

Aku Generasi Sehat Indonesia!

Pesan dari Dokter Kecil



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan dan rahmat-Nya penyusun dapat menyelesaikan modul kesehatan “**Aku Generasi Sehat Indonesia! Pesan dari Dokter Kecil**”. Modul ini memberikan ilustrasi mengenai beberapa isu kesehatan pada anak-anak untuk mencegah dari Penyakit Tidak Menular. Modul terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- Menjadi Dokter Kecil
- Melakukan cuci tangan dengan benar
- Membudayakan makan sehat dan gizi seimbang
- Melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang cukup
- Membentuk kebiasaan tidak merokok

Modul ini dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan bagi tenaga kesehatan, dokter kecil maupun kepada anak-anak di Indonesia. Besar harapan kami modul ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya kepada para pembaca.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini jauh dari sempurna, baik dari segi penyusunan, bahasan, ataupun penulisannya. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, agar isi modul ini dapat disempurnakan di kemudian hari.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang membantu terbitnya modul ini; Dokter-dokter Puskesmas di Gunungkidul dan mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul, siswa dan guru SD N Nglipar I Gunungkiidul yang telah bersedia untuk bekerjasama menjadi mitra pilot model bagi modul ini, Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Gunungkidul yang telah mendukung kegiatan kami, dan The Australia Indonesia Centre yang telah menjadi sponsor tunggal penyelesaian modul hingga paripurna.

Hormat kami,

Tim Penyusun

Kontributor

Mora Claramita (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Lena Amanda Sanci (Melbourne University)

Nur Afrainin Syah (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas)

Oryzati Hilman (Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Fitriana Murriya Ekawati (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Noor Afif Mahmudah (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Riadiani Nindya Drupadi (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Grup Dokter dan Mahasiswa yang bertugas di kelompok SD N Nglipar I:

Diah Prasetyorini (Puskesmas Nglipar I)

Lusia Winarti (Puskesmas Nglipar I)

Novita Lestari (Puskesmas Semanu I)

Andhika Setiawan (Puskesmas Nglipar II)

Emilia Arum Pratiwi (Puskesmas Patuk I)

Shofi Hesfianto (Puskesmas Playen II)

Annisa Maulidina (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Ni Putu Shartyanie (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Nogati Chairunnisa (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Rahadiyan Whisnu Dewanegara (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Diana Mursamilia (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Sifak Nikmatul Fitri (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Sri Sumaryani (Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada)

Guru dan Siswa Dokter Kecil di SDN Nglipar I:

Hedi Sukamta

Samsuri

Sukarmin

Siti Khoirun Nisak

Rosita Mujadilah

Yuriko Septorion Wiliam Rata

Jeni Ainudin Nafia Isa Nafia

Fathia raya Hendraningtyas

Hanida Valenza Rizta Vianov

Daniella Wahyu Kirana Menggalagita

Anisa Nur Febriyanti

Aviani Resha Febriyanti

Hamid Abdul Majid

Nurayni Rahma Pratiwi

Abid Aliya Zaifa

Ilustrator

Muhammad Ali Isa

Idrahisa Rifhawan

Nida Kus Inayaturohmah

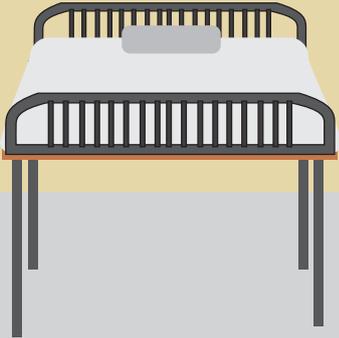
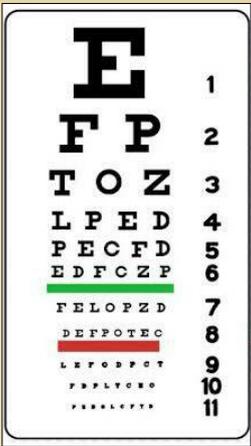


Yuk, kita pelajari gaya hidup sehat bersama Budi dan kawan-kawan!

Buku ini terdiri dari:

1. Menjadi Dokter Kecil
2. Cuci Tangan
3. Makan Sehat dan Gizi Seimbang
4. Aktivitas Fisik dan Olahraga
5. Bahaya Merokok

Menjadi Dokter Kecil





NAH, JADI..

Dokter kecil adalah teman-teman kita yang dipilih untuk membantu sistem Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Tugasnya adalah membantu program UKS, memelihara lingkungan, dan menjaga kesehatan diri kita sendiri, teman-teman kita, keluarga kita, dan orang di sekitar kita semua.



NAH, JADI..

Salah satu tugas dari Dokter Kecil adalah menjadi sahabat sebaya. Sahabat sebaya memiliki beberapa keterampilan, yaitu:

1. Menjaga kerahasiaan isi dari konsultasi kesehatan kita dengan teman-teman.
2. Kemampuan untuk saling membantu mendapatkan ilmu kesehatan yang terbaru, tanpa harus saling menggurui antar teman.
3. Membantu teman-teman membuat keputusan akan suatu masalah kesehatan.



NAH, JADI..

Salah satu metode untuk penelitian kesehatan adalah dengan menggunakan survei.

Dari survei itu, dapat diketahui data akan kebiasaan kesehatan teman-teman kita. Data itu akan digunakan untuk melakukan kegiatan yang berfungsi meningkatkan tingkat kesehatan kita semua.

Tenang, segala data pribadi seperti nama, umur, dan lain sebagainya tidak bakal kami beritahu ke teman-teman yang lain. Jadi kita nggak perlu takut dejek teman-teman karena hasil survei yang kita isi.



NAH, JADI..

Jika teman-teman ingin menjadi Dokter Kecil, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi. Di antaranya adalah:

1. Siswa kelas 4/5 SD (atau sederajat) yang belum pernah menjadi Dokter Kecil.
2. Berprestasi.
3. Berbadan sehat.
4. Berwatak pemimpin dan bertanggung jawab.
5. Berpenampilan bersih dan berperilaku sehat.
6. Berbudi pekerti baik dan suka menolong.
7. Terakhir, jangan lupa meminta izin orang tua.

Selain itu teman-teman harus menjaga perilaku dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan selama menjabat sebagai Dokter Kecil.



Mars Dokter Kecil



AKU GENERASI SEHAT Cipt: Lusia Winarti

* 5 3 1 1 1 7 | 1 2 . . | 4 2 7 7 7 1 | 2 1 . . |
 A ku ge ne ra si se hat A ku sla lu tam pil ku at

1 1 6 5 4 | 5 6 5 4 3 | 1 2 2 2 3 4 4 | 3 4 5 . . |
 Wahai ka wan ku i ngat pe san ku ja la ni hi dup de ngan se ma ngat

1 1 6 6 6 5 4 | 5 6 5 4 3 | 1 2 2 3 4 4 | 3 2 1 . . |
 Ber ga ya hi dup se hat mo dal ber har ga un tuk me ra ih ci ta ci ta

** 5 3 1 1 1 7 | 1 2 . . | 4 2 7 7 7 1 | 2 1 . . |
 A ku ge ne ra si se hat A ku sla lu tam pil ku at

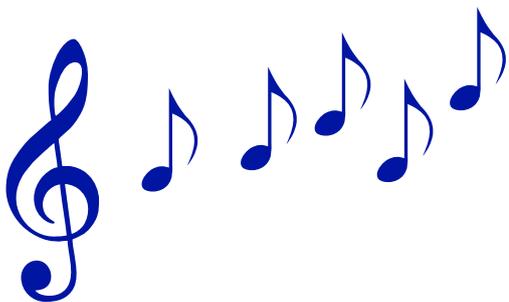
1 1 6 6 5 4 | 5 6 5 5 4 3 | 2 3 4 4 4 3 | 4 5 . . |
 Ja di dok ter ke cil ke bang ga an ka mi ja di te la dan ka wan ku

1 1 6 6 5 4 | 5 6 5 5 4 3 | 2 3 4 4 4 3 | 2 1 . . |
 Ja di dok ter ke cil ke bang ga an ka mi Po tret se hat a nak ne gri

> kembali ke *

> **

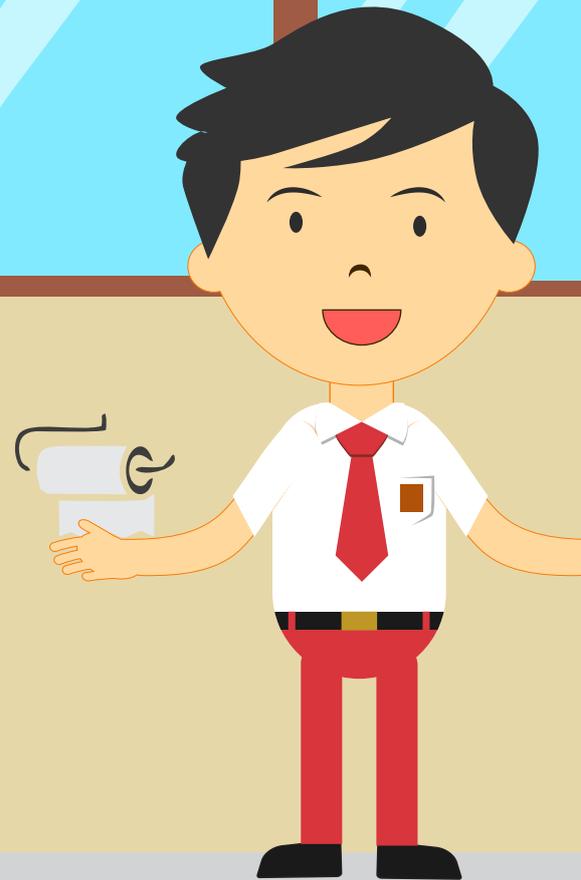
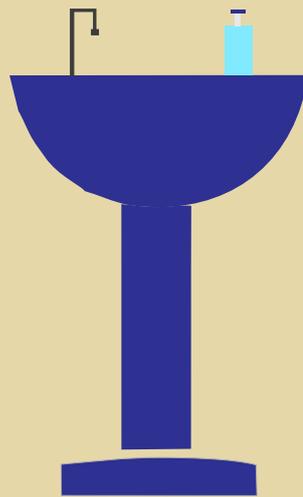
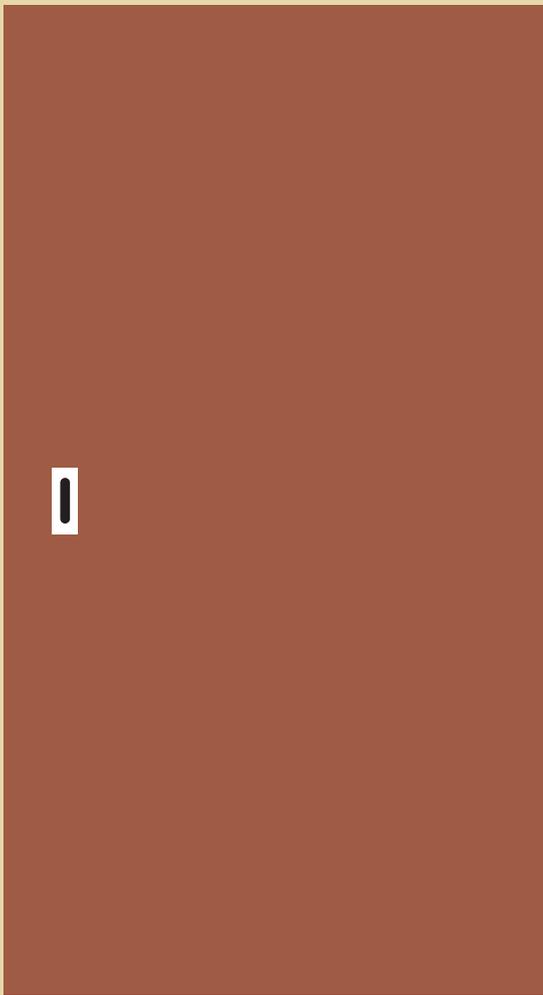
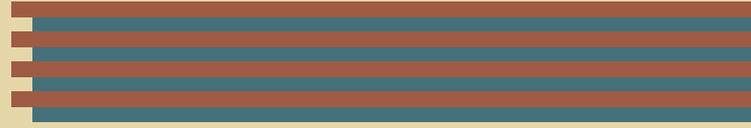
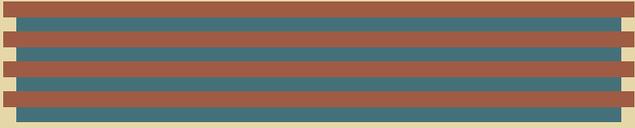
Dokter kecil, sehat, cerdas, ceria..
Yes! Yes! Yes!



Ayo kita bernyanyi bersama!



Jangan Lupa Cuci Tangan

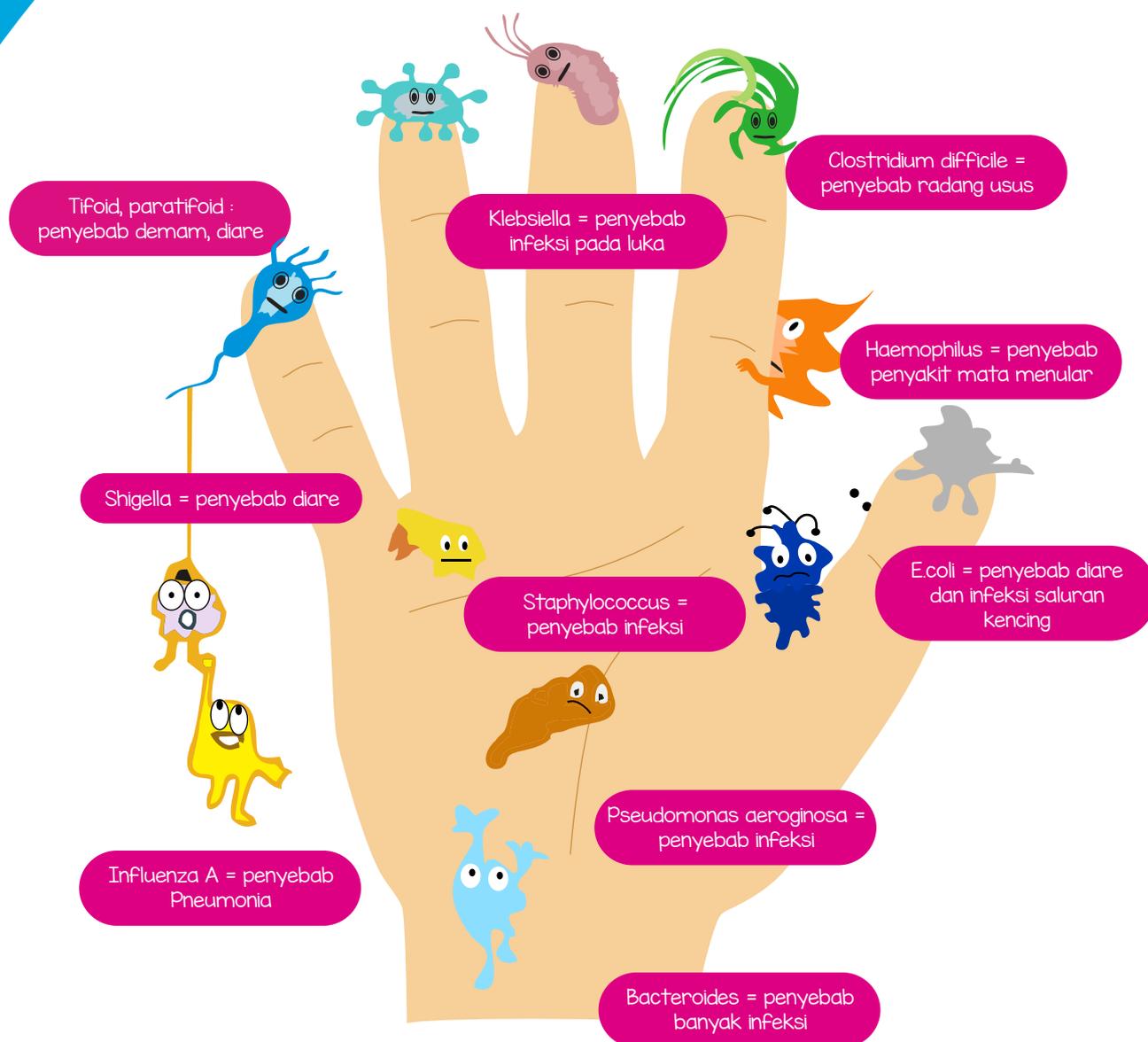


Mencuci tangan dengan sabun / alkohol



Teman-teman,
tahu tidak kalau ternyata di tangan kita terdapat banyak kuman
yang bersarang lho dari aktivitas kita!

Tidak percaya?
Lihat deh gambar tentang kuman-kuman yang ada di tangan kita di
bawah ini,...



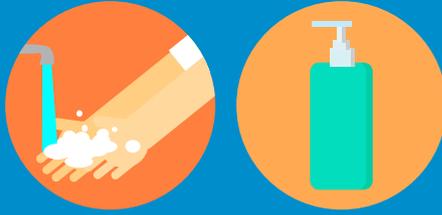
Hiiii... Seram ya....

Tapi teman-teman jangan khawatir,
semua penyakit di atas dapat dicegah dengan langkah cepat dan
mudah yaitu **CUCI TANGAN** !



Eitss, tapi cuci tangan ini tidak sembarangan lho caranya. Cara mencuci tangan yang benar supaya tangan kita bersih dan tercegah dari penyakit adalah :

1. Menggunakan sabun atau alkohol



2. Melakukan 6 langkah dalam mencuci tangan dengan waktu 20-30 detik untuk mencuci tangan dengan alkohol, dan 40-60 detik untuk mencuci tangan dengan sabun.

Ini nih, cara mencuci tangan yang benar dengan alkohol atau sabun dan air

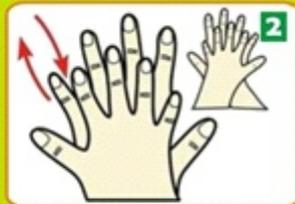
Agar lebih mudah diingat, ada singkatan menarik nih untuk 6 langkah cuci tangan, yaitu **TEPUNG SELACI PUPUT** (TELapak, PUNGgung, SELA, kunCI, PUTar, PUTar)

Yuk kita coba latihan bersama 6 langkah mencuci tangan dengan mengikuti gambar di bawah...

CUCI TANGAN 6 LANGKAH



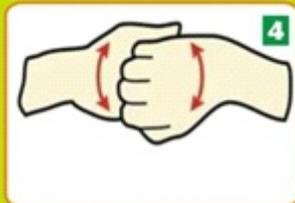
1. **TEL**apak tangan : gosok kedua telapak tangan



2. **PUN**Ggung tangan : gosok punggung dan sela-sela jari sisi luar tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya



3. **SELA**-sela jari : gosok telapak tangan dan sela-sela jari sisi dalam



4. **KunCI** : jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci



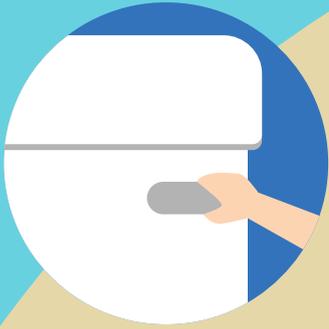
5. **PUT**ar : gosok ibu jari tangan kiri dan berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya



6. **PUT**ar : rapatkan ujung jari tangan kanan dan gosokkan pada telapak tangan kiri dengan cara memutar-mutar terbalik arah jarum jam, lakukan pada ujung jari tangan sebaliknya

Sumber : Kemenkes RI 2015

Teman-teman jangan lupa juga ya untuk selalu mencuci tangan di waktu berikut :



Setelah dari kamar mandi (buang air besar, buang air kecil)



Sebelum makan dan menyediakan makanan



Setelah memegang hewan



Setiap kali tangan kotor (memegang uang, bermain, berkebun, membuang sampah)

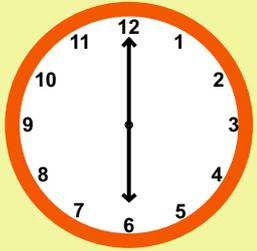
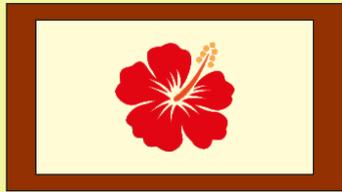


NAH, JADI..

Yuk kita budayakan mencuci tangan dengan sabun atau alkohol agar kita tercegah dari berbagai penyakit! Jangan lupa juga untuk rajin memotong kukumu ya agar tidak mudah kotor

Makan Sehat dan Gizi Seimbang





Selamat pagi, teman-teman!
 Aku sudah mandi, rapi, dan siap berangkat sekolah!

Eits... tunggu dulu,
 ada yang lupa nih

Teman-teman tahu nggak,
 kira-kira Budi lupa apa?

Yuk, bantu Budi memilih menu sarapan!



AHA!! Benar sekali!
 Aku lupa sarapan!

Sarapan penting sekali lho
 agar kita bisa menjalani aktivitas setiap hari dengan penuh semangat.
 Jangan sampai terlupa ya!

Tandai 5 menu makanan di bawah yang kamu pilih untuk sarapan!



1 Nasi Putih 1 porsi



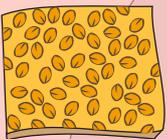
2 Biskuit 3 buah



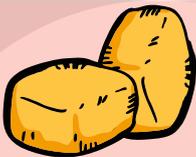
3 Jagung rebus 3 buah ukuran sedang



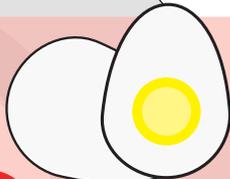
4 Bubur kacang hijau



5 Tempe



6 Tahu 2 buah



7 Telur rebus



8 Ikan asin



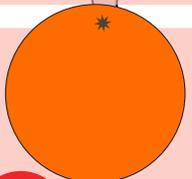
9 Tumis kangkung



10 Tumis brokoli dan wortel



11 Pisang



12 Jeruk



13 Teh



14 Air putih



15 Susu



16 Burger



17 Donat

Duh laper nih, pengen jajan.
Enaknya jajan apa ya?

Yuk, bantu Budi memilih menu jajan!

Tandai 5 menu makanan di bawah yang kamu pilih untuk jajan!



1 Pisang goreng



2 2 lumpia



3 Risoles



4 Lemper



5 Keripik balado



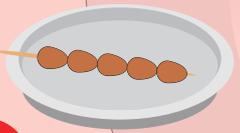
6 Biskuit, kue kering



7 Agar-agar



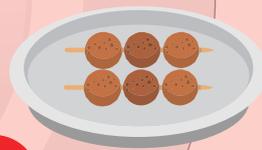
8 Bakpao



9 Cilok



10 Cimol



11 Bakso tusuk



12 Harum manis



13 Mie-miean



14 Es campur



15 Es cendol



16 Es buah



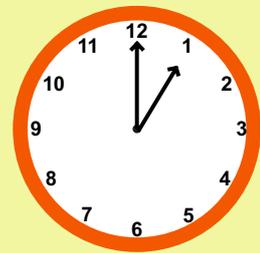
17 Es doger



18 Sari buah



19 Es sirup



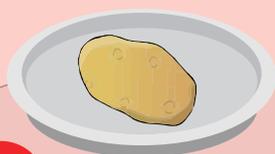
Waktunya Budi Makan Siang

Yuk, bantu Budi memilih menu makan siang!

Tandai 5 menu makanan di bawah yang kamu pilih untuk makan siang!



1 Nasi Putih 1 porsi



2 Kentang rebus 2 buah



3 Mie goreng



4 Kacang mete



5 Tahu 2 buah



6 Komet daging sapi



7 5 buah telur puyuh



8 oseng pare



9 sayur gambas dan bayam



10 Jambu biji



11 manggis 2 buah



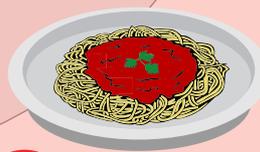
12 Es sirup



13 Air putih



14 Pizza



15 Spagheti



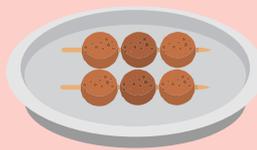
16 Cilok



17 Burger



18 Kentang goreng keju



19 Bakso tusuk



20 Agar-agar berwarna mencolok



Bantu Budi sekali lagi yuk untuk memilih makan malam

Tandai 5 menu makanan di bawah yang kamu pilih untuk makan malam!



1 Nasi Putih 1 porsi



2 Kentang goreng



3 3 potong sukun



4 Kacang merah



5 Petai segar



6 Daging sapi



7 Ayam goreng



8 Jamur kuping goreng



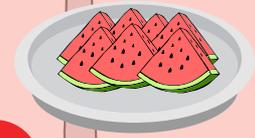
9 Sop buncis



10 Kurma



11 Apel



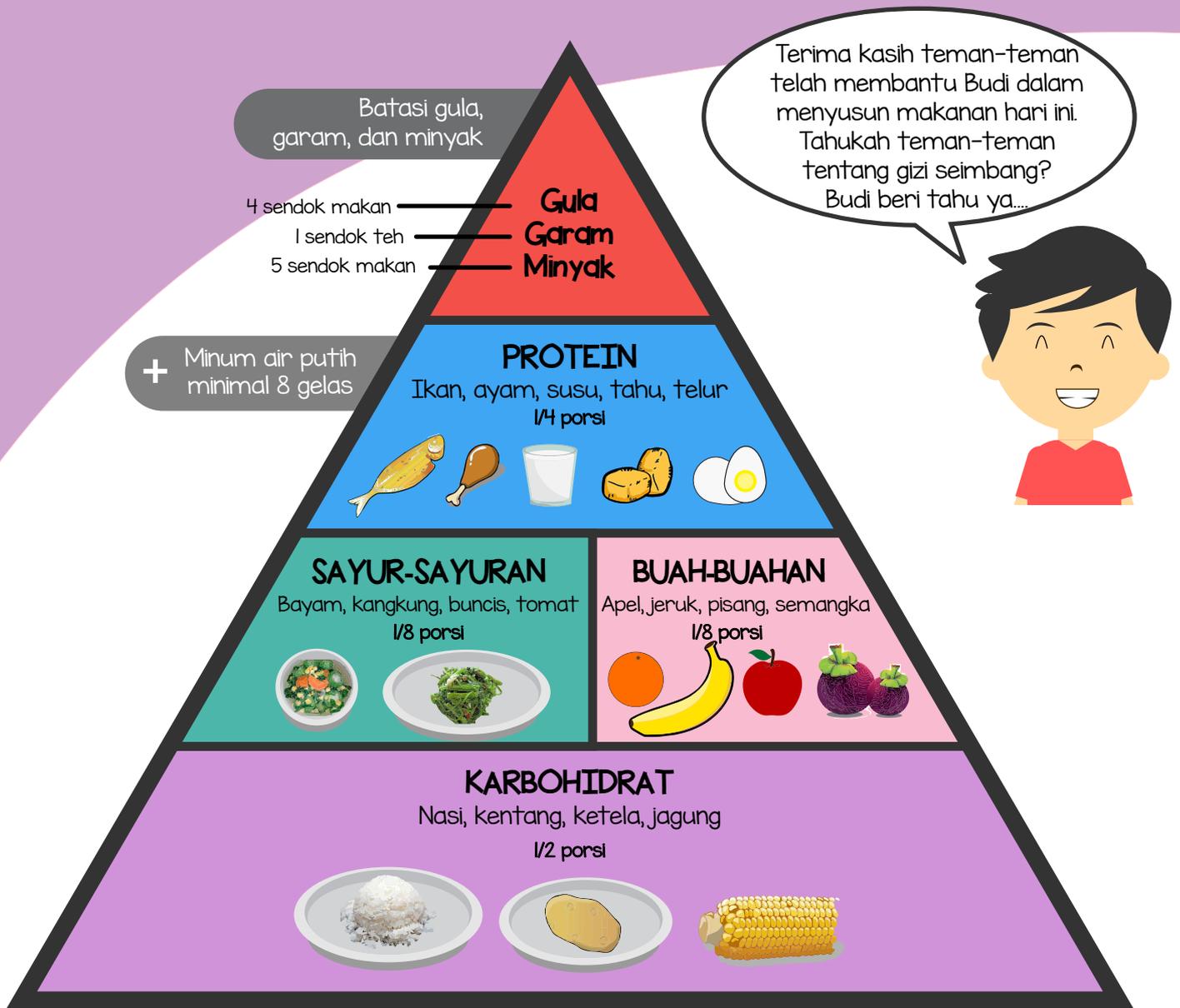
12 Semangka



13 Teh



14 Air putih



Mencuci tangan



Bermain sepak bola



Berjalan



Senam



Bersepeda



Menyapu



Memantau berat badan

NAH, JADI...



- Gizi seimbang itu ada 4 pilar, yaitu :
1. Makan makanan yang beragam.
 2. Membiasakan diri hidup bersih
 3. Melakukan aktivitas fisik (seperti berolah raga).
 4. Mempertahankan berat badan normal

Coba dilihat lagi menu makanan yang sudah dipilih, apakah sudah sesuai dengan menu makanan sehat?

Gizi seimbang ini penting sekali lho teman-teman bagi kesehatan



1

Menghasilkan energi dalam tubuh, sehingga teman-teman dapat melakukan kegiatan sehari-hari

2

Membentuk sel jaringan tubuh dan menggantikan yang telah rusak

3

Mengatur perkembangan dan pertumbuhan tubuh

NAH, JADI...

Dalam memilih menu sehari-hari pastikan teman-teman selalu makan makanan yang sehat dan sesuai dengan gizi seimbang ya...

Budi masih ada pesan lagi untuk teman-teman nih, yaitu Pesan Gizi Seimbang untuk usia 6 sampai 19 tahun



1

Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari

2

Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

3

Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

4

Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan berlangsung sampai sore

5

Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak

6

Jangan lupa cuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menggosok gigi sebelum tidur malam dan setelah sarapan

7

Buang sampah bekas makanan pada tempatnya ya...



Temannya tahu tidak, kalau jajan, kita harus makan jajanan yang sehat lho! Tidak boleh jajan sembarangan dan tidak sehat karena bisa menyebabkan sakit seperti di bawah ini.

PENYAKIT AKIBAT JAJAN SEMBARANGAN DAN TIDAK SEHAT

1. Kegemukan

2. Diare

3. Cacingan

4. Sakit perut

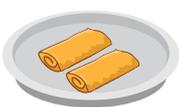
5. Kanker

Jajanan yang boleh :

Tanpa micin (MSG) serta tanpa perasa, pewarna, dan pemanis buatan



Pisang goreng



Lumpia



Risoles



Lemper



Keripik



Biskuit



Agar-agar



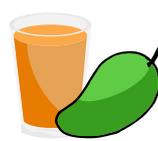
Bakpao



Es doger



Es campur



Sari buah



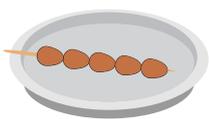
Es cendol



Es buah

Jajanan yang sebaiknya dihindari :

Dengan micin (MSG), perasa, pewarna, dan pemanis buatan



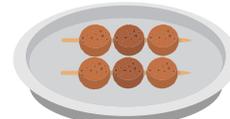
Clok dengan tambahan perasa buatan



Keripik dengan bumbu tabur yang bermicin



Makanan yang diberi saos



Bakso tusuk berformalin



Harum manis



Minuman berwarna

Tips Memilih Jajanan yang Sehat dari Budi

1 Kenali dan pilih makanan yang aman (bersih, sudah dimasak, dan tidak berbau asam)

2 Beli di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih

3 Pilih makanan yang dipajang, disimpan, dan disajikan dengan baik

4 Jika membeli makanan kemasan, jangan lupa ya lihat tanggal kadaluarsa makanan, komposisi dan informasi nilai gizi (jika ada)

5 Jangan lupa cuci tangan dulu sebelum makan juga ya teman-teman

Melakukan Aktivitas Fisik dan Olahraga





Jenis Aktivitas Fisik

RINGAN



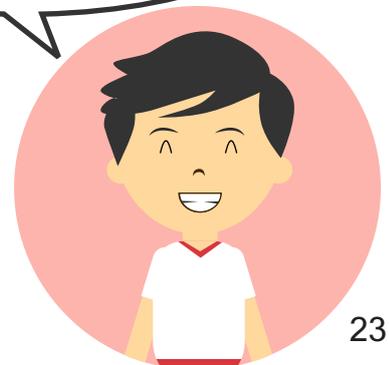
SEDANG



BERAT



Kamu bisa melakukan **aktivitas fisik ringan**, seperti menyapu dan mencuci piring.
Atau **sedang**, seperti jalan kaki, main sepeda, menari, dan berenang.
Dan juga aktivitas fisik **berat**, seperti lari dan main bola





Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi





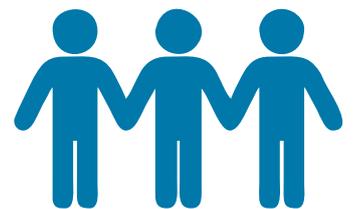
Manfaat Aktivitas Fisik



Sehat



Otot dan tulang sehat



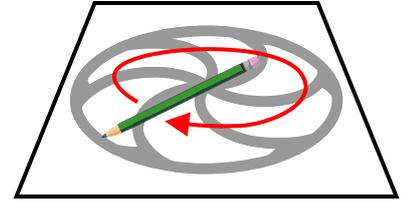
Menambah teman



Permainan RODA SEHAT

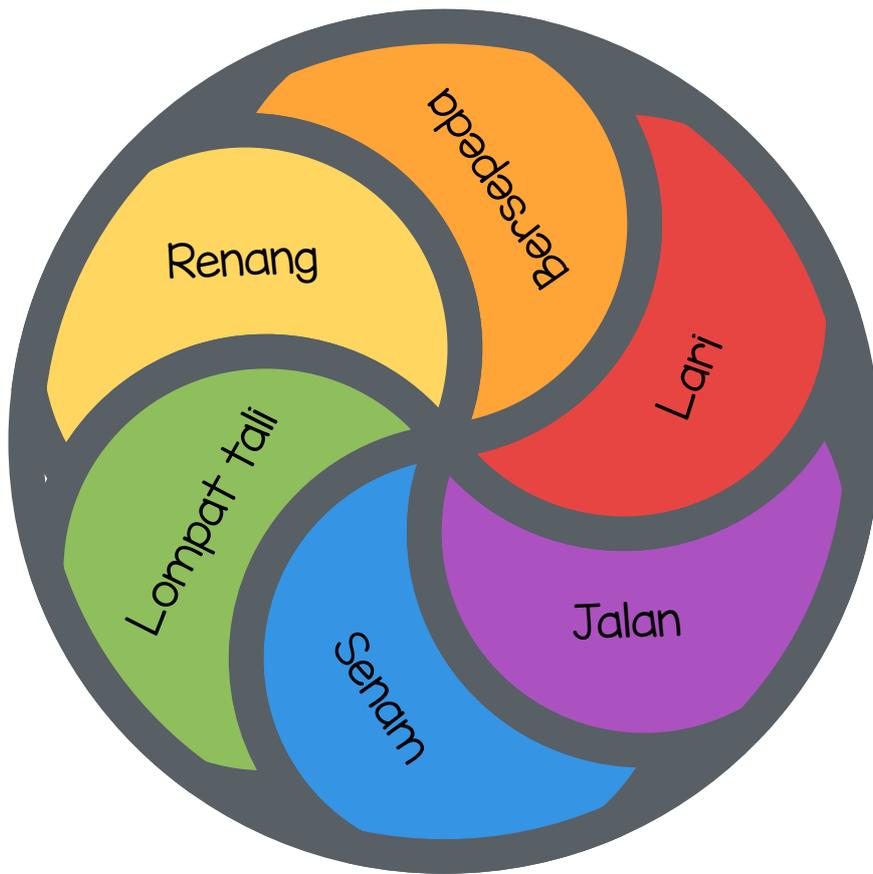
Aktivitas fisik dapat menjadi lebih menyenangkan bila diubah menjadi permainan. Salah satunya dengan menggunakan "roda sehat" ini.

Permainannya mudah, caranya letakkan roda sehat ini diatas permukaan datar, lalu kamu bisa menggunakan pensil atau pena sebagai jarum.



Permainan ini dilakukan dengan bergiliran. Putar jarum lalu tunggu hingga berhenti. Aktivitas fisik yang ditunjuk oleh jarum harus dikerjakan oleh orang yang tadi memutar jarum.

Mudah, bukan?



Gimana, seru kan?



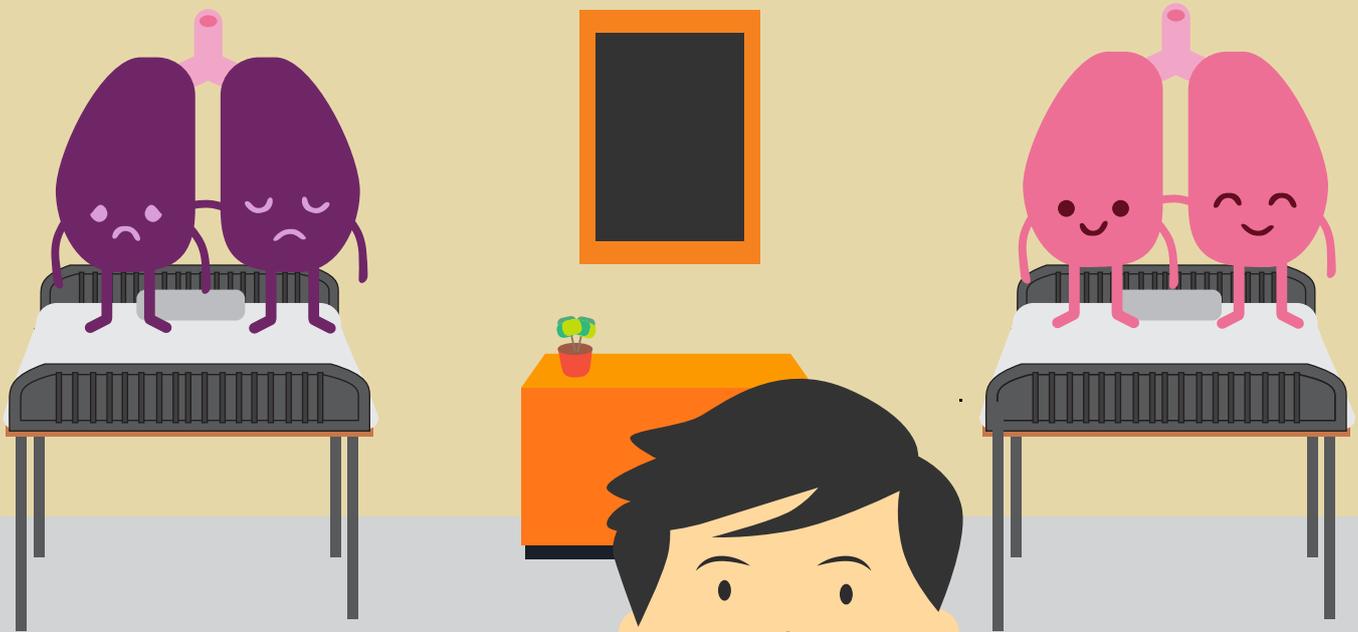
Seru sekali!
Yuk, kita ajak teman-teman yang lain main ini!

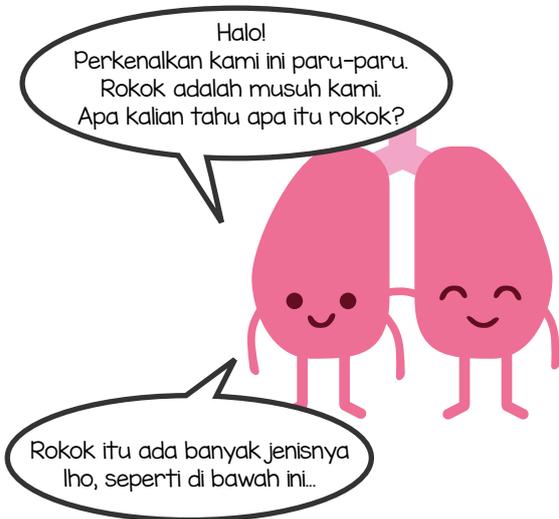
Yuk!

NAH, JADI.

Teman-teman, kita harus selalu melakukan aktivitas fisik ya! Seperti Ani dan Budi, agar kita selalu sehat dan bisa berprestasi baik, dan menjadi anak kebanggaan bangsa

BAHAYA ROKOK

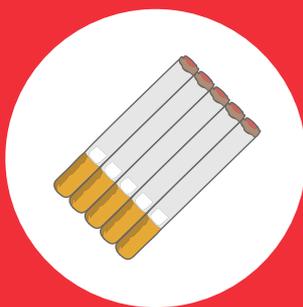




ROKOK?

"Gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung (8-10 cm), biasanya dihisap setelah dibakar ujungnya. Mengandung 400 bahan kimia beracun".

"Vape adalah rokok elektrik (dengan menggunakan cairan)"



KRETEK



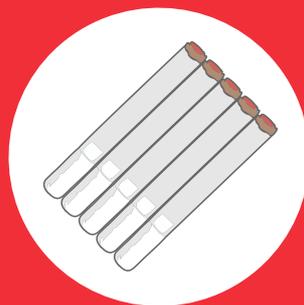
VAPE



ROKOK FILTER



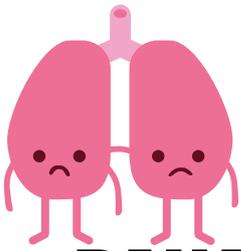
CERUTU



ROKOK PUTIH

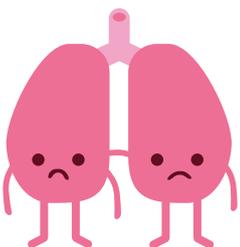
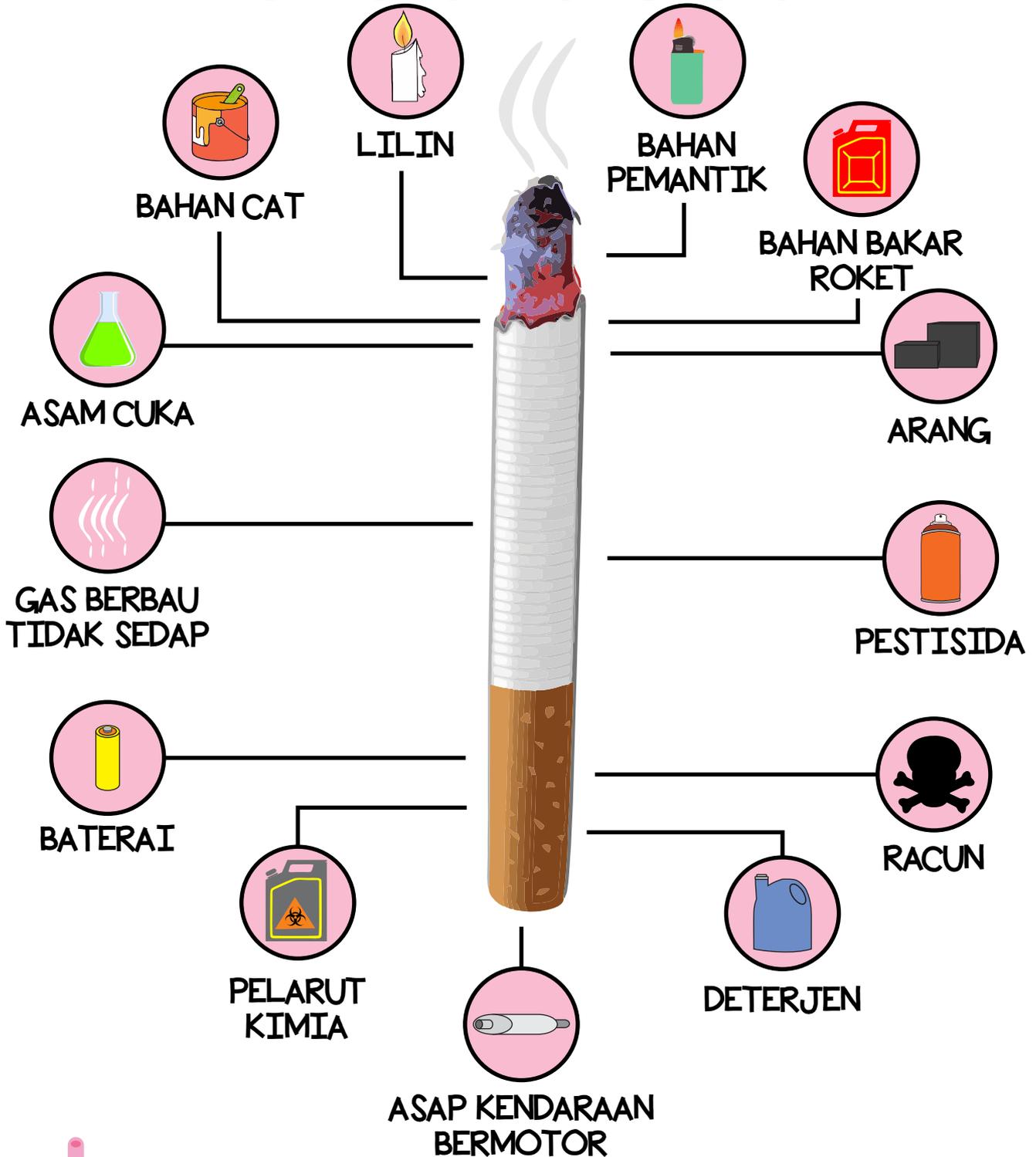


BIDIS



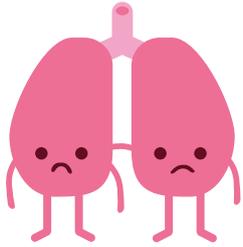
Ini nih teman-teman,
bahan berbahaya yang ada dalam rokok

BAHAN BERBAHAYA DI DALAM SEMUA JENIS ROKOK!

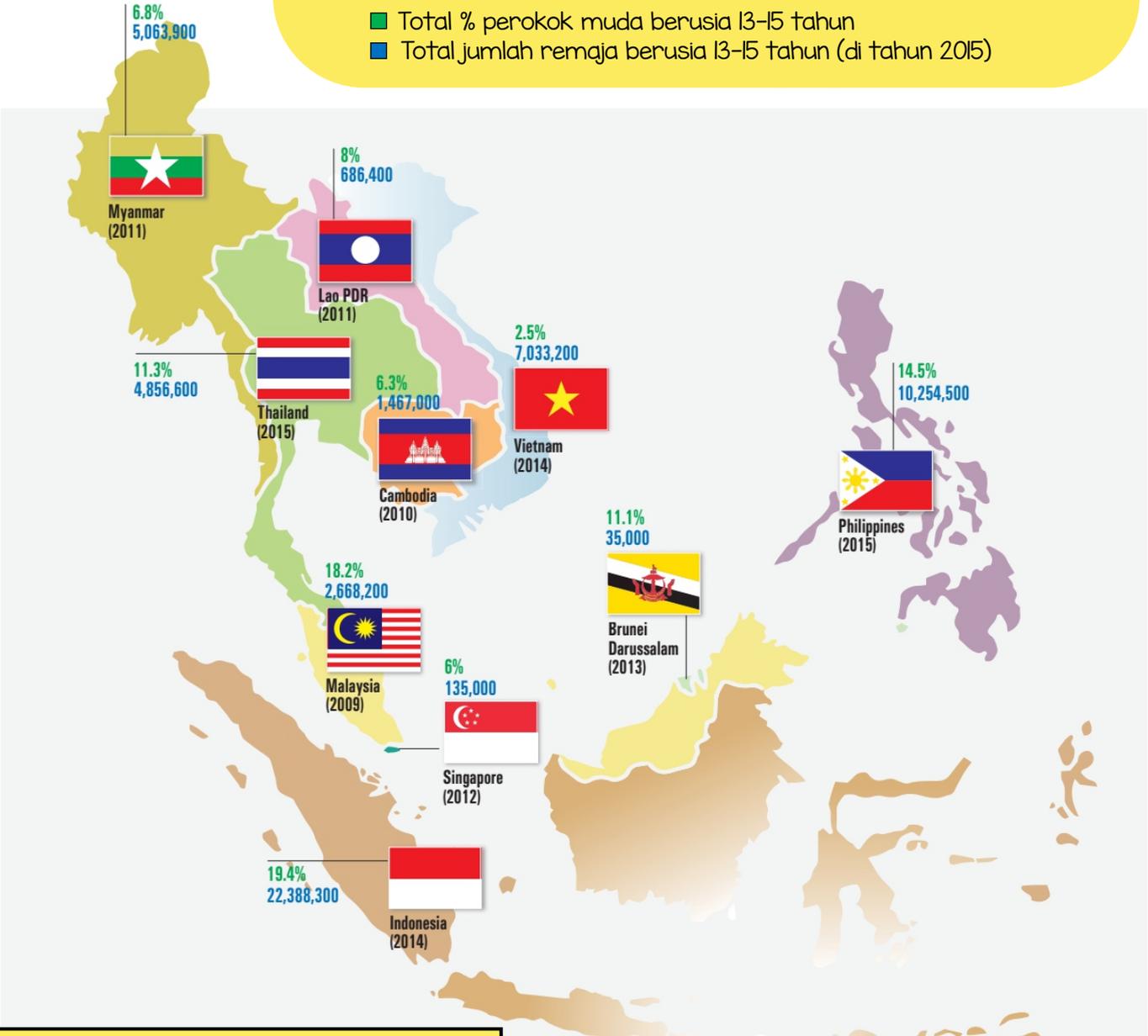


KANDUNGAN ROKOK ITU BERBAHAYAI!

Teman, tahu tidak kalau perokok muda dan dewasa di Indonesia sangat banyak? Lihat saja data di bawah ini

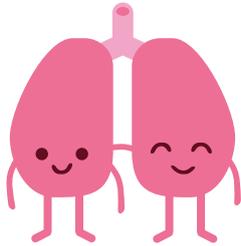


PETA PEROKOK MUDA (USIA 13-15 TAHUN) DI ASIA TENGGARA
 Jumlah populasi pemuda dan total % perokok muda yang berusia 13-15 tahun



Sumber: Southeast Asia Tobacco Control Alliance, The Tobacco Control Atlas: Asean Region 3rd ed 2016

Jadi, sudah tahu kan? Jangan sampai kalian ikut membuat Indonesia malu ya! Apalagi rokok itu sangat berbahaya bagi tubuhmu



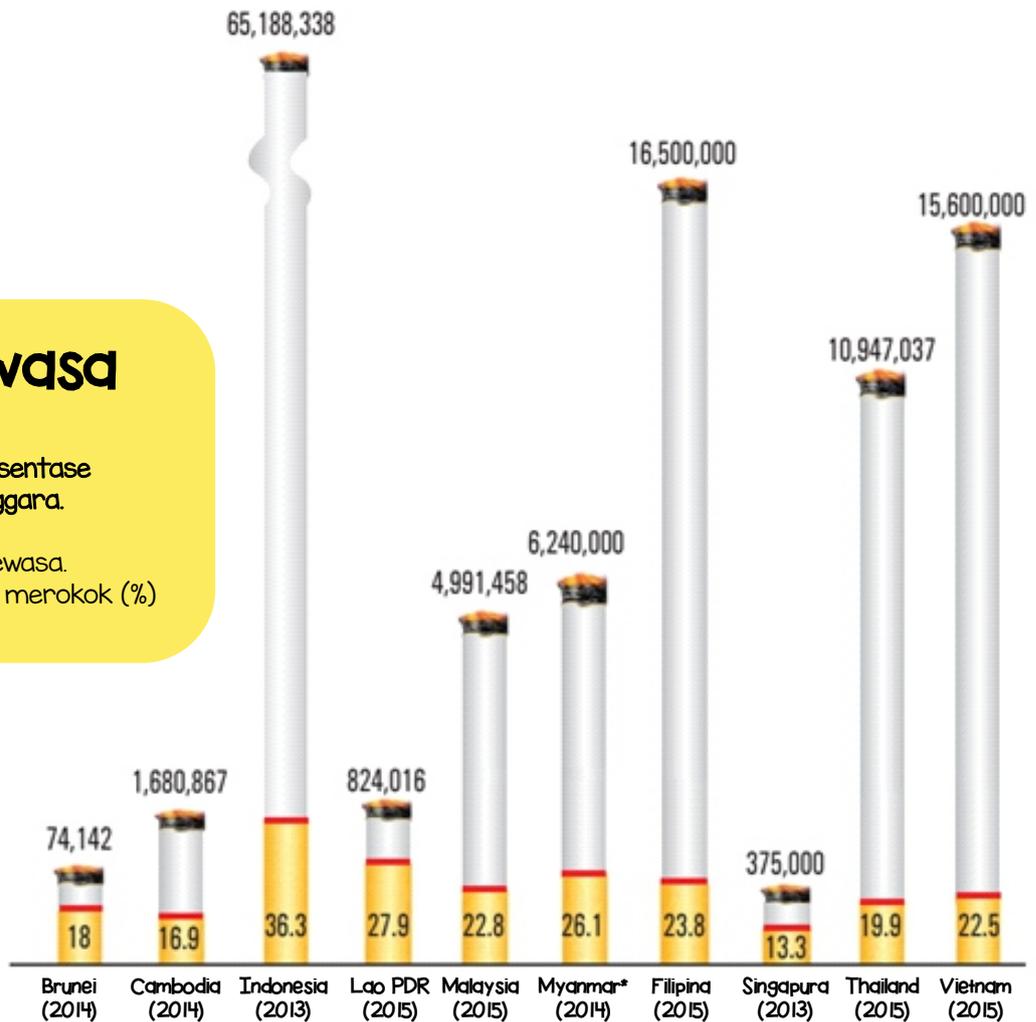
PETA PEROKOK DEWASA (USIA 25- 64 TAHUN) DI ASIA TENGGARA

Total jumlah perokok dan prevalensi perokok dewasa dan prevalensi perokok laki-laki dan perempuan

Perokok Dewasa

Angka tidak berbohong: Persentase perokok dewasa di Asia Tenggara.

- Total jumlah perokok dewasa.
- Prevalensi dewasa yang merokok (%)



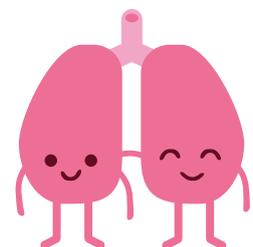
*Studi merupakan survei populasi dengan usia 25-64 tahun

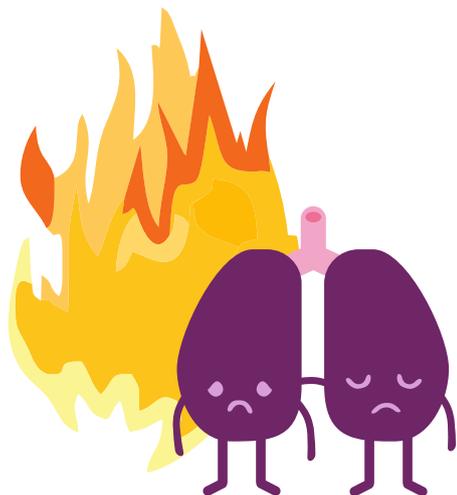
1 dari 5 dewasa di Asia Tenggara merokok.

Sumber: Southeast Asia Tobacco Control Alliance, The Tobacco Control Atlas: Asean Region 3rd ed 2016

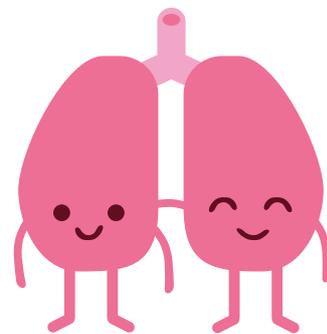
Di Asia Tenggara, Indonesia merupakan negara dengan jumlah dan prevalensi perokok dewasa terbanyak. Selain itu, Indonesia juga memiliki prevalensi perokok laki-laki tertinggi dan angka perokok perempuan yang termasuk tinggi.

Wah, teman-teman jangan ikut merokok ya saat dewasa nanti! Kebiasaan merokok harus dihentikan dan dicegah mulai dari sekarang!





Tahukan kalian,
saat merokok, siapa yang
terbakar?

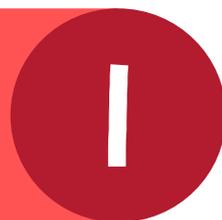


Baca yuk, apa yang terjadi saat kita menghisap rokok



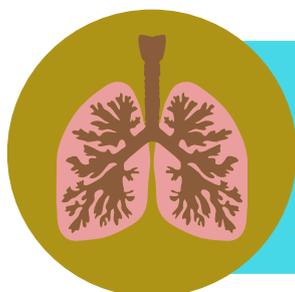
MERUSAK GIGI DAN GUSI

Tar yang ada pada rokok akan merusak enamel gigi, mengubah warnanya, dan membuat gigi jadi sensitif



MERUSAK TENGGOROKAN

Rokok akan mengiritasi tenggorokan, sehingga membuatnya lebih mudah BATUK dan NYERI. Suara kita juga bisa dibuat serak olehnya!



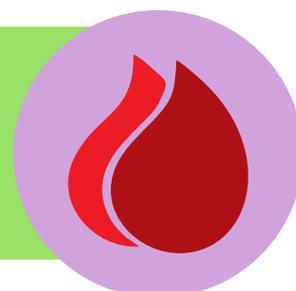
MENEMPEL DI PARU

Semua asap rokok akan menempel di paru dan menyebabkan paru-paru menjadi mudah terinfeksi dan susah berfungsi. Tidak mau kan merasakan sesak nafas?



BEREDAR DALAM DARAH

Karbonmonoksida yang ada pada rokok akan beredar dan meracuni darah. Ini bahkan bisa menyebabkan kematian lho!



Dan penggunaan rokok jangka panjang bisa menimbulkan **KANKER** lho!

JADI, MASIH MAU DIBOHONGI ROKOK?



NAH, JADI..

Ternyata, merokok tidak hanya merugikan diri sendiri, tapi juga orang lain. Perokok pasif yaitu orang yang menghirup asap rokok orang lain pun dapat berdampak seperti:

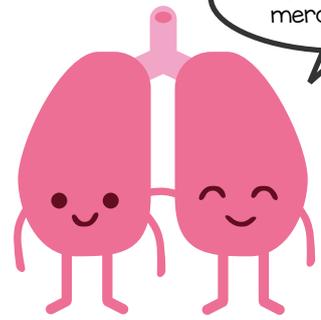
- gangguan pernapasan,
- kanker paru-paru,
- penyakit jantung

Jadi, teman-teman, itulah efek buruk dari rokok

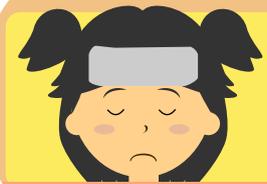


MEROKOK nggak kekinian kok!

Jangan mau diajak merokok ya...

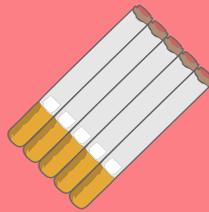


Ini nih, dampak buruk lain dari merokok



BIKIN SAKIT

Faktanya, rokok memang menyebabkan kematian akibat penyakit-penyakit yang menyeramkan, seperti kanker! Nggak mau kan?



KECANDUAN

Kecanduan rokok itu seperti makan buah simalakama. Tersiksa karena tidak bisa lepas atau mati perlahan karena sakit.



BUANG UANG

Bayangkan! Barang apa saja ya yang bisa kita beli dengan uang yang digunakan untuk membeli rokok?

Teman-teman, yuk hindari rokok dengan cara berikut ini!



RAJIN BERDOA

Tuhan akan membantu kita jauh dari bahaya rokok apabila kita selalu dan percaya pada-Nya.



PILIH TEMAN YANG BAIK

Memilih lingkungan pergaulan yang baik memang efektif menjauhkan kita dari rokok.



LAKUKAN HOBI

Membaca? Main musik? Sepak bola? Isi terus harimu dengan kegiatan yang positif agar terhindar dari bahaya rokok, ya!

Rangkuman





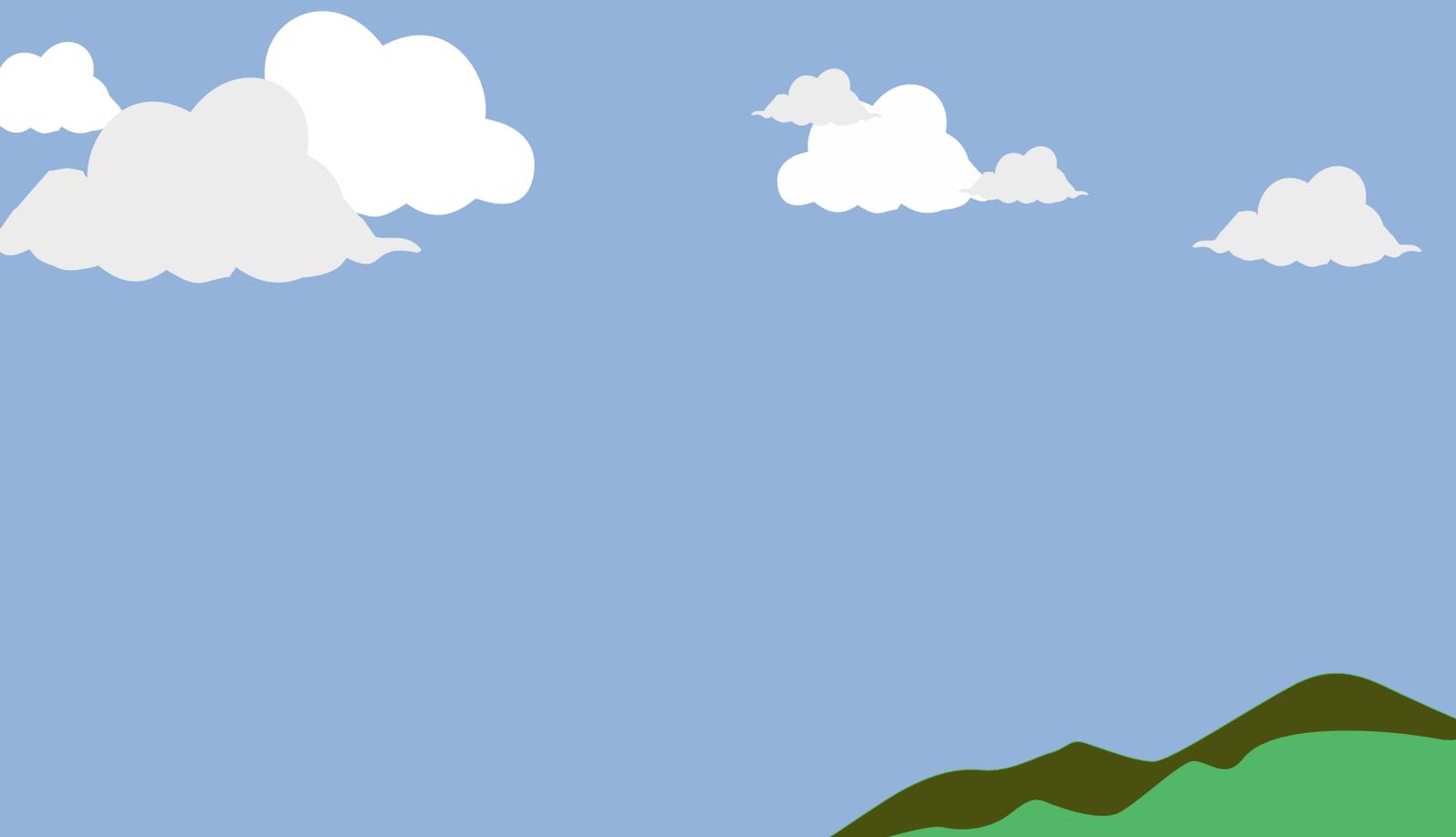
Yuk, kita lihat
teman-teman Dokter kecil kita dari
SD N Nglipar I yang sedang beraksi
melaksanakan tugasnya



Seru banget ya!
Teman-teman, yuk kita jadi siswa yang peduli pada
kesehatan juga seperti mereka!

Oiya, modul ini
masih belum termasuk materi kesehatan mental, kesehatan reproduksi, dan
keselamatan di jalan yang juga tidak kalah penting lho untuk kesehatan kita.
Materi tersebut bisa teman-teman tanyakan ke orang tua, guru atau dokter terdekat
denganmu, ya...





Dinas Kesehatan
Kabupaten Gunungkidul



Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga
Kabupaten Gunungkidul



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



Australian Government
Department of Education and Training