

Buku ini dikembangkan atas dukungan:



INOVASI
Inovasi untuk Anak Sekolah Indonesia
Kemitraan Australia-Indonesia



KENALI PERUBAHAN IKLIM

Sehat Bersama

Hadapi Perubahan Iklim

Penulis: Gaung Tapa Wisyah

Ilustrator: Salma Syahidah

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

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

ISBN 978-634-7327-17-8
9 786347 327178



B2



KENALI PERUBAHAN IKLIM

Sehat Bersama

Hadapi Perubahan Iklim



Penulis: Gaung Tapa Wisyah

Ilustrator: 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 Wisyah
Ilustrator : 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
<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.

Ingat, 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

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.

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)**.

April

Mei

Juni

Juli

Agustus

September



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.
- Memakai topi dan losion pelindung sinar matahari di tubuh.
- Minum air putih yang cukup.
- Memakai masker saat berada di lingkungan berdebu.
- Pakai pakaian yang nyaman dan menyerap keringat.



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.
- Mengingatn 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.

Ketika musim hujan, banyak anak sakit pilek dan batuk. Banyak anak yang mengalami **diare**. Bahkan ada juga anak sakit **demam berdarah** yang membahayakan.

Oktober

November

Desember

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 Wisyah

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 perjalanannya 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.