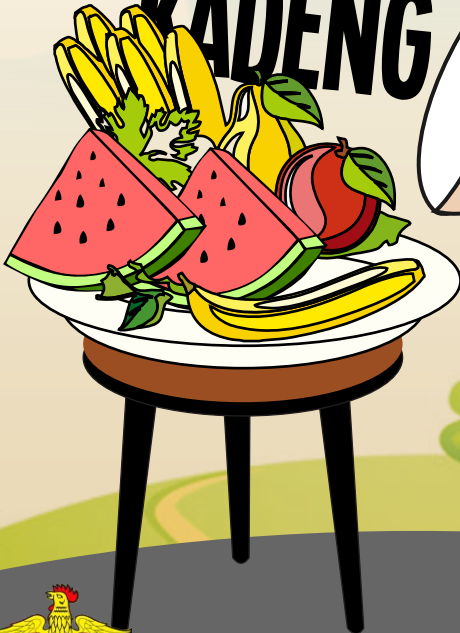


**Tim Penyusun :** Suriah ; Nurmilasari Usman ; Ridwan M. Thaha  
**Illustrator & Layout:** Ending (Inqilabi Visual Graphic)

# SAYUR & BUAH UNTUK KADENG



*Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
2019*



# Kata Pengantar

*Alhamdulillah, segala puji bagi Allah atas nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga komik “sayur dan buah untuk Kadeng” sudah berhasil selesai dengan baik. Komik merupakan produk media hasil dari penelitian dengan judul Perbandingan Edukasi dengan Media Komik dan Leaflet Terhadap Siswa SD dalam Konsumsi Sayur dan Buah.*

*Komik ini hadir sebagai bacaan untuk anak-anak, memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Komik ini pula menyajikan cerita berlatar di sekolah dan dirumah, diperankan oleh beberapa karakter yang mewakili anak-anak pada umumnya.*

*Karakter utama pada komik ini yaitu seorang anak laki-laki yang memiliki berat badan abnormal (obesitas) dan sangat suka makan-makanan yang tidak sehat seperti cemilan. Selain itu, komik ini menggunakan bahasa yang sesuai agar anak-anak yang membaca mudah memahami, serta gambarnya disesuaikan dengan ilustrasi alur cerita.*

*Akhir kata, semoga komik ini dapat memberikan pengetahuan kepada anak-anak dan menjadikan anak-anak suka dan rajin makan sayur dan buah setiap hari. Selamat membaca!!*

Februari 2019

**Tim Penyusun**



# Pengenalan Karakter



## Kadeng

si anak obesitas, suka makan jajan tidak sehat setiap hari dan jarang makan sayur dan buah



## Popai

adalah anak yang gemar berkebun di rumahnya Ia suka makan sayur dan buah dan kakak dari Mairo



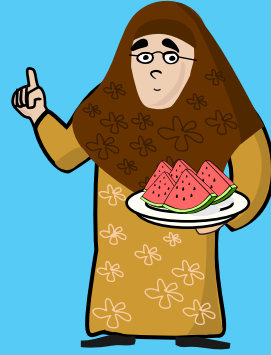
## Mairo

adik Popai



## Tegar

teman Kadeng dan Popai



## Bu Leli

Ibunya Kadeng



## Bu Ina

Petugas Promosi Kesehatan

## Pak Udin

guru di sekolah



## PENYUSUN

Suriah  
Nurmilasari Usman  
Ridwan M. Thaha

## EDITOR

Ridwan M. Thaha  
Suriah  
Healthy Hidayanti  
Rismayanti  
Muhammad Rachmat

## ILUSTRATOR/LAYOUT

Ending (INQLABY STUDIO)

Pagi yang cerah,  
Kadeng berjalan  
jalan sambil  
memakan kerupuk  
yang ada  
digenggamannya



Sampai di sekolah, bertemu dengan teman yg  
sedang asyik bermain kelereng di samping  
kelas yaitu Tegar, Popai dan teman teman  
lainnya sambil menunggu bel berbunyi.

ahhh, saya juga  
masih lapar dan  
tinggal sedikit.

makan kerupuk yah  
Bagi dong...

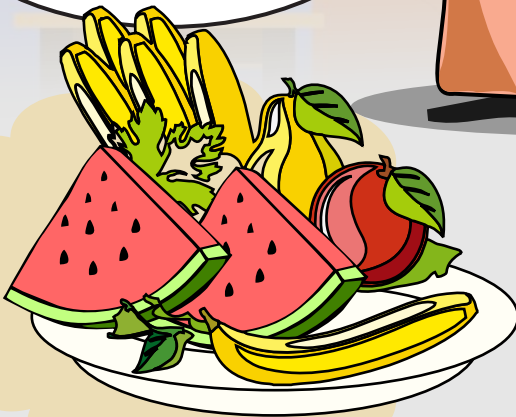






anak anak, sebenarnya kerupuk adalah makanan yang tidak sehat karena mengandung banyak pewarna, zat perasa, dan mengurangi nafsu makan. Jadi sangat penting bagi kita untuk sarapan, terutama mengkonsumsi makanan seimbang seperti makan sayur dan buah buahan

Jadi kalau anak anak suka konsumsi sayur dan buah setiap hari, apa lagi saat sarapan maka manfaat yang didapat banyak sekali



### MANFAAT BUAH BAGI TUBUH

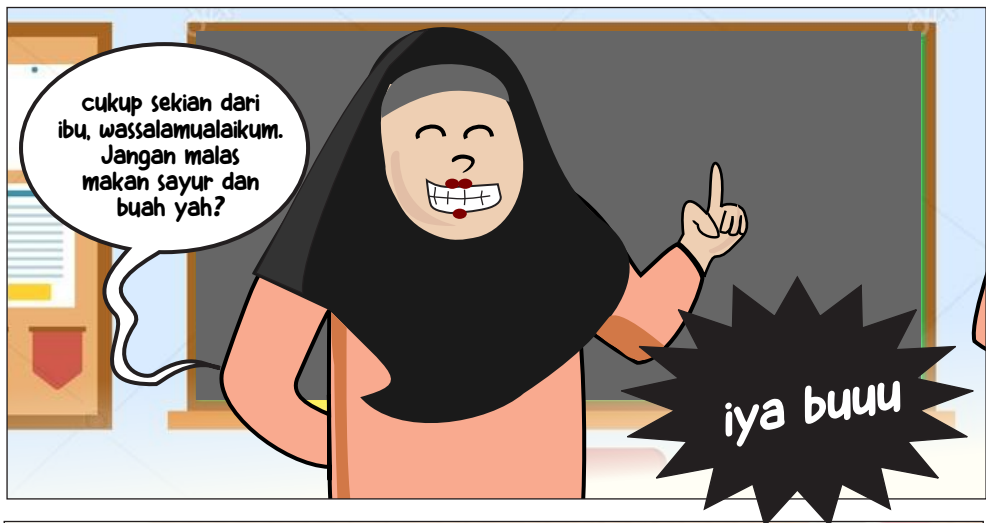
1. Sumber vitamin dan mineral
2. Sumber serat, buah adalah sumber serat yang membantu melancarkan pencernaan
3. Sumber air, mampu meningkatkan metabolisme tubuh
4. Buah dijadikan sebagai diet alami

### MANFAAT SAYURAN BAGI TUBUH

1. Mencegah dan mengurangi stress
2. Memperlancarkan buang air besar
3. Menjaga kesehatan mata
4. Menjaga kulit sehat
5. Mempertahankan berat







Selang beberapa jam lamanya, bel berbunyi panjang. Pertanda Waktu pulang sekolah. Dalam perjalanan menuju rumah Kadeng, Tegar, Popai, dan Mairo berjalan bersama karena arah rumah mereka satu arah.





Obesitas itu apa kak Popai?

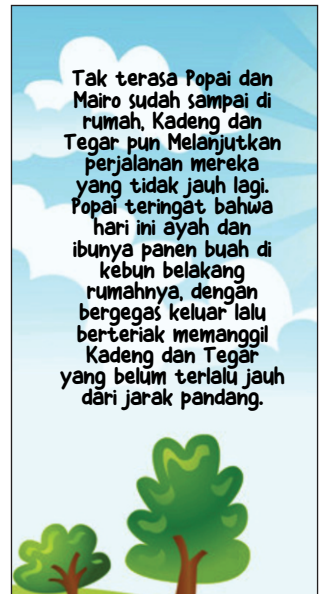


jadi Obesitas itu kelebihan berat badan. Seperti kadeng

ha..ha.. hi..hi..



jangan marah yah, kita cuman bercanda kok




Tak terasa Popai dan Mairo sudah sampai di rumah, Kadeng dan Tegar pun Melanjutkan perjalanan mereka yang tidak jauh lagi. Popai teringat bahwa hari ini ayah dan ibunya panen buah di kebun belakang rumahnya, dengan bergegas keluar lalu berteriak memanggil Kadeng dan Tegar yang belum terlalu jauh dari jarak pandang.

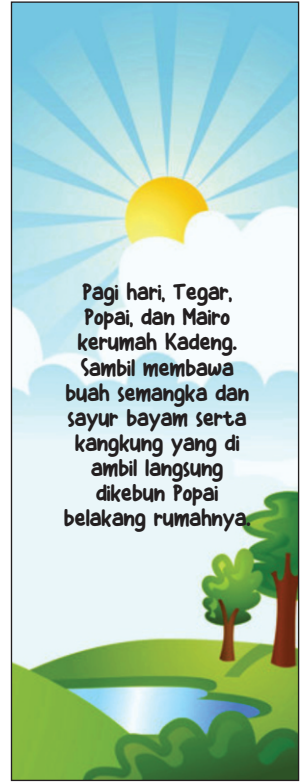


Sore harinya, Tegar datang ke rumah Kadeng untuk kerumah Popai membantunya memanen buah semangka. Saat itu, Kadeng sakit perut dan muntah muntah. Ia tidak dapat ikut dengan Tegar untuk kerumah Popai.



Popai, dan adiknya Mairo serta kedua orang tuanya sedang memanen buah semangka









iya tante

anak anak ...  
ayo makan  
buah  
semangka ini

Akhirnya Kadeng pun mulai rajin makan sayur dan buah dirumahnya, dan jarang lagi membeli makanan tidak sehat. Buah yang sering dimakan yaitu pisang kecil dan pepaya karena Kadeng dirumahnya buah itu yang selalu ada. Kadeng pun suka makan sayur sayuran seperti sayur kelor dan sayur Ubi. Kadang Dia juga makan sayur Kangkung dan lebih sering sayur Bayam dan terong.



Durian



Kecapi (ketapi)



Salak



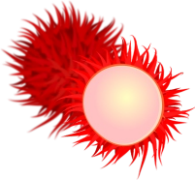
Mangga



Kelapa Muda



Jeruk



Rambutan



Langsat



Pepaya



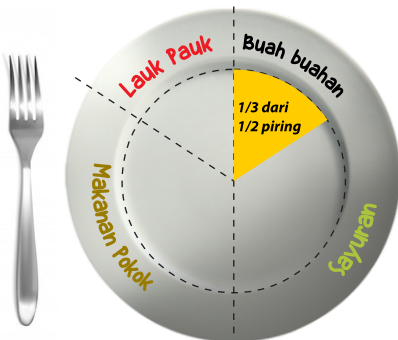
Semangka



Apel



Pisang



isi piringku sekali makan

**Buah**

150 gr Pepaya = 2 Potong sedang  
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)  
= 1 buah pisang ambon (50 gr)



Bayam



Kol



Kangkung



Daun Kelor



Tomat



Daun Ubi



Terong



Sawi



Paria



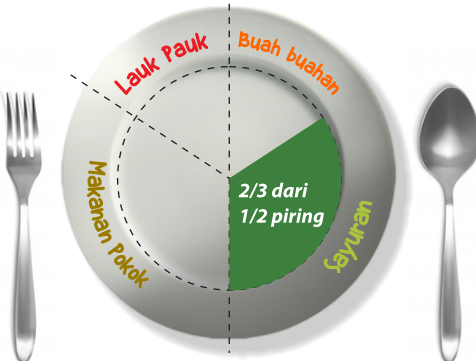
Labu



Kentang



Wortel



**Sayuran**

250 gr = 2 mangkok sedang

isi piringku sekali makan



# Riwayat Penyusun

## **Dr. Suriah SKM, M.Kes**

Lahir di Pangkajene, Sidrap, Sulawesi Selatan 1974. Beliau sekarang aktif sebagai dosen di departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

## **Nurmilasari Usman.**

Lahir di Pinrang, 1997. Merupakan mahasiswi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

## **Dr. Ridwan, M. Thaha, M.Sc**

Lahir di Tual, 1958. Beliau merupakan salah satu dosen di Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Hasanuddin.



