



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA

KENAPA YA...

JAJAN SEMBARANGAN BISA BIKIN SAKIT PERUT?

EMANGNYA
SEBERBAHAYA
ITU?

**MENGENAL SISTEM PENCERNAAN
DAN GANGGUANNYA**

PADAHAL
AKU MERASA
BAIK-BAIK
SAJA!

YUK, IKUTI
PETUALANGAN
ANDI DAN ARI!



DALAM KOMIK INI, KAMU AKAN:



MEMAHAMI
SISTEM PENCERNAAN
MANUSIA



MENGENAL
GANGGUAN SISTEM
PENCERNAAN



MENGETAHUI CARA
MENJAGA KESEHATAN
PENCERNAAN



BELAJAR DARI
KEBIASAAN SEHARI-HARI
DI SEKOLAH

**KOMIK
EDUKATIF**

BELAJAR ASYIK, HIDUP SEHAT!

UNTUK SISWA

MTs

KELAS 7-9

KATA PENGANTAR

Komik ini disusun sebagai media pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan edukatif untuk membantu anak-anak memahami pentingnya menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Melalui cerita bergambar yang mudah dipahami, kami berharap komik ini dapat menjadi teman belajar yang seru serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat!

TENTANG KOMIK INI

Komik “Cara Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan” adalah komik edukasi yang mengajak anak-anak untuk memahami cara menjaga sistem pencernaan agar tubuh tetap sehat dan berenergi.

Komik ini dilengkapi dengan ilustrasi berwarna, cerita menarik, dan aktivitas sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari.

Melalui komik ini, anak-anak diajak belajar sambil bermain agar kebiasaan sehat menjadi bagian dari kehidupan mereka.

Selamat menjelajahi dan jadilah generasi hebat yang peduli kesehatan!

**MARI JADIKAN KEBIASAAN SEHAT
SEBAGAI LANGKAH KECIL
MENUJU KEHIDUPAN YANG LEBIH BAIK!**

Untuk mendapatkan komik pendidikan lainnya, silahkan kunjungi



SIMPEL MADRASAH KUBAR



**DIPERSEMBAHKAN OLEH
TIM PTP KEMENAG KUBAR**

Petualangan Andi dan Ari: MISTERI SAKIT PERUT DI SEKOLAH

Halaman 1 - Persahabatan Andi dan Ari



Menurutmu, apakah jajanan sembarangan bisa membuat kita sakit?
Yuk, ikuti cerita Andi dan Ari selanjutnya!



Petualangan Andi dan Ari: MISTERI SAKIT PERUT DI SEKOLAH

Halaman 2 – Kebiasaan Buruk



Makan jajanan sembarangan dan tidak menjaga kebersihan bisa membuat tubuh kita sakit. Yuk, kita lanjut ceritanya!

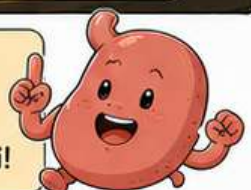


Petualangan Andi dan Ari: MISTERI SAKIT PERUT DI SEKOLAH

Halaman 3 - Belajar dan Berdiskusi



Ilmu yang baik adalah yang diterima dengan hati terbuka. Jangan menyepelekan informasi tentang kesehatan. Karena menjaga diri sejak sekarang, akan mencegah sakit di kemudian hari!



PETUALANGAN ANDI DAN ARI: MISTERI SAKIT PERUT DI SEKOLAH

1

WAKTU ISTIRAHAT DI KANTIN SEKOLAH...

Wah, jajanan barunya enak banget!

Iya, pedes, manis, gurih! pas banget!

MENU KANTIN
Mie Instan
Sosis
Cilok
Es Manis

Andi dan Ari senang mencoba jajanan baru di kantin. Rasanya enak dan murah, siapa yang bisa menolak?

2

TIDAK LAMA KEMUDIAN...

Aduh... perutku sakit banget...

Aku juga! mual lagi...

Tak lama setelah makan, Andi dan Ari merasa sakit perut dan mual.

3

ANDI DAN ARI MULAI MERASA TIDAK NYAMAN...

Huaa... mual...

Perutku melilit...

Rasa mual, perut melilit, dan kembung membuat mereka tidak bisa fokus lagi.

4

TEMAN-TEMAN MEMBERI PERINGATAN

Tuh kan, itu gara-gara kamu jajan sembarangan! Jangan-jangan kamu terkena **gangguan pencernaan!**

Mereka pun menyadari bahwa tidak semua jajanan yang terlihat enak itu aman untuk tubuh.

TAHUKAH KAMU?

Gangguan pencernaan bisa terjadi karena makanan yang tidak bersih, terlalu pedas, terlalu berminyak, atau mengandung bahan berbahaya.

PILIH JAJANAN YANG BERSIH DAN SEHAT, AGAR TUBUH TETAP KUAT DAN BELAJAR SEMANGAT!



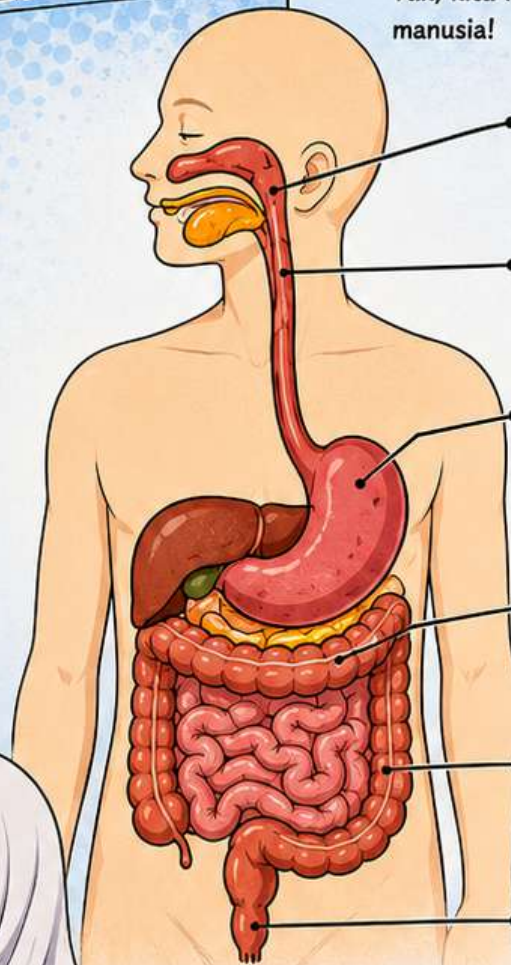
MENGENAL SISTEM PENCERNAAN



Tahukah kamu bahwa makanan yang kita makan akan melewati perjalanan panjang di dalam tubuh? Yuk, kita kenali sistem pencernaan manusia!

Sistem pencernaan berfungsi **mengolah** makanan menjadi zat gizi yang dibutuhkan tubuh, **menyerapnya**, lalu **membuang** sisa makanan yang tidak diperlukan.

Jadi, makanan yang kita makan akan melewati beberapa organ untuk **diolah** ya!



Mulut

Tempat makanan masuk dan dikunyah.

Kerongkongan

Saluran yang membawa makanan ke lambung.

Lambung

Mengaduk makanan dengan cairan lambung untuk menghancurkannya.

Usus Halus

Tempat penyerapan zat gizi dari makanan.

Usus Besar

Menyerap air dan membentuk feses.

Anus

Tempat keluarnya sisa makanan.

Jika ada bagian dari sistem pencernaan yang terganggu, maka proses pencernaan menjadi tidak sempurna dan bisa menimbulkan masalah atau penyakit.



TAHUKAH KAMU?



Sistem pencernaan tidak hanya memecah makanan, tetapi juga:

- ✓ Menyerap nutrisi penting
- ✓ Memberikan energi untuk beraktivitas
- ✓ Menjaga daya tahan tubuh

Karena itu, jagalah kesehatan sistem pencernaan mulai dari sekarang!



TIPS JAGA PENCERNAAN:

- Makan makanan bergizi seimbang
- Minum air putih yang cukup
- Perbanyak serat dari buah dan sayur
- Rutin berolahraga dan istirahat cukup
- Cuci tangan sebelum makan



Ingat! Sistem pencernaan yang sehat membuat tubuh kuat, belajar jadi semangat, dan aktivitas sehari-hari jadi menyenangkan!

MACAM-MACAM GANGGUAN PENCERNAAN (1)

1. Diare

Buang air besar terus-menerus dengan feses cair karena infeksi bakteri, virus, atau makanan yang tidak bersih.



Gejala:

- BAB cair
- Sering mules
- Dehidrasi

Cara mencegah:

Makan makanan bersih, cuci tangan, minum air matang.



2. Sakit Maag (Gastritis)

Peradangan pada dinding lambung akibat pola makan tidak teratur, terlalu pedas, asam, atau stres.



Gejala:

- Nyeri ulu hati
- Mual
- Perut kembung



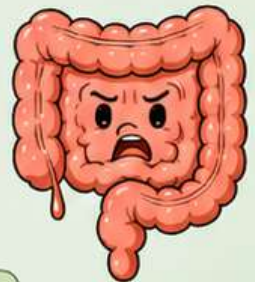
Cara mencegah:

Makan teratur, hindari makanan pedas/berlemak, kelola stres.



3. Konstipasi (Sembelit)

Kesulitan buang air besar karena kurang serat, kurang minum, atau kurang gerak.



Gejala:

- BAB keras
- Sulit BAB
- Perut terasa penuh



Cara mencegah:

Perbanyak serat (buah, sayur), minum air putih, olahraga teratur.



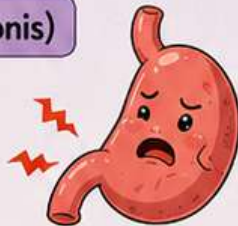
Menjaga pola makan dan kebersihan adalah kunci utama untuk mencegah gangguan pencernaan!



MACAM-MACAM GANGGUAN PENCERNAAN (2)

4. Tukak Lambung (Maag Kronis)

Luka pada dinding lambung akibat asam lambung berlebih atau pola makan tidak teratur.



Gejala:

- Nyeri ulu hati
- Mual dan kembung
- Cepat kenyang
- Kadang muntah



Cara mencegah:

Makan teratur, hindari makanan pedas, asam, kopi, dan jangan telat makan.



5. Diare Kronis

Diare yang terjadi berulang atau berlangsung lama karena infeksi, makanan tidak bersih, atau gangguan penyerapan makanan.

Gejala:

- BAB cair lebih dari 3 kali sehari
- Lemas dan letargis
- Dehidrasi (bibir kering, haus)
- Nafsu makan menurun



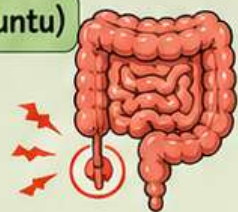
Cara mencegah:

Jaga kebersihan makanan dan minuman, cuci tangan pakai sabun, minum oralit jika diare.



6. Apendisitis (Radang Usus Buntu)

Peradangan pada usus buntu yang menyebabkan nyeri hebat di perut bagian kanan bawah.



Gejala:

- Nyeri perut kanan bawah
- Mual dan muntah
- Demam ringan
- Nafsu makan hilang



Cara mencegah:

Konsumsi makanan berserat, minum cukup air, dan jangan menunda BAB.



7. Wasir (Ambeien)

Pelebaran pembuluh darah di sekitar anus akibat sembelit kronis atau kebiasaan mengejan terlalu lama.

Gejala:

- Nyeri saat BAB
- BAB berdarah
- Benjolan di sekitar anus
- Gatal atau tidak nyaman



Cara mencegah:

Perbanyak makan berserat, minum air putih, olah raga teratur, dan jangan menahan BAB.



INGAT!

- Makan makanan bergizi dan bersih
- Minum air putih yang cukup
- Cuci tangan sebelum makan dan setelah BAB
- Olahraga teratur
- Jangan menahan lapar atau BAB



Menjaga kesehatan sistem pencernaan berarti menjaga kualitas hidup kita. Yuk, biasakan pola hidup sehat mulai dari sekarang!



Agar sistem pencernaan kita tetap sehat dan bekerja dengan baik, yuk lakukan kebiasaan berikut setiap hari!



CUCI TANGAN
PAKAI SABUN



1 Makan makanan bergizi seimbang



Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat setiap hari.

2 Minum air putih yang cukup



Minum 6-8 gelas air putih setiap hari agar pencernaan lancar dan tidak mudah sembelit.

3 Cuci tangan sebelum makan dan setelah BAB



Membiasakan cuci tangan dengan sabun dapat mencegah kuman masuk ke dalam tubuh.

4 Makan teratur dan jangan terburu-buru



Makan teratur 3 kali sehari dan kunyah makanan dengan baik agar mudah dicerna.

5 Perbanyak makan serat



Sayur dan buah-buahan membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.

6 Olahraga secara teratur



Olahraga teratur membantu peredaran darah lancar dan sistem pencernaan bekerja lebih baik.

KESIMPULAN



Sistem pencernaan yang sehat membuat kita bisa makan, tumbuh, belajar, dan beraktivitas dengan baik. Yuk, biasakan pola hidup sehat mulai dari sekarang!



UJI PEMAHAMAN & BERPIKIR KRITIS

Sekarang, yuk uji pemahamanmu!
Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar dan jujur!



1 Sebutkan 3 organ utama pada sistem pencernaan manusia!

1.
2.
3.



2 Apa fungsi usus halus dalam sistem pencernaan?

-
-
-



3 Sebutkan 2 gangguan pencernaan dan penyebabnya!

1. Gangguan :
Penyebab :
2. Gangguan :
Penyebab :



4 Bagaimana cara mencegah diare? Sebutkan minimal 3 cara!

1.
2.
3.



Jika kamu sering jajan makanan pedas dan tidak mencuci tangan sebelum makan, apa yang bisa terjadi pada sistem pencernaanmu? Jelaskan!

-
-
-

INGAT!

- Kenali organ-organ pencernaan
- Pahami fungsinya
- Jaga pola makan dan kebersihan
- Cegah gangguan pencernaan
- Hidup sehat, tubuh kuat, prestasi hebat!



Kesehatan adalah investasi terbaik!



Terus belajar, peduli kesehatan, dan jadi generasi hebat!
Sampai jumpa di pembelajaran berikutnya!

REFLEKSI & APLIKASI

Wah, ternyata sistem pencernaan sangat penting bagi tubuh kita, ya! Sekarang, yuk refleksi dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari!



1 Apa hal baru yang kamu pelajari dari komik ini?

.....
.....



2 Sebutkan 2 kebiasaan baik yang akan kamu lakukan untuk menjaga kesehatan sistem pencernaanmu!

1.
2.



3 Apa manfaat menjaga sistem pencernaan tetap sehat bagi kehidupanmu?

.....
.....



TANTANGAN SEHATKU!



Buat komitmen kecil yang akan kamu lakukan mulai hari ini untuk menjaga kesehatan sistem pencernaanmu!

Komitmenku:

.....
.....
.....



Tubuh sehat, belajar semangat, hidup pun jadi hebat!
Jaga sistem pencernaan, jaga masa depan cerahmu! 💪



RANGKUMAN & EVALUASI

Yuk, kita rangkum apa yang sudah kita pelajari!
Kerjakan evaluasi berikut untuk mengukur pemahamanmu!



A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Proses mengubah makanan menjadi sari-sari makanan yang dapat diserap tubuh disebut
 - ekskresi
 - pencernaan
 - respirasi
 - sirkulasi
- Organ yang berfungsi menghancurkan makanan dengan bantuan asam lambung adalah
 - usus halus
 - lambung
 - mulut
 - usus besar
- Diare dapat dicegah dengan cara
 - makan makanan pedas
 - minum air yang tidak bersih
 - mencuci tangan sebelum makan
 - jarang makan sayur dan buah

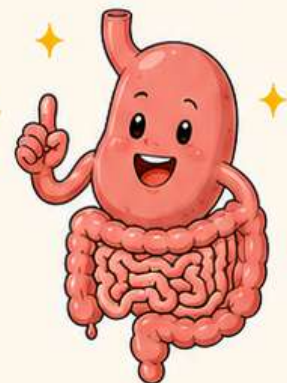


B. Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang benar dan silang (X) pada pernyataan yang salah!

- Mulut berfungsi untuk mengunyah makanan. ☐
- Usus besar berfungsi menyerap sari-sari makanan. ☐
- Makanan berserat membantu mencegah sembelit. ☐
- Minum air putih yang cukup tidak penting untuk pencernaan. ☐
- Cuci tangan sebelum makan dapat mencegah penyakit diare. ☐

C. Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang tepat!

- Sebutkan 4 organ pada sistem pencernaan manusia secara berurutan!
Jawab:
- Apa yang dimaksud dengan maag? Sebutkan 2 gejalanya!
Jawab:
- Sebutkan 3 cara menjaga kesehatan sistem pencernaan!
Jawab:
- Mengapa kita harus minum air putih yang cukup setiap hari?
Jawab:



D. Refleksi Diri

Berilah tanda centang (✓) pada salah satu gambar sesuai dengan pemahamanmu setelah belajar hari ini!



Saya sudah paham!

Saya mengerti hampir semua materi dan bisa menjelaskannya kepada orang lain.

☐

Saya cukup paham!

Saya mengerti sebagian materi, tetapi masih perlu belajar lebih banyak.

☐

Saya masih perlu belajar!

Saya belum mengerti materi ini dan akan belajar lebih giat lagi.

☐

Terus belajar dan terapkan kebiasaan sehat setiap hari!
Sistem pencernaan sehat, hidup pun jadi hebat!



AKU SIAP MENJADI SAHABAT PENCERNAAN SEHAT!



Komitmenku Hari Ini

- | | |
|---|---|
| ☐ Mencuci tangan sebelum makan | ☐ Makan sayur dan buah |
| ☐ Tidak jajan sembarangan | ☐ Tidak makan berlebihan |
| ☐ Minum air putih yang cukup | ☐ Berolahraga secara rutin |

Tantangan 7 Hari

Centang setiap hari jika berhasil melakukannya!

Hari	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
✓	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pencernaan Sehat, Belajar Semangat, Prestasi Meningkat!

KINI ANDI DAN ARI BERUBAH!

1 Beberapa hari kemudian, saat istirahat Andi dan Ari pergi ke kantin sekolah.



2 Mereka memilih makanan dan minuman sehat yang baik untuk tubuh.



3 Nah... sekarang kalian sudah berubah. Ternyata Bu Rahma benar. Aku tidak mau sakit perut lagi.



4 Belajar bukan hanya mengetahui, tetapi juga mempraktikkan.



★ Mulai hari ini, yuk jaga sistem pencernaan kita dengan memilih makanan yang bersih dan bergizi! ★

KOMITMEN SEHATKU

- ☐  Saya akan mencuci tangan sebelum makan.
- ☐  Saya akan mengurangi jajan sembarangan.
- ☐  Saya akan minum air putih yang cukup.
- ☐  Saya akan makan buah dan sayur.
- ☐  Saya akan membaca label makanan.
- ☐  Saya akan menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Nama : _____

Tanda tangan : _____



★ Aku Siap Menjadi Generasi MTs yang Sehat dan Cerdas! ★

TAMAT



JANGAN SEPELEKAN APA YANG KITA MAKAN!



Andi dan Ari suka jajan sembarangan. Selama ini mereka merasa baik-baik saja. Tapi, apakah benar **jajan sembarangan** tidak berbahaya?

Dalam komik ini, kamu akan diajak mengikuti petualangan Andi dan Ari untuk menemukan jawabannya! Mulai dari memahami **sistem pencernaan**, mengenal **gangguan** yang bisa terjadi, hingga belajar cara **menjaga kesehatan pencernaan** agar tubuh tetap sehat dan kuat.

**DALAM KOMIK INI,
KAMU AKAN MENEMUKAN:**



Penjelasan sistem pencernaan manusia yang mudah dipahami



Gangguan sistem pencernaan yang sering terjadi



Tips menjaga kesehatan sistem pencernaan



Informasi menarik dan pesan penting untuk kehidupan sehari-hari

YUK, IKUTI PETUALANGAN
ANDI DAN ARI
DAN JADI GENERASI
YANG PEDULI
KESEHATAN!



**BELAJAR ASYIK,
HIDUP SEHAT,
MASA DEPAN HEBAT!**



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
www.kemenag.go.id

UNTUK SISWA
MTs
KELAS 7-9

ISBN 978-623-00-XXXX-X



9 786230 0XXXXX