



# KUMAN...?SIAPA TAKUT...!

JAGA KEBERSIHAN YUKS...



Penyusunan Cerita : Linda Suwarni, Selviana Dan Helman Fachri Ilustrasi : Nuraindah Putriani

**Kuman...? Siapa takut!  
Jaga kebersihan yuks**

Linda Suwarni  
Selviana  
Helman Fachri  
Nuraindah Fitriani





# **Kuman...? Siapa takut! Jaga kebersihan yuks**

## **Ide Cerita :**

Linda Suwarni  
Selviana  
Helman Fachri

## **Ilustrasi :**

Nuraindah Fitriani

## **Editor :**

Linda Suwarni

## **Perancang Sampul :**

Nuraindah Fitriani

## **Diterbitkan Oleh :**

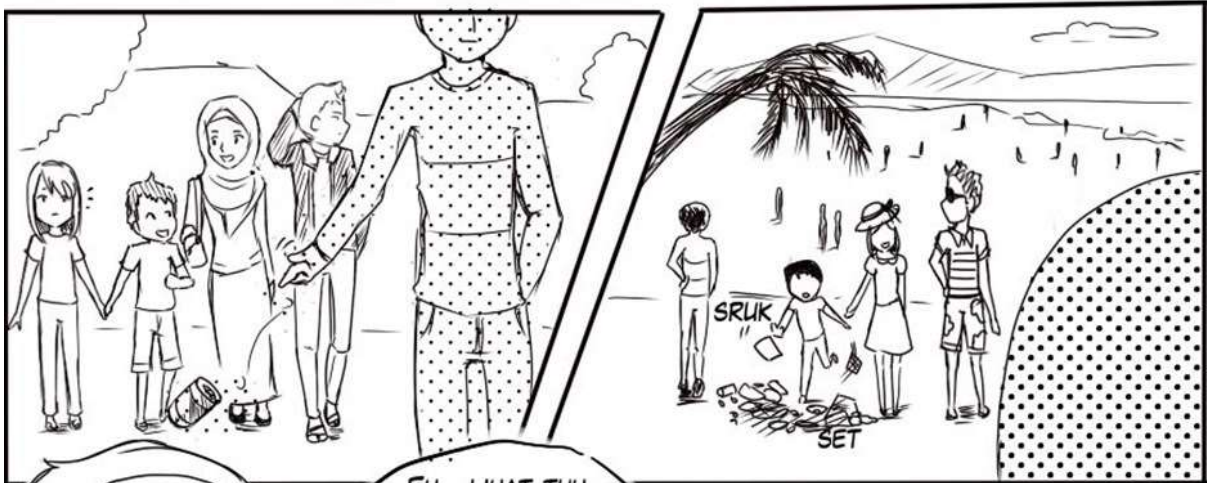
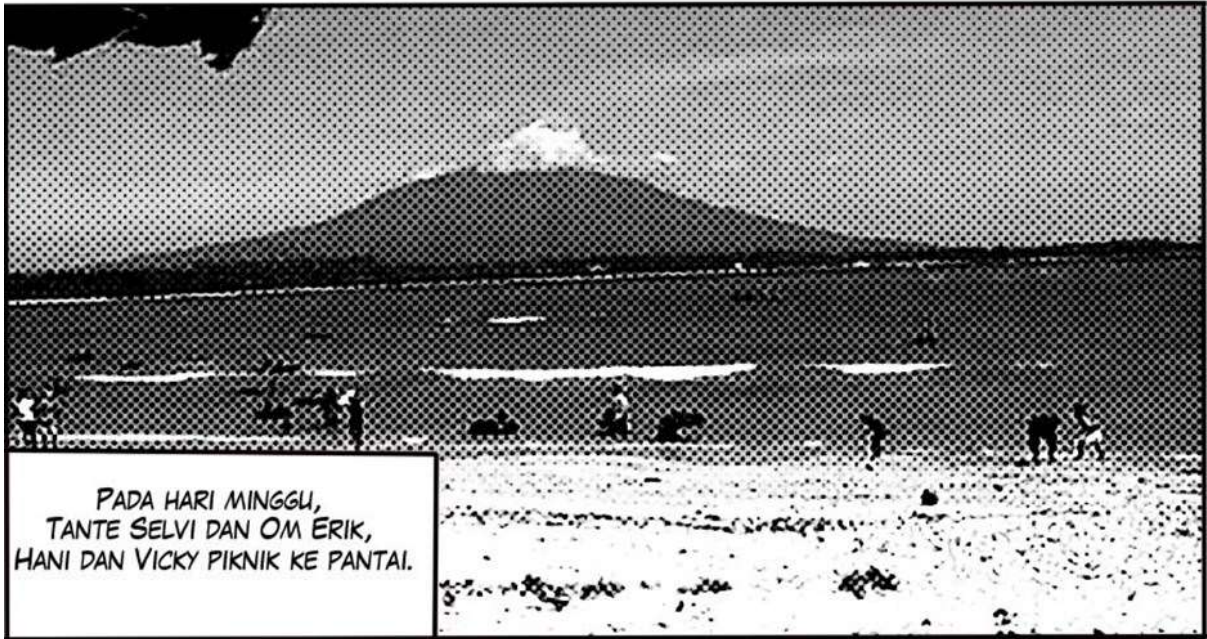
Pijar Publising  
Jl. Uray Bawadi, Gg. Podorukun, No. 43  
Pontianak, Kalimantan Barat  
Phone : (+62)812 569 185 07

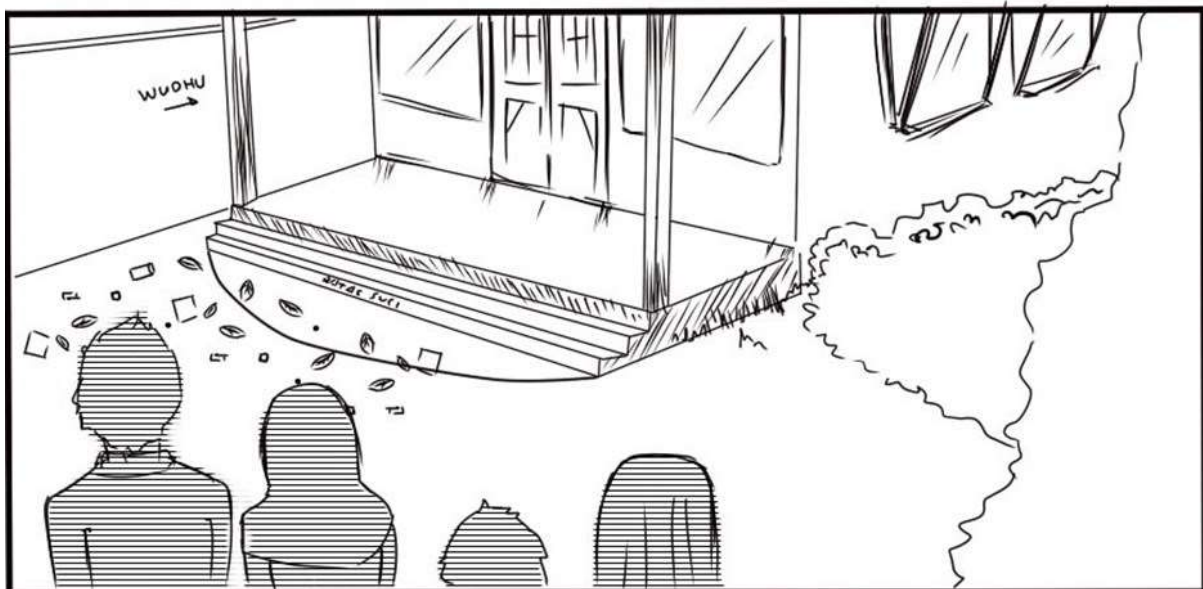
## **Dicetak Oleh :**

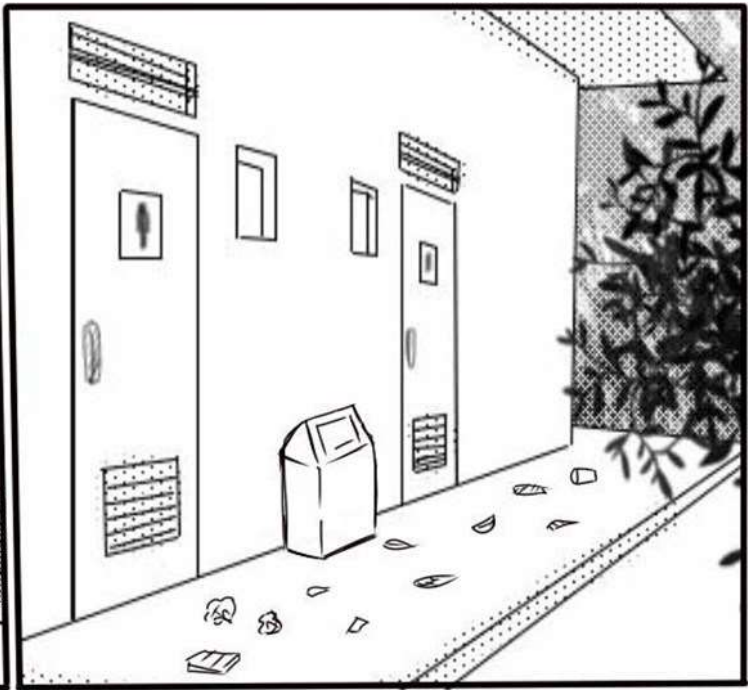
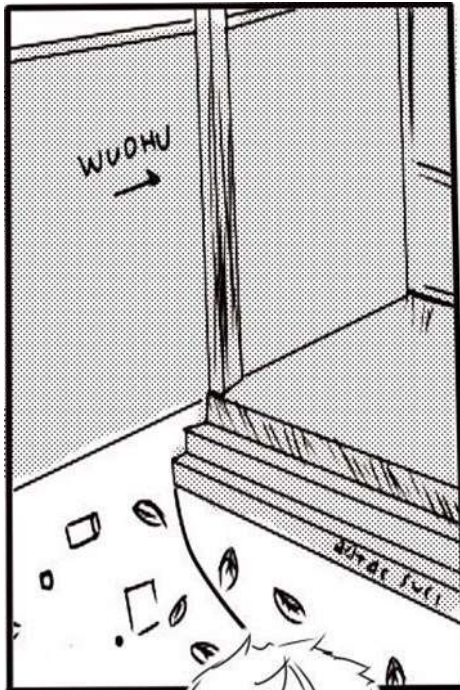
Swadesi Printing  
Jl. Gusti Hamzah No.7  
Pontianak

ISBN :978-602-6951-07-6

YUK, JAGA KEBERSIHAN



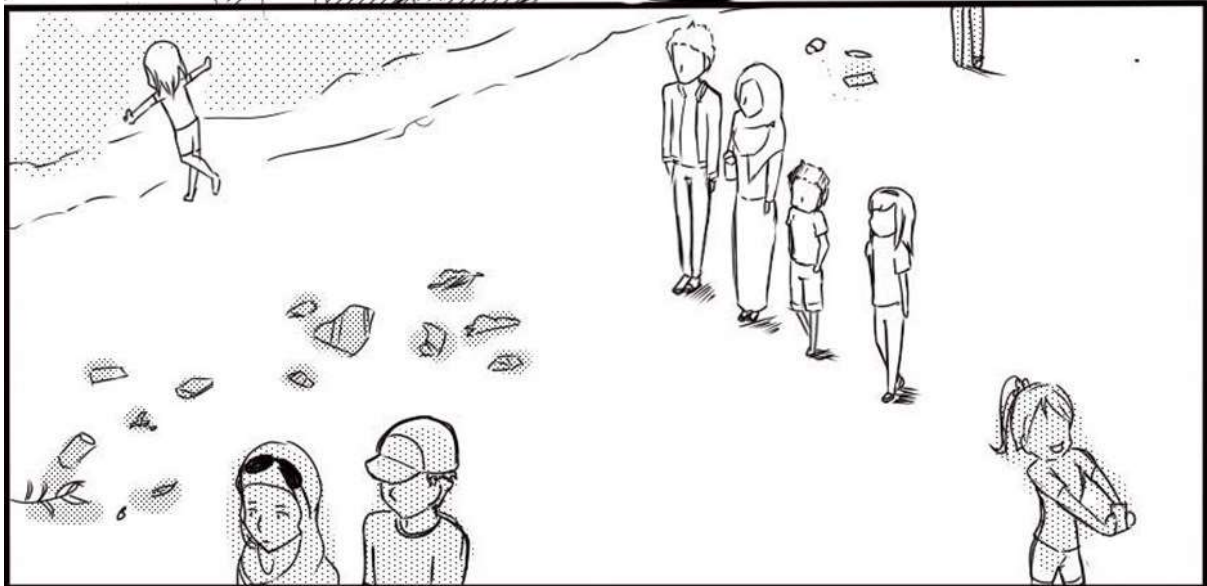


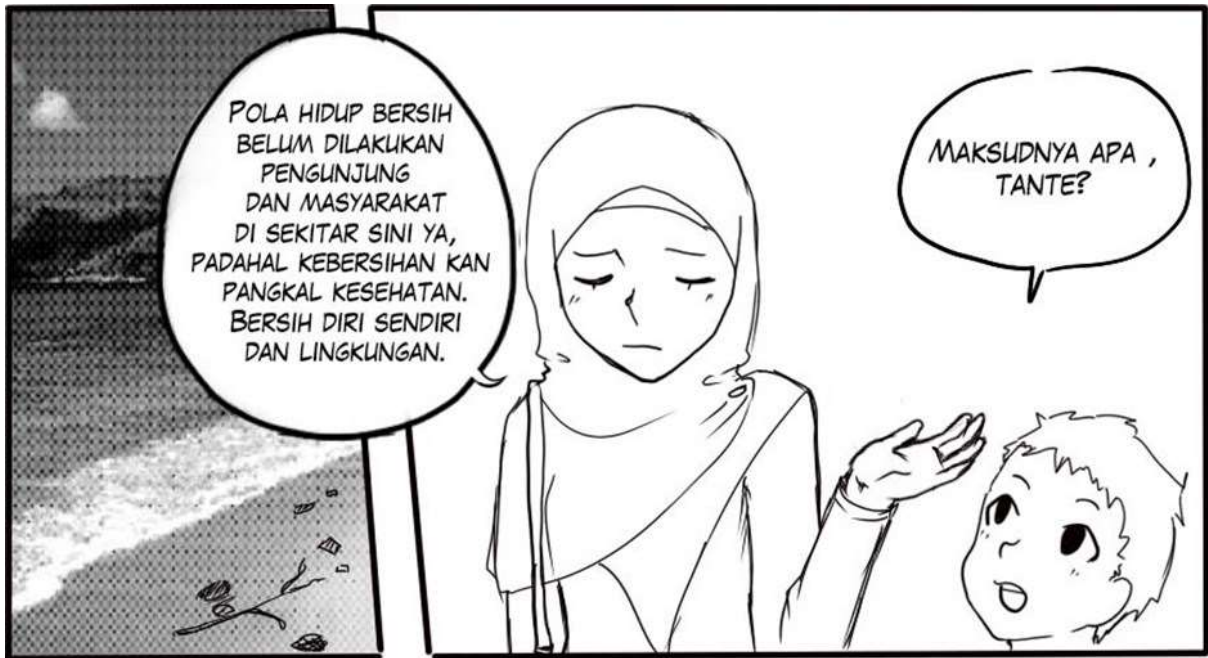


TERNYATA DI SINI  
LEBIH PARAH.  
SAMPAH BERSERAKAN  
DIMANA-MANA.  
PADAHAL SUDAH ADA  
TEMPAT SAMPAH JUGA.

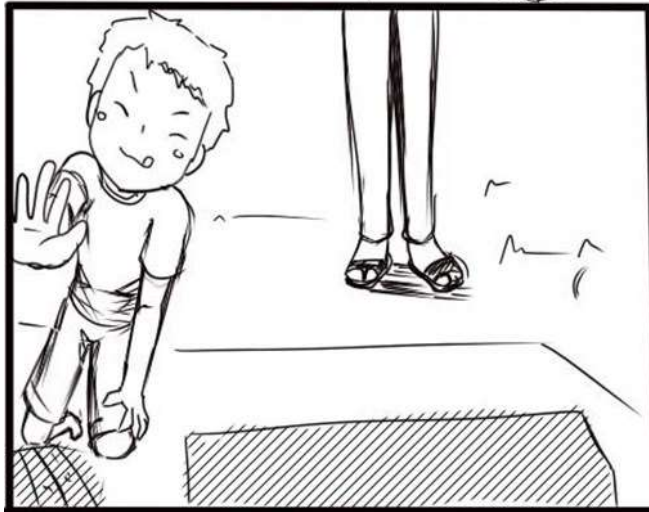
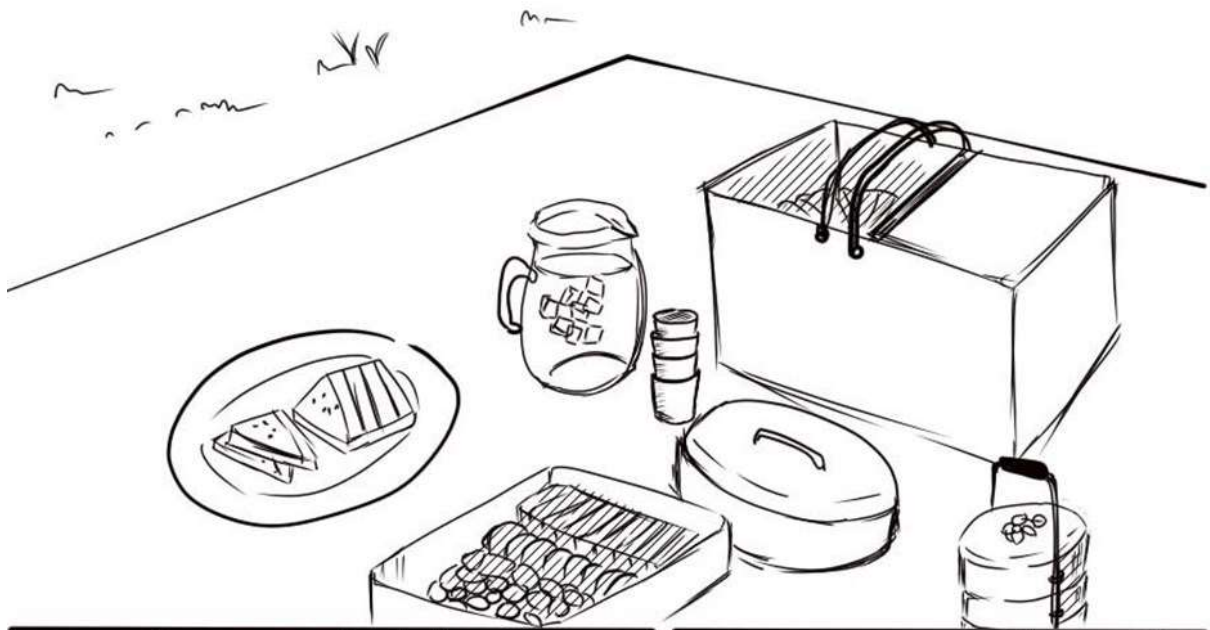


TAK LAMA KEMUDIAN,  
MEREKAPUN BERJALAN  
MENUJU PINGGIR PANTAI











UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN DIRI,  
CUCILAH TANGAN SEBELUM MAKAN, MANDI MINIMAL 2 KALI SEHARI  
DENGAN SABUN, POTONG KUKU SEKALI SEMINGGU, DAN  
JANGAN LUPA SELALU MEMAKAI SANDAL/SEPATU KETIKA KELUAR RUMAH.



UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN,  
JANGAN BUANG SAMPAH SEMBARANGAN,  
BUANGLAH DI TEMPAT SAMPAH.  
APALAGI SUNGAI YANG DI SEKITAR KITA GUNAKAN JUGA  
UNTUK MANDI, MENCUCI, DAN KEPERLUAN SEHARI-HARI.  
KITA HARUS MENJAGA KEBERSIHAN SUNGAI  
AGAR TERLIHAT INDAH DAN SEHAT.



AYO KITA PULANG...  
HARI SUDAH SORE NIH.  
KITA RAPIKAN DAN BERSIHKAN  
TEMPAT YANG KITA  
TEMPATI,  
INI AGAR LINGKUNGAN SEHAT  
DAN MASYARAKAT PUN SEHAT.



## INGAT!

Setiap keluarga harus memperhatikan kebersihan.  
Baik kebersihan diri sendiri, rumah dan lingkungannya.  
Yuk kita sama-sama menjaga kebersihan.



1. Buanglah sampah pada tempatnya



2. Jaga kebersihan sungai di sekitar lingkungan kita



3. Cuci tangan sebelum makan



4. Mandi minimal sehari 2 kali dengan menggunakan sabun



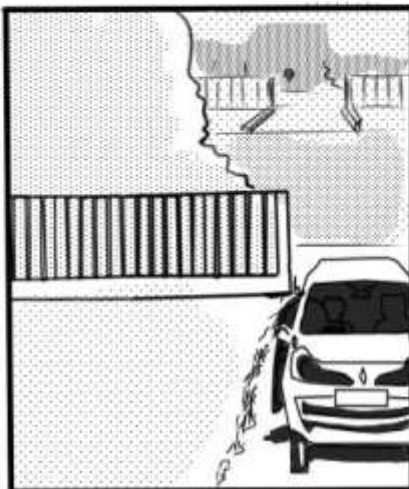
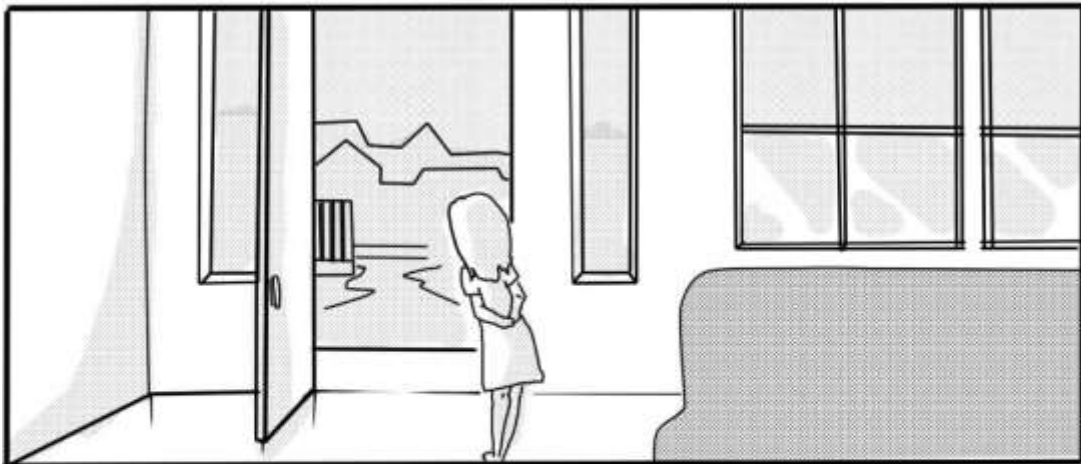
5. Gunting kuku seminggu sekali

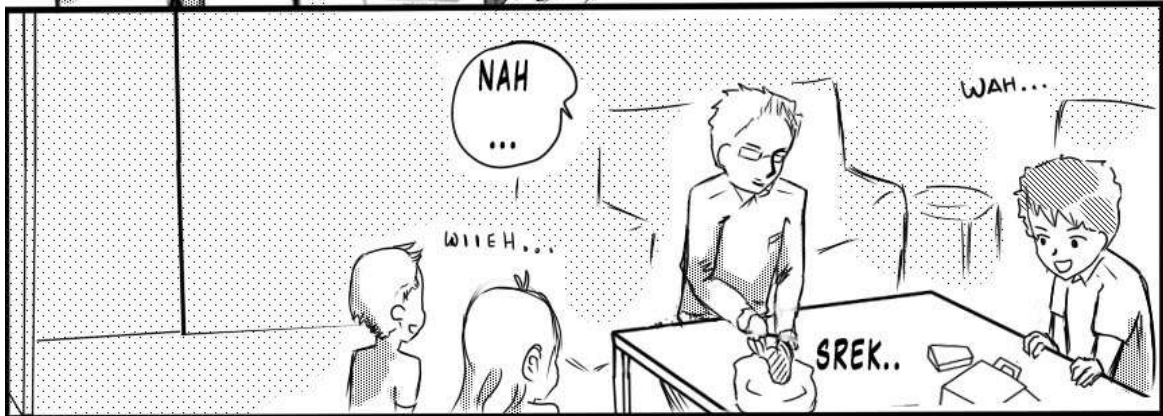
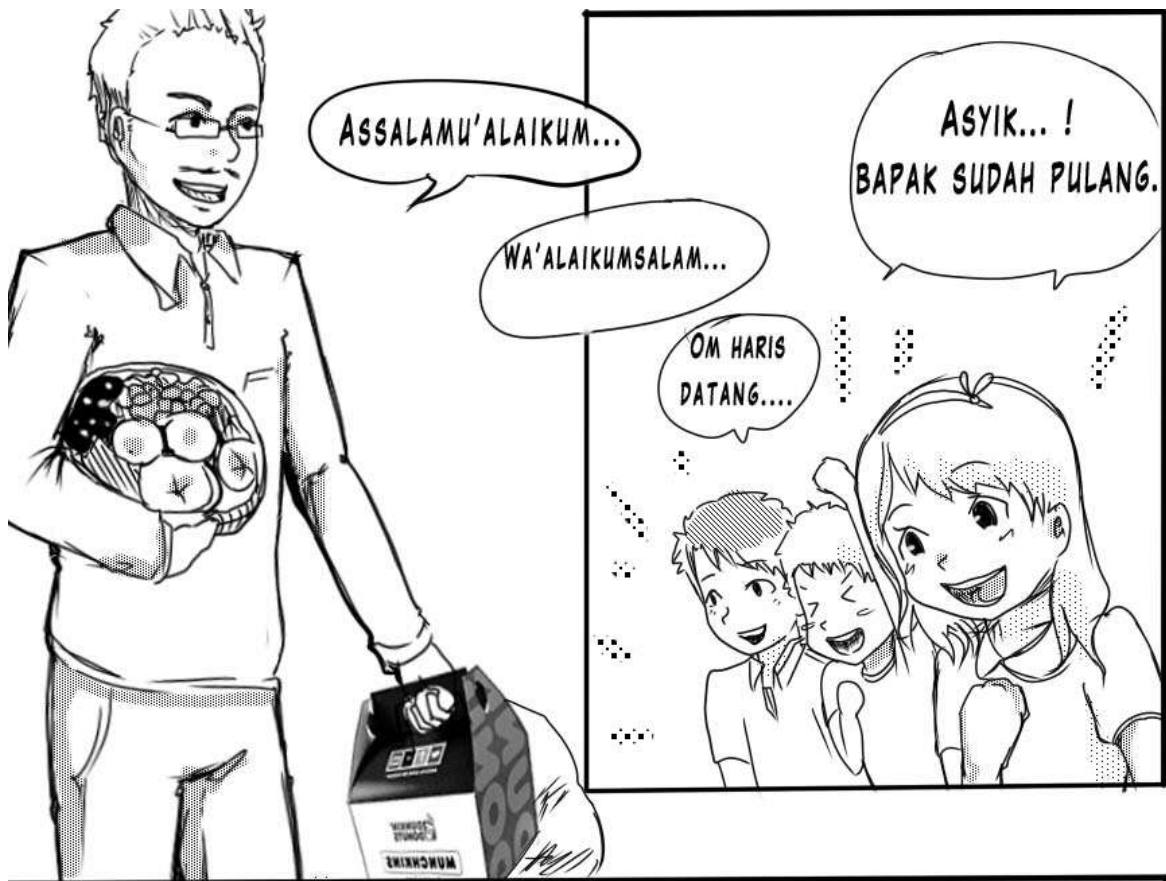


6. Gunakan sandal/sepatu saat keluar rumah

**Kebersihan pangkal kesehatan, dan bagian dari sebagian IMAN.  
Mari kita menjaga kebersihan !!!**

MANFAAT SABUN BAGI KESEHATAN







STELAH MENCUCI TANGAN  
DENGAN SABUN

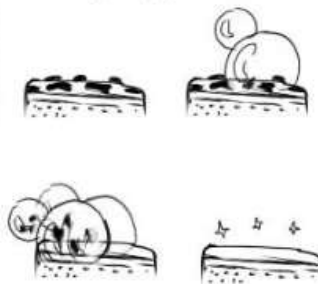
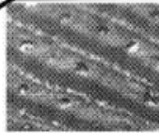
BAPAK, NGOMONG-  
NGOMONG SOAL  
CUCI TANGAN...



KENAPA SIH KITA HARUS  
MENCUCI TANGAN PAKAI SABUN?  
KAN DENGAN AIR SAJA SUDAH BERSIH.



KULIT KITA PENUH DENGAN LUBANG-LUBANG KECIL,  
YANG DISEBUT PORI-PORI. BAKTERI, DEBU,  
DAN KERINGAT MASUK DAN MELEKAT DALAM PORI-PORI ITU.  
AIR SAJA TIDAK MAMPU MENGHILANGKANNYA.



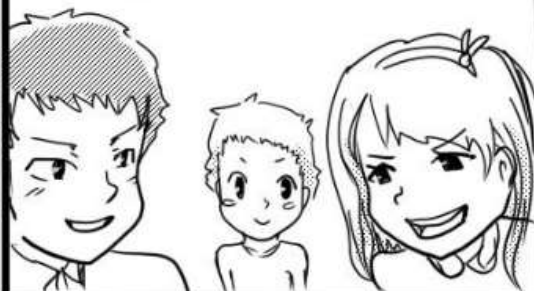
OH GITU YA...  
BERARTI SABUN ITU  
PENTING SEKALI YA  
DAN BANYAK MANFAATNYA  
BAGI KESEHATAN  
KULIT KITA.



AIR SABUN AKAN MEMBENTUK GELEMBUNG.  
GELEMBUNG ITU AKAN MENARIK KOTORAN, SEPERTI MAGNET MENARIK BESI,  
GELEMBUNG ITU MENARIK SEMUA KOTORAN.  
SABUN ITU JUGA MENGANDUNG ANTI BAKTERI, JADI BAKTERINYA AKAN MATI.

BERARTI TANGAN KITA  
SUDAH SEHAT SEKARANG,  
MARI KITA MAKAN  
OLEH-OLEH YANG ADA.

AYUK  
SIAPA TAKUT....



PINTERNYA ANAK-ANAK...





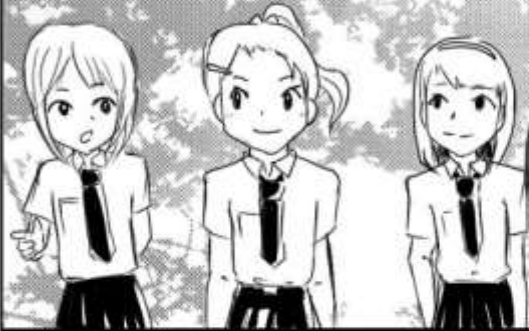
## PESAN

AYO KITA BIASAKAN UNTUK SELALU MENCUCI TANGAN DENGAN SABUN SEBELUM MAKAN.  
SABUN SANGAT BERMANFAAT BAGI KESEHATAN KITA KARENA DAPAT MEMBERSIHKAN BAKTERI,  
DEBU DAN KERINGAT YANG MENEMPEL PADA KULIT KITA.  
JANGAN LUPA CUCI TANGAN PAKAI SABUN YA SOBAT....



MARI JAGA LINGKUNGAN KITA....

HANI, ALISYA, DAN AZZWETA ADALAH  
TEMAN SEKELAS  
SEJAK TK SAMPAI SD PUN BERSAMA.  
SUATU HARI PADA SAAT JAM ISTIRAHAT DI SEKOLAH.....



TEMAN-TEMAN...  
KALIAN TAHU TIDAK?  
AKHIR-AKHIR INI  
BANYAK SAMPAH  
BERSERAKAN DI SUNGAI  
DEKAT SEKOLAH KITA YA...

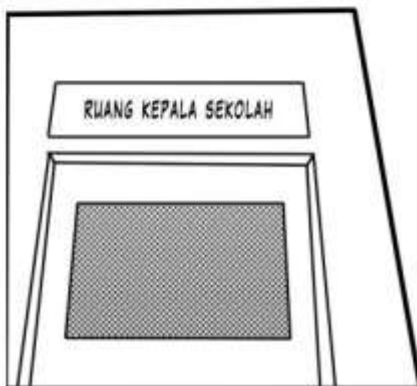
IYAA, BANYAK SEKALI,  
DAN MENIMBULKAN BAU  
BUSUK DAN KOTOR.  
KENAPA BISA JADI BANYAK YANG  
MEMBUANG SAMPAH DI -  
SUNGAI YA,  
APA MEREKA TIDAK TAU KALAU ITU  
BERBAHAYA  
BAGI KESEHATAN KITA....?



HMM....GIMANA KALAU  
KITA MENGUSULKAN  
KEPADA KEPALA SEKOLAH  
UNTUK ADA PROGRAM  
MEMBERSIHKAN SUNGAI  
SETIAP HARI JUMAT  
KAYA' JUMAT BERSIH GITU....  
KALAU BUKAN KITA,  
SIAPA LAGI  
YANG PERDULI  
DENGAN LINGKUNGAN KITA....?

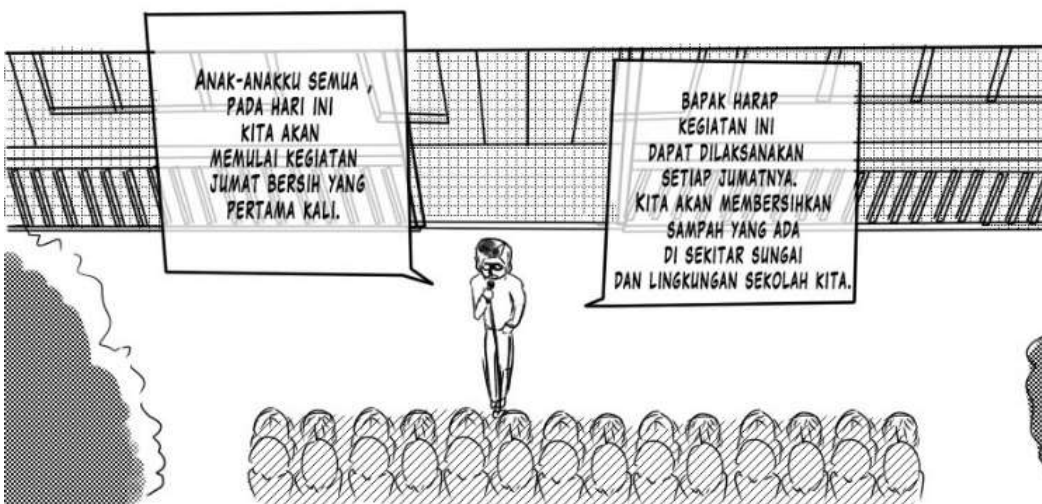


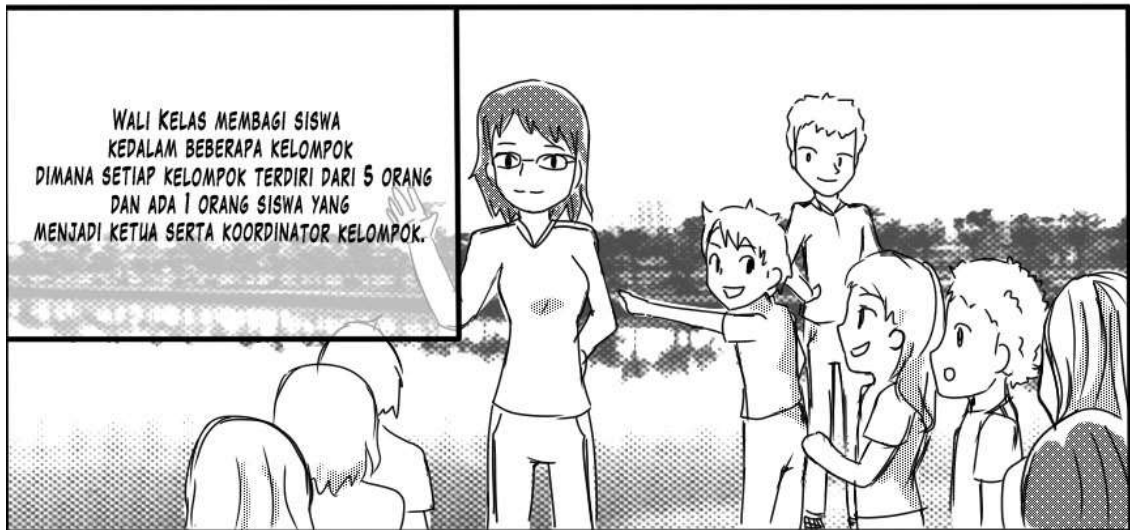
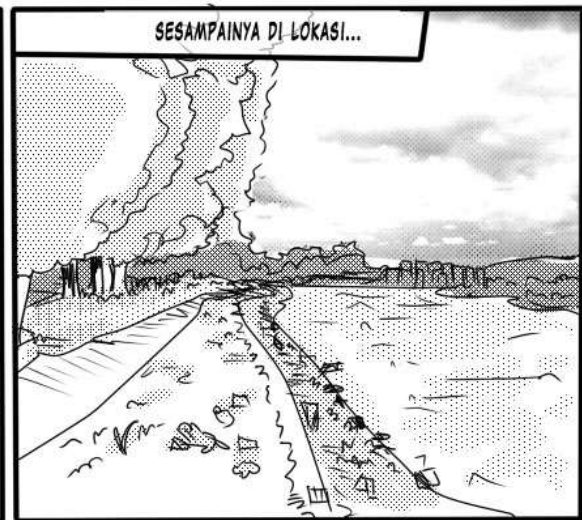
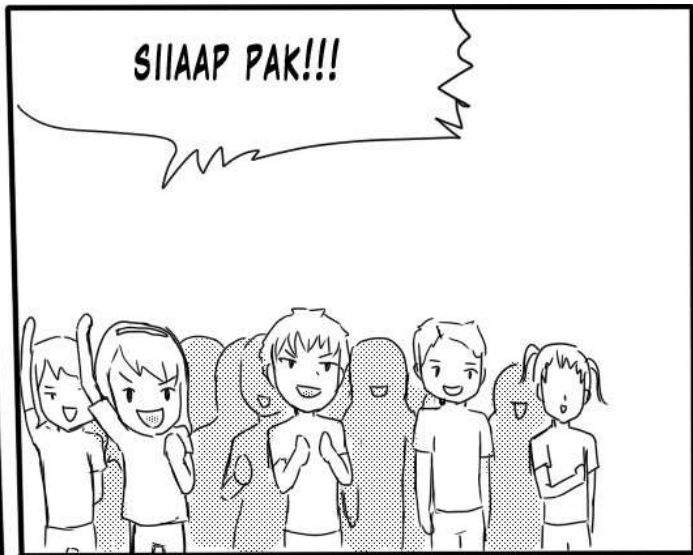
YUPS BENER TUH...  
AYO KITA SAMPAIKAN IDE INI  
PADA PIHAK SEKOLAH....

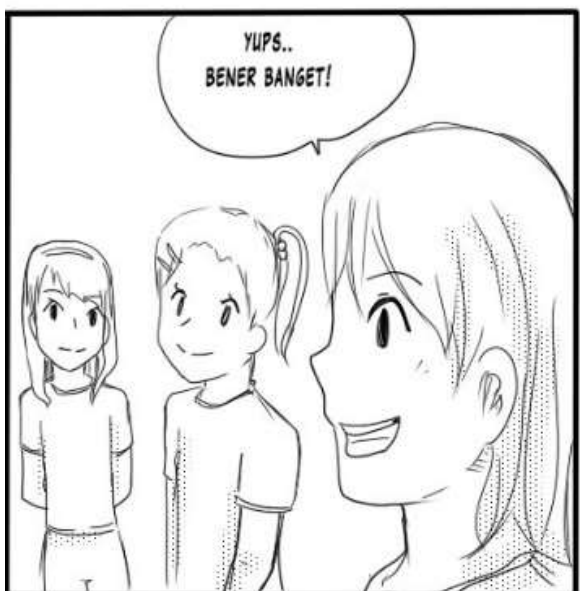




PADA HARI JUMAT...







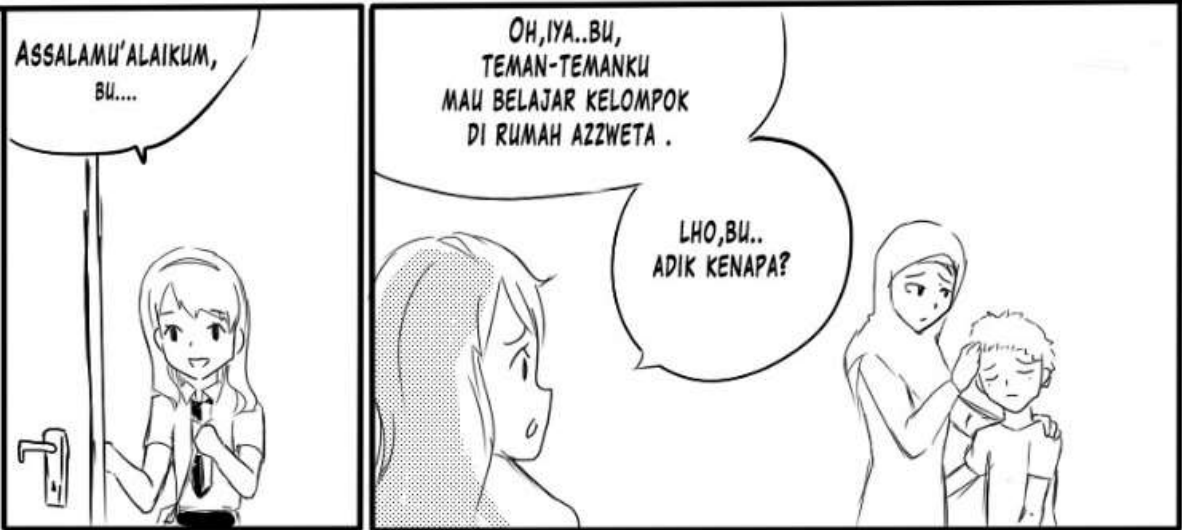
## PESAN

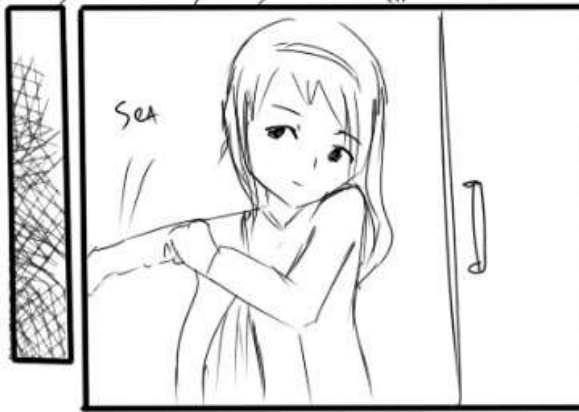
BUANGLAH SAMPAH DI TEMPATNYA,  
JANGAN BUANG SAMPAH DI SEMBARANGAN ,  
APALAGI DI SUNGAI KARENA AKAN MENCEMARI LINGKUNGAN  
DAN DAPAT MENIMBULKAN PENYAKIT DAN BENCANA ALAM SEPerti BANJIR



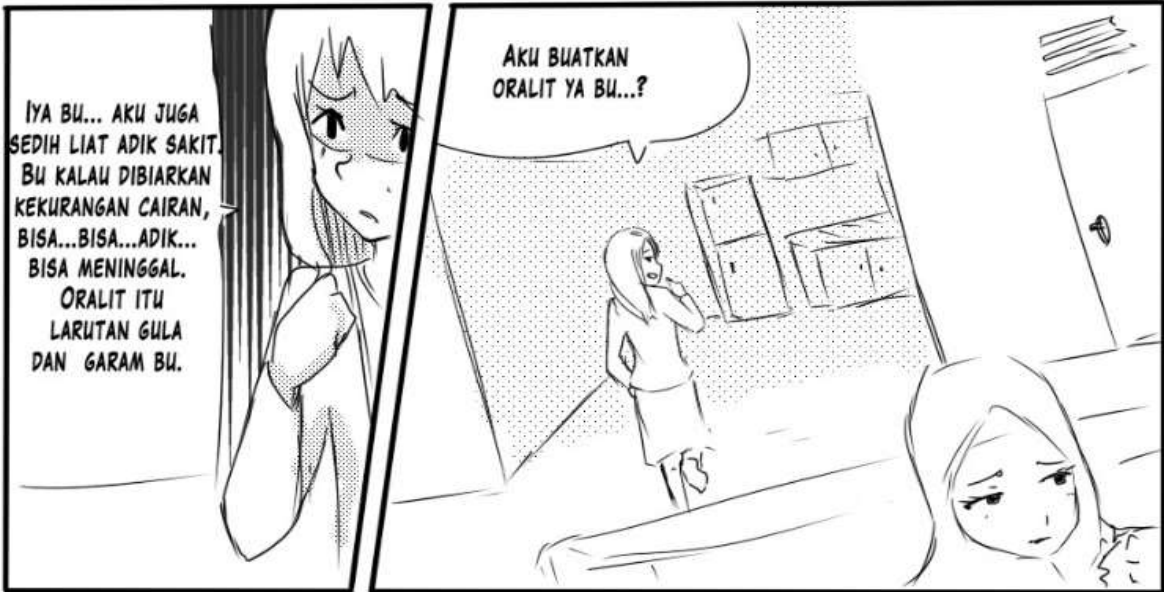
DENGAN MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA MERUPAKAN WUJUD PARTISIPASI KITA  
DALAM MENJAGA LINGKUNGAN SEKITAR KITA

# ADUH... ADIKKU DIARE









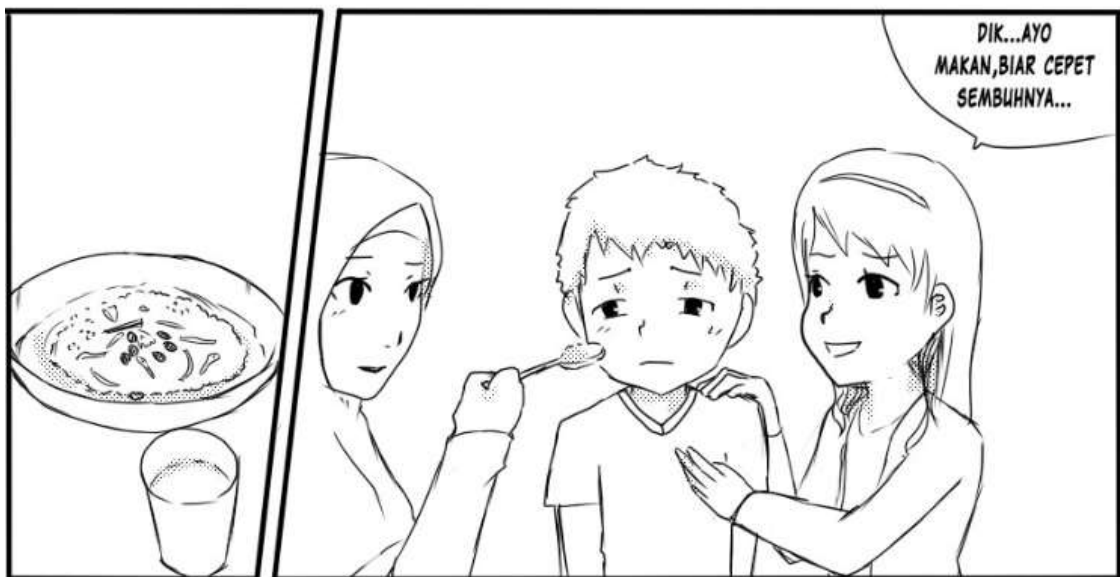
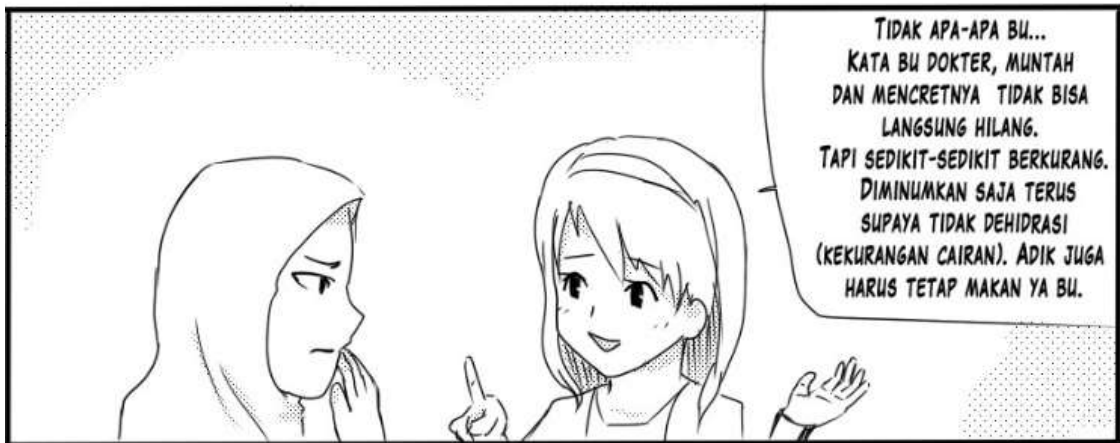


NAH....



LIHAT BU... ADIK MAU.  
AKU BUATKAN LAGI YA  
. KATA BU DOKTER  
MINUMKAN ORALIT  
SEBANYAK AIR  
YANG DIKELUARKAN TUBUHNYA.







## PESAN

BEBERAPA HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN  
DAN  
LAKUKAN SAAT DIARE ATAU MENCRET.

1. MINUM ORALIT SEBANYAK AIR YANG DIKELUARKAN TUBUH
2. MAKAN MAKANAN YANG LUNAK (LEMBUT) DAN LEMBEK

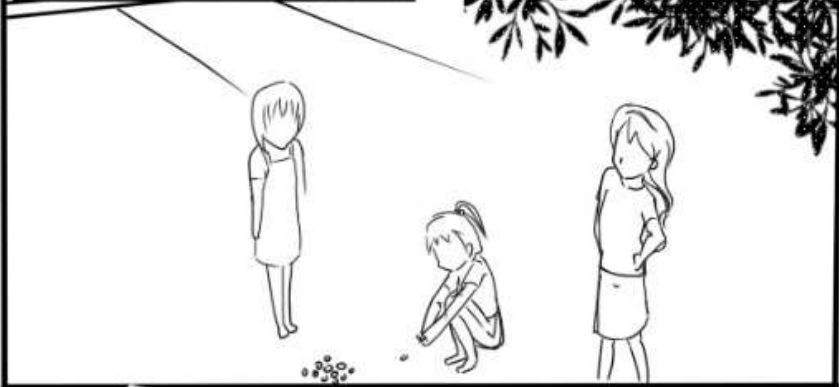
ORALIT ADALAH CAIRAN GULA DAN GARAM.  
CARA MEMBUATNYA: SEGELAS AIR  
TAMBAHKAN SATU SENDOK GULA DAN SEJIMPIT GARAM.  
ADUK HINGGA RATA DAN LARUT.

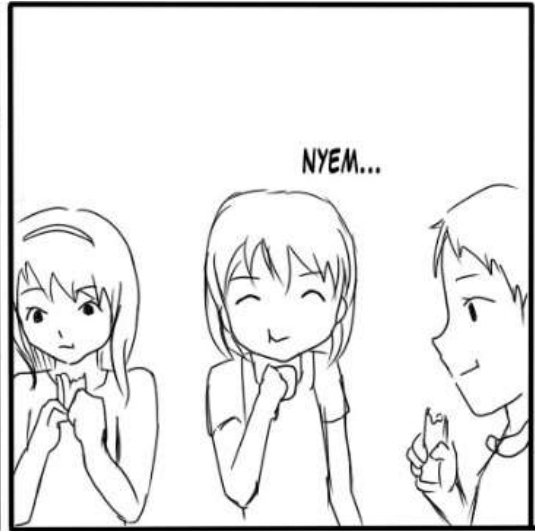
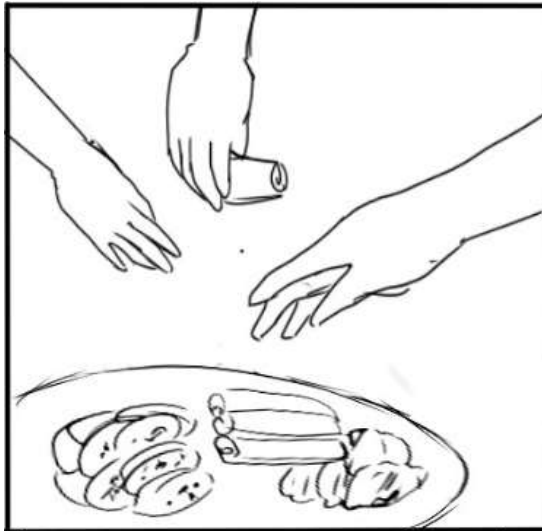


OYA... JANGAN LUPA SELALU CUCI TANGAN SEBELUM MAKAN  
DAN SETELAH BUANG AIR BESAR DENGAN SABUN DAN AIR MENGALIR YA...  
DAN BUANG AIR BESAR DI JAMBAN (WC),  
STOP DI SEMBARANGAN TEMPAT.

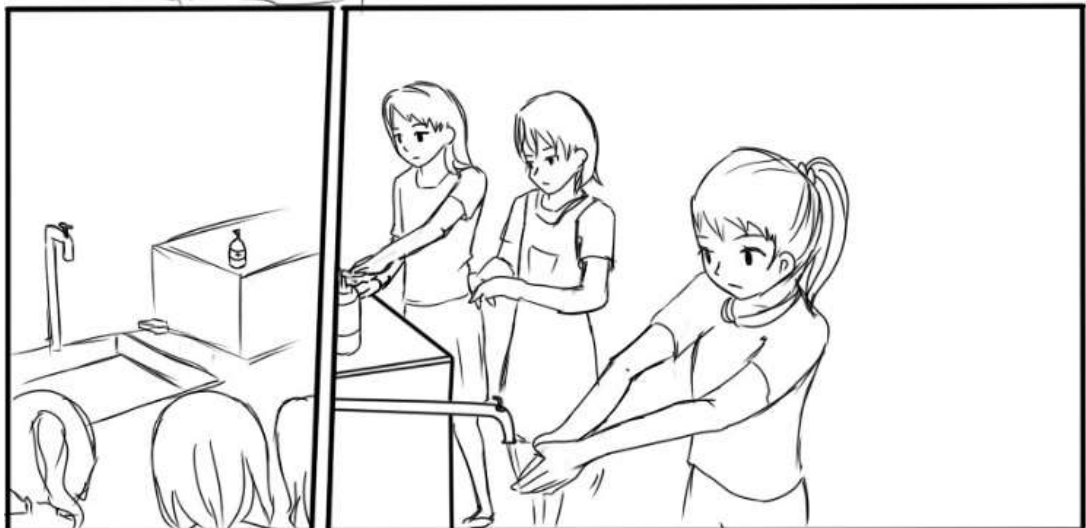
**AWAS... CACINGAN !!!**

SUATU SORE DI HALAMAN RUMAH HANI.....





LOH... LOH.... KALIAN KOK LANGSUNG MAKAN AJA...  
AYO CUCI TANGAN DULU.....  
NTAR CACINGAN LOH YA....





**BERDASARKAN JENIS CACING YANG MENGINFEKSINYA :**



**CACING KREMI**

GEJALANYA ADALAH RASA GATAL DI SEKITAR DAERAH ANUS ATAU VULVA (KEMALUAN WANITA). GEJALA INI AKAN MEMBURUK DI MALAM HARI KETIKA CACING KREMI BIASANYA AKAN KELUAR DARI PERMUKAAN TUBUH UNTUK MENARUH TELURNYA DI SEKITAR ANUS/VULVA. CACING INI JUGA BIASANYA DAPAT TERLIHAT DI FESES





### CACING GELANG

BIASANYA TIDAK MENIMBULKAN GEJALA, MESKIPUN UNTUK JENIS *TOXOCARA CANIS* DAPAT MENYEBABKAN MASALAH PENGLIHATAN APABILA TERDAPAT DI MATA KARENA MENIMBULKAN RADANG DAN LUKA PADA RETINA MATA.

CACING GELANG INI JUGA DAPAT BERPINDAH KE BAGIAN PARU-PARU YANG MENYEBABKAN TIMBULNYA BATUK & ASMA, SERTA MENIMBULKAN BENGGAK DI ORGAN TUBUH LAIN.



### CACING PITA

DAPAT MENIMBULKAN RASA SAKIT DI DAERAH PERUT. CACING PITA DAPAT MENUTUPI DAERAH OTOT, KULIT, JANTUNG, MATA DAN OTAK.

#### GEJALA YANG BISA DILIHAT SECARA UMUM

- ❑ WAJAH AGAK PUCAT, LESU DAN KURANG BERGAIRAH
- ❑ KURUS DAN PERUT AGAK BUNCIT
- ❑ BERAT BADAN TIDAK NAIK-NAIK MESKI NAFSU MAKAN TIDAK BERKURANG
- ❑ PADA ANAK(BAYI) TAMPAK GELISAH DIMALAM HARI DAN SERING-GARUK PANTAT (BAGIAN ANUS)
- ❑ SERING MENGALAMI GANGGUAN LAMBUNG, MULAS, DIARE ATAU SULIT BUANG AIR BESAR (SEPERTI GEJALA PENYAKIT MAAG)





CARA MENCEGAH NYA GIMANA TANTE ?



YA... DENGAN SELALU MENJAGA KEBERSIHAN KUKU,  
POTONG KUKU SECARA TERATUR,  
MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR SEBELUM MAKAN,  
MINUM OBAT CACING SETIAP 6 BULAN SEKALI,  
MENCUCI KAKI DAN TANGAN  
SETELAH BERMAIN DI LUAR RUMAH,



, JANGAN MENYENTUH MULUT SEBELUM MENCUCI TANGAN,  
MAKAN MAKANAN YANG BERGIZI DAN DIMASAK,  
JANGAN BUANG AIR BESAR DI SEMBARANG TEMPAT

OH BEGITU.... YA TANTE...  
AKIBATNYA DARI CACINGAN  
BAGI ANAK-ANAK  
APA TANTE?



BISA ANEMIA  
YAITU KEKURANGAN DARAH,  
KONSENTRASI BELAJAR MENURUN,  
PRESTASI MENURUN,  
KESEHATAN MENURUN,  
GIZI BURUK DAN LAIN-LAIN.



## PESAN

**AYO BEBASKAN ANAK INDONESIA DARI KECACINGAN, DENGAN :**

1. **CUCI TANGAN SEBELUM MAKAN**
2. **JAGA KEBERSIHAN KUKU, POTONG KUKU SECARA TERATUR**
3. **MENGGUNAKAN ALAS KAKI SAAT BERMAIN DI LUAR RUMAH**
4. **MINUM OBAT CACING SECARA TERATUR 6 BULAN SEKALI**
5. **MAKAN MAKANAN YANG MATANG DAN SEHAT.**



**GENERASI SEHAT, BEBAS CACINGAN!!!**



-PENGENALAN TOKOH-



HANY  
SEORANG ANAK PEREMPUAN BERUSIA 7 TAHUN.  
ANAK PEREMPUAN YANG PINTAR  
DAN SANGAT SAYANG PADA ADIKNYA, VIKY.  
BERCITA LITA INGIN MENJADI DOKTER



VIKY  
ADIKNYA HANY, ANAK LAKI-LAKI BERUSIA 5 TAHUN,  
SAAT INI BERSEKOLAH DI TK HARAPAN BANGSA.  
MENUNYAI SIFAT KASAH INGIN TAHU YANG BESAR



IBU LINDA  
IBU DARI HANY DAN VIKY.  
SEORANG IBU RUMAH TANGGA,  
PENYAYANG DAN BAIK HATI.



PAK HARIS  
BAPAK DARI HANY DAN VIKY.  
SEORANG PENGUSAHA YANG SERING KELUAR KOTA.



TANTE SELVI  
TANTENYA HANY DAN VIKY.  
BERKERJA SEBAGAI PERAWAT DI RUMAH SAKIT.  
BAIK HATI DAN DIA SANGAT PERKAT  
PENGAN KEDUA KEPONAKANNYA.



ON ERIC  
SUAMINYA TANTE SELVI.  
BAIK HATI DAN SANGAT MENCINTAI KEBERSIHAN.