

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002022106620, 15 Desember 2022

## Pencipta

Nama : **Nauval Abdillah dan Feri Budi Setyawan**  
Alamat : Jl. Sorogenen 28, RT 38, RW 10, Sorosutan, Umbulharjo ,  
Yogyakarta, DI YOGYAKARTA, 55162  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Pandeyan, Umbulharjo , Yogyakarta, DI  
YOGYAKARTA, 55161  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Komik**  
Judul Ciptaan : **E-Komik Mengonsumsi Makanan Sehat**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Desember 2022, di Yogyakarta  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000422364

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002





# E-Komik



## Mengonsumsi Makanan Sehat

nauval abdillah



# Kompetensi Dasar

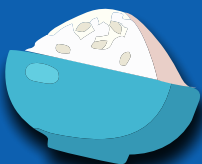
**3.3 Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia.**

**4.3 Menyajikan karya tentang konsep organ dan fungsi pencernaan pada hewan atau manusia.**



## Tujuan

- 1. Dengan membaca E-komik, siswa mampu memahami cara memelihara organ kesehatan pencernaan manusia**
- 2. Dengan membaca E-komik, siswa mampu memahami perilaku mengonsumsi makanan sehat.**
- 3. Dengan membaca E-Komik, siswa mampu menjelaskan berbagai manfaat mengonsumsi makanan sehat.**





# ***Petunjuk Penggunaan***

1. Geser kanan atau kiri untuk membaca komik.
2. Klik tanda "↶ ↷" untuk memperbesar tampilan.
3. Klik tanda "<" untuk kehalaman sebelumnya.
4. Klik tanda ">" untuk kehalaman selanjutnya.
5. Kotak dialog dibaca dari kiri ke kanan.
6. Komik dibaca dari atas kebawah.
7. Setelah selesai membaca, kerjakan latihan kuis pada buku masing-masing.



**Hai! Namaku Opal.**

Opal adalah anak yang baik hati dan periang.



**Hei! Namaku Afifah.**

Afifah adalah anak yang rajin dan penyayang.



**Halo! Namaku Jeva.**

Jeva adalah anak yang bersemangat dan hobby makan.



Suatu hari yang sangat cerah di SD Mangga 1, para siswa melaksanakan kegiatan belajar seperti biasanya sampai tiba waktunya istirahat.




TENG.. TENGG...  
TENG.. TENGG...

Asyik! akhirnya jam istirahat tiba juga.




Enaknya beli jajan apa ya? lapar sekali rasanya.





Hai Opal!  
Mau kemana  
kamu?



Eh Jeva. Aku mau  
beli jajan, tapi aku  
bingung Jev.




Kamu bingung kenapa  
Opal?



Beli jajan apa ya  
enaknya Jev?



Beli jajan di depan sekolah  
saja ada banyak sekali.



Ada jajanan apa saja  
di depan sekolah Jev?





Ada sosis, bakso,  
es krim, es gelas,  
dan mie.



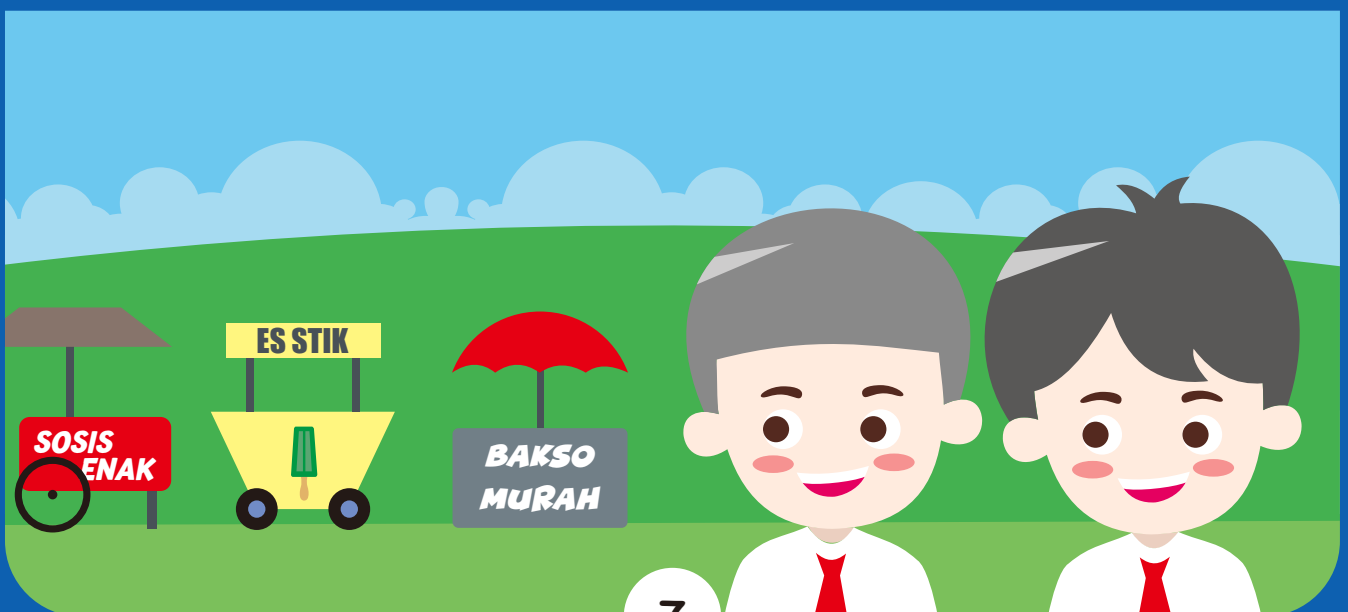
Bagaimana Opal,  
mau ikut aku beli jajan  
di depan sekolah tidak?

Baiklah ayo beli  
Jeva!






Semoga saja mereka besok tidak sakit gara-gara jajan sembarangan.









Bagaimana Opal, jajan  
nya enak-enak kan?

Iya Jeva, enak-enak  
semua jajan nya.



Besok kita jajan lagi  
kesini saja Opal.

Jangan lupa ajak aku  
kalau mau jajan lagi!



Kita habiskan jajannya  
lalu kita masuk kelas.

Iya Jev bel masuk  
sudah berbunyi.



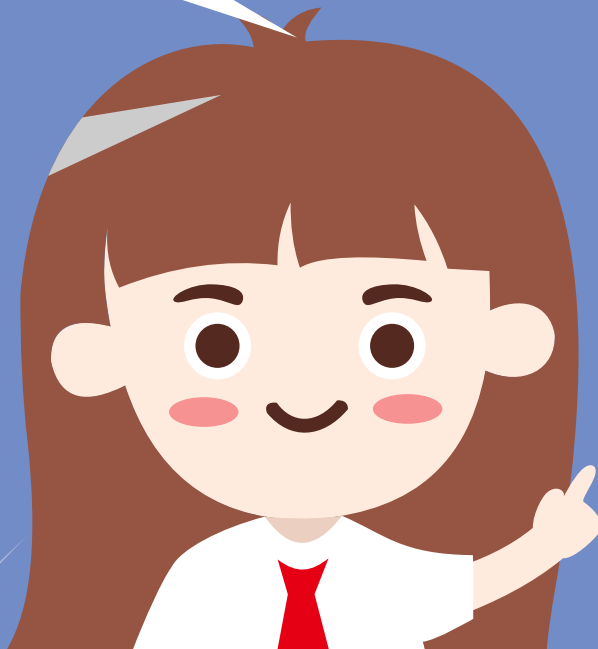
Keesokan harinya Opal, Jeva dan Afifah berangkat sekolah seperti biasanya. Namun kali ini ada sesuatu yang terjadi.







Kalau kita jajan sembarangan kita tidak tahu apakah makanan atau minuman yang kita beli itu higienis dan bebas dari bahan makanan berbahaya atau tidak.



Higienis itu apa?

Higienis itu bersih Jev.



Yak betul higienis itu bersih  
dan bebas dari penyakit,

bebas dari kotoran dan debu, bebas  
dari lalat, menggunakan alat dan  
wadah yang bersih, dan menggunakan  
bahan makanan yang bersih juga.



Oh begitu ya!

Kalau bahan makanan  
berbahaya itu seperti  
apa Afifah?



Bahan makanan berbahaya itu bahan-bahan yang tidak boleh dipakai dalam membuat makanan.

Contohnya ada *Rhodamine B* untuk pewarna pakaian, *Borax* untuk pengawet atau pengenyal, dan pemanis buatan

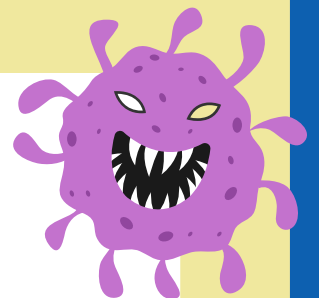


Terus dampak untuk  
untuk kita apa?









Mengonsumsi jajanan yang tidak higienis beresiko untuk terkena diare akibat bakteri/kuman.

Begitu juga jajanan yang menggunakan bahan-bahan berbahaya memungkinkan kita terkena keracunan makanan.



Ternyata banyak ya bahayanya Opal.



Iya betul juga Jev.





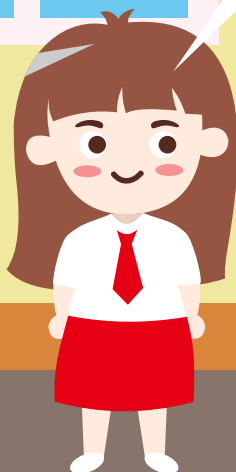
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah adalah usaha yang dilakukan oleh semua warga sekolah untuk mewujudkan lingkungan sehat yang terbebas dari ancaman kesehatan.



Salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat.



Apakah kalian tahu makanan yang sehat itu seperti apa?

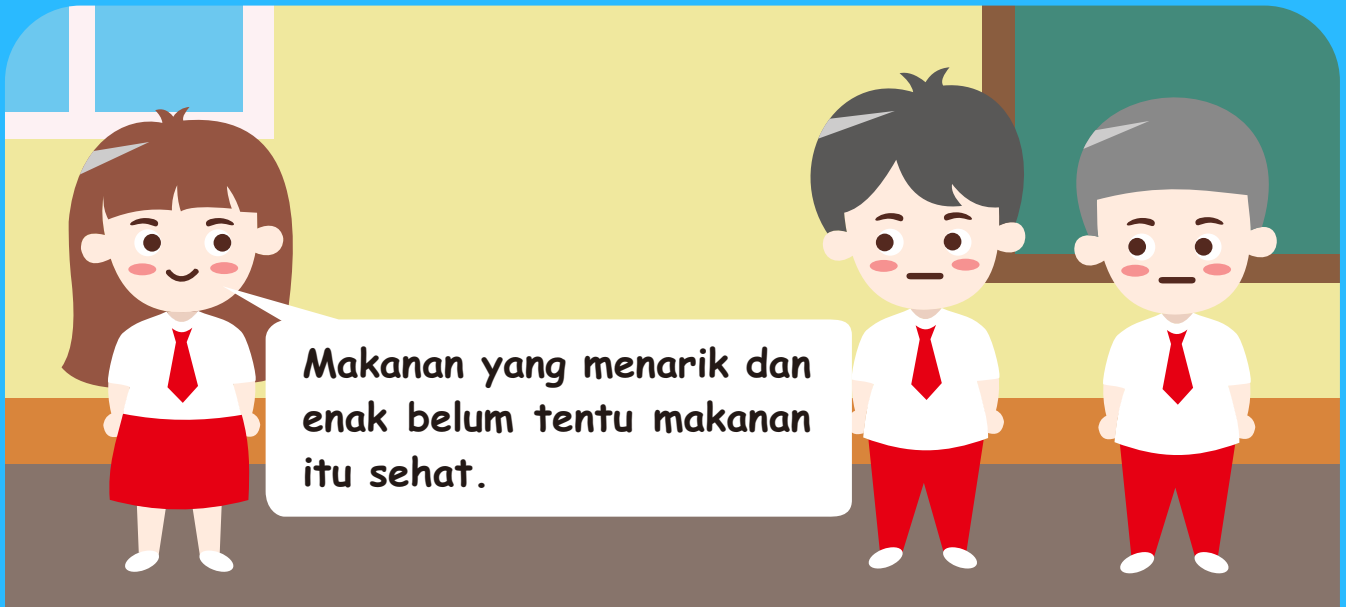


Makanan yang menarik.

Makanan yang enak.







Makanan yang menarik dan enak belum tentu makanan itu sehat.


Makanan yang sehat memiliki kriteria yaitu makanannya harus bersih dan terhindar dari kuman maupun penyakit.

Tidak menggunakan pengawet, pewarna, pemanis, dan bahan-bahan berbahaya.



Dimasaknya pun harus menggunakan air yang sudah matang.


Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah busuk atau basi.



Makanan sehat juga harus memiliki gizi atau nutrisi yang seimbang, kalian tahu nutrisi yang dibutuhkan tubuh apa saja?

Vitamin dan mineral juga.

Tahu dong, ada protein dan karbohidrat kan?

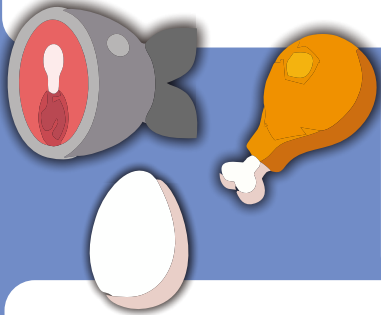
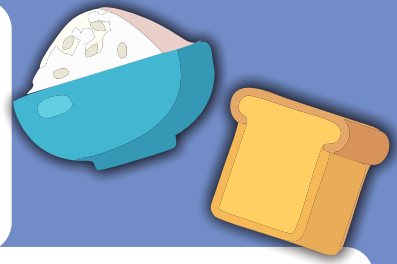


Nutrisi tadi kita bisa dapat dari makanan apa saja?

Buah-buahan juga.

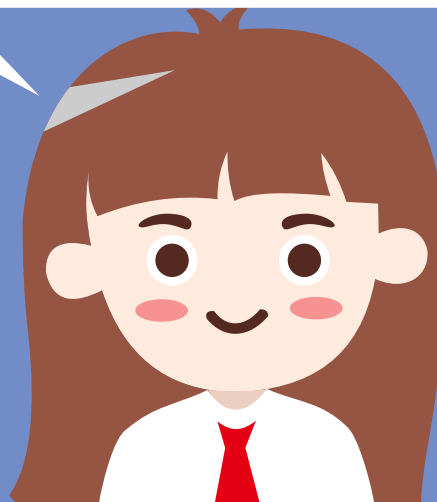
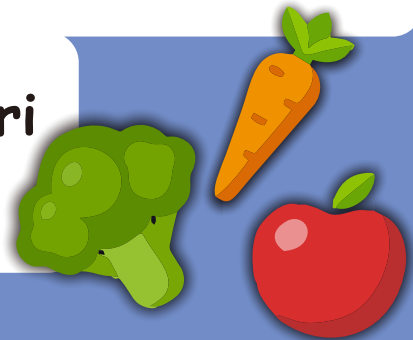
Dari nasi dan telur Fah.

Karbohidrat bisa kita peroleh antara lain dari nasi dan roti.



Protein bisa kita peroleh dari ayam, ikan, dan telur.

Kalau vitamin dan mineral dari buah-buahan dan sayur.



Wah banyak juga ya ilmunya Opal!



Iya juga ya Jev.



Mulai sekarang kalau kalian ingin jajan kalian bisa bawa sendiri bekal kalian dari rumah.

Atau kalian juga bisa beli jajan di kantin sekolah yang sudah menerapkan nilai-nilai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.



Besok aku mau beli jajan di kantin saja Opal.



Kalau aku mau minta ibu aku siapkan bekal.





Opal dan Jeva belajar banyak hal dari pengalaman dan pengetahuan yang dibagikan oleh Afifah. Mereka pun sadar akan pentingnya menjaga diri melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mengonsumsi makanan sehat. Cerita pun berakhir.

# ***Kuis Sehat***

**Kerjakanlah pada buku tulis kalian masing-masing!**

1. Apa yang dimaksud dengan Higienis?
2. Apakah menambahkan pengawet pada makanan itu diperbolehkan?
3. Apa saja gangguan pencernaan yang terjadi apabila mengonsumsi makanan yang tidak sehat?
4. Apa yang kalian ketahui tentang Perilaku Hidup bersih dan Sehat di sekolah?
5. Makanan yang tercemar penyakit atau kotor apakah termasuk makanan yang sehat?
6. Apa yang akan terjadi apabila sering mengonsumsi makanan yang mengandung bakteri/kuman?
7. Bahan berbahaya apa saja yang tidak boleh digunakan dalam membuat makanan?
8. Sebutkan makanan apa saja yang mengandung protein!
9. Sebutkan makanan apa saja yang mengandung Karbohidrat!
10. Sebutkan makanan apa saja yang mengandung vitamin dan mineral!

# ***Daftar Pustaka***

Kemenkes RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/MENKES/PER/XI/2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.

Minarto. (2011). Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Ditjen Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan.

Rahmi, Sofia. 2018. Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat dan Efek Negatif yang Dditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan yang Tidak Sehat Bagi Anak-anak Sekolah Dasar. Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah.

Sembiring, Fitri Natalia B.R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 105306 Desa Sembahe Baru Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. Medan. Poltekkes Kemenkes Medan.

Widuri, H dan Mawardi, D.P,. (2013). Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

# ***Identitas Pengembang***

## **PROFIL PENGEMBANG**



**Nama:** Nauval Abdillah

**TTL :** Yogyakarta, 27 Juni 1999

**Email :** nauvalabdilh@gmail.com

## **PROFIL PEMBIMBING**



**Nama :** Dr. Feri Budi Setyawan, M.Pd.

**NIY :** 60171095

**Email :** feri.setyawan@pgsd.uad.ac.id

**Jabatan :** Dosen PGSD UAD



# *Sinopsis*

Suatu hari di SD Mangga 1 siswa bernama Opal dan Jeva pergi bersama pada jam istirahat untuk membeli jajan di depan sekolah mereka. Namun mereka membeli jajan tanpa memperhatikan kebersihan dan kesehatan jajanan tersebut. Esok harinya mereka terkena diare hingga akhirnya bertemu dengan Afifah dan menjelaskan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang mengonsumsi makanan sehat. Setelah mendapatkan pengalaman yang berharga dan ilmu dari Afifah, Opal dan Jeva lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat.

