

TERKILIR DI SOMERS ISLES

SERI PENDIDIKAN KESEHATAN



DIPERSEMBAHKAN OLEH



pendidikan.id

Komik Literasi

Sebuah metode pembelajaran terbaru 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 "Terkilir di Somers Isles" adalah komik literasi seri pendidikan kesehatan yang menjelaskan penanganan medis untuk masalah otot terkilir.

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 situs kami
komik.pendidikan.id





Priska memiliki hobi traveling.
Ia selalu melakukan traveling seorang diri.

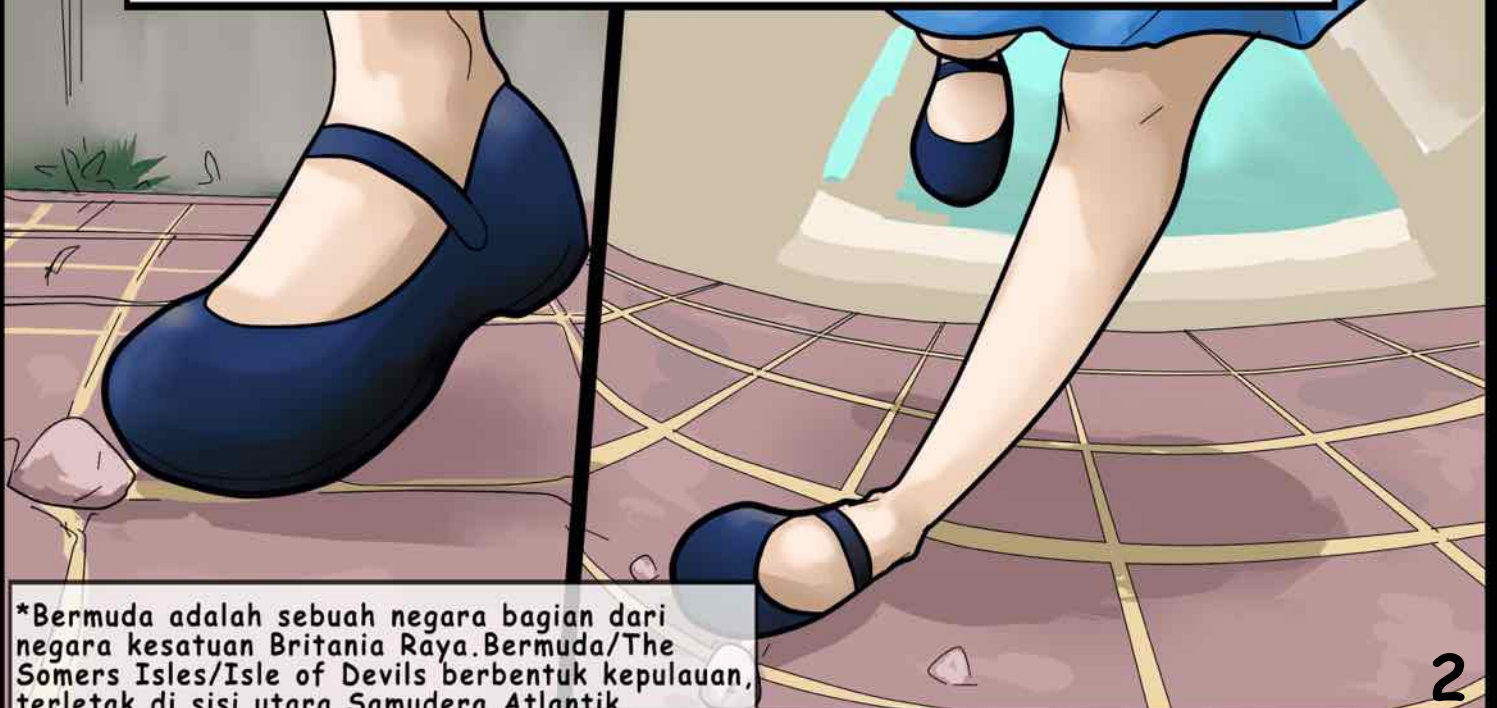


Ia ingin sekali dapat mengunjungi
satu per-satu semua negara
yang ada di dunia. Itulah cita-citanya.

Kali ini Priska melakukan perjalanan ke suatu negara kecil di Benua Eropa, yaitu Bermuda* atau Somers Isles.



Saat ia sedang menjelajahi keindahan Somers Isles, mungkin karena terlalu bersemangat, tiba-tiba...



*Bermuda adalah sebuah negara bagian dari negara kesatuan Britania Raya. Bermuda/The Somers Isles/Isle of Devils berbentuk kepulauan, terletak di sisi utara Samudera Atlantik.

ADUUUUHHHHHH!!!!...

Saaakkkittttt
sekaliiii...

Awwww...
Awwww...!

Aduh,
sakit
sekali!

Aku
tidak bisa
berjalan...

Ah,
di sana
ada
tempat
duduk!

O!!



Aduh,
kakiku
bengkak...

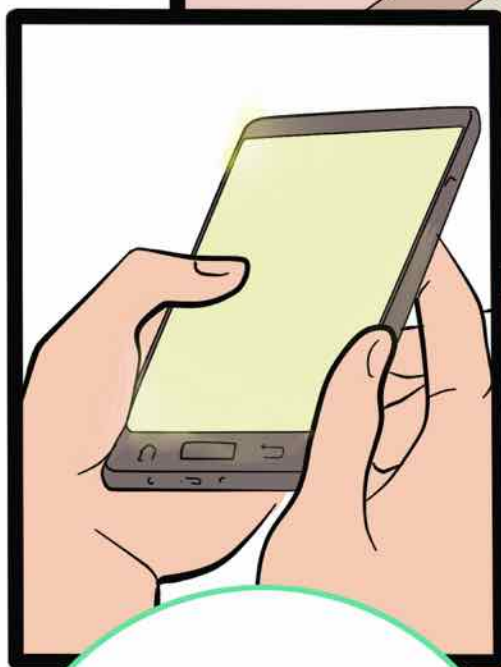
Bagaimana
ini???



Hmm...
Lebih baik
aku paksakan
jalan
pulang saja,

kebetulan
hotel
tempatku
menginap
tidak jauh
dari sini...





Halo,
ayah??

Halo, nak...
Bagaimana
perjalananmu?
Apa kau
menikmatinya?



Iya ayah,
tapi ada
sedikit
kecelakaan
kecil...



Ada apa???
Kamu
kenapa??





Hmm,
begini ayah...
Tadi sewaktu jalan-jalan,
tidak sengaja kakiku
terantuk batu. lalu aku
terjatuh. Sekarang rasanya
nyeri sekali dan
bengkak.

Hmm...
Seharusnya kakimu
diperiksa menggunakan
sinar X-ray untuk
mengetahui apakah
ada tulang yang retak,
patah atau tidak.

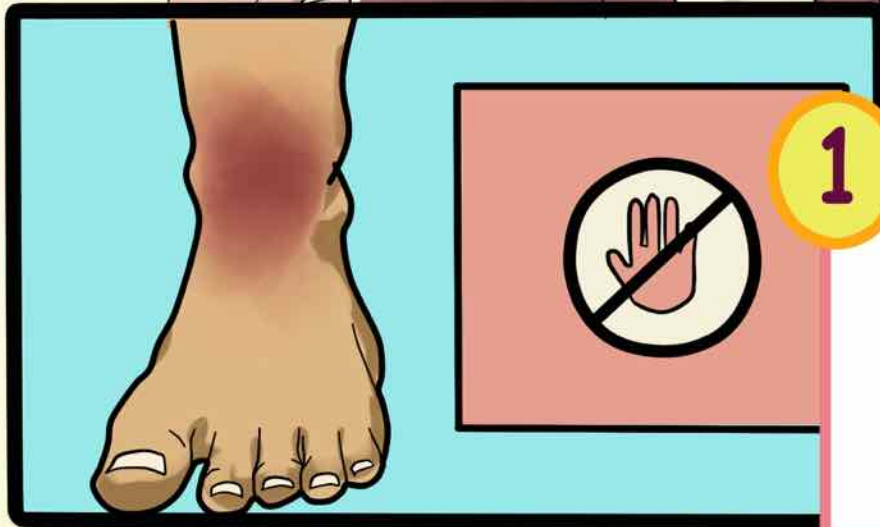
Jika tidak ada
tulang yang retak
dan patah,
berarti kakimu
hanya terkilir
atau keseleo.



Apa tidak
ada cara lain, yah?
Rumah sakit
di negara ini
kan mahal sekali.

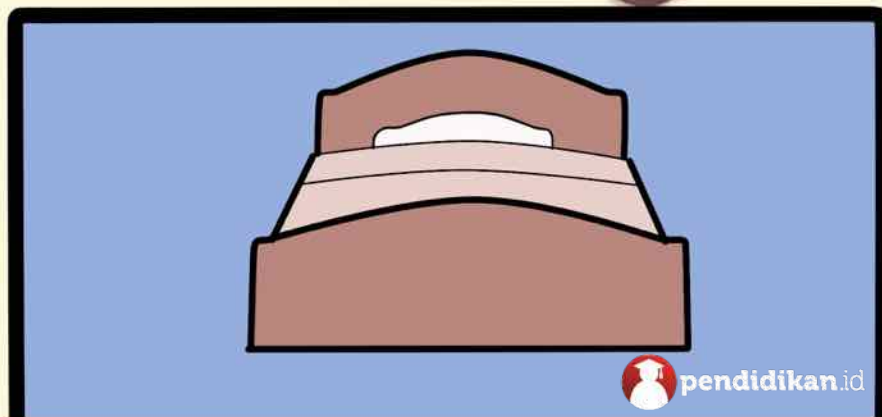
Ah, baiklah...

Ayah akan memberi instruksi pertolongan pertama pada kakimu ya...



1

Pertama, jangan pernah sedikit pun memijat kaki yang bengkak.



2

Kedua, istirahatkan kakimu. Aktivitas yang berlebihan pada bagian yang keseleo akan memicu terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Ketiga, kompres kaki yang bengkak menggunakan es batu yang dibungkus handuk kecil selama kurang lebih 20 menit.
Lakukan hal ini sebanyak dua kali sehari.

3



4

Keempat,
selonjorkan kaki yang bengkak
sambil diganjal dengan bantal,
sehingga posisinya berada
lebih tinggi dari jantung.



Halo?
Apa kamu
sudah
mengerti,
nak?

Ah iya,
aku sudah
mengerti.

Akan
kulakukan
dulu
instruksi
dari ayah.
Terima kasih,
yah.

Sama-
sama, nak.
Semoga
cepat sembuh
ya...





Priska segera melakukan petunjuk ayahnya.
Ia beristirahat total selama 3 hari.
Tidak banyak aktivitas yang dikerjakan,
selain hanya berbaring di tempat tidur.

Pada hari ke-4,
waktunya Priska harus pulang
ke Indonesia...







Dari 1 minggu waktu liburanku di Somers Isles,

hanya 3 hari kesempatanku untuk bersenang-senang.

Sedangkan 4 hari sisanya malah kupakai untuk beristirahat karena keseleo.



Sungguh pengalaman yang tak terlupakan. Hahaha.

Sehari setelah kepulangannya ke Indonesia, Priska segera memeriksakan kakinya menggunakan sinar X-Ray di rumah sakit tempat ayahnya bekerja.



Ah, untunglah ligamennya yang robek tidak parah.

Setelah itu, kakinya yang bengkak diolesi obat dan dililit dengan perban elastis untuk mengurangi pembengkakan...





Ayah,
sepertinya
perban ini
kurang
kencang,
masih terasa
longgar.

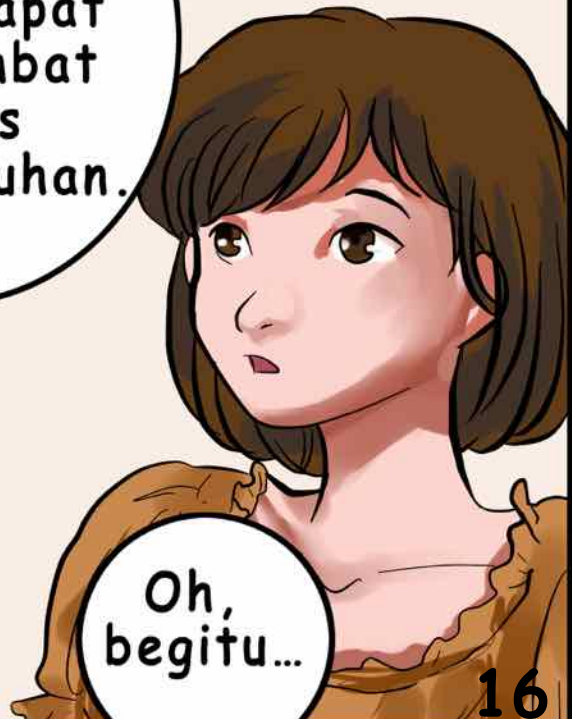


Lho
memasang
perban
memang
tidak boleh
terlalu
ketat,

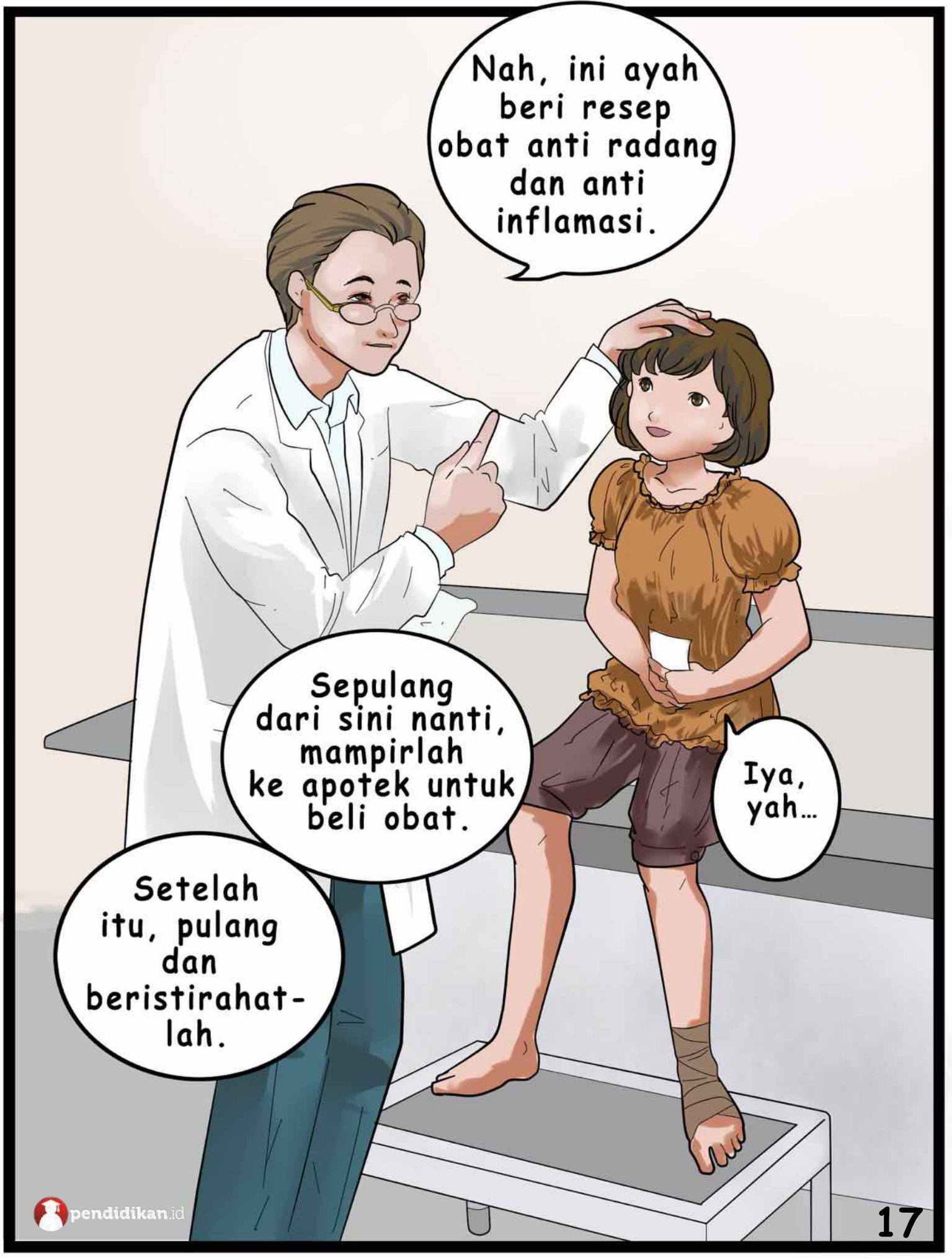
agar
aliran
darah
tidak
terganggu.



Aliran
darah
yang terganggu
justru dapat
menghambat
proses
penyembuhan.



Oh,
begitu...



Nah, ini ayah
beri resep
obat anti radang
dan anti
inflamasi.

Sepulang
dari sini nanti,
mampirlah
ke apotek untuk
beli obat.

Iya,
yah...

Setelah
itu, pulang
dan
beristirahat-
lah.

Beberapa hari kemudian,
kaki Priska sudah
tidak bengkak.



Ia sudah dapat
berjalan
normal kembali.



Lho,
kamu
mau ke mana
lagi??



Libur
sekolah kan
masih tersisa
1 minggu lagi,
bu.

Priska
mau
memanfaatkannya
dengan baik.



Ah,
mentang-
mentang
kakinya sudah
tak bengkok...



Kamu
sudah
tidak
betah lagi
tinggal
di rumah...



Hahaha,
sudah
biarkan
saja bu...

Mumpung
dia
masih muda.

TAKSI

Teman-teman...

Keseleo (terkilir) atau sprain adalah cedera yang terjadi pada ligamen. Ligamen adalah jaringan ikat yang menghubungkan antar tulang dan menyokong sendi. Sedangkan jika kerusakan terjadi pada otot atau tendonnya, maka disebut strain atau cedera regang. Tendon adalah jaringan ikat yang menghubungkan tulang dan otot.

Keseleo (terkilir) atau sprain paling sering terjadi pada pergelangan kaki. Keseleo umumnya timbul saat adanya peregangan berlebihan atau robekan ligamen karena stres berat yang mendadak pada sendi. Beberapa aktivitas yang dapat menjadi penyebab, antara lain jatuh pada posisi yang tidak wajar, kurangnya pemanasan, atau teknik latihan salah saat berolahraga.

Keseleo (terkilir) atau sprain menyebabkan terjadinya peradangan atau perdarahan pada ligamen yang secara kasat mata dapat terlihat sebagai memar dan bengkak di sekitar area yang terkena dampaknya.

Kondisi keseleo / sprain dibagi menjadi 3 tingkat, yaitu:

Sprain tingkat I: peregangan pada ikat sendi tanpa disertai perubahan kestabilan sendi.

Sprain tingkat II: robeknya sebagian kecil ikat sendi tetapi tanpa disertai perubahan kestabilan sendi.

Sprain tingkat III: robeknya sebagian besar ikat sendi yang parah dengan disertai ketidakstabilan sendi





Komik “Terkilir di Somers Isles” merupakan komik literasi seri pendidikan katan yang menjelaskan tentang keseleo atau otot terkilir, mulai dari definisi, gejala, penyebab hingga langkah penanganannya. Keseleo umumnya timbul saat adanya peregangan berlebihan atau robekan ligamen karena tekanan berat mendadak pada sendi. Keseleo harus ditangani dengan langkah yang tepat, agar tidak semakin memperparah kondisi cedera pada ligamen.

Komik Pendidikan **“Terkilir di Somers Isles”** ditujukan untuk anak-anak Indonesia usia 10+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat menuntun anak-anak agar tidak panik saat terjadi keseleo, melainkan dapat menanganinya dengan tepat dan tenang.

Hak Cipta dilindungi :

Komik ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dasar dan kegiatan nirlaba tanpa meminta ijin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan komik **“Terkilir di Somers Isles”** untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Pendidikan.id. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami di www.pendidikan.id

- **Ide cerita & Editor:** Team Pendidikan.id
- **Ilustrasi cerita:** Siti Mudrikah
- **Sampul:** Ni.MeliA
- **Diterbitkan:** Desember 2018