

SERİ KESEHATAN

KATAKAN TIDAK PADA BB!



Komik Literasi

Sebuah metode pembelajaran terbaru untuk meningkatkan minat baca anak menggunakan metode digital untuk seluruh anak-anak di Indonesia guna mendapatkan bahan bacaan yang baik, mendidik dan GRATIS.

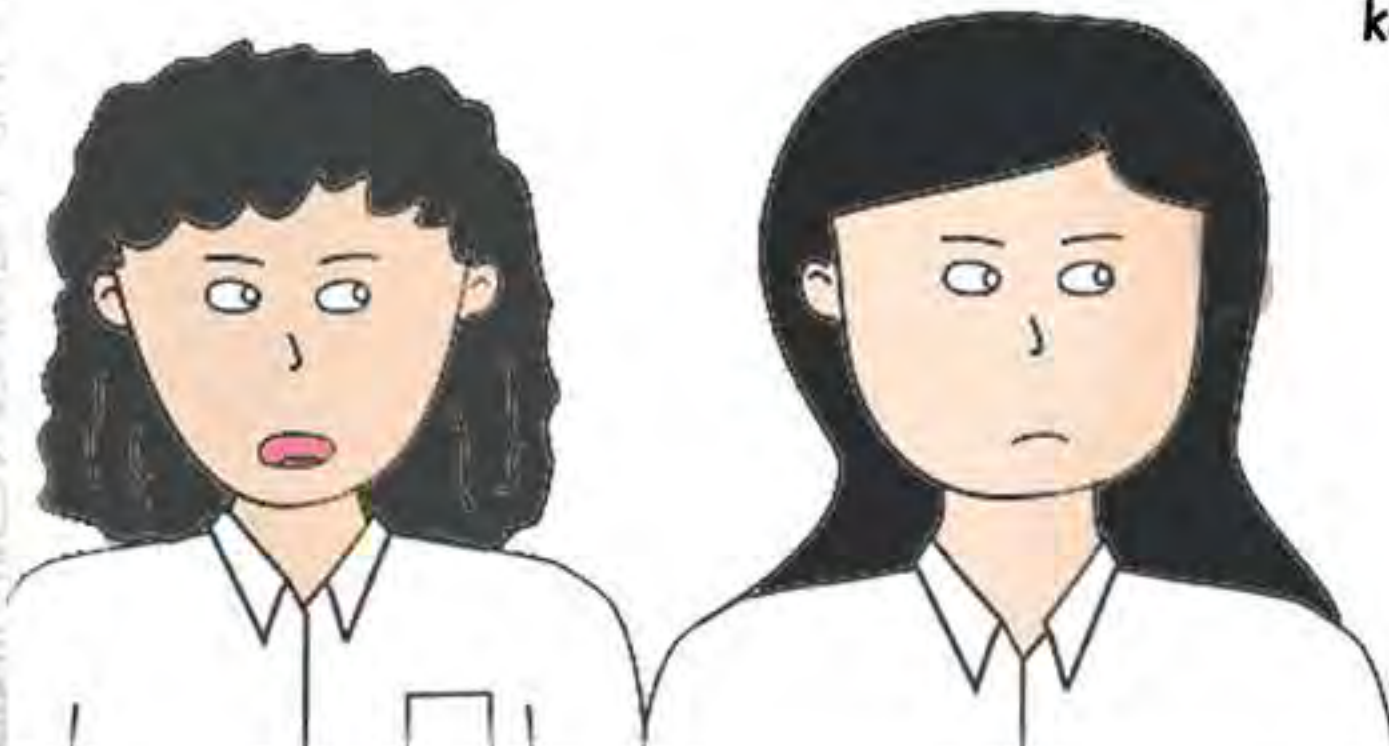
Komik Pendidikan

Komik "Katakan Tidak pada BB!" adalah komik literasi seri kesehatan yang memberikan informasi mengenai masalah bau badan yang muncul saat anak-anak mulai menginjak masa puber. Selain itu, komik ini juga dilengkapi dengan gambar yang menarik sehingga menjadi metode terbaru melatih anak senang membaca.

Silahkan sebarkan komik literasi ini kepada teman, sanak keluarga dan siapapun agar semua anak bangsa dapat memanfaatkan komik ini dengan sebaik-baiknya.

**Semangat literasi menuju Indonesia Hebat
pada Indonesia Emas 2045!**

Untuk mendapatkan komik pendidikan lainnya, silahkan kunjungi
komik.pendidikan.id



Ini adalah Afi. Seorang pelajar yang selalu riang dan ceria.

Selamat pagi teman-teman !!!

Hai Afi..

Pagi Afi..

Pagi Afiii

Selalu aktif di kelas...

Afi bisa jawab Pak!

Berprestasi....

Dan ranking 3..... Afi!!!

Dan memiliki banyak teman

Namun semua mulai berubah saat
Afi mulai memasuki usia puber



Pagi teman-teman!!

Eh, ada Afi..

Eh, iya..
Ssst... pura-pura
ga liat aja



Eh ada Afi datang,
semua tahan nafas!

Ayo semua
tutup hidung..

Hiy jorook!

Eh pake
masker aja
haha...

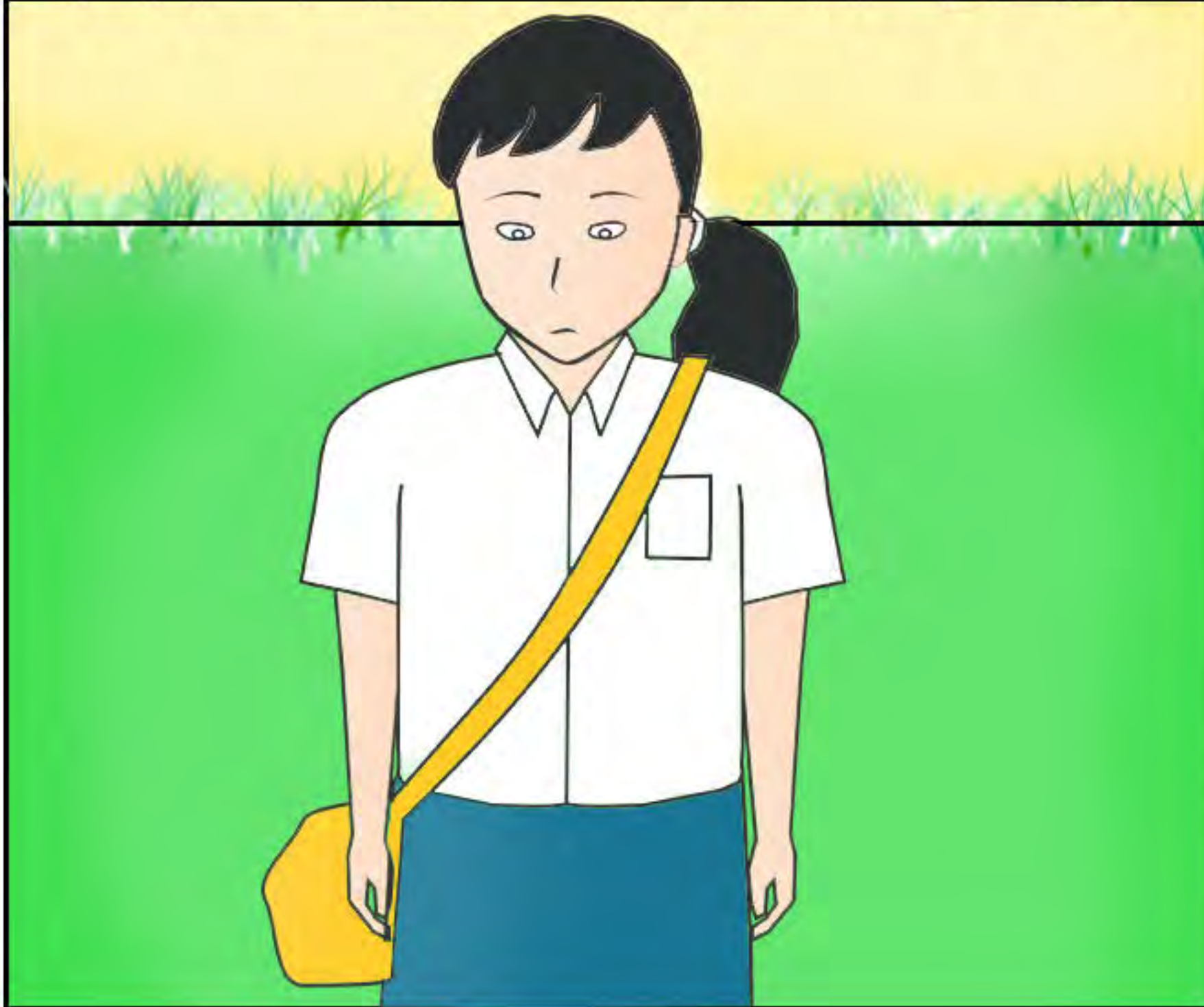


Mereka kenapa?
Aku salah apa?





ATOX NAMAT



Semua temanku menjauhiku...

Ternyata badanku bau...

Aku jadi tak punya teman....

Aku harus bagaimana?



Lho, itu kan Afi?



Afi pulang sekolah kok sendirian di sini?

Kak Mila!
Eh, Dokter Mila maksud Afi..

Panggil "Kak" saja



Kakak lihat Afi sedih dan murung.
Kak Mila boleh tahu kenapa?



Teman-teman Afi menjauhi Afi Kak.
Mereka bilang kalau badan Afi bau.
Afi sedih sekarang jadi tak
punya teman



Jadi itu toh masalahnya.
Baik, Kak Mila bantu jelaskan
sedikit ya tentang bau badan



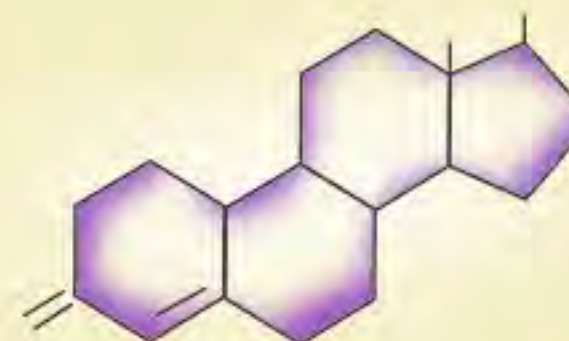
Bau badan bisa disebabkan oleh
beberapa hal dan wajar terjadi saat
memasuki usia puber



1. Keringat berlebih



2. Pola makan
kurang sehat

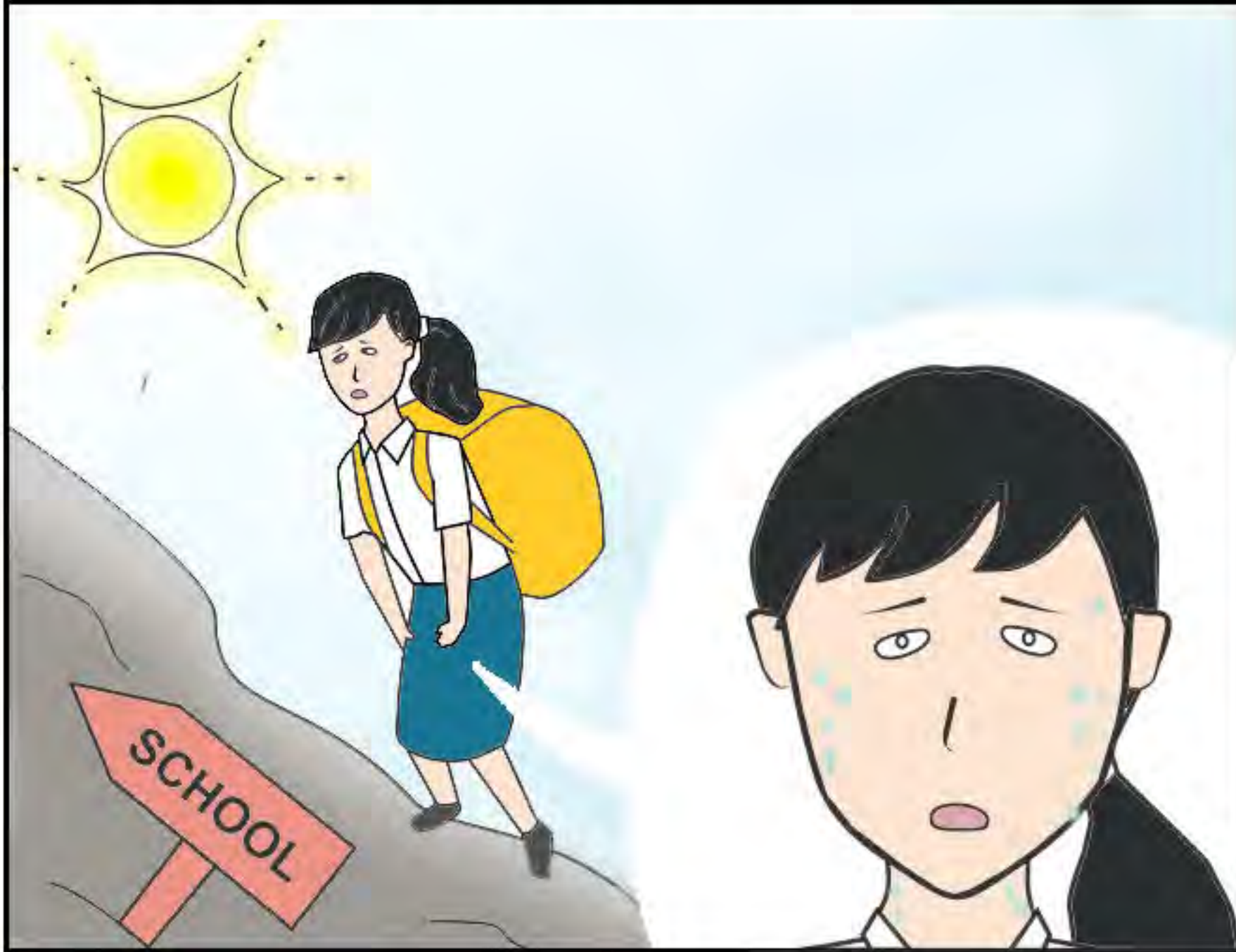


3 Pengaruh hormon

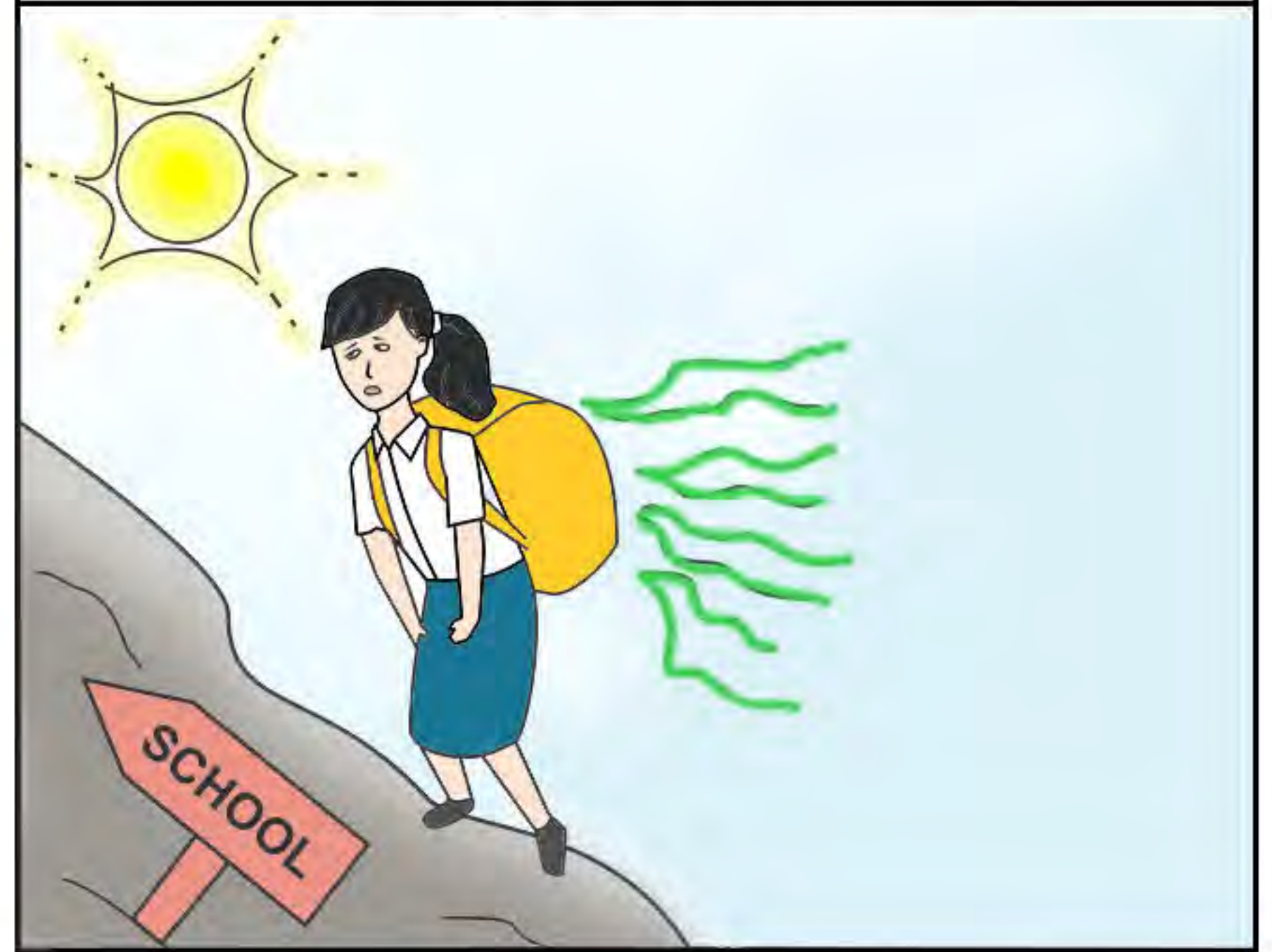


4. Gaya hidup
kurang bersih

Jumlah keringat yang keluar bisa disebabkan oleh suhu panas dan banyak kegiatan fisik



Semakin banyak keringat yang keluar, semakin besar kemungkinan munculnya bau badan



Hmm... jadi begitu. Terus hubungannya bau badan dengan makanan apa Kak?

Wah Afi semakin antusias yaa..



Betul Afi, beberapa makanan bisa menimbulkan bau badan. Apa saja kira-kira? Kita cek satu-satu ya.





1. Daging Merah

Tubuh membutuhkan waktu lama untuk mencernanya. Ketika tidak tercerna dengan baik, racun & gas akan dilepaskan ke seluruh tubuh



2. Bawang-bawangan

Saat dikonsumsi, kandungan zat di dalamnya akan diserap tubuh dan dikeluarkan melalui keringat



3. Makanan Pedas

Makanan pedas membuat kita berkeringat. Keringat yang bercampur bakteri akan sebabkan bau badan



4. Junk Food

Zat-zat sisa dari makanan olahan yang terlalu banyak lemak, garam, gula & tepung akan membusuk di perut. Tumpukan zat tersebut sebabkan bau badan

Wah banyak sekali. Itu kan sering Afi jumpai sehari-hari. Jadi harus Afi hindari semua yah Kak?



Masih boleh dikonsumsi asal tidak berlebihan dan tidak terus menerus

Nah kalau tadi adalah penyebabnya, untuk cara menghilangkan bau badan bagaimana Kak?



Kamu bisa perbanyak makan daun kemangi, seledri, atau tomat.



Makanan ini kaya akan kandungan antiseptik yang bisa melawan bakteri penyebab bau badan.

Atau perbanyak makan makanan yang mengandung antioksidan tinggi seperti jahe dan teh hijau.



Anti oksidan mampu melunturkan racun- racun dalam tubuh

Bisa juga minum rebusan daun sirih. Rebus 3-5 helai daun sirih hingga mendidih. Minum 1 gelas tiap hari.



Itu saja Kak?

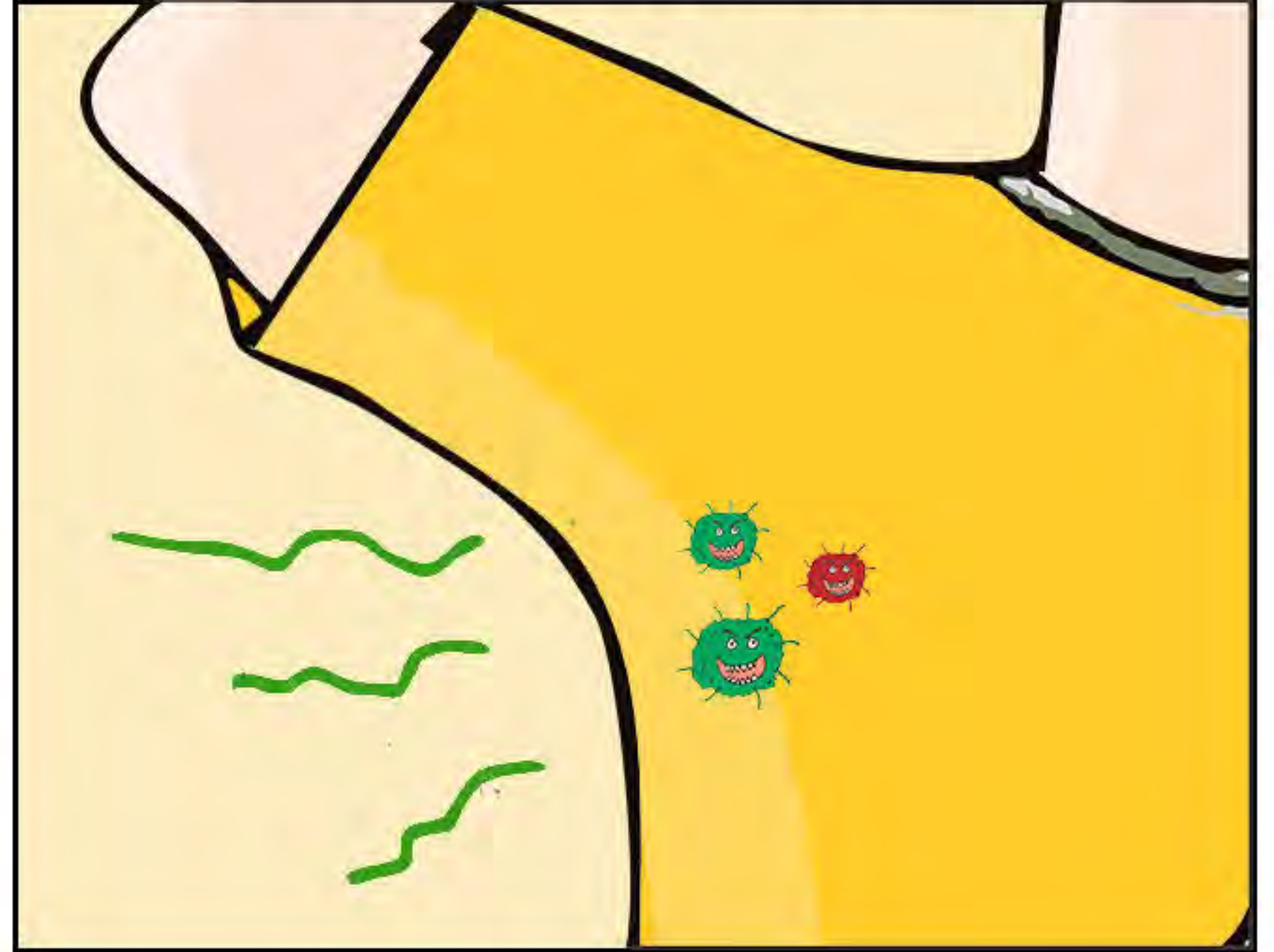
Tentu saja tidak Afi. Kamu harus rajin mandi 2x sehari dengan sabun anti bakteri



Gunakanlah handuk bersih dan pastikan tubuhmu sudah kering sebelum berpakaian



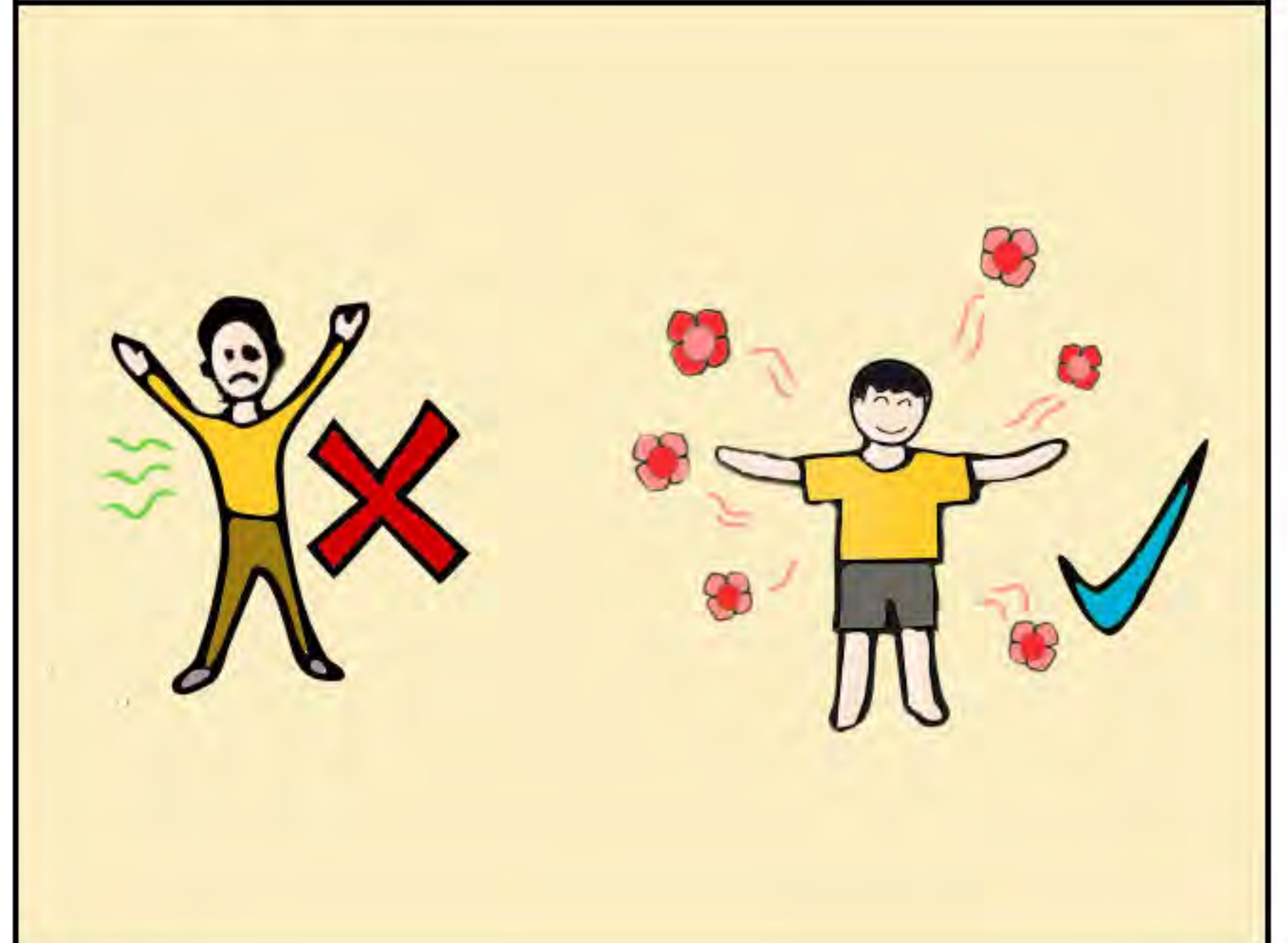
Kulit lembab dan tertutup dapat membuat bakteri berkembang biak dan sebabkan bau badan.



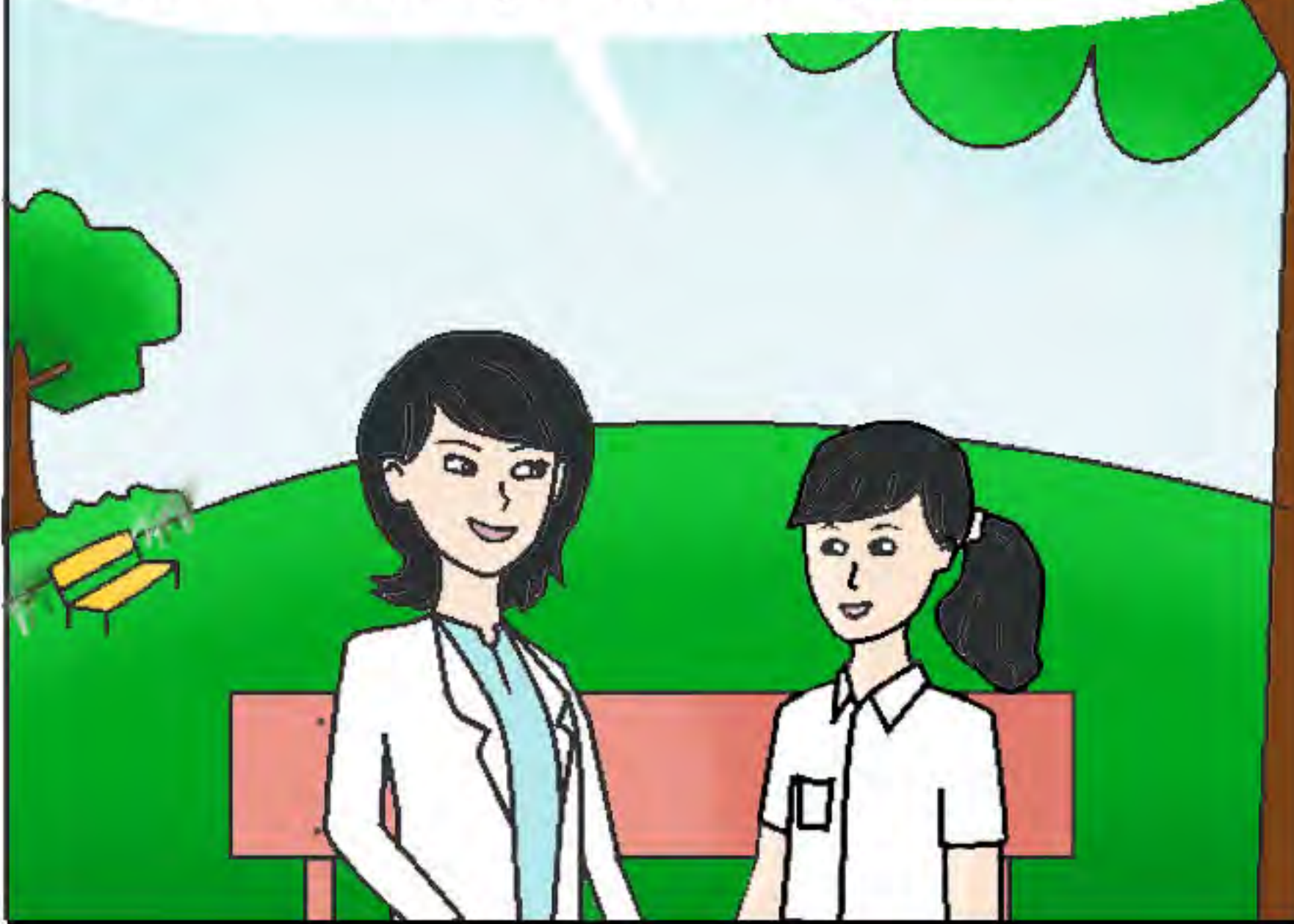
Setelah mandi gunakan deodoran atau pewangi tubuh.



Hindari pakaian ketat dan terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat.



Wah terima kasih banyak Kak Mila, Mulai sekarang aku akan berusaha agar tidak bau badan lagi. Agar aku bisa kembali punya banyak teman.



Good!! Mulai sekarang Kak Mila gak mau lihat Afi sedih lagi oke? Kak Mila rindu Afi yang periang dan ceria.



Wah, tidak terasa sudah sore. Yuk, sebaiknya kita segera pulang. Nanti ayah dan ibumu khawatir lhoo..



Iya Kak Mila

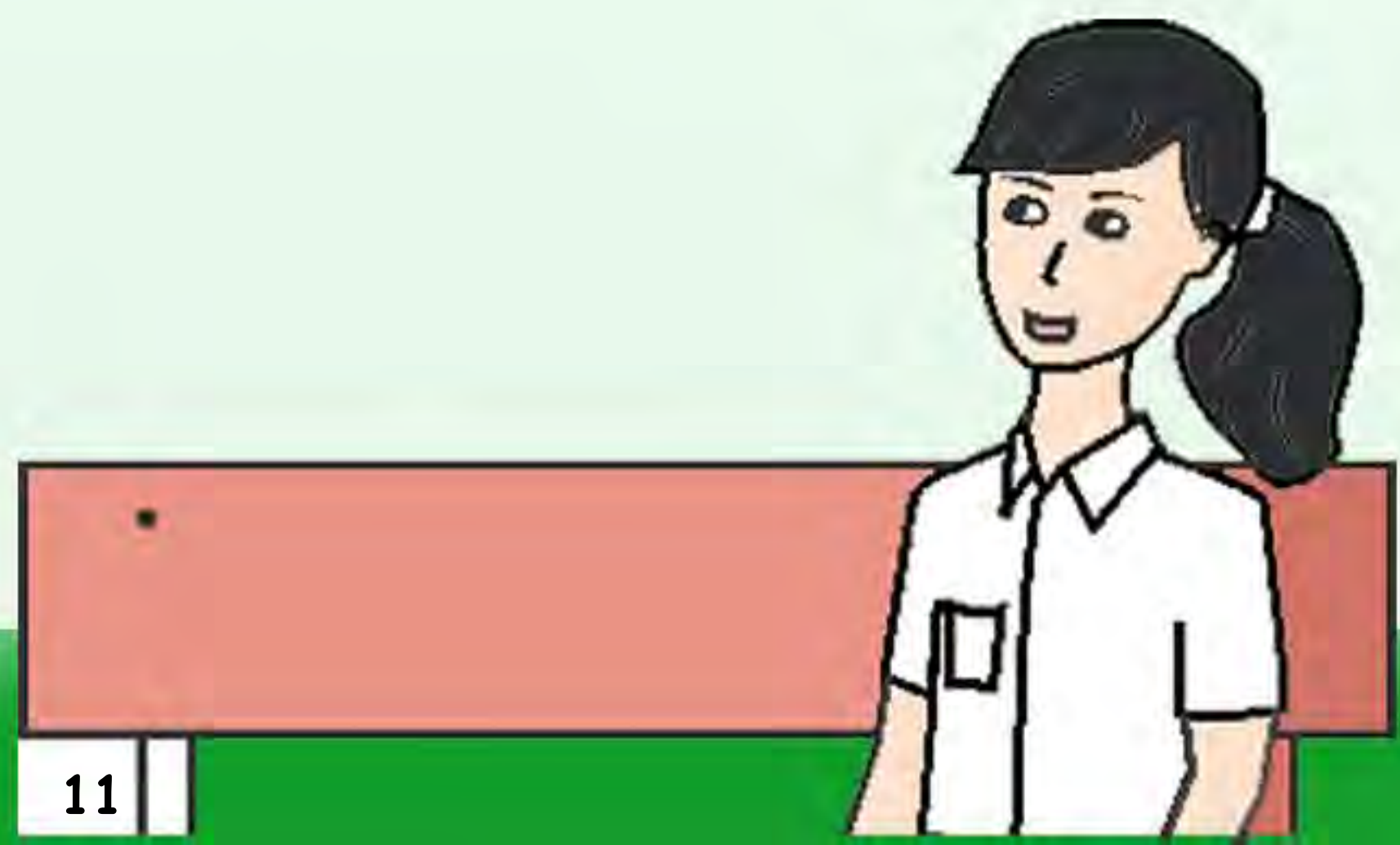
Afi gak sabar ingin segera mempraktekkan saran Kak Mila



Cerita komik ini mungkin juga dialami oleh sebagian remaja di Indonesia. Karena munculnya bau badan ini sangat memalukan dan dapat merusak image positif yang melekat pada remaja, untuk itu para remaja wajib mengetahui cara mengatasinya.

Masa remaja adalah masa yang paling indah, untuk itu jangan pernah melewatkan masa-masa ini hanya karena permasalahan bau badan. Nah!! agar remaja dapat terus aktif dan menarik, remaja harus terhindar dari yang namanya bau badan. Masalah bau badan pada remaja sangat umum terjadi, mengingat padatnya aktivitas para remaja yang memicu keringat berlebih.

Karena itu, komik ini hadir untuk menyelesaikan masalah bau badan yang dialami oleh sebagian remaja di Indonesia.



Komik "Katakan Tidak pada BBI"

merupakan komik literasi seri kesehatan yang diterbitkan oleh **Pendidikan.id** dan dikelola oleh guru-guru yang berpengalaman di bidangnya. Komik Pendidikan ini bertujuan mengedukasi anak-anak tentang bau badan, kelainan pada remaja yang dapat menghilangkan rasa percaya diri.

Komik ini menguraikan langkah-langkah pencegahan sekaligus penanganannya jika seseorang terkena bau badan.

Komik Pendidikan **"Katakan Tidak pada BBI"** ditujukan untuk anak-anak Indonesia usia 10+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat membantu para remaja untuk menghindari permasalahan bau badan, sehingga mereka dapat tumbuh dengan baik dan percaya diri.

Hak Cipta dilindungi :

Komik ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dasar dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan komik **"Katakan Tidak pada BBI"** untuk tujuan komersial harus mendapatkan izin tertulis dari Pendidikan.id.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami
di www.pendidikan.id

Ide cerita & Editor: Team Pendidikan.id

Ilustrasi cerita: Mocco

Sampul: Muhammad Ridwan

Diterbitkan: November 2017