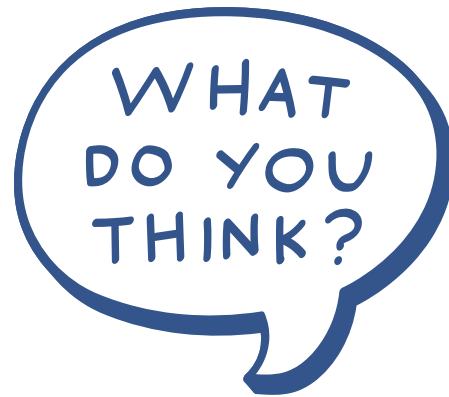




The “Kawan Sehat” Storytelling Guidebook



About the Book
“Kawan Sehat”
means :
Healthy Friends

- Clean and Healthy Living Behaviour (CHLB) Campaign: A Book for Schools in East Sumba
- Local Illustrations: The book features illustrations inspired by Sumbanese culture, making the content more relatable and easier for children to understand.
- Exemplary Characters: Three engaging characters—Rambu, Umbu, and Njara—demonstrate daily healthy habits to inspire young readers.
- 12 Healthy Habits: The book focuses on essential practices such as handwashing, maintaining environmental cleanliness, and adopting healthy eating habits.
- Grounded in Field Experience: The content is based on real health challenges and experiences observed in East Sumba, ensuring relevance and practical application.
- Children Target Audience: Designed to instil healthy habits from an early age, starting with individual and family practices.
- Improving Public Health: This book aims to contribute to better public health by fostering simple, effective habits in children and their communities.



What is Storytelling?

Storytelling is the art of sharing a story through speech, writing, or other media, with the purpose of delivering a message, entertaining, or imparting values.

The Main Elements:

1. Characters
2. Plot
3. Setting
4. Theme
5. Story Style



What is the impact of Storytelling?

Storytelling is used in entertainment, education, marketing, and business communications to build emotional connections with audiences or customers.



Types of Storytelling

Storytelling can take various forms and utilize different media.
Here are some common types of storytelling:

- **Oral Storytelling**
- **Written Storytelling**
- **Visual Storytelling**
- **Educational Storytelling**
- **Digital Storytelling**
- **Interactive Storytelling**
- **Theatrical and Performance Storytelling**
- **Storytelling in Marketing and Business**





What is the purpose of Storytelling?

Conveying the contents of a book about healthy living behaviors serves various purposes that benefit the audience. Some of these purposes include:

- **Education**
- **Prevention**
- **Awareness**
- **Empowerment**
- **Inspiration**
- **Communication**
- **Motivation**





Steps to Mastering the Art of Storytelling

Sharing the story of the book “**Kawan Sehat**” can be done in several steps to ensure your narrative is engaging, educational, and inspiring.

Here are the steps you can follow:

- **Get to Know the Book “Kawan Sehat”**
- **Determine the Purpose of the Story**
- **Design the Story Structure**
- **Use Visual and Interactive Aids (Engagement)**
- **Convey in an Interesting Style**
- **Evaluate and Ask for Responses or Comments**



Pay attention to the Key Elements of Storytelling

Several key points must be considered in storytelling activities to ensure your story is effectively delivered and captures the audience's attention.

Here are the important aspects:

- **Clear Purpose**
- **Know Your Audience**
- **Interesting Characters**
- **Vivid Descriptions**
- **Story Structure**
- **Conflict and Problem-Solving**
- **Emotions**
- **Pacing**
- **Language Style**
- **Consistency**
- **Realistic Dialogue**
- **Visuals and Aids**
- **Interaction with the Audience**
- **Message or Moral**
- **Responses and Feedback**



Benefits of Storytelling

Storytelling offers numerous benefits that positively impact various aspects of life, both individually and within communities.

Here are some of the key advantages of storytelling:

- **Education**
- **Emotional Development**
- **Improvement of Communication Skills**
- **Development of Creativity**
- **Strengthening Social Relationships**
- **Preservation and Sharing of Culture and Tradition**
- **Cognitive Enhancement**
- **Motivation and Inspiration**
- **Healing and Therapy**
- **Influence in Marketing and Business**





Read all the supporting materials in the “Kawan Sehat” Storytelling Guidebook below before telling the story to children. This will help you better understand the story behind each picture on every page.



Buku ini Didedikasikan untuk Anak-Anak Sumba



Kawan Sehat

Disusun oleh
Kawan Baik Indonesia dan Fair Future Foundation

Ilustrasi oleh **Bayu Bhargawa**

Theme

"Kawan Sehat" Characters
Let's take a shower

Let's get rid of the lice

Cleaning ears

Brushing teeth

Trimming fingernails

Eating and drinking well

Gardening is healthy

Benefits of eating Veggie

Take care of wounds

"Pahappa" the tradition

The Harms of Cigarette Smoke

My Body, My Rules

Kawan Sehat!

Table of Contents

Page

Njara, Umbu, and Rambu.....	1
Take a shower using shampoo and soap.....	2
The dangerous effect of using detergent for shower.....	3
Wash and comb the hair part i.....	4
Wash and comb the hair part ii.....	5
Spread out the mattress and pillow in the sun to avoid the fleas...	6
Cleanse body; fleas go away.....	7
Jungga Chant.....	8
Let's clean the ears with an earwashing bulb.....	9
Brush teeth twice a day.....	10
How to trim your fingernails properly.....	11
Drinking cooked water is very important.....	12
Let's help Mama and Papa gardening!.....	13
Eat vegetables like Njara.....	14
Take care of your small wound.....	15
"Pahappa" is not for kids.....	16
Do not smoke around children.....	17
My Body, My Rules.....	18
We are "Kawan Sehat" Healthy Friends.....	



Njara



Umbu



Rambu



Karakter Kawan Sehat

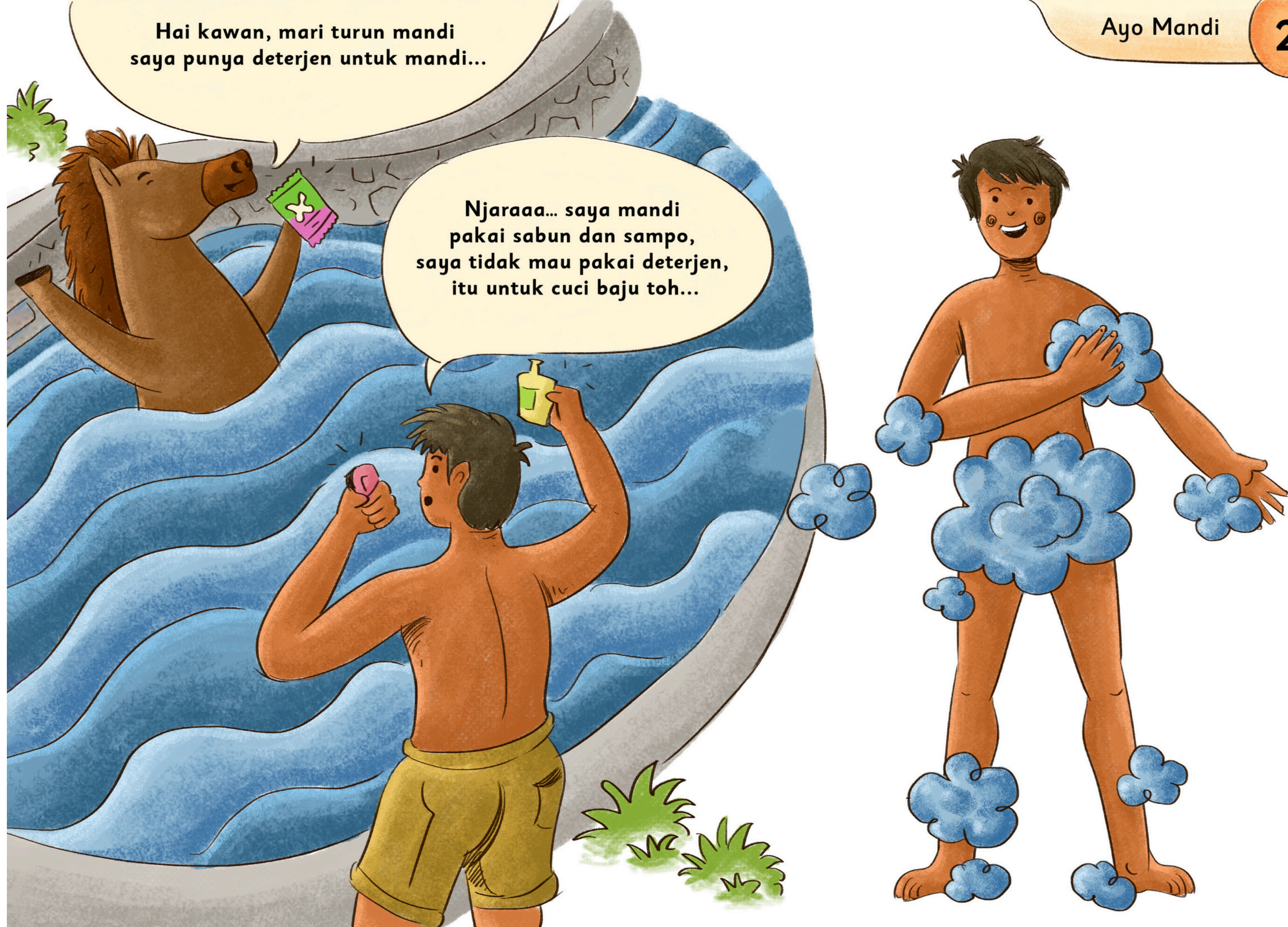


- NJARA
- UMBU
- RAMBU



Hai kawan, mari turun mandi
saya punya deterjen untuk mandi...

Njaraaaa... saya mandi
pakai sabun dan sampo,
saya tidak mau pakai deterjen,
itu untuk cuci baju toh...





Ayo Mandi

Dalam bercerita tentang mandi, perlu dijelaskan bahwa mandi membantu menghilangkan kotoran, kuman, dan keringat dari tubuh sehingga mencegah penyakit kulit dan infeksi.

Dalam gambar dijelaskan juga bagaimana cara mandi yang benar:

- Gunakan Sabun dan Sampo
- Bersihkan Semua Bagian Tubuh
- Bilas dengan Bersih

Baik juga disampaikan kepada anak-anak berapa kali harus mandi, misalnya dua kali dalam sehari.

Berikan pertanyaan kepada anak-anak sebagai bentuk keterlibatan, contohnya: “Hari ini siapa yang belum mandi?”, dengan harapan ada jawaban dari anak-anak sebagai bentuk perhatian yang artinya anak-anak tertarik dengan cerita yang disampaikan.





Jangan mandi dengan Detergen, kenapa?

Detergen tidak dianjurkan untuk mandi tapi digunakan untuk mencuci pakaian. Penggunaan detergen untuk mandi dapat mengakibatkan:

- Iritasi Kulit
- Penghilangan Minyak Alami
- PH yang Tidak Sesuai
- Penggunaan yang Tidak Aman





Buang sampah sabun pada tempatnya!

Jika kawan-kawan mandi di sungai, sebaiknya sampah dari sabun atau samponya tidak dibuang di sungai, karena dapat menyebabkan:

- **Pencemaran Air**
- **Bahaya bagi Makhluk Hidup**
- **Gangguan Ekosistem**
- **Masalah Keindahan dan Kebersihan**
- **Peningkatan Mikroplastik**
- **Penumpukan Sampah**
- **Dampak Jangka Panjang**



Njara kenapa kamu suka
kibas - kibas ekor badanmu ?

Sepertinya ada kutu
di badanku



Kalau kau keramas dan sisir rambut pasti
kutu tidak suka tinggal di badanmu. Kalau tidak mereka
merasa hangat dan nyaman tinggal di situ njara





Yuk kita usir kutu dari tubuh kita

Kutu adalah parasit kecil yang hidup dengan menghisap darah dari inangnya. Ada beberapa jenis kutu yang menyerang manusia dan hewan, termasuk kutu kepala, kutu tubuh, dan kutu kemaluan.

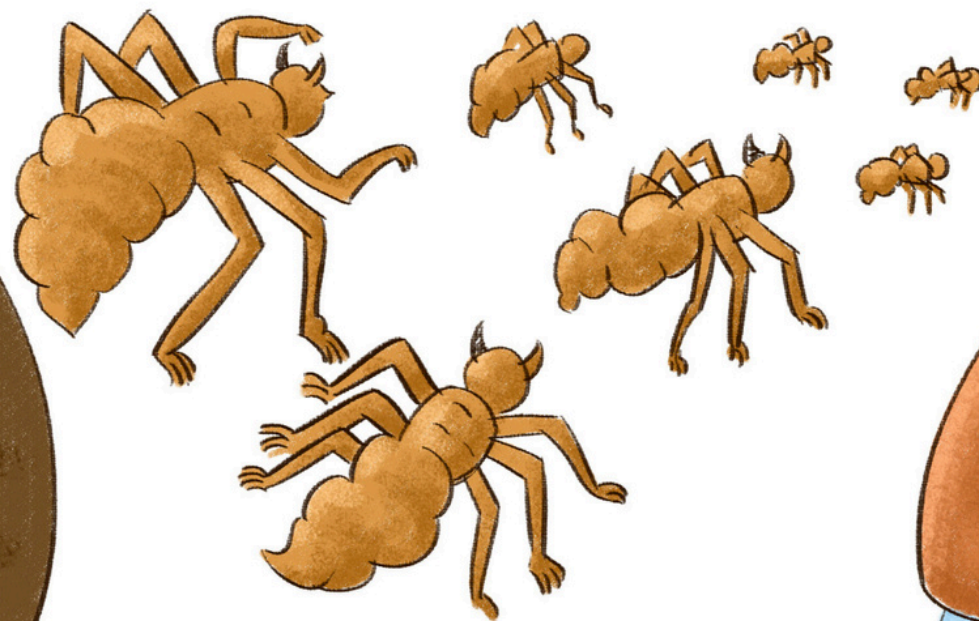
Jenis-Jenis Kutu

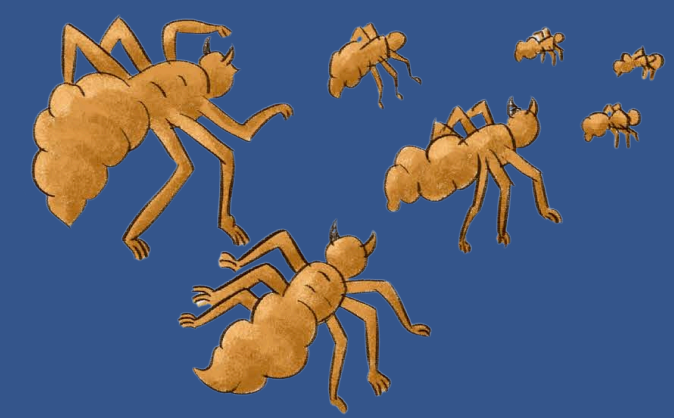
- Kutu Kepala
- Kutu Tubuh
- Kutu Kemaluan

Ukuran dan Bentuk Kutu

- Kutu dewasa memiliki panjang sekitar 2-3 mm
- Memiliki enam kaki







Siklus Hidup

- Kutu melewati tiga tahap perkembangan: telur, nimfa, dan dewasa.
- Telur menetas dalam waktu sekitar 7-10 hari menjadi nimfa, kemudian berkembang menjadi kutu dewasa dalam waktu 7-10 hari lagi.

Cara Penyebaran

- Kutu kepala paling sering menyebar melalui kontak langsung antara kepala dan kepala, terutama
- Kutu tubuh menyebar melalui pakaian, tempat tidur, atau handuk yang terkontaminasi.
- Kutu kemaluan menyebar terutama melalui kontak seksual



Gejala Infestasi

- Gatal-Gatal
- Bercak Merah
- Bintik-Bintik Gelap

Pengobatan

- Pedikulosida (Sampo atau lotion khusus yang mengandung bahan kimia untuk membunuh kutu dan telur kutu)
- Sisir Kutu
- Perawatan Pakaian dan Tempat Tidur

Pencegahan

- Kebersihan Pribadi
- Kebersihan Rumah Tangga
- Hindari Kontak Langsung
- Pemeriksaan Rutin

Fakta Menarik Kutu

- Kutu tidak bisa melompat atau terbang; mereka hanya bisa merangkak.
- Kutu kepala lebih sering menyerang anak-anak daripada orang dewasa.
- Kutu telah ada selama ribuan tahun dan telah ditemukan di mumi Mesir kuno.

Pencegahan di rumah dapat dilakukan dengan mengeringkan kasur menggunakan pengering suhu tinggi atau menjemurnya di bawah sinar matahari.



Senangnya hatiku, tanpa kutu dibadanku



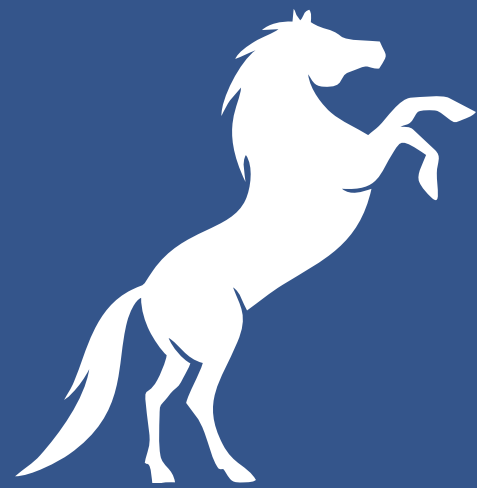


Umu, Rambu kalian dengar
suara orang bermain jungga?

Tidak ada
suara Njara,
Umu dengar ?

Tidak dengar

Anak-anak ayo pulang minta mama bersih telinga,
kalau telinga kalian banyak kotoran pasti tidak bisa dengar
siapa main jungga toh



Fakta Pendengaran si Njara

Kuda memiliki kemampuan pendengaran yang sangat baik dan tajam, yang merupakan salah satu indra utama mereka untuk berkomunikasi dan mendeteksi bahaya di lingkungan mereka. Yuk kita kupas fakta menarik tentang telinga kuda!

- **Rentang Frekuensi Pendengaran**
- **Mobilitas Telinga**
- **Sensitivitas terhadap Suara**
- **Komunikasi Melalui Suara**
- **Pengaruh Lingkungan**
- **Peran dalam Pelatihan**

Terkait dengan Kuda yang sangat lekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat di Sumba, dapat diberikan pertanyaan-pertanyaan pancingan kepada anak-anak dalam menjalin interaksi dua arah.



Membersihkan Telinga dengan alat semprot

Membersihkan telinga dengan alat semprot atau pipet (sering disebut juga dengan metode irigasi telinga) dapat dilakukan dengan aman di rumah, asalkan dilakukan dengan hati-hati.

Alat dan Bahan yang Diperlukan

1. Alat semprot atau pipet (irrigator telinga).
2. Air hangat (jangan terlalu panas atau dingin).
3. Kain lap atau handuk kecil.
4. Mangkok atau baskom kecil (untuk menampung air yang keluar dari telinga).
5. Obat tetes pelunak kotoran telinga (opsional).



Irrigator telinga atau biasa disebut BULB



Berikut adalah langkah-langkahnya

Persiapan

- Cuci tangan Anda dengan bersih sebelum memulai.
- Isi alat semprot atau pipet dengan air hangat. Pastikan air tidak terlalu panas atau dingin, untuk menghindari ketidaknyamanan atau cedera.

Gunakan Obat Tetes Pelunak Kotoran Telinga (Opsional)

- Jika telinga Anda terasa sangat tersumbat, Anda bisa menggunakan obat tetes telinga yang melunakkan kotoran sebelum membersihkan telinga. Ikuti petunjuk penggunaan yang ada pada kemasan obat.

Posisikan Kepala

- Miringkan kepala Anda ke samping dengan telinga yang akan dibersihkan menghadap ke atas. Anda bisa duduk atau berdiri dengan kepala dimiringkan di atas wastafel atau baskom kecil.

Aplikasikan Air

- Tempatkan ujung alat semprot atau pipet di dekat pintu masuk saluran telinga (jangan masukkan terlalu dalam).
- Semprotkan atau teteskan air hangat secara perlahan dan lembut ke dalam telinga. Jangan menggunakan tekanan yang terlalu kuat untuk menghindari kerusakan pada saluran telinga atau gendang telinga.

Keluarkan Air

- Setelah beberapa detik, miringkan kepala Anda ke arah berlawanan untuk membiarkan air dan kotoran keluar dari telinga. Gunakan mangkok atau baskom kecil untuk menampung air yang keluar.

Keringkan Telinga

- Gunakan kain lap atau handuk kecil untuk mengeringkan bagian luar telinga dengan lembut. Jangan menggosok terlalu keras.

Ulangi jika Diperlukan

- Jika masih ada kotoran yang tersisa, Anda bisa mengulangi proses ini sekali lagi. Jangan terlalu sering melakukannya untuk menghindari iritasi.

PERHATIKAN!

- Lakukan dengan Lembut: Selalu lakukan proses ini dengan lembut dan hati-hati untuk menghindari cedera.
- Konsultasi dengan Dokter: Jika Anda merasa tidak nyaman atau mengalami masalah dengan telinga, seperti rasa sakit, keluarnya cairan, atau gangguan pendengaran, segera konsultasikan ke dokter spesialis THT (Telinga, Hidung, Tenggorokan).
- Metode irigasi telinga ini sebaiknya tidak dilakukan terlalu sering. Biasanya, telinga memiliki mekanisme pembersihan alami, dan membersihkan telinga secara berlebihan dapat mengganggu mekanisme ini dan menyebabkan iritasi.

Hai kawan,
lihat gigi saya
yang cling dan
bersih ini!

Arghh
gigi kita banyak
yang kuning!!



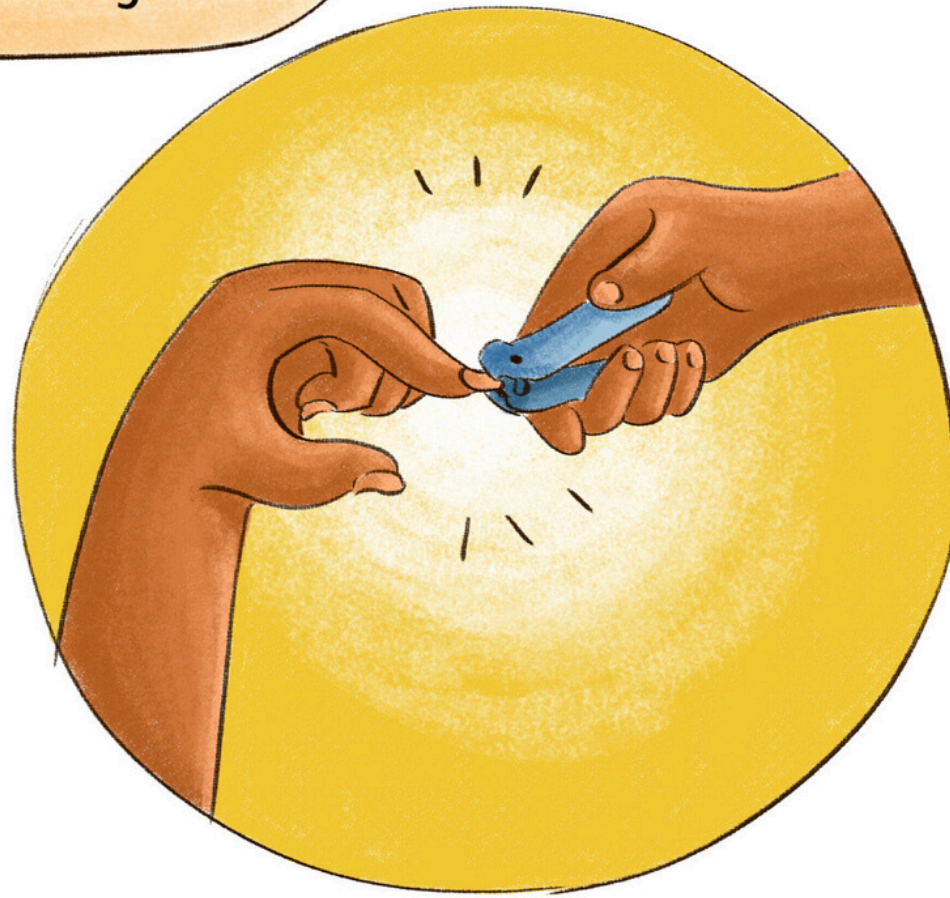


Kapan kita harus menggosok gigi?

Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah hal yang penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Berikut adalah panduan mengenai waktu yang baik untuk melakukan sikat gigi:

- **Dua Kali Sehari**
- **Setelah Makan atau Minum yang Asam**
- **Setelah Makan Makanan Manis / Lengket**
- **Saat Menggunakan Alat Ortodonti**

Gigi kuda, akan bertumbuh terus sepanjang umurnya, jika tanggal, dia akan tumbuh lagi, sedangkan manusia, hanya punya gigi susu dan dewasa, jika kita tidak merawatnya dengan baik, kita akan kehilangan gigi kita.



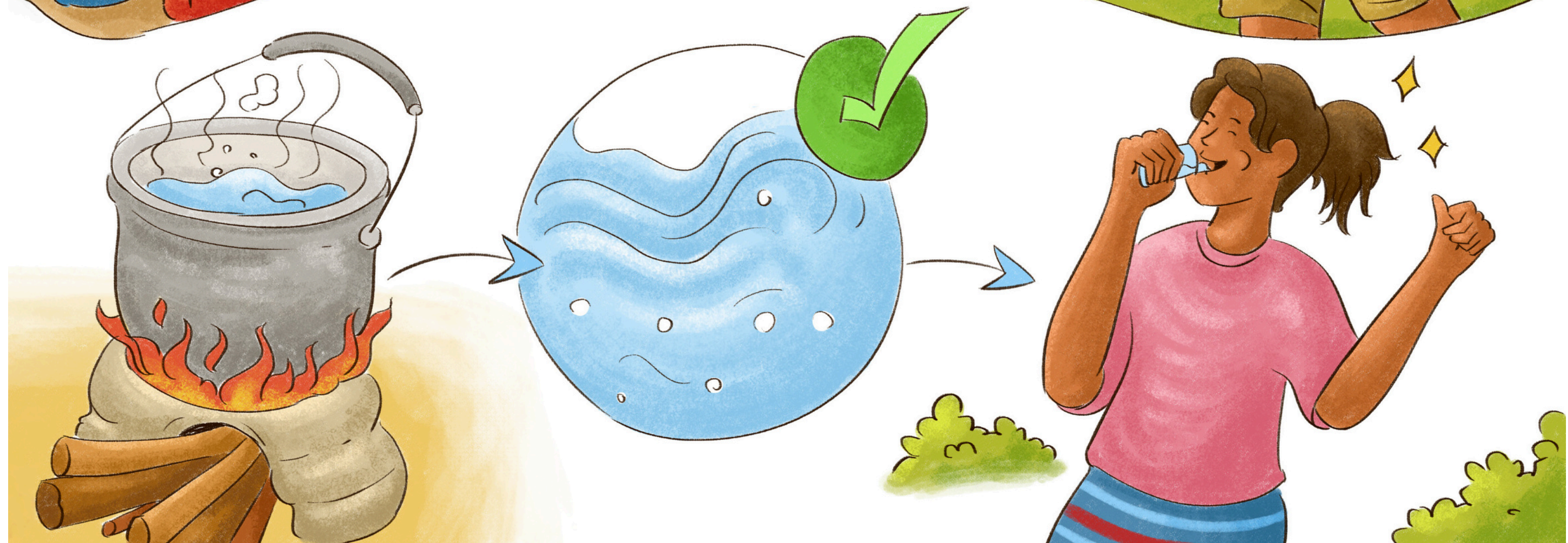
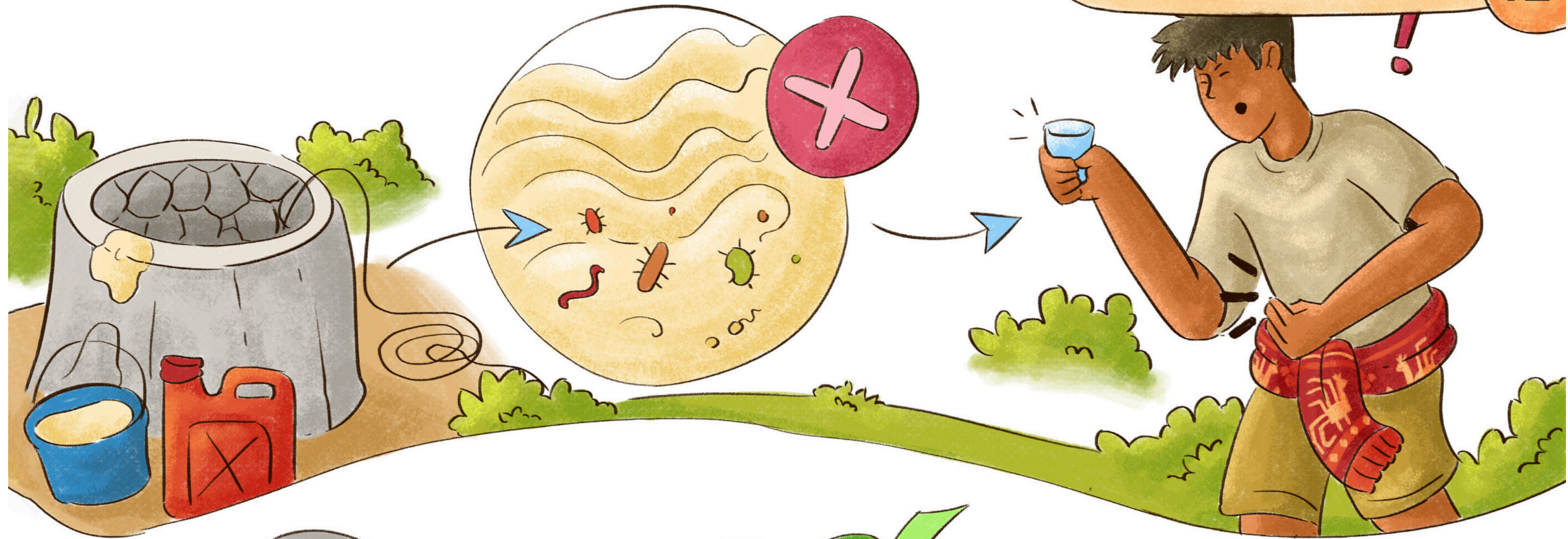


Apakah kukumu sudah bersih?

Memotong kuku adalah bagian penting dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kegiatan ini membantu mencegah infeksi, menjaga kebersihan, dan memastikan kuku tetap dalam kondisi baik.

- **Mengapa Penting Memotong Kuku?**
- **Kapan Harus Memotong Kuku?**
- **Cara Memotong Kuku dengan Benar**







Minumlah air yang sudah direbus!

Minum air putih yang sudah direbus adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang disebabkan oleh air yang tidak aman. Proses ini sederhana namun efektif dalam membunuh patogen yang berbahaya. Dengan memastikan air yang diminum telah direbus dan disimpan dengan baik, Anda dapat menjaga kesehatan diri dan keluarga dengan lebih baik.

Manfaat Minum Air Putih yang Sudah Direbus

- **Membunuh Mikroorganisme**
- **Menghilangkan Kontaminan**
- **Mengurangi Risiko Penyakit**

Proses Merebus Air

- **Pilih Sumber Air**
- **Merebus Air**
- **Mendinginkan Air**
- **Penyimpanan**





Penuhi isi piringmu dari kebunmu!

Memenuhi kebutuhan gizi dengan mengisi piring dari hasil kebun merupakan cara yang efektif dan alami untuk memastikan asupan nutrisi yang sehat dan beragam. Menerapkan pedoman gizi seimbang dari hasil kebun sendiri memerlukan perencanaan yang baik untuk memastikan bahwa semua kelompok makanan utama dan mikronutrien penting terpenuhi. Berikut adalah cara untuk mencapai gizi seimbang dari kebun sendiri:

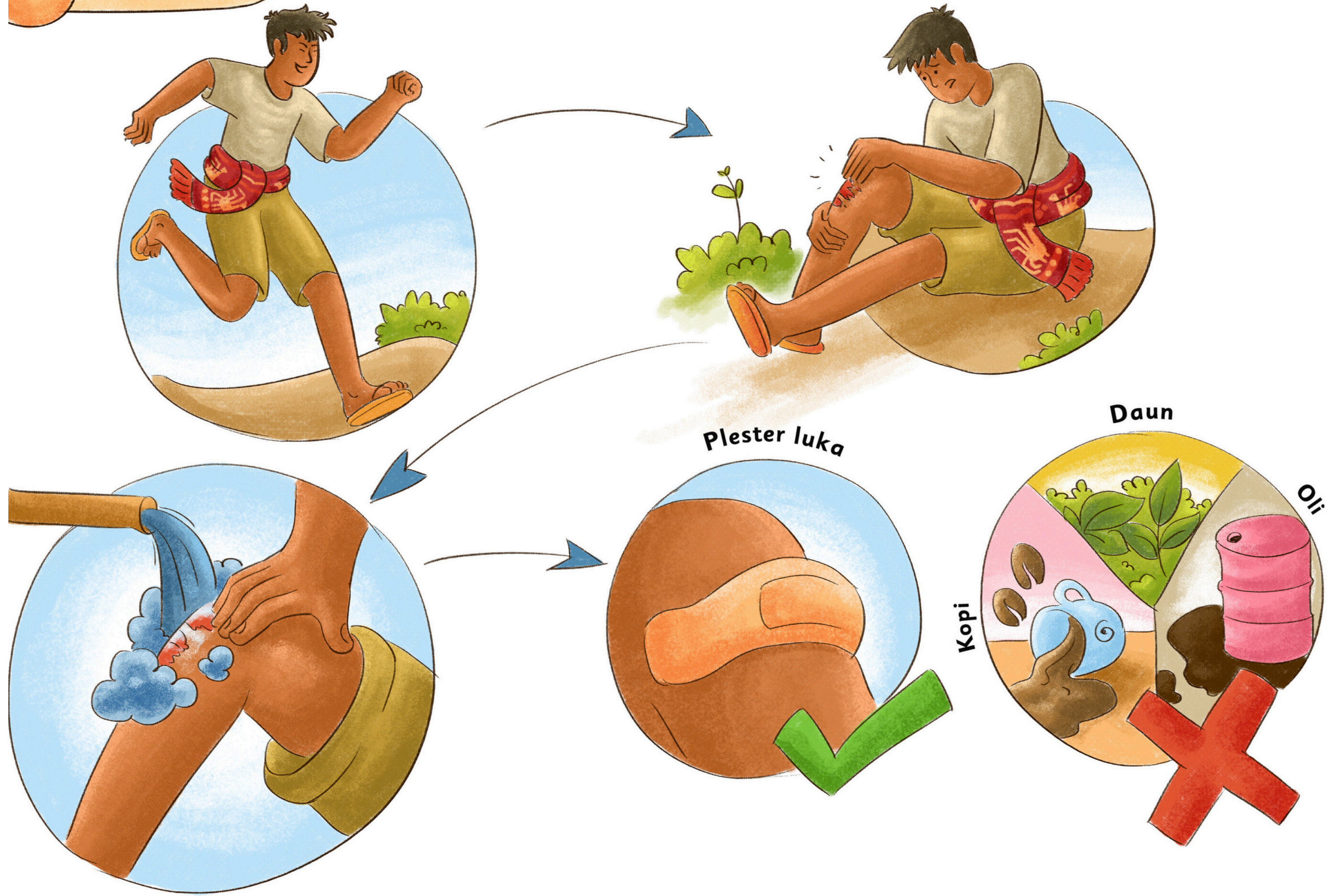
- **Karbohidrat**
- **Protein**
- **Serat**
- **Lemak Sehat**
- **Vitamin dan Mineral**





Tips untuk Mengelola Kebun agar Memenuhi Gizi Seimbang

- **Keragaman Tanaman**
- **Perencanaan Musim Tanam**
- **Kompos dan Pupuk Organik**
- **Pemanenan dan Penyimpanan yang Tepat**



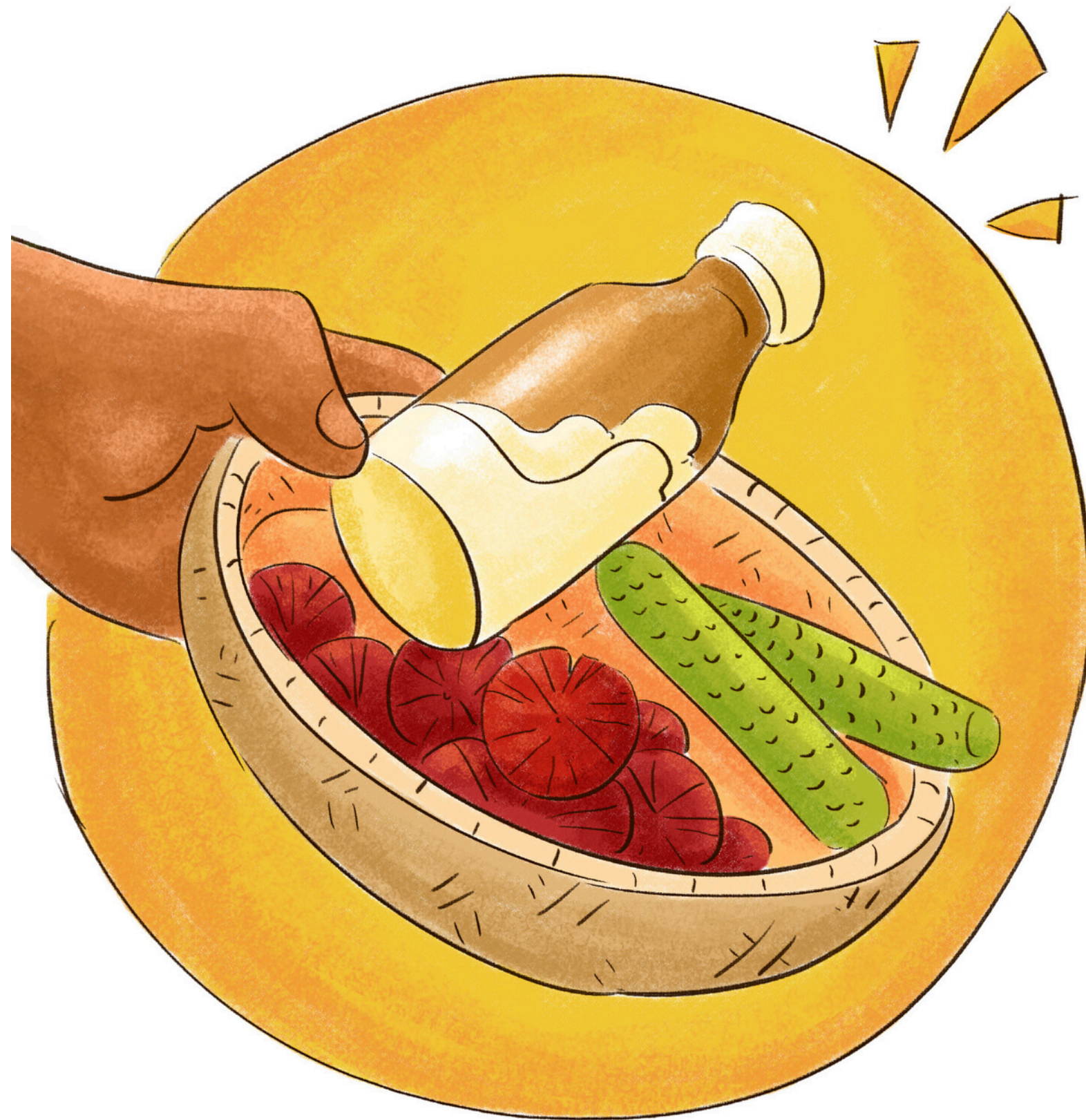


Langkah yang benar membersihkan luka

Membersihkan luka ringan dengan benar adalah langkah penting dalam mencegah infeksi dan memastikan penyembuhan yang cepat. Dengan mengikuti langkah-langkah berikut, kawan-kawan dapat menjaga kebersihan luka dan meminimalkan risiko komplikasi. Jika luka tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan atau jika ada tanda-tanda infeksi, segera cari bantuan medis.

Langkah-Langkah Membersihkan Luka Ringan

- **Cuci Tangan Anda**
- **Hentikan Pendarahan**
- **Bersihkan Luka**
- **Gunakan Sabun (Jika Diperlukan)**
- **Keringkan Luka**
- **Oleskan Antibiotik Topikal**
- **Tutup Luka**





Bahaya makan Sirih dan Pinang pada Anak

Mengonsumsi sirih dan pinang berbahaya bagi anak-anak karena dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, diantaranya:

- **Kandungan Karsinogen**
- **Dampak pada Gigi dan Gusi**
- **Gangguan Kesehatan Sistemik**
- **Risiko Ketergantungan**

Catatan:

Gangguan kesehatan sistemik adalah kondisi medis yang mempengaruhi seluruh tubuh atau beberapa sistem organ sekaligus, bukan hanya satu bagian tubuh.

Arekolin adalah senyawa alkaloid dalam buah pinang (Areca catechu) yang memberikan efek kecanduan.

Fibrosis Submukosa Oral:

- Kondisi ini adalah pembentukan jaringan parut (bekas luka) di dalam mulut yang menyebabkan kekakuan, nyeri, dan kesulitan membuka mulut. Penggunaan sirih-pinang adalah penyebab utama kondisi ini di beberapa populasi.

Pengaruh Sosial dan Perilaku

- Pengaruh Negatif: Konsumsi sirih dan pinang pada anak-anak dapat dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya. Kebiasaan ini bisa mengganggu perkembangan perilaku yang sehat.

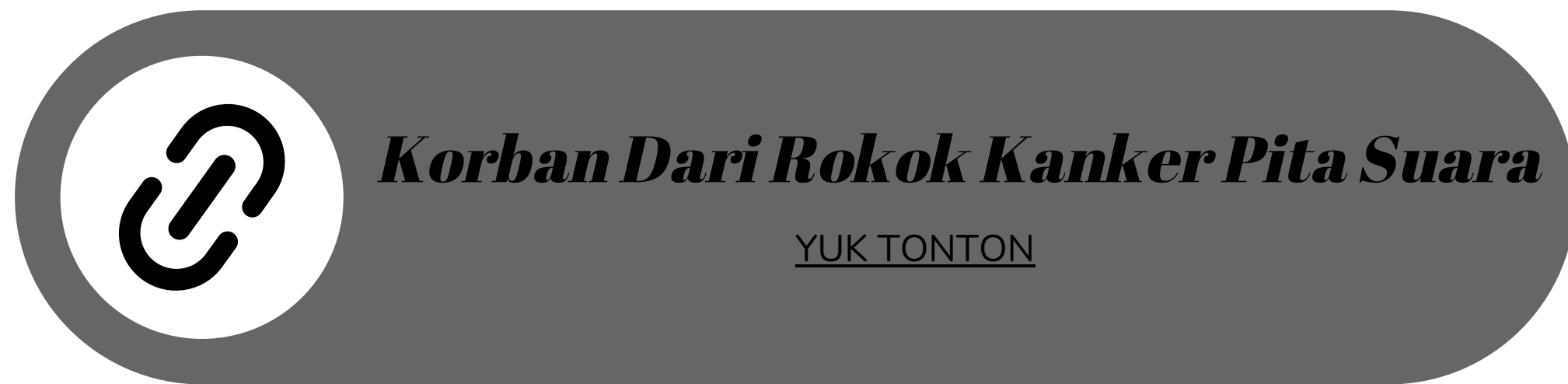
Kontaminasi dan Kesehatan Mulut

- Kontaminasi: Sirih dan pinang yang tidak diolah dengan benar dapat terkontaminasi oleh bakteri atau jamur, meningkatkan risiko infeksi.
- Kesehatan Mulut: Mengunyah sirih dan pinang dapat menyebabkan penumpukan plak dan bakteri di mulut, yang berkontribusi pada masalah kesehatan mulut.

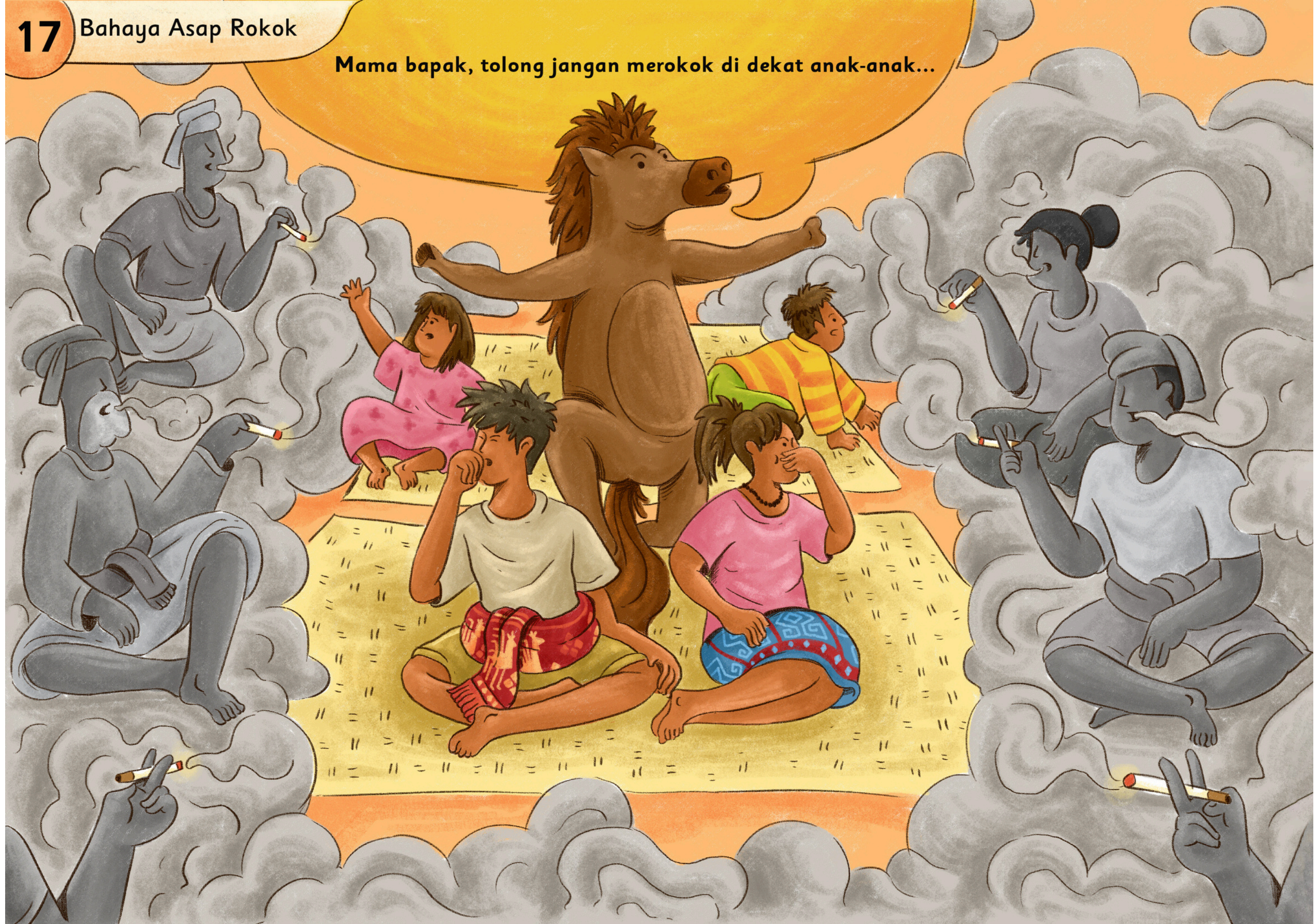
**Siapa disini yang suka
makan sirih pinang?**

**Tidak lagi ya, itu kurang baik
untuk anak-anak...**

**Mama tolong, jangan suruh
anaknya makan sirih pinang
ya
untuk kebaikan bersama**



Mama bapak, tolong jangan merokok di dekat anak-anak...

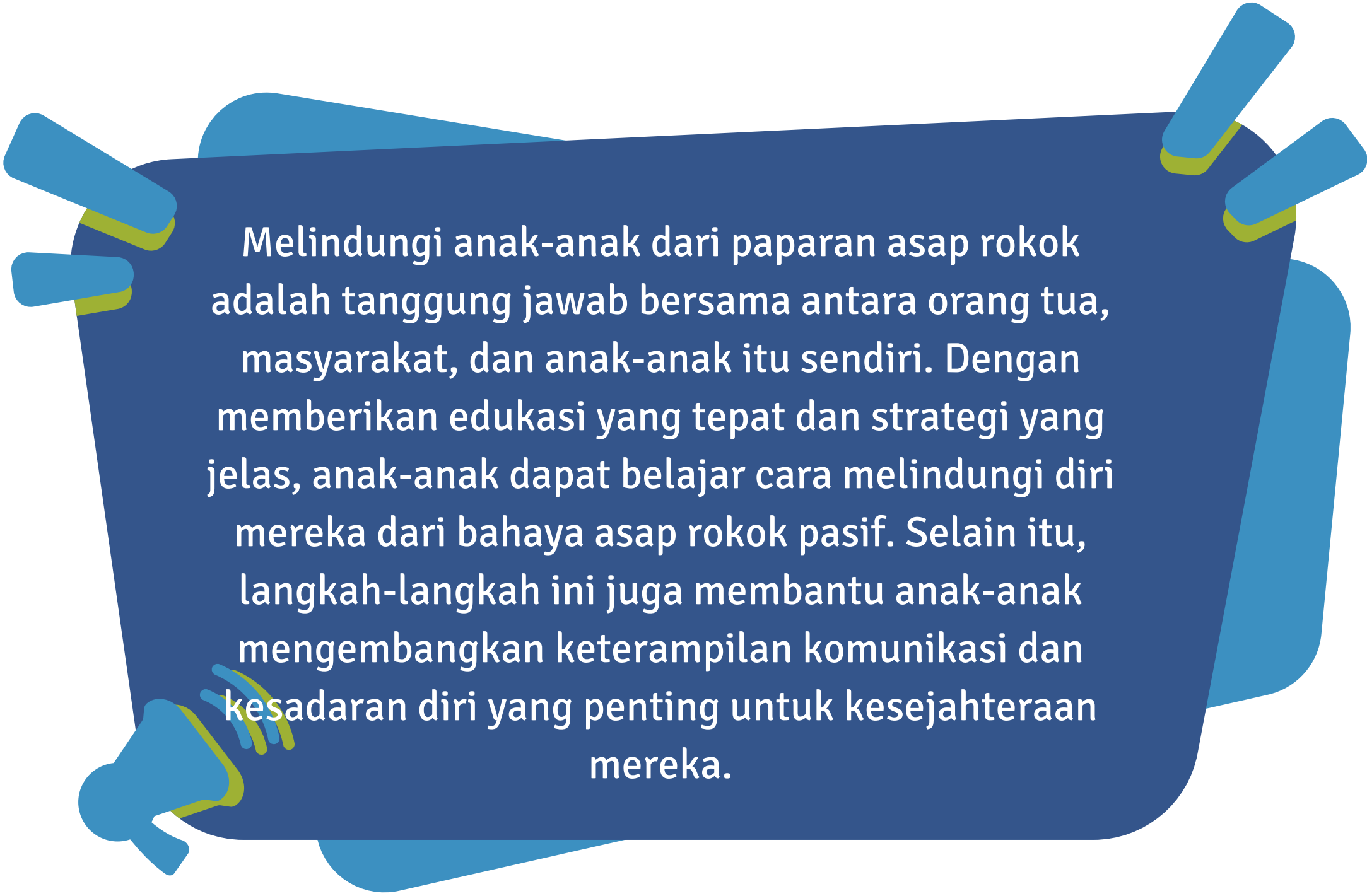




Bahaya Merokok di sekitar Anak-anak

Jika ada orang dewasa yang sedang merokok di sekitar anak-anak, ada beberapa langkah yang bisa diajarkan kepada anak-anak untuk melindungi diri mereka sendiri dan juga untuk mendidik mereka tentang bahaya asap rokok. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan anak-anak:

- **Menjauh dari Asap Rokok**
- **Edukasi tentang Bahaya Rokok**
- **Berbicara dengan Sopan**
- **Menggunakan Alat Perlindungan**
- **Meminta Bantuan Orang Lain**
- **Menghindari Area Merokok**
- **Berbicara dengan Orang Tua**



Melindungi anak-anak dari paparan asap rokok adalah tanggung jawab bersama antara orang tua, masyarakat, dan anak-anak itu sendiri. Dengan memberikan edukasi yang tepat dan strategi yang jelas, anak-anak dapat belajar cara melindungi diri mereka dari bahaya asap rokok pasif. Selain itu, langkah-langkah ini juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan komunikasi dan kesadaran diri yang penting untuk kesejahteraan mereka.

Catatan:

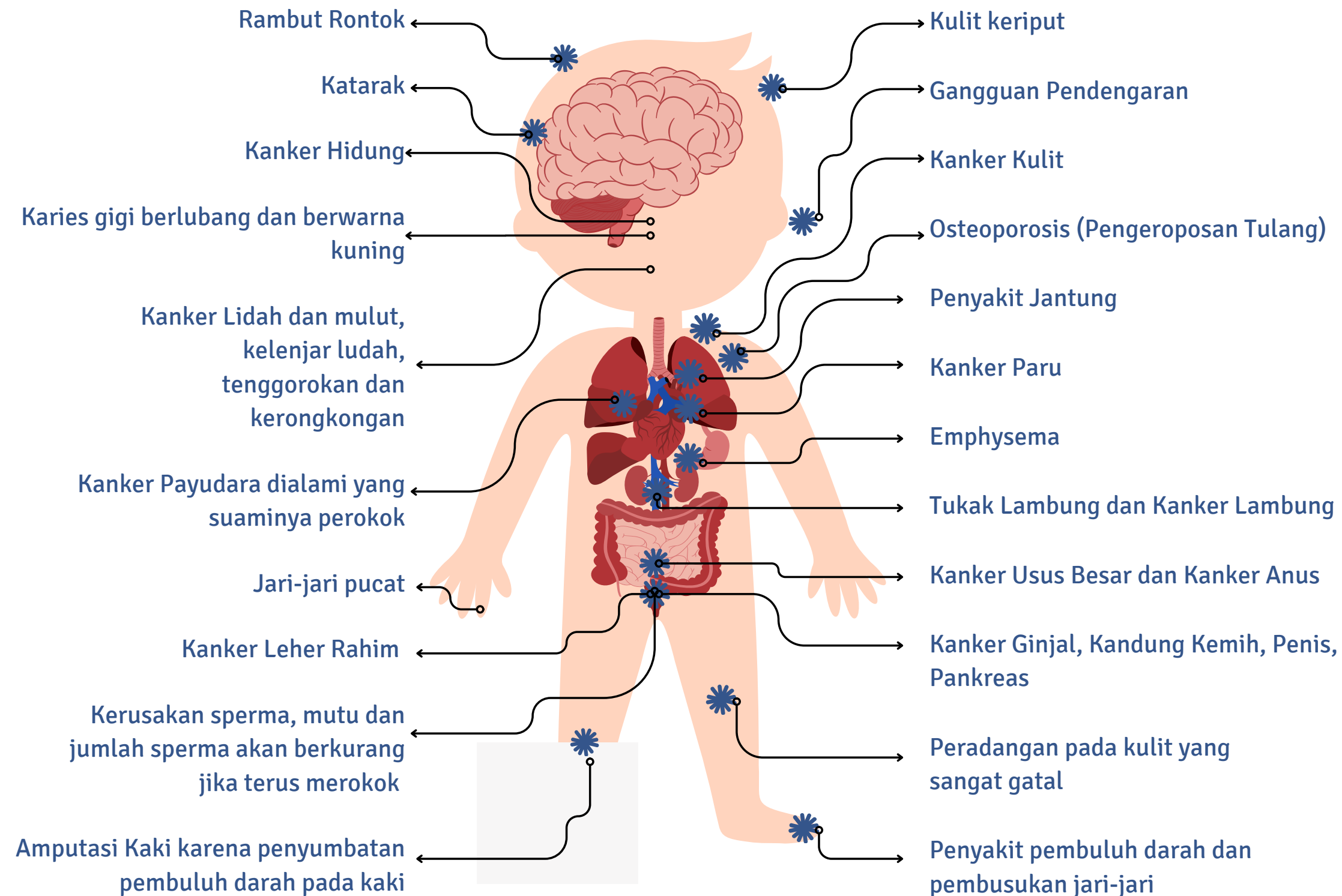
Rokok pasif, atau perokok pasif, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang menghirup asap rokok dari lingkungan sekitarnya, meskipun orang tersebut tidak merokok secara langsung.



**Bahaya Anak yang Menghirup Asap
Rokok yang Masih Menempel**

YUK TONTON

Asap rokok yang dihisap baik oleh si perokok maupun orang lain yang menghirupnya dapat berdampak pada timbulnya berbagai gangguan kesehatan



Tidak Boleh

Bagian tubuh pribadi yang
Tidak Boleh dilihat dan
disentuh sembarang
orang

Mulut

Dada

Kemaluan

Bokong

Boleh

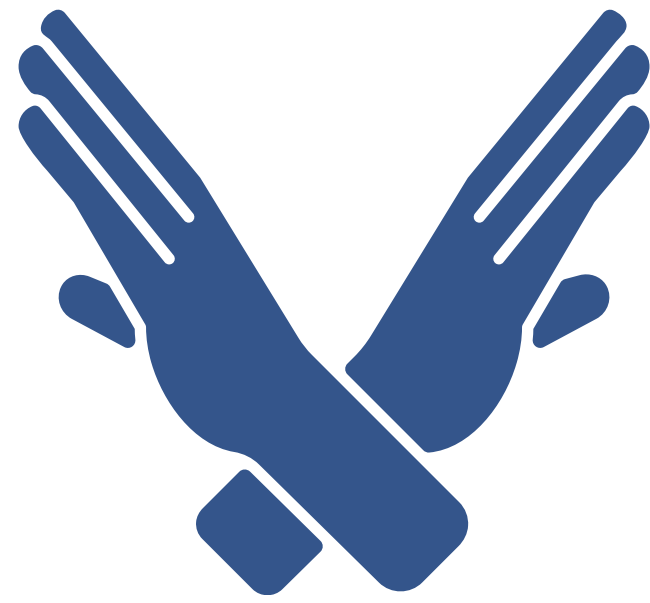
Bagian tubuh pribadi yang
Boleh dilihat dan disentuh
karena sayang

Kepala

Tangan

Kaki





TANGKIS

Cegah Kekerasan Seksual Anak

Program TANGKIS adalah alat yang kuat untuk membantu anak-anak mengenali, menghindari, dan melaporkan pelecehan seksual. Dengan pendidikan yang tepat dan dukungan dari orang dewasa, anak-anak dapat dilindungi dari situasi yang berbahaya dan tumbuh dalam lingkungan yang aman dan sehat. TANGKIS merupakan kepanjangan dari:

- **T: Tubuhmu adalah milikmu**
- **A: Ada Rahasia dibalik baju**
- **N: Nggak boleh, ya nggak boleh**
- **G: Gelagat bahaya, waspadai**
- **K: Kalau dipaksa, lawan**
- **I: Ingat, nggak semua rahasia baik**
- **S: Selalu cerita ke orang tua**

Jika setiap anak - anak menjaga kebersihan diri
dan lingkungan sekitar maka semua anak akan
bersih, sehat dan nyaman

