



KENALI PERUBAHAN IKLIM

# Sehat Bersama

## Hadapi Perubahan Iklim

Penulis: Gaung Tapa Wisayah

Illustrator: Salma Syahidah







KENALI PERUBAHAN IKLIM

# Sehat Bersama

## Hadapi Perubahan Iklim



Penulis: Gaung Tapa Wisayah

Illustrator: Salma Syahidah



## **Hak Cipta pada Yayasan Literasi Anak Indonesia dan INOVASI**

Dilindungi undang-undang.

### **Penafian:**

Buku ini disiapkan oleh YLAI dengan pendanaan Pemerintah Australia melalui Program Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia (INOVASI) dalam rangka pengayaan buku non-teks penunjang Pendidikan Perubahan Iklim pada kurikulum nasional. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Indonesia serta INOVASI. Isi buku sepenuhnya menjadi tanggung jawab YLAI, Kemendikdasmen, dan INOVASI serta tidak mencerminkan pandangan Pemerintah Australia. Pemerintah Australia/Departemen Luar Negeri dan Perdagangan (DFAT) tidak memperoleh keuntungan, pendapatan, peluang bisnis, aset jangka panjang, laba, maupun manfaat lainnya dalam bentuk apapun dari penerbitan dan penjualan buku ini.

## **Sehat Bersama, Hadapi Perubahan Iklim**

Penulis : Gaung Tapa Wisayah  
Illustrator : Salma Syahidah

Penyunting Naskah : Flora Maharani  
Penyunting Visual : Evelyn Ghozali  
Penata Letak : AMECO Studio

Peninjau Ahli Klimatologi : Desak Putu Okta Veanti  
Peninjau Ahli Infografik : Lambok E. Hutabarat

**Program Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia (INOVASI) Kemitraan Pendidikan Antara Australia dan Indonesia**

**Yayasan Literasi Anak Indonesia (YLAI)**

### **Dikembangkan oleh:**

Yayasan Literasi Anak Indonesia  
Jl. Tukad Balian No. 162 B, Banjar Kelod, Renon, Denpasar Selatan, Denpasar, Bali  
<https://literasi.org>

### **Diterbitkan oleh:**

Yash Media  
Jl. Imogiri Barat RT 04, Tanjung, Bangunharjo, Kec. Sewon, Kab. Bantul,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55188  
Email: [yashmediaco@gmail.com](mailto:yashmediaco@gmail.com)  
<https://yashmedia.id>

**© 2025, Yayasan Literasi Anak Indonesia**

Isi buku ini menggunakan huruf Niramit.

24 hlm. : 21 x 29.7 cm.

ISBN: 978-634-7327-17-8

# Kata Pengantar

Hai, anak-anak Pelindung Bumi!

Selamat datang di perjalanan penuh inspirasi untuk mencintai dan merawat bumi bersama-sama. Buku ini akan membimbingmu memahami perubahan iklim dengan cara yang menyenangkan dan mudah dimengerti.

Di dalam buku ini, kamu akan:

- mengenal apa itu perubahan iklim dan mengapa kita perlu peduli;
- melihat bagaimana perubahan iklim memengaruhi hewan, tumbuhan, dan kehidupan kita;
- belajar tentang cara-cara sederhana untuk merawat bumi kita tercinta; dan
- menemukan ide-ide kreatif untuk menjadi pahlawan lingkungan di rumah dan sekolah.

Setiap halaman buku ini dipenuhi informasi dan gambar-gambar menarik yang akan membuatmu makin bersemangat untuk menjaga bumi kita yang istimewa.

Ingin, kamu adalah bagian penting dari upaya melindungi bumi. Dengan membaca buku ini, kamu sedang mengambil langkah besar untuk memahami dan merawat bumi kita. Bukalah hatimu, aktifkan rasa pedulimu, dan bersiaplah untuk menjadi Pelindung Bumi yang hebat.

Selamat membaca dan berbuat baik untuk bumi kita.

Tim Pengembangan Buku  
Yayasan Literasi Anak Indonesia

INNOVASI

# Daftar Isi

---

Kata Pengantar .....	3
Daftar Isi.....	5
Daftar Gambar .....	6
Glosarium.....	23
Daftar Pustaka .....	24

# Daftar Gambar

---



Infografik Musim Kemarau ..... 10–11



Cara Melindungi Diri di Luar Saat Cuaca Panas ..... 13



Cara Melindungi Diri di Rumah ..... 14



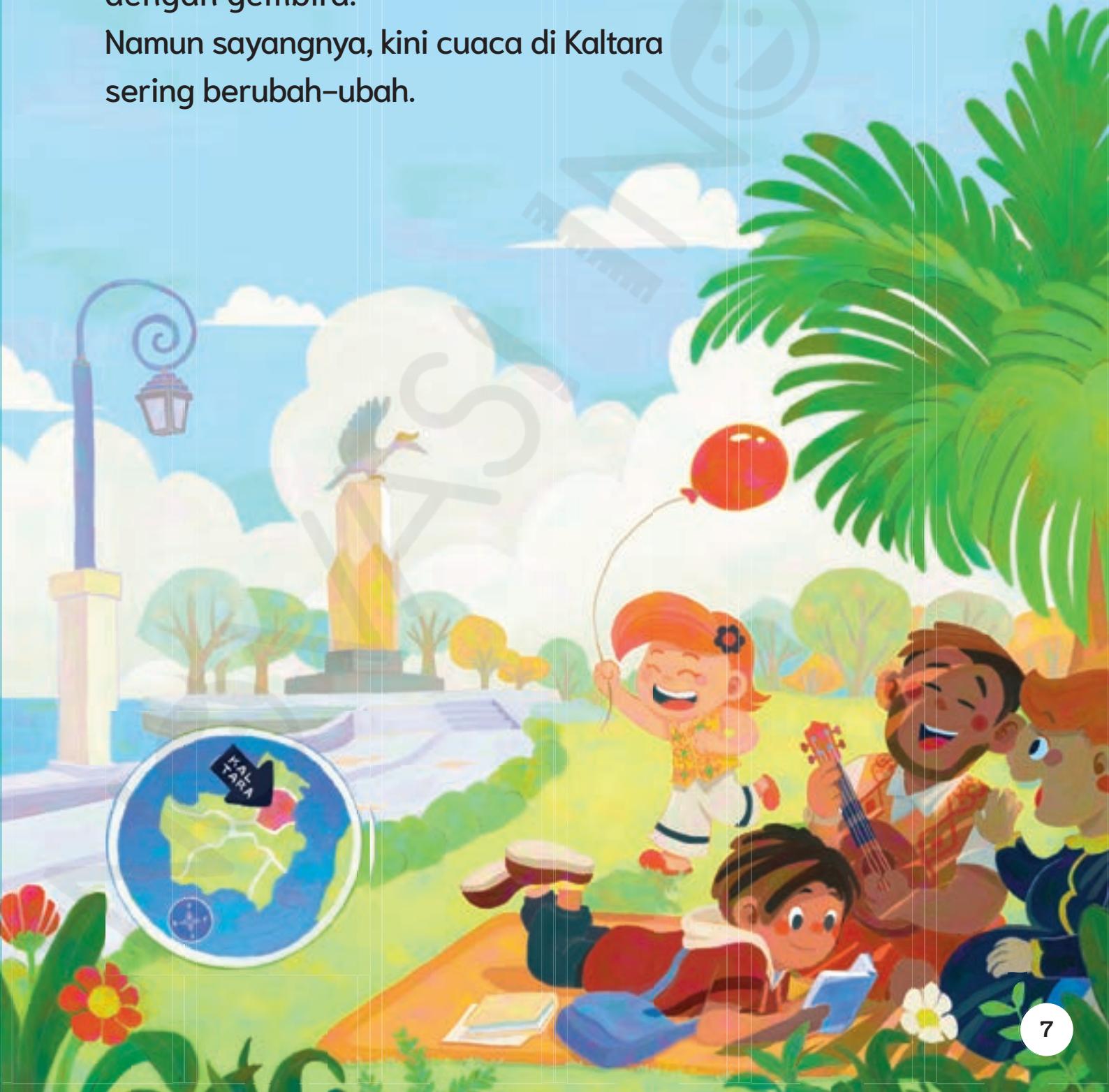
Infografik Musim Hujan ..... 16–17



Cara Melindungi Diri di Luar Saat Cuaca Dingin ..... 19

Kaltara adalah sebuah daerah di Pulau Kalimantan. Orang-orang menyebut Kaltara sebagai singkatan dari Kalimantan Utara.

Dahulu, cuaca di Kaltara sejuk karena banyak pohon. Karena itu, anak-anak suka sekali bermain di luar. Hampir di setiap lapangan ada anak-anak bermain dengan gembira. Namun sayangnya, kini cuaca di Kaltara sering berubah-ubah.





Saat ini, cuaca terasa lebih panas dari biasanya.  
Musim hujan kadang tidak tepat waktu.  
Tanah di beberapa daerah mengalami kekeringan  
dan sulit ditanami.  
Namun, kadang tiba-tiba hujan turun sangat deras  
di daerah lain.  
Ini menyebabkan banjir di daerah **Malinau** dan **Bulungan**.

Hal ini juga terjadi di banyak daerah di dunia.  
Cuaca tidak menentu ini dapat mengganggu  
aktivitas manusia.  
Semua ini adalah dampak dari perubahan iklim.

Tubuh manusia memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan suhu lingkungan.

Ketika cuaca panas, tubuh akan berkeringat untuk mendinginkan diri.

Ketika cuaca dingin, tubuh akan menggigil untuk menghangatkan diri.

Namun, tubuh anak-anak belum berkembang sempurna untuk beradaptasi dengan baik.

Hal ini membuat anak-anak lebih sensitif terhadap perubahan suhu lingkungan.

Keadaan ini dapat menyebabkan mereka mudah sakit. Aktivitas anak-anak juga terganggu.





Matahari terasa sangat menyengat  
ketika musim kemarau datang.

Kondisi ini bisa terjadi berminggu-minggu,  
bahkan berbulan-bulan.

Ini disebut kemarau panjang.

Situasi ini makin memburuk karena  
sering terjadi kebakaran hutan.



April

Mei

Juni

Kemarau panjang menyebabkan kekurangan cairan tubuh dan dehidrasi.

Anak-anak akan merasa haus berlebihan bahkan pusing.

Kulit tubuh juga lebih kering dan dapat menimbulkan iritasi.

Udara menjadi lebih berdebu saat musim kemarau.

Debu-debu yang bertebaran dapat terhirup oleh anak-anak saat bermain.

Jika berlangsung lama, memicu penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA).





Anak-anak suka bermain di luar  
meskipun udara terasa panas.  
Namun, melindungi diri tetaplah penting  
agar terhindar dari sakit.



## Lakukan tindakan sederhana ini yuk!

- Membawa botol minum di dalam tas ketika keluar rumah.
- Minum air putih yang cukup.
- Pakai pakaian yang nyaman dan menyerap keringat.
- Memakai topi dan losion pelindung sinar matahari di tubuh.
- Memakai masker saat berada di lingkungan berdebu.



## Jaga Diri di Rumah



Mandi setelah beraktivitas di luar membuat tubuh lebih segar.

Segera berganti pakaian ketika berkeringat berlebihan.



Tak lupa makan dan minum makanan bergizi tinggi.

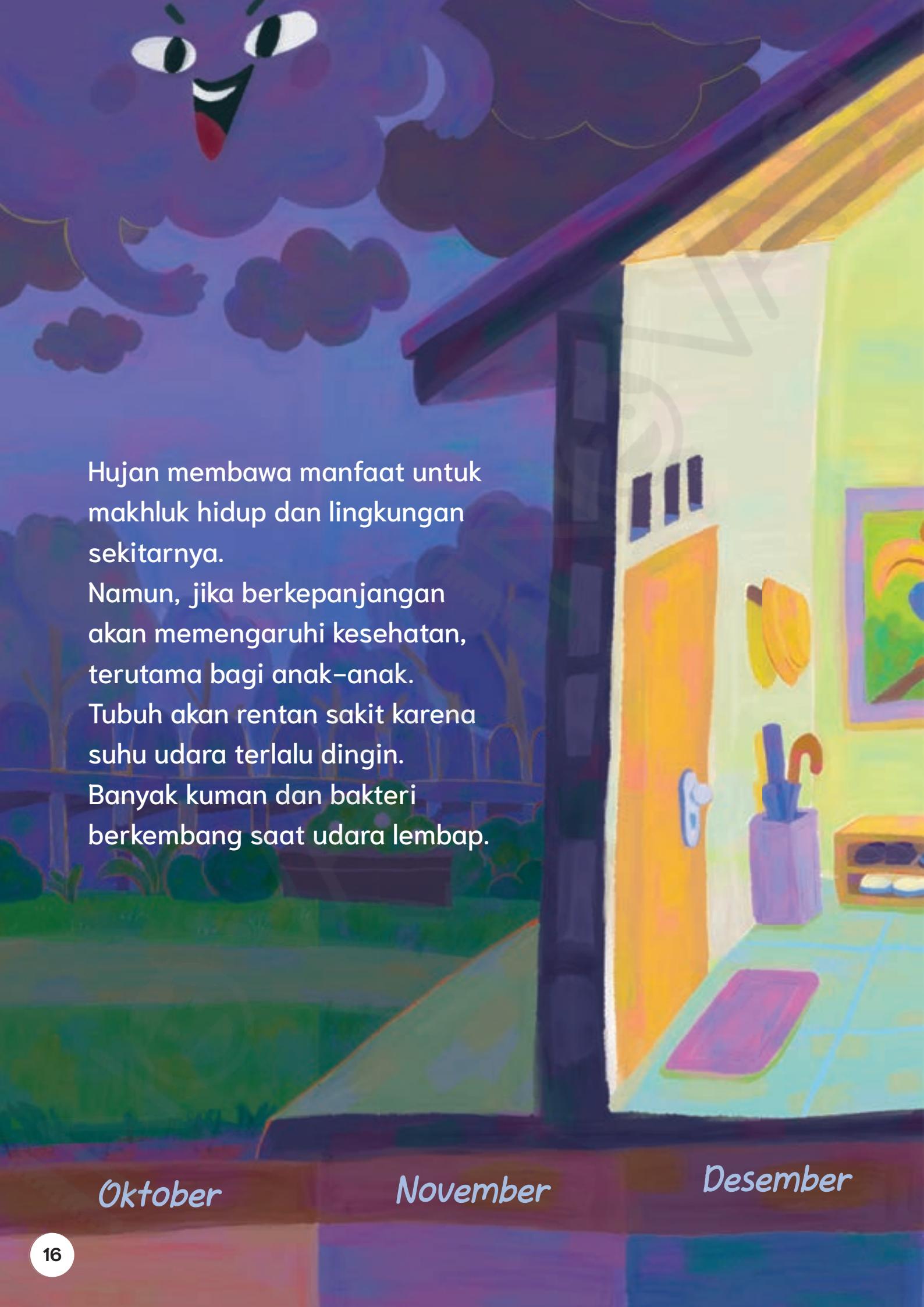
Tidur yang cukup juga dapat memulihkan tenaga.

## Perhatikan di Sekolah

- Jika ada teman yang sakit, pakailah masker dan jagalah jarak.
- Mencuci tangan sebelum makan atau minum sesuatu.
- Mengingatkan diri sendiri dan teman-teman untuk minum yang cukup.
- Berteduh di tempat sejuk saat lelah.

Semua juga dapat dilakukan anak-anak saat berada di lingkungan mana pun.





Hujan membawa manfaat untuk makhluk hidup dan lingkungan sekitarnya.

Namun, jika berkepanjangan akan memengaruhi kesehatan, terutama bagi anak-anak.

Tubuh akan rentan sakit karena suhu udara terlalu dingin.

Banyak kuman dan bakteri berkembang saat udara lembap.

*Oktobre*

*November*

*Desember*

Ketika musim hujan, banyak anak sakit pilek  
dan batuk.

Banyak anak yang mengalami **diare**.

Bahkan ada juga anak sakit **demam berdarah**  
yang membahayakan.



Januari

Februari

Maret

Anak-anak tetap bisa bermain  
saat musim hujan.

Namun, mereka hendaknya  
tetap berhati-hati.



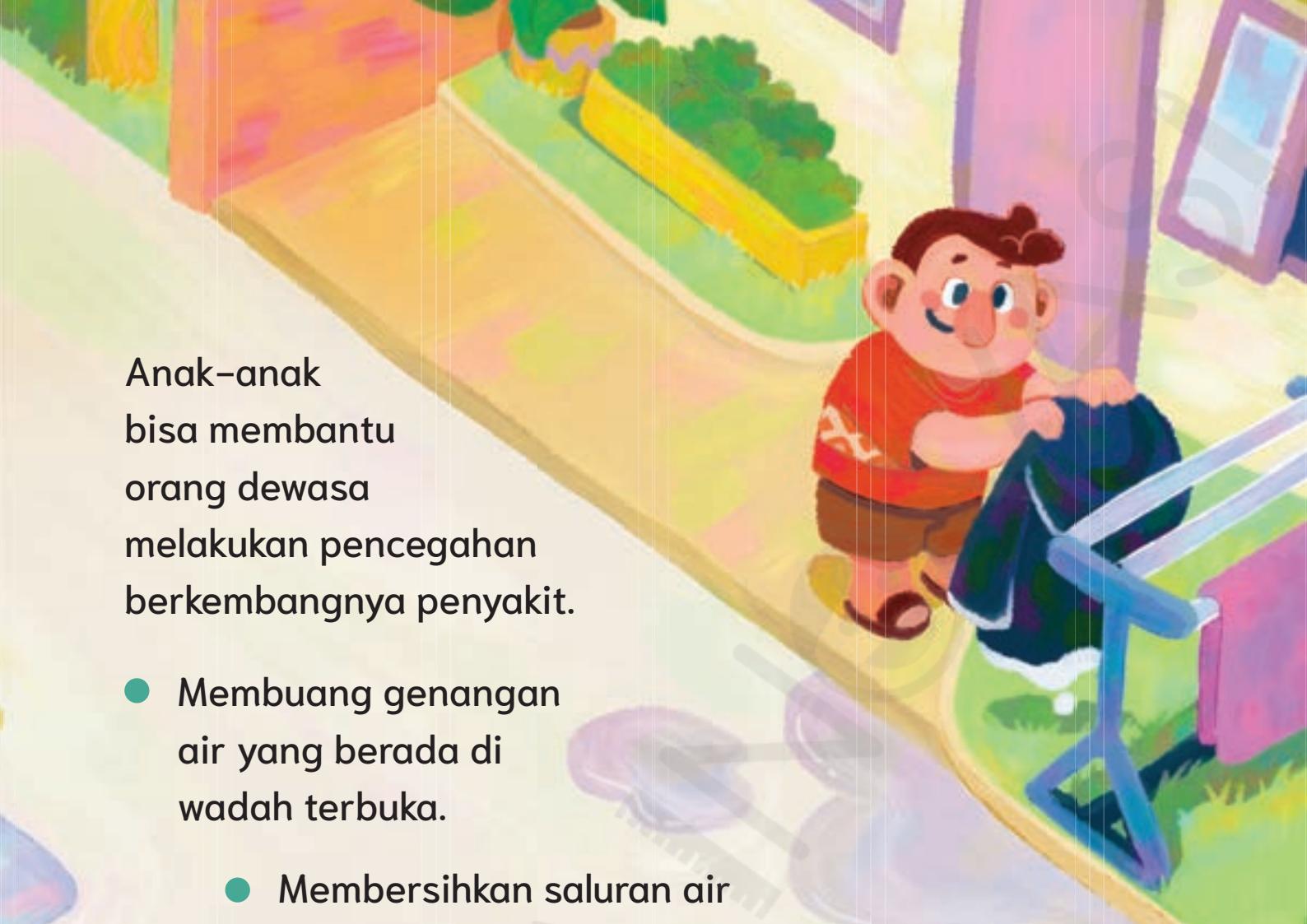
## Menjaga Kesehatan Saat Musim Hujan

- Selalu membawa payung atau jas hujan saat keluar rumah.
- Memakai jaket atau pakaian yang hangat agar tidak kedinginan.
- Lebih banyak berada di dalam ruangan.
- Mencuci tangan dan kaki setelah selesai beraktivitas di luar.





Saat musim hujan, banyak tempat becek  
dan air menggenang.  
Ada banyak bibit penyakit berkembang di sana.



Anak-anak  
bisa membantu  
orang dewasa  
melakukan pencegahan  
berkembangnya penyakit.

- Membuang genangan air yang berada di wadah terbuka.
- Membersihkan saluran air agar tidak tersumbat.
- Membuang sampah pada tempatnya.



Walaupun cuaca sering berubah, kita harus tetap sehat.  
Mengonsumsi makanan dan minuman bergizi  
akan membuat tubuh kuat.  
Tak lupa, tetaplah beraktivitas dengan aman  
dan menyenangkan.  
Agar tidak mudah sakit, kita harus menjaga  
kebersihan lingkungan.



# Glosarium

---

akut	: penyakit yang datang tiba-tiba dan berlangsung dalam waktu singkat, seperti sakit perut mendadak atau demam tinggi yang muncul secara cepat
bergizi	: mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, kesehatan, dan energi, seperti protein, vitamin, dan mineral
dehidrasi	: kondisi tubuh yang kekurangan cairan, biasanya terjadi akibat kurang minum, berkeringat berlebihan, atau penyakit tertentu
demam berdarah	: penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk aedes yang membuat badan demam tinggi, sakit kepala, dan bintik-bintik merah di kulit
diare	: keadaan ketika perut sakit dan buang air besar menjadi encer atau cair lebih sering dari biasanya
iritasi	: reaksi tubuh terhadap zat atau kondisi tertentu yang menyebabkan rasa tidak nyaman, gatal, atau peradangan pada kulit, mata, atau bagian tubuh lainnya
ISPA	: penyakit yang menyerang hidung, tenggorokan, dan paru-paru sehingga membuat susah bernapas, batuk, pilek, dan sakit tenggorokan

# Daftar Pustaka

Pindai kode QR untuk melihat daftar pustaka



<https://s.id/DP-SehatBersamaHadapiPerubahanIklim>

# Profil Penyusun



**Gaung Tapa Wisayah**

Sarjana Hukum dari Universitas Borneo Tarakan. Sejak muda, ia aktif sebagai pegiat literasi dan budaya serta terlibat dalam berbagai kegiatan edukasi, sosial, dan pelestarian kearifan lokal. Memiliki minat besar dalam menulis dan membuat konten kreatif sebagai media untuk menyebarkan wawasan serta menginspirasi masyarakat, khususnya di bidang pendidikan, budaya dan lingkungan.



**Salma Syahidah**

Seorang visual storyteller yang senang menyebarkan kegembiraan melalui berbagai media untuk anak-anak. Dalam perjalannya sebagai ilustrator, animator, pengembang properti intelektual (IP) anak, lulusan Desain Komunikasi Visual, Salma menggabungkan kreativitas dan relevansi budaya untuk menciptakan konten yang menarik dan edukatif bagi audiens muda. Komik karyanya yang berjudul Blooming Flower memenangkan penghargaan internasional dalam ajang Silent Manga Audition 2020, memperlihatkan kecintaan dan keseriusannya dalam bercerita dan berkarya secara visual.





Buku ini dikembangkan atas dukungan:



Perubahan iklim berpengaruh pada cuaca sehari-hari.  
Kadang panas, kadang hujan, bahkan kadang  
sangat dingin! Namun, tahukah kalian bahwa kita tetap  
bisa sehat dan ceria menghadapi perubahan iklim?  
Bagaimana cara melindungi diri yang baik?  
Yuk temukan jawabannya dalam buku ini!



**Yash Media**  
Jl. Imogiri Barat RT 04, Tanjung,  
Bangunharjo, Sewon, Bantul, DIY 55188  
Email: [yashmediaco@gmail.com](mailto:yashmediaco@gmail.com)  
<https://yashmedia.id>

