapat meningkatkan energy sebanyak 20 persen.
6. Mencegah penyakit : Senam aerobic merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah resiko terkena berbagai penyakit seperti setroke, kolesterol, jantung dan bahkan penyakit kanker.
7. Kekebalan tubuh meningkat : Semua macam olahraga memang dapat meningkatkan kesehatan dan juga kekebalan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit, termasuk senam aerobic yang bisa membantu tubuh anda menjadi lebih sehat dan kebal.

Sumber:

[https://id.wikipedia.org/wiki/Senam\\_aerobik](https://id.wikipedia.org/wiki/Senam_aerobik)

<https://emodul.kemdikbud.go.id/B-Olahraga-7/B-Olahraga-7.pdf>

<https://brainly.co.id/tugas/6270451>

<http://repositori.unsil.ac.id/8912/6/13.%20BAB%202.pdf>

<https://www.bola.com/ragam/read/4453895/pengertian-senam-aerobik-jenis-jenis-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan>

<https://penjagaperpus.com/jelaskan-urutan-urutan-dalam-melakukan-senam-aerobik/>

<https://www.scribd.com/presentation/495903736/Senam-aerobik-Kelas-XI-Smt-2-Asri-1>

<https://vocasia.id/blog/senam-aerobik-adalah/>



### Biodata Pribadi

Nama	: Elsha Dwi Lestari
Sekolah	: MTsN 4 Banyuwangi.
Kelas	: 8B.
TTL	: Banyuwangi 3 September 2008.
Alamat	:Kedungwungu-Tegaldlimo-Banyuwangi.
Nope	: 0812-1523-0076
Medsos	: ig: @sh4ell.





## SEJARAH BANYUWANGI

Oleh. Nayla Ilmi Alsaida

Banyuwangi adalah sebuah kabupaten di provinsi Jawa timur, Indonesia. Ibu kotanya berada di kecamatan Banyuwangi atau sering disebut kota Banyuwangi. Kabupaten ini terletak di ujung paling timur di pulau Jawa, di kawasan Tapal kuda, serta wilayahnya berbatasan dengan kabupaten Situbondo dan kabupaten Bondowoso di sebelah Utara, selat Bali (Provinsi Bali) di sebelah timur, Samudra Hindia di sebelah selatan, serta kabupaten Jember dan kabupaten Bondowoso di sebelah barat.

Kabupaten Banyuwangi merupakan kabupaten terluas di Jawa timur sekaligus menjadi yang terluas di pulau Jawa, dengan luas wilayahnya yang mencapai 5.782.50 km<sup>2</sup>, atau lebih luas dari pulau Bali (5.636,66 km<sup>2</sup>).

Di pesisir kabupaten Banyuwangi, terdapat pelabuhan Ketapang, yang merupakan penghubung utama antara pulau Jawa dengan pulau Bali (pelabuhan Gilimanuk). Sejarah Banyuwangi tidak lepas dari sejarah kerajaan Blambangan. Pada pertengahan abad ke-17, Banyuwangi merupakan bagian dari kerajaan Hindu Blambangan yang dipimpin oleh pangeran Tawang alun. Pada masa ini secara administratif VOC menganggap Blambangan sebagai wilayah kekuasaannya, atas dasar penyerahan kekuasaan Jawa bagian timur (termasuk Blambangan) oleh pakubowo II kepada VOC. Padahal Mataram tidak pernah menguasai daerah blambangan yang saat itu



merupakan kerajaan Hindu terakhir di pulau Jawa. Namun VOC tidak pernah benar-benar menancapkannya. Kekuasaannya sampai pada akhir abad ke-17, ketika pemerintah Inggris menjalin hubungan dagang dengan Blambangan. Daerah yang sekarang dikenal sebagai "kompleks inggris" adalah bekas tempat kantor dagang Inggris.

- Banyuwangi memiliki beberapa julukan Yang diantaranya :
  - The sunrise of Java : julukan the sunrise of jav disadag kabupaten Banyuwangi tidak lain karena daerah yang pertama terkena sinar matahari terbit di pulau Jawa.
  - Bumi Blambangan : sejarah berdirinya Banyuwangi tidak bisa dilepaskan dari sejarah kerajaan Blambangan, karena Blambangan merupakan bakal dari Banyuwangi.
  - Kota Osing : Salah satu keunikan dari Banyuwangi adalah penduduk yang multikultur, dibentuk oleh 3 elemen masyarakat yaitu Jawa Mataram, Madura, dan osing
  - Kota santet : Julukan Banyuwangi kota santet terkenal sejak peristiwa memilukan ketika 100 orang lebih dibunuh secara misterius karena dituduh memiliki ilmu santet. Peristiwa ini dikenal luas oleh masyarakat sebagai "Tradisi Santet" tahun 1998.
  - Kota Gandrung : kabupaten Banyuwangi terkenal dengan tari Gandrung yang menjadi maskot kabupaten ini

Kabupaten Banyuwangi terdiri dari 25 kecamatan, 28 kelurahan, dan 189 desa, dari total 666 kecamatan 777 kelurahan, dan 7.724 desa





di Jawa timur. Pada tahun 2017 jumlah penduduknya mencapai 1.698.630 jiwa dengan luas wilayah 5.782,40 km<sup>2</sup> dan sebaran penduduk 292 jiwa atau km<sup>2</sup>.

Kawasan perkotaan di kecamatan Banyuwangi terletak di sisi tengah kecamatan. Semakin ke barat kasih banyak lahan pertanian contohnya di kelurahan Sumberejo dan kelurahan kebalenan. Dan di bagian timur dari kecamatan Banyuwangi adalah garis pantai yang berbatasan dengan sungai dengan selat Bali.

Pusat keramaian banyak petir di sepanjang jalan jalan arteri perkotaan Banyuwangi seperti jalan S. Parman, jalan Adisucipto, jalan Ahmad Yani (pusat pemerintahan), jalan Dr. Sutomo, jalan Sudirman (pusat bisnis), dan jalan Basuki Rahmat. Selain itu ada pusat jajanan sungai yang menempati kawasan jalan Sutoyo, jalan Katamso dan sebagian jalan Sugiono.

- Berapa taman kota di Banyuwangi

Tiga taman Kota berdiri di kecamatan Banyuwangi, taman Sritanjung, Taman Blambangan dan taman Tirta wangi. Meskipun sama-sama kota, namun kedua tanaman ini memiliki fungsi yang berbeda. Taman sritanjung banyak digunakan warga Banyuwangi untuk menghabiskan akhir pekan dengan bersantai di bangku bangku taman di bawah pepohonan rindang yang banyak disediakan di kawasan taman, di sisi selatan taman terdapat pusat kuliner yang menjual beragam makanan. Taman Blambangan banyak digunakan untuk berolahraga seperti jogging atau senam.





- Situs sejarah banyuwangi

Berbagai situs sejarah berdiri di wilayah kecamatan Banyuwangi seperti kompleks Inggrissan, klenteng Hoo Tong Bio Taman makam pahlawan wisma raga Satria dan taman makam pahlawan wisma raga laut berada dalam kompleks pantai boom. Meskipun posisi sebagai kecamatan perkotaan. Masih banyak kawasan yang menyerupai pedesaan seperti di kelurahan Sumberejo, kelurahan kebalenan, kelurahan pakis, kelurahan sobo, di mana di kawasan kawasan tersebut masih banyak lahan pertanian dan hutan hutan produksi kecil.

- Pusat Ekonomi Banyuwangi

Aktivitas ekonomi di kota Banyuwangi dapat dilihat dengan berdirinya pasar-pasar tradisional seperti pasar Banyuwangi yang terletak di Kepatihan di sebelah barat taman Blambangan. Aktivitas di pasar Banyuwangi meningkat pada dini hari hingga pukul 7 pagi. Dimana pada jam-jam tersebut, aktivitas perdagangan melebar hingga menimbulkan kemacetan di jalan Diponegoro bagian utara dan menutup sebagian badan jalan jagapati. Di pasar Banyuwangi terdapat petak-petak perdagangan yang terletak di pinggir jalan Karel satsuit Tubun hingga ke dalam. Namun pedagang kaki lima masih menggunakan badan jalan sebagai tempat berdagang sehingga menimbulkan kemacetan. Akan tetapi mulai tahun 2012 atau usaha untuk menipikan pedagang masih ada akan tetap dirapikan sehingga kemacetan bisa diminimalisasi dan badan jalan yang dapat dilewati bisa lebih luas.





Selain pasar Banyuwangi, dapat juga pasal-pasal pembangunan yang keberadaannya dengan terminal angkot Blambangan, latteung atau jalan Basuki Rahmat, pasar sobo di jalan S.Parman dan pasar pujasera yang berdampingan dengan kawasan Pecinan atau China town di jalan Piere Tendean. Asal usul banyu langit dapat ditelusuri dari legenda Sri Tanjung, konon dahulu kalau ditanya ujung timur pulau Jawa diperintah oleh seorang raja bernama prabu sulahkromo. Dalam menjalankan pemerintahannya, raja dibantu oleh Patih sidopekso, yang memiliki istri cantik bernama Sri Tanjung.

VOC bergerak untuk mengamankan kekuasaannya atas Blambangan pada akhir abad ke-18. Hal ini menyulut perang besar selama 5 tahun (1767-1772). Dalam peperangan ini terdapat suatu pertempuran dahsyat yang disebut puputan Bayu sebagai merupakan usaha terakhir kerajaan Blambangan untuk melepaskan diri dari belenggu VOC. Pertempuran Puputan Bayu terdapat pada tanggal 18 desember 1771 yang akhirnya ditetapkan sebagai hari jadi Banyuwangi

Sumber:

<https://it-it.facebook.com/diarypmr/posts/onthisday-kabupaten-banyuwangi-adalah-sebuah-kabupaten-di-provinsi-jawa-timur-in/2640962189344158/>

<https://www.adatah.com/budaya/pr-2442182606/harjaba-dan-sejarah-banyuwangi>

<https://direktoripariwisata.id/unit/50>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Banyuwangi](https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Banyuwangi)

<https://kabarbesuki.pikiran-rakyat.com/berita/pr-19779778/10-fakta-unik-kabupaten-banyuwangi-the-sunrise-of-java-simak-yuk/>



### Biodata Penulis

Nama	: Nayla Ilmi Alsaida
Sekolah	: MtsN 4 Banyuwangi
Kelas	: 7E
TTL	: Banyuwangi, 18 Januari 2009
Alamat	: Sumberkepuh, kedungwungu
Nope	: 0877 6507 1964
Medsos	: lg: @thisnay_ofc





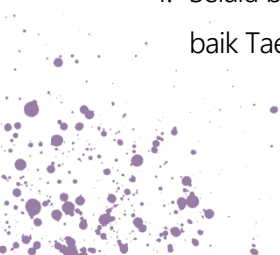
## TAEKWONDO MTSN 4 BANYUWANGI

Oleh: Syifa Adawiyah Rahma

Taekwondo adalah kategori olahraga dari Korea selatan yang termasuk dalam seni bela diri. Nah, di MTsN 4 Banyuwangi ada beberapa eskul salah satunya yaitu taekwondo. Dojang (tempat latihan) taekwondo di MTsN 4 Banyuwangi bernama ATF (Athlete Taekwondo Federation) MTsN 4 Banyuwangi dan dojang ini sudah resmi. Saya sebagai siswa di MTsN 4 Banyuwangi ikut serta dalam eskul taekwondo dan masih di tingkatan sabuk kuning (geup 9). Sabelum (pelatih/instruktur) kami di ATF MTsN 4 Banyuwangi adalah Shodik. Waktu itu saya bertanya pada teman sesama taekwondo (orang yang ikut serta bela diri taekwondo) "kenapa sih kamu mau ikut seni bela diri taekwondo?" "aku ikut taekwondo buat nambah temen, mendapat pelajaran baru, dan tentunya mencari prestasi juga dong!" ujarnya dengan penuh semangat.

Taekwondo di indonesia juga memiliki janji yang disebut Janji Taekwondo yang terdiri atas:

1. Menjunjung tinggi nama bangsa dan negara republik Indonesia yang berlandaskan Pancasila dan UUD 1945.
2. Mentaati azas-azas Taekwondo Indonesia.
3. Menghormati pengurus, pelatih, senior dan sesama Taekwondoin dalam mengembangkan Taekwondo Indonesia.
4. Selalu berlaku jujur dan bertanggung jawab dalam menjaga nama baik Taekwondo Indonesia.





## 5. Menjadi pembela keadilan dan kebenaran.

Tingkatan sabuk paling rendah dalam Taekwondo yaitu sabuk putih untuk pemula (geup 10), lalu dilanjutkan sabuk kuning (geup 9), setelah itu naik ke tingkatan selanjutnya yaitu sabuk kuning strip hijau (geup 8), dan beralih ke tingkatan selanjutnya yaitu sabuk hijau (geup 7) dilanjutkan sabuk hijau strip biru (geup 6), lalu sabuk biru (geup 5) dan sabuk biru strip merah (geup 4), jika dilanjutkan maka naik ke tingkatan sabuk merah (geup 3) dan sabuk merah strip hitam (geup 2 dan 1), dan tingkatan sabuk tertinggi di taekwondo adalah sabuk hitam. Jika taekwondoin sudah mencapai sabuk hitam taekwondoin sudah tidak lagi disebut geup, melainkan DAN. DAN memiliki beberapa tingkatan. DAN sendiri dilambangkan dengan banyaknya strip putih pada sabuk hitam. Ada 9 tahapan dalam sabuk hitam

1. DAN I: sabuk hitam polos
2. DAN II: sabuk hitam dengan 1 strip putih
3. DAN III: sabuk hitam dengan 2 strip putih
4. DAN IV: sabuk hitam dengan 3 strip putih
5. DAN V: sabuk hitam dengan 4 strip putih
6. DAN VI: sabuk hitam dengan 5 strip putih
7. DAN VII: sabuk hitam dengan 6 strip putih
8. DAN VIII: sabuk hitam dengan 7 strip putih
9. DAN IX: sabuk hitam dengan 8 strip putih





Taekwondo memiliki teknik dasar yang harus dikuasai sama halnya seperti bela diri yang lain. Berikut nama nama teknik dasar taekwondo yang harus dikuasai oleh para taekwondoin:

- Kuda Kuda (seogi) Contohnya : ap kubi seogi (kuda kuda panjang) dan ap seogi (kuda kuda pendek)
- Pukulan (jireugi) Contohnya : momtong jireugi (pukulan sasaran tengah), eolgul jireugi (pukulan sasaran atas)
- Tangkisan (makki) Contohnya : aremakki (tangkisan bawah), eolgul makki (tangkisan atas) Dan anmakki (tangkisan dari arah luar)
- Tendangan (chagi) Contohnya: apchagi (tendang depan), yeop chagi (tendangan samping dengan pisau kaki) dan lain lain.

Sumber:

<https://taekwondointi.blogspot.com/p/janji-taekwondo-indonesia.html>

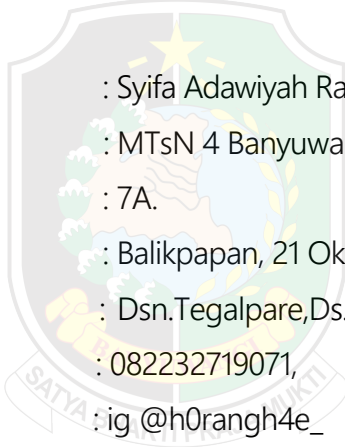
<https://mediaindonesia.com/olahraga/519709/urutan-tingkatan-sabuk-taekwondo>





### Biodata Penulis

Nama : Syifa Adawiyah Rahma  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 7A.  
TTL : Balikpapan, 21 Oktober 2009.  
Alamat : Dsn.Tegalpare,Ds.Wringinputih, Kec Muncar  
Nope : 082232719071,  
Medsos : ig @h0rangh4e\_





# DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA SISWA

Oleh. Vania Barnessa Valerie

Di masa modern saat ini penggunaan smartphone sangatlah susah dibatasi. Mulai usia anak-anak sampai usia dewasa sangat menggandrungi barang canggih yang satu ini. Smartphone mempunyai sejuta manfaat. Tidak hanya untuk berkomunikasi, tapi juga untuk menunjang pekerjaan, mencari informasi di dunia maya, memperluas jaringan persahabatan, dan lain sebagainya. Dampak Positif Penggunaan Smartphone Pada Siswa. Berikut ini merupakan beberapa dampak positif yang dimiliki smartphone bagi siswa:

## 1. Mempermudah Komunikasi

Dalam dunia pendidikan, smartphone mempermudah komunikasi antara guru, pelajar, dan orang tua melalui grup yang tersedia di aplikasi komunikasi seperti WhatsApp, line, telegram, dan lain sebagainya. Hal ini dapat mengurangi resiko terputusnya informasi seperti saat sebelum adanya smartphone. Proses berbagi informasi juga dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Hal ini juga bisa membantu dalam proses belajar mengajar. Seperti dimasa pandemi covid 19 saat ini penggunaan smartphone bisa menunjang kegiatan belajar mengajar secara daring bagi siswa mulai dari kegiatan belajar mengajar reguler setiap hari,





mengerjakan tugas, dan juga mengerjakan ujian tengah semester maupun akhir semester.

2. Mendapatkan Ilmu Pengetahuan dari Aplikasi Pendidikan

Salah satu dampak positif smartphone yaitu dapat membantu siswa untuk mendapatkan informasi informasi dari berbagai aplikasi pendidikan seperti gogle, siswa dapat mencari berbagai informasi. Hal ini akan membantu siswa dalam mengerjakan tugas tugas yg belum mereka pahami dan dapat meningkatkan pengetahuan juga dapat membantu untuk meningkatkan prestasi akademik para siswa.

3. Sebagai Media Hiburan

Smartphone memiliki banyak aplikasi aplikasi hiburan yang bisa menjadi sarana untuk belajar juga bermain untuk para siswa, misalnya game, dan lain sebagainya. Hal ini dapat menjadi media untuk membantu para siswa atau guru untuk beristirahat sejenak dari kejenuhan.

4. Nyaman dalam belajar.

Banyak siswa yang merasa lebih nyaman dengan mencari informasi di aplikasi aplikasi pendidikan daripada menghabiskan waktu untuk mencari infomasi-informasi di perpustakaan. Hal ini dapat menghemat banyak waktu untuk belajar siswa.





#### 5. Meningkatkan Kemampuan Mengatur Waktu pada Siswa.

Dampak positif lain dari smartphone yaitu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu pada siswa. Banyak aplikasi aplikasi yang membantu mereka dalam mengatur waktu untuk belajar. Salah satunya alarm, siswa bisa mengatur waktu waktu dalam belajar, bermain, tidur dan lain sebagainya dengan menyetel atau menyalakan alarm pada smartphone, sehingga siswa bisa lebih tepat waktu dalam melakukan suatu kegiatan.

#### 6. Dapat Mempertajam Kemampuan Mengingat pada Siswa.

Smartphone dapat menjadi media untuk mempertajam ingatan siswa dalam proses belajar. Dengan menggunakan smartphone, siswa dapat merekam suara, mengambil gambar atau video, dan mencatat pelajaran yg diberikan agar dapat mempelajari kembali di rumah. Hal ini dapat mempermudah proses belajar pada siswa saat sebelum ujian atau saat mengerjakan tugas dengan melihat dan menghafal kembali materi yang disimpan dalam smartphone siswa.

Dampak Negatif Penggunaan Smartphone Pada Siswa Selain memiliki dampak positif, smartphone juga memiliki dampak negatif pada siswa di dalam dunia pendidikan. Berikut ini merupakan dampak negatif yang dimiliki smartphone bagi siswa yaitu :





- Tidak Fokus dalam Belajar  
Smartphone dapat mengalihkan perhatian siswa pada saat belajar. Terkadang teralihkan perhatiannya dengan bermain game atau hanya sekedar mengecek sosial media. Hal ini menjadikan siswa dapat melewati beberapa pelajaran yang diberi karena terlalu sibuk dengan smartphonenya.
  
- Kurangnya Interaksi Sosial di Kehidupan Nyata  
Dengan munculnya media sosial, membuat para siswa memperbarui apa yang terjadi dengan kehidupannya melalui smartphone. Hal ini menyebabkan interaksi sosial di kehidupan mereka berkurang. Para siswa lebih asik berinteraksi melalui smartphone yang berakibat mengganggu hubungan dengan keluarga, teman, dan juga mengganggu prestasi akademik karena siswa lebih fokus bermain smartphone.
  
- Menyebabkan Kecanduan bagi Siswa  
Smartphone dapat membuat para siswa kecanduan dan tidak bisa lepas dari smartphone mereka. Mulai dari bangun tidur sampai mau tidur kembali. Smartphone menjadi hal pertama yang mereka cari, dan hal ini membuat suatu tren baru, Nomophobia atau no mobile phone phobia (NMP), yaitu jenis gangguan kecemasan akibat tidak memegang smartphone. Seseorang dengan kondisi seperti ini tidak dapat melepas smartphone kapan saja dan dimana saja. Saat smartphone tidak





berada di dalam genggamannya, mereka akan merasakan ketakutan yang kuat, sehingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

- Membuat Siswa Kurang Berempati dengan Lingkungan Sekitar  
Untuk seseorang yang sudah kecanduan dengan smartphone, cenderung akan lebih cuek dan kurang berempati dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar karena sudah asik dengan smartphonenya. Misalnya saat ada acara pertemuan dengan keluarga atau teman, orang tersebut malah asik bermain dengan smartphonenya daripada bertukar kabar atau cerita dengan orang-orang di sekitar mereka.
- Dapat Mengganggu Kesehatan  
Penggunaan smartphone yang berlebihan pada siswa dapat mempengaruhi kesehatan siswa. Misalnya terganggunya kesehatan mata dan kurangnya waktu tidur karena siswa menggunakan smartphonenya sampai larut malam. Hal ini berpengaruh pada tingkat konsentrasi siswa dalam belajar dan dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa menurun.
- Siswa Melakukan Tindakan Kecurangan  
Smartphone dapat membuka kesempatan bagi siswa untuk melakukan tindakan kecurangan pada saat melakukan kegiatan ujian, baik mencontek maupun mencari jawaban di internet atau





berbagi jawaban dengan siswa lain. Hal ini terjadi karena siswa malas untuk belajar akibat terlalu asik bermain dengan smartphonanya. Melalui penjelasan di atas, banyak sekali dampak positif dan negatif smartphone di dalam dunia pendidikan. Sebagai pengguna smartphone, baiknya lebih bijak dalam menggunakannya, terutama untuk para siswa sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari penggunaan smartphone. Orang tua sebaiknya mengawasi dan membimbing anak dalam menggunakan smartphone.

Sumber:

<http://digilib.iainkendari.ac.id/4003/3/3%20BAB%20II.pdf>

<https://pundi.or.id/pundi/artikel/pendidikan-di-genggaman-smartphone>

<https://sistem-informasi-s1.stekom.ac.id/informasi/baca/DAMPAK->

[PENGGUNAAN-](#)

[SMARTPHONE/2648d51e8ea1d2162aad3d89947f0b34335b7507](#)

<https://www.popbela.com/relationship/single/luthfi-amiranda/perasaan-cowok-dilihat-dari-gaya-chatnya/>

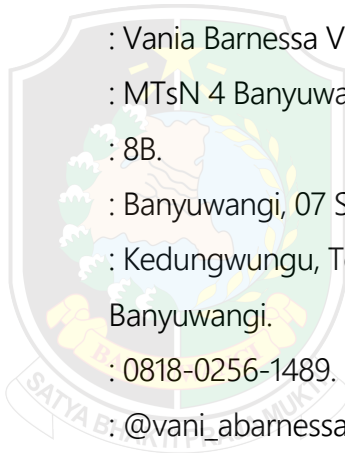
<https://id.scribd.com/document/540193421/FILE-20PROPOSAL>





### Biodata Pribadi

Nama : Vania Barnessa Valerie.  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi.  
Kelas : 8B.  
TTL : Banyuwangi, 07 September 2008.  
Alamat : Kedungwungu, Tegaldlimo,  
Banyuwangi.  
Nope : 0818-0256-1489.  
Medsos : @vani\_abarnessa





BARU SETAHUN DEBUT!  
AESPA RAIH BANYAK PRESTASI

Oleh : Ziana Meilani



Grup naungan SM entertainment AESPA banyak meraih prestasi setelah debutnya, grup ini beranggotakan 4 orang diantaranya Karina, Giselle, winter, dan Ning ning. grup yang berasal dari Korea Selatan ini mempunyai nama fandom untuk penggemarnya yaitu "MY". karya pertama aespa adalah merilis singel album pada tanggal 17 November 2020 yang berjudul black mamba sebagai lagu debutnya. tak disangka MV lagu itu sukses raih 100 jt penonton tercepat di Chanel YouTube nya.

Tak hanya disitu saja lagu berjudul black mamba ini berhasil mendapatkan peringkat pertama pada acara musik Inkigayo. Setelah prestasi yang diperoleh pada lagu debutnya aespa kembali merilis MV singel lagu berjudul forever yang kini mendapat 48jt penonton di Chanel YouTube nya. Pada tahun 2021 setelah lagu forever dirilis aespa melakukan comeback dan kembali merilis singel lagu bertajuk next





level dan sempat viral di Korea Selatan karena koreografinya yang membuat kecanduan hingga banyak idol lain yang mengcover dan mengikuti challenge dance next level. Saking viralnya lagu next level ini hingga dilarang diputar untuk sementara waktu oleh CSAT atau sebuah test untuk perguruan tinggi karena dinilai membuat terganggu di kepala pendengarnya. Dan pada tahun ini lagu next level masih tetap eksis dan dipilih sebagai lagu kampanye pemilihan presiden Korea Selatan tahun 2022

Setelah kesuksesannya dengan single album *Black Mamba*, *Forever*, dan *Next Level*, kini Aespa akhirnya comeback dengan mini album pertama berjudul *Savage*, album ini berisi 6 lagu dengan genre yang berbeda-beda. Album kali ini juga tak kalah sukses dengan album lainnya album *Savage* dapat meraih penjualan album terbanyak sekitar 500.000 lebih dalam 15 hari hingga mendapat julukan *half million seller*. Alasan album ini banyak terjual karena keunikannya yang menggunakan teknologi AR yang apabila di scan dapat menampilkan dunia fantasi yang dibuat oleh SM Entertainment bernama *Kwagya*.

- Berikut deretan penghargaan yang diraih oleh Aespa selama 2020 hingga saat ini:
  1. Best Record Of The Year (Daesang) MMA
  2. Best New Artist (Female) di MMA
  3. Best Grup (Female) di MMA
  4. Melon Top 10 Awards di MMA
  5. Music Show Win SBS Inkigayo





6. Rookie of The Year dari Gaon Chart Music Awards 2020
7. Favorite song of the Year "Black Mamba" MBC Gayo Daejejeon
8. KBS Daechukje Most Favorite Rookie
9. Bonsang (Main Award) di SMA
10. Digital Song Division Bonsang di GDA
11. Artist Of The Year di GDA
12. Cosmopolitan Artist Award di GDA
13. Best Rookie Artist di GDA
14. Best New Female Artist di MAMA
15. Best Dance Performance di MAMA
16. Best Korean Act di MTV Europe Music Awards

Grup ini juga mendapat prestasi yaitu Perfect All Kill atau PAK karena lagunya berada di posisi pertama di berbagai tangga lagu situs musik Korea Selatan. Dan masih belum lama ini pada tanggal 20 Desember 2021 aespa melakukan remake lagu berjudul dreams come true. lagu ini termasuk dalam album 2021 Winter SMTown : SMCU Express penggemar menyukai lagu ini karena lagu yang dulunya milik grup S.E.S ini menjadi lebih modern dan keren setelah di remake oleh aespa. Apa sih bakat member aespa hingga meraih banyak prestasi? Member aespa sudah tidak diragukan lagi bakatnya grup beranggotakan Karina, Giselle, winter, dan Ning ning ini mempunyai bakat nya masing masing yang mengagumkan.

Member yang bernama Giselle memiliki bakat yang pandai melakukan rap dengan pelantunan yang jelas dan mudah menghafal lirik, kemudian member termuda aespa yaitu Ning ning dia mendapat





posisi sebagai main vokal dalam grupnya karena kemampuan dalam menyanyinya yang baik, member selanjutnya yaitu Karina dia sangat terkenal di medsos sebelum debut sebagai ulzzang dan memiliki bakat dance yg bagus hingga mendapat posisi sebagai dancer dalam grupnya, berikutnya member yang menjadi visual dalam grup yaitu winter dia memiliki bakat dalam menyanyi dan menari berkat itu ia mendapat posisi lead vocal dan lead dancer.

Namun dibalik kesuksesan yang diperoleh aespa ada banyak hujatan yang diterima oleh mereka seperti:

1. Karina yang dituduh melakukan operasi plastik karena visual wajahnya yang cantik
2. Karina juga sempat dikritik saat tampil solo di acara MAMA 2021 dan disebut tidak mempunyai bakat dance
3. Ning ning dihujat karena mendukung atlet Tiongkok dan dianggap tak menghargai budaya Korea
4. Banyak yang mengkritik bahwa aespa melakukan lipsync
5. Pada saat baru perilisan lagu next level aespa banyak dihujat karena lagunya dianggap aneh.

Sumber:

<https://iwantantomi.com/2020/01/08/txt-menang-rookie-of-the-year-physical-di-gaon-chart-music-awards-2020/>

[https://www.reddit.com/r/kpop/comments/zuam8a/sbs\\_gayo\\_daejeon\\_2022\\_post\\_show\\_discussion\\_thread/](https://www.reddit.com/r/kpop/comments/zuam8a/sbs_gayo_daejeon_2022_post_show_discussion_thread/)



### Biodata Pribadi

Nama	: Ziana Meilani
Sekolah	: MTsN 4 Banyuwangi.
Kelas	: 8B.
TTL	: Banyuwangi, 25 Mei 2008.
Alamat	: Dusun Krajan Desa Wringinputih - Muncar.
Nope	: +62 823-4070-5349
Medsos	: instagram: @piezzia





## RUSAKNYA LINGKUNGAN HIDUP

Oleh : Ica Aulia Noviyanti

Alam berperan besar terhadap kehidupan manusia. Peran besar yang diberikan oleh alam tidak terlepas dari jasa-jasa alam itu sendiri yang dikenal dengan jasa ekosistem. Kerusakan yang terjadi pada berbagai ekosistem, menyebabkan komponen-komponen yang menyusun suatu ekosistem juga ikut terganggu.

Sejak tahun 1970-an dunia mulai memberikan perhatian besar terhadap masalah lingkungan, seperti pembangunan berwawasan lingkungan guna menjaga kelangsungan hidup di muka bumi. Namun demikian sampai saat ini lingkungan hidup sebagai wahana bagi makhluk hidup khususnya manusia terus mengalami kerusakan. Kerusakan lingkungan hidup dapat diartikan sebagai proses deteriorasi atau penurunan mutu (kemunduran) lingkungan. Deteriorasi lingkungan ini ditandai dengan hilangnya sumber daya tanah, air, udara, punahnya flora dan fauna liar, dan kerusakan ekosistem.

Rusaknya lingkungan hidup meningkatkannya risiko bencana alam. Penyebab terjadinya kerusakan alam disebabkan oleh dua faktor yaitu akibat peristiwa alam dan akibat ulah manusia. Alam dan lingkungan hidup menjadi tempat tinggal makhluk hidup. Kondisi lingkungan akan berpengaruh langsung terhadap kondisi makhluk hidup.





- Berikut ini adalah beberapa penyebab rusaknya lingkungan hidup akibat faktor alam :
  - Banjir
  - Tanah longsor
  - Letusan gunung berapi
  - Gempa bumi
  - Angin puting beliung
  - Dan tsunami
- Sedangkan penyebab rusaknya lingkungan hidup yang disebabkan faktor manusia yaitu :
  - Aktivitas pembakaran
  - Penebangan hutan
  - Membuang sampah sembarangan
  - Membuang limbah industri ke laut

Aliran lava yang dan uap panas akan merusak lingkungan sekitar, bahkan lingkungan hidup yang ada disekitarnya akan mati. Letusan gunung berapi ini sering disertai dengan gempa bumi vulkanik, yang mengakibatkan lingkungan hidup menjadi rusak. Namun kerusakan lingkungan yang disebabkan manusia jauh lebih besar dibanding kerusakan akibat bencana alam/faktor alam. Mengapa demikian? Karna aktivitas manusia yang tidak ramah lingkungan dan dilakukan secara terus menerus dan cenderung meningkat, contohnya seperti pencemaran tanah, air, dan udara menyebabkan peningkatan rusaknya lingkungan hidup secara





cepat. Kerusakan lingkungan hidup memang sudah menjadi taruhan dari pesatnya pertumbuhan ekonomi suatu negara. Karena lingkungan berperan penting bagi ekonomi suatu negara. Namun keberhasilan suatu negara mengangkat perekonomiannya kurang diimbangi dengan kesuksesan mereka mengatasi sejumlah masalah lingkungan yang terjadi. Kerusakan lingkungan hidup di Indonesia semakin hari kian parah, Kondisi tersebut secara langsung telah mengancam kehidupan manusia.

Tingkat kerusakan alam pun meningkatkan risiko bencana alam sehingga ekosistem pun rusak. Kerusakan lingkungan sebagai suatu keadaan dalam suatu materi, energi dan atau informasi masuk atau dimasukkan di dalam lingkungan oleh kegiatan manusia dan atau secara alami dalam batas-batas dasar atau kadar tertentu, hingga mengakibatkan terjadinya gangguan kerusakan dan atau penurunan mutu lingkungan, sampai lingkungan tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dilihat dari segi kesehatan, kesejahteraan dan keselamatan rakyat. Kesejahteraan manusia dan kemajuan menuju pembangunan berkelanjutan sangat tergantung bagaimana cara orang atau masyarakat mengelola dan memanfaatkan ekosistem secara lestari.

Pada saat kebutuhan terhadap jasa ekosistem seperti pangan dan air bersih meningkat, maka pada waktu yang bersamaan kegiatan manusia telah menyebabkan menurunnya kemampuan berbagai ekosistem untuk memenuhi kebutuhan





hidup ini. Agar ekosistem seimbang kembali kita harus menjaga hidup agar tidak rusak. Namun kepedulian lingkungan hanya muncul sejauh terkait dengan kepentingan hidup manusia dan itupun lebih banyak bersifat jangka pendek serta kebanyakan manusia banyak berbuat ulah yang merusak lingkungan hidup tanpa mereka sadari, meskipun mereka menyadari kesalahan itu kebanyakan dari mereka megancuhkannya. Kerusakan lingkungan hidup terjadi di mana-mana, baik dilakukan secara perorangan maupun melalui perusahaan tertentu. Aktivitas inilah yang kemudian membawa dampak negatif yang besar terhadap lingkungan sehingga mengakibatkan rusaknya lingkungan hidup.

Meskipun pembicaraan mengenai kerusakan lingkungan hampir dibicarakan setiap hari, tapi ternyata masih banyak orang yang belum paham betul mengenai artinya. Padahal lingkungan menjadi salah satu hal penting yang semestinya dijaga baik-baik agar bisa diwariskan ke generasi berikutnya dengan kondisi yang baik dan nyaman. Ternyata kesulitan teknologi juga termasuk penyebab terjadinya kerusakan pada lingkungan hidup. Masi banyak ditemukan kesulitan dalam mencari teknologi yang ramah lingkungan, sehingga masih banyak masyarakat yang tetap menggunakan teknologi yang ada meskipun dinilai tidak ramah lingkungan, contohnya seperti menggunakan air conditioner atau AC.





Sifat ego manusia yang berlebihan, memandang bahwa lingkungan hidup adalah sumber daya alam yang harus dieksploitasi sebanyak mungkin demi kepentingannya sendiri. Maka jika kegiatan ini terus menerus dilakukan maka akan menyebabkan rusaknya lingkungan hidup. Dan juga manusia yang memiliki sifat individu bahkan tidak peduli terhadap lingkungan, akan menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan hidup, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap lingkungan akan mengakibatkan semakin parahny kerusakan lingkungan hidup.

- Berikut ini merupakan cara mencegah kerusakan lingkungan hidup yaitu :
  - Tidak membuang sampah sembarangan
  - Reboisasi
  - Melakukan terasering
  - Memilah sampah dengan cara memisahkan antara sampah yang dapat didaur ulang dan pupuk dapat mengurangi limbah sampah yang dibuang
  - Membuang sampah ke tempat sampah
  - Mendaur ulang sampah
  - Tidak membuang limbah pabrik ke laut
  - Menjaga kebersihan lingkungan





Sumber:

- [http://unihaz.ac.id/upload/all/KERUSAKAN\\_LINGKUNGAN\\_DAN\\_JASA\\_EKOSISTEM - ZAIRIN.pdf](http://unihaz.ac.id/upload/all/KERUSAKAN_LINGKUNGAN_DAN_JASA_EKOSISTEM - ZAIRIN.pdf)
- <https://www.studocu.com/id/document/universitas-hkbp-nommensen/agroteknologi/kerusakan-lingkungan/47068520>
- <https://brainly.co.id/tugas/50923849>
- <https://dlh.luwuutarakab.go.id/berita/5/kerusakan-lingkungan-hidup-dan-penyebabnya.html>
- <https://osf.io/wh9tm/download/?format=pdf>
- <https://smkbanisaleh.sch.id/2020/03/28/kerusakan-lingkungan-hidup-banyak-dipengaruhi-oleh-tingkah-laku-manusia/>
- <https://nasional.kompas.com/read/2010/04/28/03394583/kerusakan.lingkungan.jadi.taruhan.pertumbuhan.ekonomi>
- <https://www.merdeka.com/jatim/kerusakan-lingkungan-adalah-mundur-nya-mutu-alam-ini-penielasannya-kln.html>
- <https://quizizz.com/admin/quiz/5e55dd55abc152001ba94329/latihan-un-2020>
- <https://www.merdeka.com/trending/penyebab-kerusakan-lingkungan-hidup-jenis-serta-cara-menangulangnya-kln.html>
- <https://www.merdeka.com/jabar/kerusakan-lingkungan-adalah-pemicu-kenaikan-suhu-bumi-berikut-cara-mencegahnya-kln.html>
- <https://podcasts.apple.com/us/podcast/paramarta/id1549495264>





### Biodata Penulis

Nama : Ica Aulia Noviyanti  
Sekolah : MtsN 4 Banyuwangi  
Kelas : 8A  
Tempat tanggal lahir : Madiun, 27 November 2007  
Alamat : Sumberberas RT/RW 05/10, Muncar,  
Banyuwangi  
Nope : 0877-5075-8807.  
Medsos : Instagram: @woshiica





## COVID-19 DI INDONESIA

Oleh : Dias Aura Faradita

COVID-19 atau bisa disebut juga corona virus baru baru ini menyerang dunia salah satunya Indonesia. Corona virus merupakan virus yang dapat menular secara cepat, maka dari itu kita harus tetap waspada. Corona virus pertama terdeteksi di China pada akhir 2019, virus ini pertama terdeteksi pada hewan-hewan dipasar, virus ini pun menyebar dengan cepat.

Di Indonesia sendiri, virus ini pertama terdeteksi pada Senin 2 Maret 2020, diketahui bahwa virus tersebut berasal dari 2 orang wanita berumur 31 tahun dan 64 tahun. Namun kasus tersebut diduga bukan kasus COVID-19 pertama. Tim pakar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia berasumsi bahwa virus Corona telah masuk ke Indonesia sejak minggu ke-3 Januari 2020. Dikarenakan kasus COVID-19 di Jakarta semakin meningkat, Gubernur DKI Jakarta mengumumkan bahwa Pelaksanaan PSBB di Jakarta dilaksanakan pada 4 April 2020 dan diikuti daerah lainnya pada 11 Januari 2021, pada waktu itu tercatat ada sebanyak 145.427 kasus. Sebanyak 130.977 dinyatakan sembuh dan 2.825 berakhir dengan kematian.

Pada 16 Maret 2020 semua sekolah ditutup dan akan melakukan proses belajar mengajar jarak jauh selama 2 pekan, Anies Baswedan juga menunda pelaksanaan ujian sekolah dan ujian nasional (UN). Di DKI Jakarta Ujian Nasional (UN) untuk tingkat SMA tetap akan dilaksanakan, berbeda dengan Solo yang meliburkan seluruh jenjang





pendidikan dari TK sampai SMA, Tetapi sebagai gantinya proses belajar mengajar dilakukan secara online. Sedangkan kasus Covid 19 pertama menyerang Kabupaten Banyuwangi terjadi di kecamatan Muncar pada tanggal 29 Maret 2020.

1. Faktor Penyebab Kasus Covid-19 Di Indonesia Meningkat
  - Banyaknya kegiatan yang membuat kita berkumpul kumpul seperti pesta ulang tahun, tahun baru dll sebagainya
  - Kegiatan belajar di sekolah yang melanggar protokol kesehatan, terutama pemakaian masker
  - Perjalanan antarnegara yang tinggi tidak diikuti dengan peraturan dan syarat perjalanan yang ketat
  - Tingginya ketergantungan antarnegara
  
2. DAMPAK SOSIAL NEGATIF BAGI SISWA/SISWI
  - Putus Sekolah  
Sektor ekonomi adalah salah satu sektor yang cukup mengalami dampak signifikan. Akibatnya, banyak orang yang kehilangan pekerjaan dan penghasilan. Tidak jarang orang tua memberhentikan anaknya bersekolah dan memilih mempekerjakan anaknya unntuk membantu perekonomian keluarga.
  - Penurunan capaian belajar  
Perbedaan akses dan dan kualitas selama pembelajaran berbasis online dapat mengakibatkan kesenjangan





capaian belajar.Studi juga menemukan bahwa pembelajaran tatap muka menghasilkan capaian akademik yang lebih baik.

- Kekerasan pada anak

Tanpa sekolah,banyak anak yang mendapatkan kekerasan rumah tanpa diketahui oleh guru.Jika anak tidak datang ke sekolah,terdapat risiko untuk pernikahan dini.

Setelah kasus COVID-19 di Indonesia ini berkurang banyak sekolah yang sudah melakukan pelajaran tatap muka tentunya dengan prokes yang ketat seperti memakai masker, mencuci tangan, memakai hand sanitizer.Tetapi pembelajaran tatap muka berhenti lagi dan siswa kembali melakukan pembelajaran jarak jauh dikarenakan kasus COVID-19 yang meningkat lagi di Indonesia.

Setelah banyaknya kasus covid didunia para ilmuan di dunia mencari vaksin yang bisa menyembuhkan dan meredakan kasus COVID-19 ini,berikut ini informasi vaksin di beberapa negara:

1. Vaksinasi COVID-19 di Amerika Serikat

Kepala Program Vaksin Amerika Serikat (AS) Moncef Slaoui mengatakan bahwa orang AS pertama bisa mendapatkan vaksin virus corona pada minggu kedua Desember 2020.Berdasarkan rencana, penduduk perlu divaksinasi agar kehidupan menjadi normal kembali.





## 2. Vaksinasi COVID-19 di Jerman

Menteri kesehatan Jerman Jens Spahn menyebut dapat mulai memberikan suntikan vaksin virus corona kepada warganya paling cepat Desember 2020

## 3. Vaksinasi COVID-19 di Spanyol

Spanyol memulai program vaksinasi pada Januari 2021, dan diharapkan dapat mencakup sebagian besar populasi dalam tiga bulan. Selain itu mereka juga telah membentuk komite untuk menetapkan siapa yang lebih dulu menerima vaksin corona ini.

Vaksinasi di Indonesia sendiri dimulai pada tanggal 13 Januari 2021, dan presiden Joko Widodo menjadi orang pertama yang mendapatkan vaksin corona, diikuti sejumlah pejabat, tokoh agama, organisasi profesi serta perwakilan masyarakat turut mengikuti vaksinasi.

Empat tahapan yang dilalui oleh Presiden saat menerima sertifikat vaksinasi. Pertama, pendaftaran dan verifikasi data yang dilakukan di meja satu, pemeriksaan fisik sederhana di meja 2 dengan melakukan pengecekan tekanan darah dan suhu tubuh. Presiden menerima suntikan vaksin COVID-19 di meja ke 3 dan disuntikkan oleh Prof. Dr. Abdul Muthalib yang merupakan dokter kepresidenan. Di meja ke 4 Presiden harus menunggu 30 menit terlebih dahulu untuk mengantisipasi apabila ada Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI). Sebagai penerima vaksin





pertama tentunya Presiden juga diberi kartu vaksinasi dan edukasi pencegahan COVID-19.

Sehari setelah Presiden melakukan penyuntikan vaksin COVID-19, vaksinasi akan dilakukan serentak dan bertahap kepada tenaga kesehatan dan tenaga penunjang kesehatan di 34 provinsi di Indonesia. Vaksinasi dilakukan setelah mendapat izin penggunaan darurat Emergency Use Authorizator (EUA) dan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) serta fatwa halal dari Majelis Ulama Indonesia (MUI)

Kementerian Kesehatan kembali mengirimkan SMS Blast untuk registrasi kepada 500 ribu kelompok prioritas penerima vaksinasi COVID-19 di 91 kabupaten. Pengiriman SMS Blast dimulai pada Hari Selasa pukul 24.00 WIB.

Vaksinasi COVID-19 dosis pertama di Indonesia tembus 100 juta penduduk. Sementara itu, 57,5 juta di antaranya sudah mendapatkan vaksinasi dosis lengkap. Vaksinasi dosis pertama terhadap 100 juta penduduk itu mencapai kurun waktu 10 bulan sejak penyuntikan vaksin terhadap Presiden Joko Widodo.

Program vaksinasi ini sudah dijalani selama satu tahun. Hingga saat ini masyarakat umum bisa mendapatkan vaksin. Bahkan ada rencana pemberian dosis ketiga pada tahun ini.





Sumber:

<https://setda.kalteng.go.id/data-informasi/detail/program-vaksinasi-dimulai-presiden-jokowi-terima-suntikan-dosis-pertama-vaksin-covid-19>  
<https://www.rspg-cisarua.co.id/blog-post/penyelenggaraan-vaksinasi-covid-19-di-rspg-cisarua-bogor>  
[https://www.facebook.com/KementerianKesehatanRI/posts/4132783673418368/?locale=zh\\_TW](https://www.facebook.com/KementerianKesehatanRI/posts/4132783673418368/?locale=zh_TW)  
<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20211222072621-37-301074/alasan-covid-ri-turun-diduga-bukan-cuma-karena-vaksin>  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210113/2736602/kemenkes-ingatkan-tenaga-kesehatan-penerima-sms-blast-untuk-segera-melakukan-registrasi-ulang/>





### Biodata Penulis

Nama : Dias Aura Faradita  
Sekolah : MTsN 4 Banyuwangi  
Kelas : 8A  
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 20 Maret 2008  
Alamat : Sampangan RT/RW 01/02, Muncar,  
Banyuwangi  
No HP : 085217677026  
Medsos : @eldktm\_







## Goresan Angan Duta Pustaka

Buku ini merupakan suatu karya yang luar biasa, karena mengupas banyak hal, mulai dari “ Kaca mata generasi muda, Peran teknologi informasi komunikasi media sosial, Motivasi belajar, Seni Budaya, Kesehatan, Olah Raga, dan Destinasi Wisata Banyuwangi, sampai tentang semangat untuk bekarya “, adalah jenis buku bacaan yang berguna untuk menambah wawasan pengetahuan, yang tentunya sangat baik untuk para pembaca. Sangat disadari dan tidak dipungkiri, bilamana masih terdapat kekurangan dalam kajian, tatanan kalimat dan susunan kata dalam berbahasa tetapi inilah tonggak awal menuju keberhasilan.

Hasil akhir dari pelatihan bukan satu-satunya tujuan akhir, tapi proses yang telah dijalani adalah tangga menuju keberhasilan dan keberkahan. Pada saatnya nanti kemampuan menulis tersebut sangat bermanfaat bagi para penulis, karena dengan menulis, maka ide dan gagasan kita akan dapat terbaca oleh generasi setelahnya, karenanya kemampuan untuk menulis harus tetap diasah dengan cara menulis dan menulis lagi, karena dengan terus menulis tersebut kemampuan akan terus meningkat.

