

SERI PENDIDIKAN KESEHATAN

Trauma yang Menghantui



Dipersembahkan oleh  **pendidikan.id**

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 "***TRAUMA YANG MENGHANTUI***" ADALAH KOMIK
LITERASI SERI PENDIDIKAN KESEHATAN YANG MENJELASKAN
TENTANG TRAUMA YANG TIMBUL SETELAH MENGALAMI
KEJADIAN TRAGIS DI MASA LALU. SELAIN ITU, KOMIK INI
JUGA DILENGKAPI DENGAN GAMBAR YANG MENARIK
SEHINGGA MENJADI METODE TERBARU MELATIH ANAK
UNTUK SENANG MEMBACA.

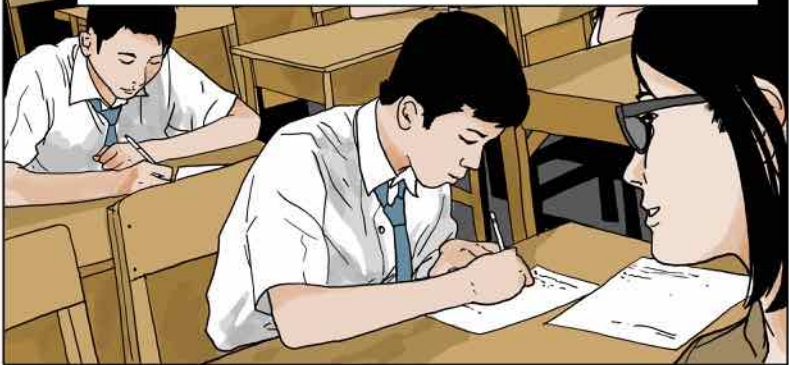
SILAHKAN SEBARKAN KOMIK LITERASI INI KEPADA TEMAN,
SANAK KELUARGA DAN SIAPAPUN AGAR SEMUA ANAK BANGSA
DAPAT MEMANFAATKAN KOMIK INI DENGAN SEBAIK-BAIKNYA.

***SEMANGAT LITERASI MENUJU
INDONESIA HEBAT
PADA INDONESIA EMAS 2045***

UNTUK MENDAPATKAN
KOMIK PENDIDIKAN LAINNYA,
SILAHKAN KUNJUNGI
KOMIK.PENDIDIKAN.ID



AKHIR SEMESTER GENAP TELAH TIBA.
SEBAGAI ACARA PERPISAHAN KELAS, MURID-MURID KELAS 11 SMA BAKTI RAHAYU
MENGADAKAN DARMAWISATA KE PANTAI.



ANAK-ANAK...
IBU PUNYA KABAR GEMBIRA
LINTUK KALIAN!



APA BU...
APAAAA?



pendidikan.id

SEBELUM
KALIAN LIBUR
KENAIKAN KELAS,
KITA AKAN MENGADAKAN
DARMAWISATA KE PANTAI!!!



ASYIKKKK...!
ASYIK...!!!





SEMUA MURID MENYAMBUUT GEMBIRA
RENCANA DARMAWISATA ITU,
KECUALI PAMBUDI. IA JUSTRU SEDIH,
TAKUT DAN BIMBANG MENDENGAR
BERITA YANG SEHARUSNYA MENGEMBIRAKAN ITU.



APAA??
KE PANTAI???



PULANG SEKOLAH,

BAGAIMANA INI??
KALAU AKU TIDAK IKUT,
AKU AKAN KEHILANGAN KESEMPATAN
UNTUK BERKUMPUL
BERGAMA TEMAN-TEMAN.
TETAPI JIKA AKU IKUT...



AH SUDAHLAH,
AKU TAK MAU
MENGINGAT-INGATNYA
LAGI...!!

PRAMBUDI SAMPAI DI RUMAH



pendidikan.id

CEKLEEEKKKK....





TIDAK BIASANYA
KAMU SEPERTI INI.
ADA APA, NAK?
APA KAMU SEDANG
ADA MASALAH?



TIDAK APA-APA, BU.
AKU HANYA INGIN
ISTIRAHAT.



BAIKLAH,
TERSERAH KAMU SAJA.
NANTI KALAU SUDAH LAPAR,
SEGERALAH MAKAN YA!

YA, BU!



KEESOKAN HARINYA...





HARI KEBERANGKATAN PUN TIBA.

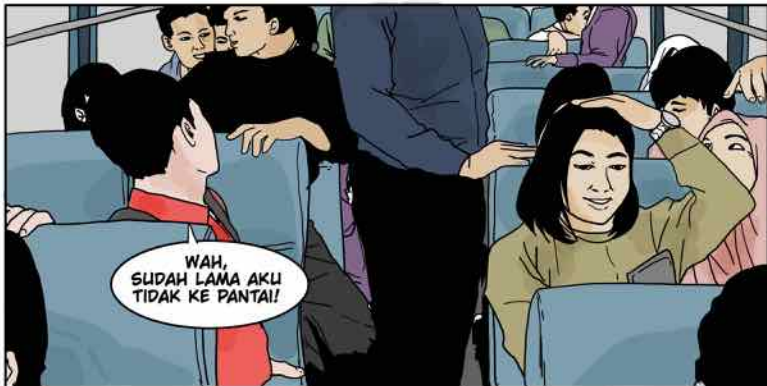


SEMUA MURID DIMINTA UNTUK BERKUMPUL DI SEKOLAH,



KEMUDIAN BERANGKAT BERSAMA-SAMA MENGGUNAKAN BUS.





HAL ITU MEMBUATNYA TERINGAT
AKAN PERISTIWA-PERISTIWA KELAM
YANG DIALAMINYA DI MASA LALU.

AHRRHHHHHHHHH ...
TIDAAAAAAAK...

EH, BUD...
KAU INI KENAPA??
KENAPA TIBA-TIBA BERTERIAK???
AKU SEDANG TIDUR
SAMPAI TERBANGUN!!

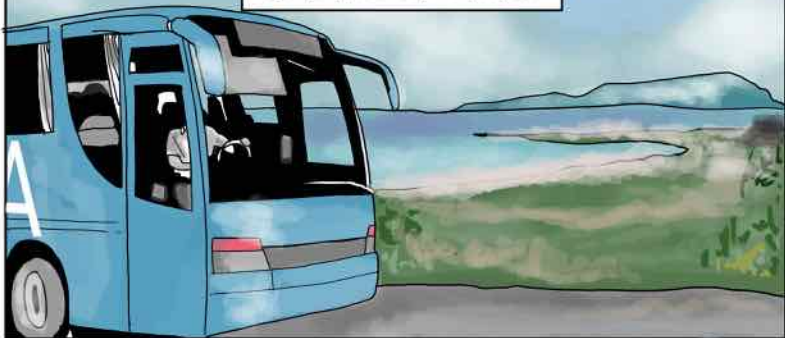
AH, MAAF...
AKU KAGET
KARENA BARUSAN
BERMIMPİ
BURUK.

OH...
YA SUDAH,
AKU TIDUR LAGI!



pendidikan.id

SATU JAM KEMUDIAN,
SAMPAILAH MEREKA DI PANTAI...



SAAT SEMUA MURID SUDAH TURUN DARI BUS,
PAMBUDI JUSTRU HANYA
DUDUK DIAM DI DALAM BUS.

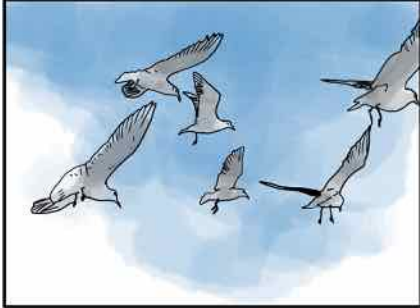
10

BU SONYA MELIHAT PAMBUDI



pendidikan.id





LA... LAUT...
AKU BERADA DI LAUT...



KAKINYA PUN MENGINJAK PASIR
DAN TERKENA AIR LAUT.



PIKIRANNYA AMBUR-ADUL.
SEMUA KEJADIAN PADA 5 TAHUN YANG SILAM
TIBA-TIBA TERPAJAR JELAS
DI PANDANGAN MATA PAMBUDI.
KERINGAT DINGIN MULAI MENETES.
SEMAKIN LAMA,
MENGUCUR SEMAKIN DERAS.





TEMAN-TEMAN PAMBUDI
BERUSAHA UNTUK MENGGOTONG TUBUHNYA.

AYO,
KITA ANGKAT
PAMBUDI...!

ADUHH,
BERAT SEKALI
BADANNYA...!!

SUDAH, ANAK-ANAK...
KALIAN MINGGIR DULU,
BIAR BAPAK-BAPAK
PENJAGA PANTAI INI
YANG MENGGOTONG
PAMBUDI!

BAPAK-BAPAK PENJAGA PANTAI ITU
MEMBARINGKAN PAMBUDI
DI SEBUAH GUBUK KECIL MILIK WARGA.



BU SONYA LANGSUNG MEMBERIKAN
MAKAN DAN MINUM KEPADA PAMBUDI.



SETELAH KEADAANNYA SEMAKIN MEMBAIK...







TETAPI MALANG
TIDAK DAPAT DIELAKKAN.
KAMI SEKELUARGA HARUS KEHILANGAN AYAH
KARENA IA KEHABISAN NAPAS SETELAH
MENYELAMATKAN SAYA,
ADIK DAN IBU.

KARENA ITULAH,
SAYA SANGAT TRAUMA DAN SENSITIF
TERHADAP HAL-HAL YANG BERHUBUNGAN
DENGAN PANTAI, LAUT ATAU
OMBAK...



KALAU KAMU
SUDAH TAHU MEMILIKI TRAUMA,
KENAPA KAMU MEMAKSA IKUT
DARMAWISATA?

SAYA DIPAKSA TEMAN-TEMAN, BU.
LAGIPULA INI KAN KESEMPATAN TERAKHIR SAYA
BERMAIN BERSAMA MEREKA,
KARENA DI KELAS 12
BELUM TENTU KAMI AKAN
SEKELAS LAGI.



YA SUDAH,
KALAU BEGITU SEKARANG
JANGAN KE PANTAI LAGI!
KAMU DUDUK SAJA DI SINI
SAMPAI JAM PULANG
KITA TIBA.



BAIK, BU...



MENJELANG SORE,
KEGIATAN DARMAWISATA MURID-MURID
KELAS 11 SMA BAKTI RAHAYU PUN BERAKHIR.
MEREKA KEMBALI KE SEKOLAH,
LALU PULANG KE RUMAH Masing-masing.

KEESOKAN HARINYA,
BU SONYA MEMANGGIL IBU PAMBUDI
UNTUK DATANG KE SEKOLAH
MENEMUINYA.

SAYA TIDAK PERNAH TAHU
KALAU KEJADIAN
5 TAHUN LALU ITU
MEMBUATNYA TRAUMA...

PADAHAL
DULU IA SANGAT SENANG
BERMAIN DI PANTAI...

HMM...
APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN
AGAR ANAK SAYA BISA MENGHILANGKAN
TRAUMANYA YA, BU?

SARAN SAYA,
IBU HARUS MEMBAWA PAMBUDI
KE PSIKIATER.
KASIHAN DIA BU...
SEPERTINYA DIA MENGALAMI
TRAUMA YANG BERAT
DAN BERKEPANJANGAN.

ATAS PETUNJUK BU SONYA,
PAMBUDI PUN BEROBAT KE PSIKIATER.

PAMBUDI
MENGALAMI
POST
TRAUMATIC
STRESS
DISSORDER, BU.

IA HARUS
MENJALANI BEBERAPA KALI
TERAPI UNTUK MENYEMBUHKAN
PENYAKITNYA INI.





PAMBUDI MENJALANI TERAPINYA DENGAN SABAR DAN RUTIN.
BEBERAPA BULAN KEMUDIAN,
KONDISI PAMBUDI MULAI MEMBAIK. IA MULAI DAPAT MENGONTROL
DIRINYA KETIKA MENDENGAR ATAU MELIHAT SEGALA SESUATU
YANG BERHUBUNGAN DENGAN PANTAI DAN LAUT.



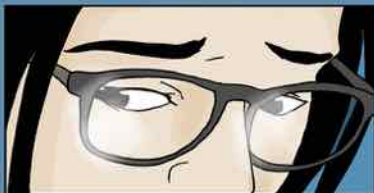
BAHKAN,
SATU TAHUN KEMUDIAN
IA MULAI RINDU DENGAN LAUT.

BU,
AKU INGIN KE PANTAI.
AKU RINDU SUASANA PANTAI.
BOLEHKAH KITA MERENCANAKAN
LIBURAN KE PULAU BALI UNTUK
LIBUR HARI RAYA NANTI?

TENTU SAJA,
BOLEH NAK.



BAIKLAH,
AKU AKAN BANTU IBU UNTUK
MEMESAN TRANSPORTASI
DAN PENGINAPANNYA NANTI!

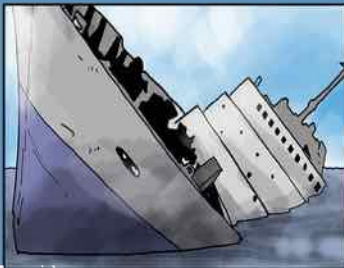


APA ITU POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER?

PTSD (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER) ATAU GANGGUAN STRES PASCATRAUMA ADALAH PENYAKIT KEJIWAAN YANG MUNCUL KARENA MENGALAMI ATAU MELIHAT KEJADIAN TRAGIS DI MASA LALU.

CONTOH PERISTIWA YANG DAPAT MEMICU TERJADINYA TRAUMA :

- KECELAKAAN LALU LINTAS,
- BENCANA ALAM,
- TINDAK KEJAHATAN PEMERKOSAAN ATAU PERAMPOKAN,
- ATAU PENGALAMAN DI MEDAN PERANG.





BAGAIMANA GEJALA PSTD?

- KECENDERUNGAN UNTUK MENGHINDARI SEGALA SESUATU YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN TRAUMATIS TERSEBUT.
- MEMILIKI PERASAAN YANG SANGAT SENSITIF, SEHINGGA LANGSUNG TERINGAT SETIAP DETAIL KEJADIAN YANG DIALAMI TIAP KALI MENDENGAR ATAU MELIHAT HAL-HAL YANG BERKAITAN DENGAN KEJADIAN TRAUMATISNYA.
- SAAT TERINGAT KEJADIAN TRAUMATIS YANG DIALAMI, MUNCUL RASA CEMAS, GELISAH DAN KETAKUTAN YANG LUAR BIASA.
- PUTUS ASA DALAM MENGHADAPI MASA DEPAN.
- PERUBAHAN EMOSI, MENJADI MUDAH TERKEJUT, MUDAH KESAL DAN MUDAH MARAH.





BAGAIMANA MENYEMBUHKAN PTSD?

1. TERAPI PSIKOLOGIS,

DENGAN JENIS TERAPI KOGNITIF (INTELEKTUAL), TERAPI PENYINGKAPAN (MEMBANTU PASIEN MENGHADAPI KENYATAAN) DAN TERAPI KELOMPOK (MEMBICARAKAN MASALAH TRAUMATIS DALAM KELOMPOK YANG MEMILIKI PENGALAMAN TRAUMATIS YANG SAMA).

2. TERAPI OBAT-OBATAN,

DENGAN JENIS OBAT ANTI-DEPRESI (AMITRIPTILIN), ANTI-CEMAS (ALPRAZOLAM, MIDAZOLAM)



Komik **"Trauma yang Menghantui"** merupakan komik literasi seri pendidikan kesehatan yang diterbitkan oleh Pendidikan.id dan dikelola oleh guru-guru yang berpengalaman di bidangnya. Komik Pendidikan ini menjelaskan tentang trauma yang bisa dialami siapa saja tanpa mengenal usia dan jenis kelamin. Trauma adalah penyakit kejiwaan karena mengalami kejadian tragis di masa lalu. Biasanya, trauma akan menimbulkan gejala ketakutan yang luar biasa saat mendengar atau melihat sesuatu yang berkaitan dengan masa lalunya.

Komik Pendidikan **"Trauma yang Menghantui"** ditujukan untuk anak-anak Indonesia usia 12+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada anak-anak yang pernah, sedang atau pun belum mengalami trauma, agar memahami seluk-beluk penyakit ini termasuk bagaimana cara menyembuhkannya.

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 **"Trauma yang Menghantui"** untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Pendidikan.id. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami di www.pendidikan.id

- **Ida cerita & Editor:** Team Pendidikan.id
- **Ilustrasi cerita:** Irfin Adi Wijanarko
- **Sampul:** Ni.MeliA
- **Diterbitkan:** Juli 2018