Fareza armando

20520111335

Tugas B indonesia

**1.Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja**

Pergaulan tidak hanya mempunyai sisi baik saja. Pergaulan yang buruk atau  pergaulan bebas adalah salah satu contoh pergaulan yang mempunyai efek buruk. Beberapa dampak negative yang disebabkan pergaulan bebas antara lain:

a. Menyebabkan kerusakan moralPergaulan bebas menjadi salah satu penyebab rusaknya moral anak bangsa. Mereka merasa sangat bebas tanpa perhatian orang tua, sehingga menyebabkan mereka kehilangan akhlak yang baik yang wajib dimiliki. Selain itu, Pergaulan bebas juga menyebabkan anak kehilangan sikap sopan kepada orang yang lebih tua.

b. Penggunaan narkotika dan minuman keras

Pergaulan bebas seperti yang telah banyak diberitakan, para remaja yang tertangkap sedang berpesta miras maupun narkoba. Obat-obat terlarang ini mudah ditemukan bila seseorang telah masuk ke zona pergaulan bebas. Hal ini dikarenakan minuman keras dan narkotika dijual bebas dimana pun.

c. Seks bebas sebelum menikah

Seks bebas sebelum menikah disebabkan karena pergaulan yang cukup bebas, dampak negative ditimbulkan bagi diri sendiri maupun keluarga yaitu hamil duluan. Kurangnya sex education untuk bagi para remaja menjadi penyebab utama. Kecelakaan sebelum menikah bahkan telah terjadi pada anak usia Sekolah Dasar (SD). Mereka tidak mengetahui apa yang mereka lakukan dan juga dampak setelah mereka melakukan hal tersebut.

Pergaulan pada saat ini telah memasuki zona berbahaya. Dampak negatif dari pergaulan bebas diketahui telah memakan banyak korban terutama usia remaja. Mulai dari kerusakan moral dan penggunaan obat terlarang serta kecelakaan sebelum nikah. Pergaulan bebas yang terjadi di kalangan remaja dapat dikurangi melalui perantara utama yaitu orang tua. Orang tua harus memberikan edukasi dan pengawasan yang cukup kepada anak

**2.Daur Ulang Sampah**

Masalah sampah masih menjadi momok yang harus segera diselesaikan saat ini. cara mengatasi sampah dapat dilakukan dengan cara daur ulang. Pemanfaatan kembali sampah atau daur ulang pada dasarnya tidak membutuhkan waktu yang cukup lama. Akan tetapi yang terpenting bagaimana masyarakat memiliki kreatifitas dan ketekunan untuk mengelola sampah dengan baik. Seperti misalnyasampah organik bisa diolah kembali menjadi pupuk.

Sedangkan sampah kertas bisa didaur ulang dan dijadikan kertas lagi. Untuk sampah plastik dan kaleng bisa dimanfaatkan untuk dijadikan berbagai wadah, tergantung ukuran. Kesemua pemanfaatan sampah tersebut tergolong ke dalam reuse atau pemanfaatan kembali.

Sampah memang tidak terlepas dari kehidupan manusia dan seringkali menimbulkan masalah. Akan tetapi bukan berarti tidak ada solusi untuk hal itu. Ada banyak cara untuk memanfaatkan sampah bahkan mengubahnya menajadi sumber penghasilan.

**3.Menjaga Kesehatan Jantung**

Penyakit yang menyerang jantung memang masih menjadi masalah besar bagi sebagian orang. Diketahui ada banyak cara simple dan mudah untuk menjaga kesehatan jantung. Disampaikan oleh berbagai penelitian beberapa cara mampu menjaga jantung tetap sehat,oleh berbagai penelitian beberapa cara mampu menjaga jantung tetap sehat.

* Menghindari stres karena akan meningkatkan hormon adrenalin abnormal dan juga menyebabkan tekanan darah tinggi.
* Perlunya menjaga kebersihan lingkungan baik diri sendiri maupun sekitar.
* Mengatur pola makan dengan baik. Mengurangi makanan berlemak dan junkfood serta perbanyak memakan sayur dan buah.
* Olahraga secara teratur.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan jantung memang sangat penting bagi manusia karena dapat membuat umur menjadi lebih panjang. Dan ternyata untuk memperoleh jantung yang sehat dapat dilakukan denga usaha yang mudah dan bisa dilakukan sehari-hari. Dengan menjaga kesehatan jantung diharapkan semakin sedikit korban yang jatuh akibat penyakit yang menyerang jantung.