



E-Komik



Mengonsumsi Makanan Sehat


nauval abdillah



Kompetensi Dasar

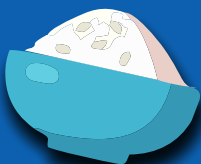
3.3 Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia.

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







Tujuan

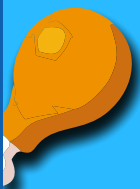
- 1. Dengan membaca E-komik, siswa mampu memahami cara memelihara organ kesehatan pencernaan manusia**
- 2. Dengan membaca E-komik, siswa mampu memahami perilaku mengonsumsi makanan sehat.**
- 3. Dengan membaca E-Komik, siswa mampu menjelaskan berbagai manfaat mengonsumsi makanan sehat.**





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.



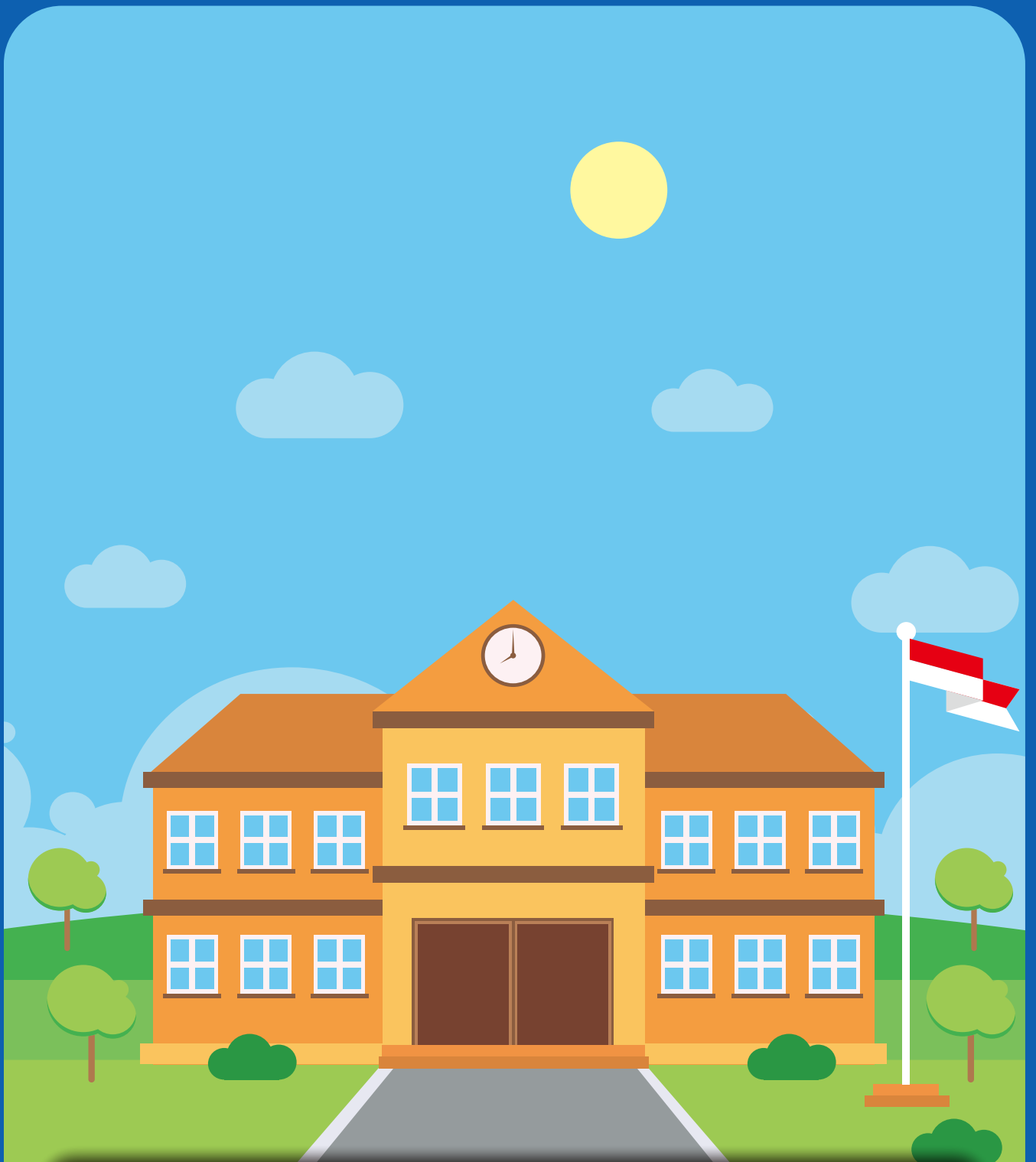
Hei! Namaku Afifah.

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.





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!



Opal, Jeva kalian mau kemana?

Kami mau beli jajan Fah, mau ikut tidak?

Eh ada Afifah!



Kalian mau beli jajan dimana?

Iya Afifah, banyak jajanan enak!

Beli jajan di depan sekolah Fah.



Opal Jeva, kita itu tidak boleh jajan sembarangan!

Memangnya kenapa? Semua jajanan kan sama saja.

Iya, yang penting itu enak dan menarik!

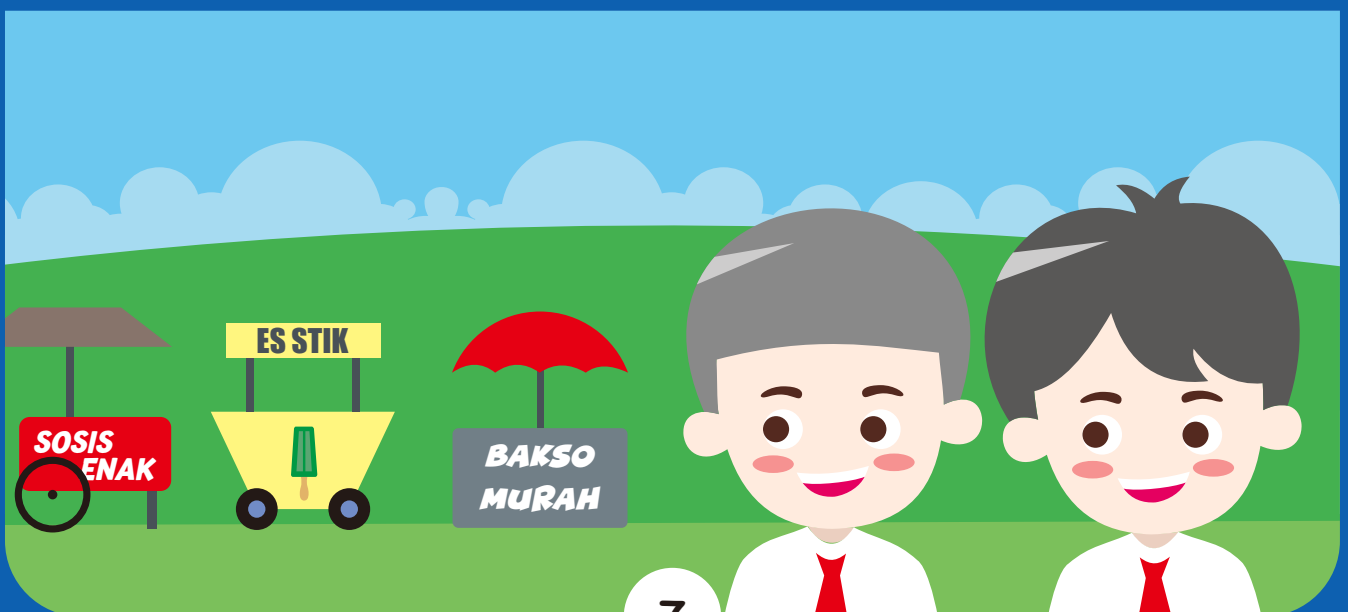


Kita tidak tahu jajanan itu berbahaya atau tidak untuk kita.


Tapi Afifah, aku lapar sekali sudah tidak tahan mau makan.

Sudah Opal ayo kita jajan, dada Afifah!

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







Bagaimana Opal, jajannya enak-enak kan?

Iya Jeva, enak-enak semua jajannya.



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.



Selamat pagi Opal, Jeva!

Pagi Fah.


Pagi Afifah.



Kalian kenapa kok tidak bersemangat?

Iya aku juga sama, perutku sakit.

Perutku sakit setelah jajan kemarin Fah.



Kalian sudah aku kasih tahu supaya tidak sembarangan jajan kan kemarin.

Iya kenapa memangnya?

Memangnya kenapa Fah?



Alasannya karena

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

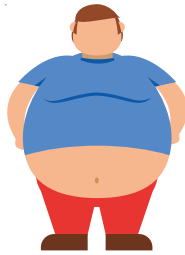


Terus dampak untuk untuk kita apa?

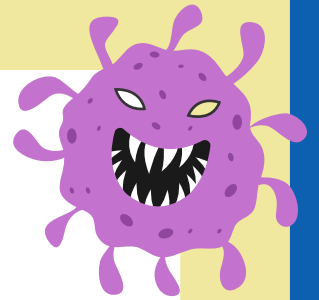




Jika sering dikonsumsi akan menyebabkan gangguan pencernaan di tubuh kita.



Seperti kurangnya nafsu makan, kegemukan, mudah terkena penyakit, dan kekurangan nutrisi.



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.





Kamu tahu sendiri aku
suka sekali kalau jajan.

Terus kalau mau
jajan bagaimana?



Tenang saja kalian masih bisa
jajan asalkan menerapkan
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
di sekolah.

Apa itu Fah?

Perilaku Hidup Bersih
dan Sehat di sekolah?

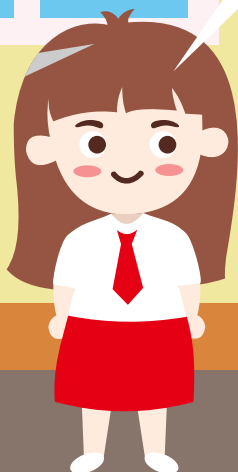
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah adalah usaha yang dilakukan oleh semua warga sekolah untuk mewujudkan lingkungan sehat yang terbebas dari ancaman kesehatan.



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?

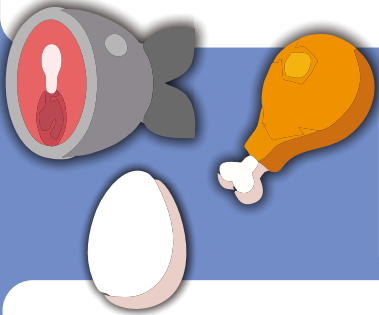
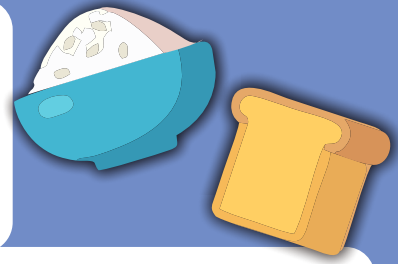


Nutrisi tadi kita bisa dapat dari makanan apa saja?

Buah-buahan juga.

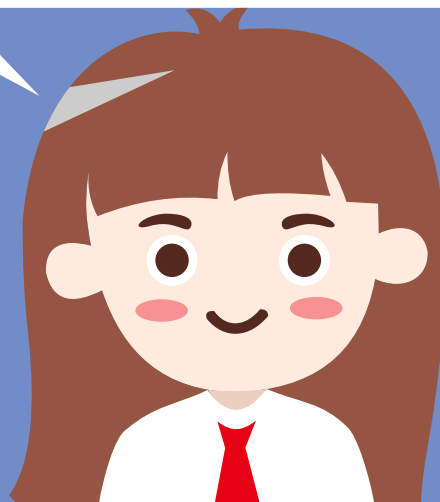
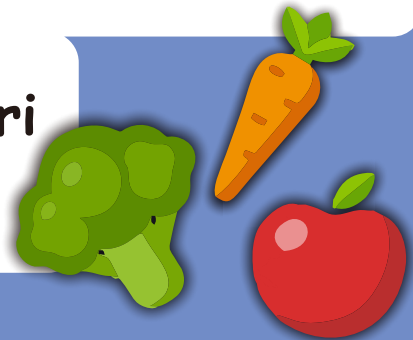
Dari nasi dan telur Fah.

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 : nauvalabdllh@gmail.com

PROFIL PEMBIMBING



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

NIY : 60171095

Email : ferि.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 mengkonsumsi makanan sehat. Setelah mendapatkan pengalaman yang berharga dan ilmu dari Afifah, Opal dan Jeva lebih sadar akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat.

