



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2023

Yami

Tema Nutrisi dan Kebugaran

KOMIK RAMPAI

TANTANGAN SINTA

Rio & Jabrik

Aji Mumpung



D



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2023

Yami

Tema Nutrisi dan Kebugaran

KOMIK RAMPAI

TANTANGAN SINTA

Rio & Jabrik

Aji Mumpung



D

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Komik Rampai:

Sekilas Yami, Tantangan Sinta, Rio dan Jabrik, Aji Mumpung

Penulis

Yudha Pangesti
Nurul Chomaria
Tyas K. W.
Ahmad Husni

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Helga Kurnia
Arifah Dinda

Ilustrator

Yudha Pangesti
Respati Ari Dewi
Dinni Tresnadewi N.
Bee Pradipta

Editor Naskah dan Visual

Randi Ramliana
Titin Anggun

Desainer

Geofanny Lius

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2023

ISBN 978-623-118-025-4 (jil. 2)
ISBN 978-623-118-026-1 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Klee One 9/11 pt. Fontworks Inc. OFL.
vi, 58 hlm.: 17,6 x 25 cm.

Pesan Pak Kapus

Hai, anak-anak Indonesia yang suka membaca dan kreatif! Kali ini kami sajikan kembali buku-buku keren dan seru untuk kalian. Bukan hanya menarik dan asyik dibaca, buku-buku ini juga akan meningkatkan wawasan, menginspirasi, dan mengasah budi pekerti. Selain itu, kalian akan diperkenalkan dengan beragam budaya Indonesia. Buku ini juga dilengkapi ilustrasi yang unik dan menarik, sehingga indah dipandang mata.

Anak-anakku sekalian, buku yang baik adalah buku yang bisa menggetarkan dan menggerakkan kita, seperti buku yang ada di tangan kalian ini. Selamat membaca!

Salam merdeka belajar!

Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan)

Supriyatno, S.Pd., M.A.

NIP. 196804051988121001

Prakata

Salam!

Komik Rampai ini berisi kisah seru dan kocak dari Yami, Sinta, Rio, dan Aji. Kalian akan bertemu dengan tokoh-tokoh cerita yang aktif dan banyak akal.

Mereka ingin tampil keren dan bugar. Jurus apa sajakah yang mereka terapkan?

Selamat membaca!

Tim Penulis

Daftar Isi

 ... 1

 **TANTANGAN SINTA**  ... 15

 Rio & Jabrik  ... 29

 Aji Mumpung ... 43

SEKILAS

Yami



Yudha Pangesti D. Syailendra

SEKILAS Yami

YAMI

Ingin memiliki tubuh ideal berbadan kekar dan bugar, tetapi hobinya makan dan tidur saja.



CIKI

Sahabat Yami yang sangat perhatian kepada Yami, Namun, terlihat sangat menyebalkan di mata Yami.

BANG JAGO

Sang idola, yang menjadi motivasi Yami untuk terus berolahraga agar menjadi seperti dirinya.



SEKILAS YAMI

Sekilas kisah tentang Yami yang ingin memiliki tubuh ideal seperti idolanya, yaitu Bang Jago. Karena menurut Yami, memiliki tubuh yang ideal akan membuatnya terlihat gagah dan dikagumi teman-temannya. Berbagai cara akan Yami lakukan untuk menjadi seperti apa yang diimpikannya, mulai dari berolahraga serta teratur dalam menjaga pola makanan yang bernutrisi.

Namun, halangan terberat Yami dalam menjalani latihan ini justru dari dirinya sendiri, serta lingkungan sekitarnya yang selalu mengalihkan Yami dari tujuannya sehingga membuat Yami sulit konsisten untuk terus berolahraga dan makan makanan yang bernutrisi.

Mampukah Yami menjadi seperti apa yang diimpikannya? Bagaimana cara Yami melewati berbagai godaan yang selalu mengalihkan Yami dari tujuannya. Yuk, ikuti kisah Yami!

SEKILAS

Yami

Motivasi Dulu, Aksi Nanti Saja



SEKILAS

Yami

Gara-Gara Satu Episode



SEKILAS

Yami

Jalan-Jalan Jajan

Sudah lama, nih! Kita enggak ke taman untuk olahraga, nanti di sana kita olahraga bareng ya.

Iya, nih! Sudah lama banget sepertinya.

Waahhhh! Liat Ciki, di sana ada yang jual jamur goreng dan tahu bulat.

Aku mau jajan yang di sana, sepertinya enak.

Yami.

Wahhh, sebelah sana juga banyak jajanan! Ada seblak juga.

Aku mau...

Hei, Yami!

Ya ampun Yami! Pikiranmu jajan doang! Ingat tujuan utama kita mau olahraga.

he-he.

SEKILAS

Yami

Teori Pedas



SEKILAS

Yami

Kebanyakan Tidur



SEKILAS

Yami

Dietku yang Tertunda (1)



SEKILAS

Yami

Dietku yang Tertunda (2)



SEKILAS

Yami

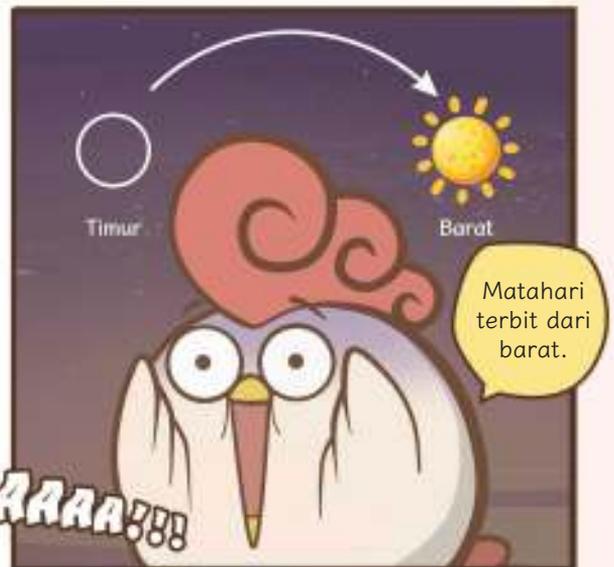
Seleksi Makan



SEKILAS

Yami

Aku Kira Kiamat!



SEKILAS

Yami

Sepertinya Masuk Angin



SEKILAS

Yami

Hanya Sebatas Mimpi



Penulis dan Ilustrator



Yudha Pangesti D. Syailendra hanya seorang desainer sekaligus ilustrator yang berdedikasi untuk menciptakan karya visual yang menghibur, menginspirasi, dan menggugah imajinasi. Sejak kecil, ia jatuh cinta dengan dunia komik. Sejak kuliah DKV pada 2012, ia telah mengabdikan hidupnya untuk menuangkan ide-ide dan emosi melalui gambar serta cerita visual, termasuk membuat cerita komik. Lihat karya dan komik lainnya di [@yudhapangesti](#) dan [yudhapangesti.com!](#)

TANTANGAN SINTA



Nurul Chomaria

Respati Ari Dewi

PENGENALAN TOKOH



Hai,
Namaku Sinta.
Umurku 13 tahun.
Suasana hatiku
mudah sekali
berubah.

Aku tidak
suka
makan
sayur.

Aku Neta.
Usiaku
13 tahun.

Aku suka
membaca
dan
berteman.



Namaku
Davis.
Usiaku
13 tahun.

Walau
terkadang
suka jahil,
aku sangat
peduli dengan
teman.



TANTANGAN SINTA

Bekal Sehat



TANTANGAN SINTA

Suasana Hati yang Mudah Berubah



TANTANGAN SINTA

Siapa Berani



*Nenek dalam bahasa Jawa



TANTANGAN SINTA

Awes Mengandung 4-P



TANTANGAN SINTA

Ini Makanan Apa?



*Nenek dalam bahasa Jawa



*Panggilan nenek dalam bahasa Jawa



*Panggilan kakak perempuan dalam bahasa Jawa

TANTANGAN SINTA

Makanan Penyelamat



TANTANGAN SINTA

Makan yang Banyak

Sinta bergabung bersama teman-teman...



*Nenek dalam bahasa Jawa



*Panggilan kakak perempuan dalam bahasa Jawa

**Panggilan nenek dalam bahasa Jawa



TANTANGAN SINTA

Makan, Yuk!

Sinta mencoba makan.



UUGH!



Bagaimana rasa makanannya?

Enak, Mbah*!



Ternyata makanan sehat rasanya enak.

Makanmu banyak sekali!



*Panggilan Nenek dalam bahasa Jawa

TANTANGAN SINTA

Cari Warung, Yuk!



TANTANGAN SINTA

Mana Makanannya?



*Daun ubi kukus disiram sambal bawang merah, asam, dan gula jawa.



TANTANGAN SINTA

Harus Tetap Diatur



*Nenek dalam bahasa Jawa
**Panggilan nenek dalam bahasa Jawa



Penulis



Nurul Chomaria, alumni dari Fakultas Psikologi Gadjah Mada Yogyakarta ini banyak menerbitkan buku *parenting*, motivasi, remaja, dan buku anak. Saat ini, lebih dari 90 bukunya telah diterbitkan oleh penerbit berskala nasional. Penulis berhasil menjadi penulis terpilih pada ajang Gerakan Literasi Nasional pada 2021 dan 2022, serta penulis buku model nonteks jenjang C Pusat Perbukuan pada 2023. Penulis bisa dihubungi melalui FB: Nurul Chomaria atau IG: nurul.chomaria.

Ilustrator



Respati Ari Dewi merupakan ilustrator lepas. Ia merupakan alumni dari Fakultas Desain Komunikasi Visual Universitas Sebelas Maret Surakarta. Keahliannya di bidang Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, dan Corel Draw, telah menghantarkan karyanya pada ajang Gerakan Literasi Nasional pada 2021 dan 2022, serta sebagai ilustrator buku model nonteks jenjang C Pusat Perbukuan pada 2023. Untuk menghubunginya bisa melalui IG: @justlhien atau melalui email: respati889@gmail.com.



Rio & Jabrik



Tyas K.W. Dinni T.N.



Rio & Jabrik

Pengenalan Tokoh



Rio

Ingin ikut lomba angkat besi remaja.

Jabrik

Suka memakan apa saja.



Mila

Hanya suka sayuran dan buah

Pelatih

Ayo, berolahraga!



Rio & Jabrik

Rebutan Kangkung



*Orang yang makan sayuran dan hasil tumbuhan, tetapi kadang juga produk turunan hewani susu, telur, madu, dsb.

Rio & Jabriki

Kebanyakan Makan Nasi



Rio & Jabrik

Buah Segar, Badan Bugar



*Magnesium menjaga detak jantung stabil
**Kalium mengatur kontraksi otot



Rio & Jabrik

Jus Antiflu



Rio & Jabrik

Oh, Lemak



*Orang yang makan sayuran dan hasil tumbuhan, tetapi kadang juga produk turunan hewani susu, telur, madu, dsb.



Rio & Jabrik

Makan Ikan, Tulang Kuat



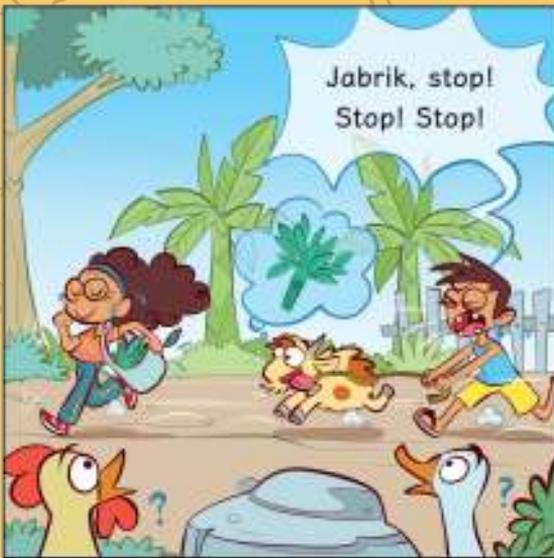
Rio & Jabrik

Otot Besar, Badan Bugar



Rio & Jabrik

Lari Pagi Meningkatkan Konsentrasi



Rio & Jabrik

Menjadi Superhero



*Back-up adalah latihan fisik untuk memperkuat tulang belakang dan otot punggung.

Rio & Jabrik

Pikulan yang Seimbang



Rio & Jabrika

Kejurda



Penulis



Tyas K. W. adalah penggemar matematika yang senang merangkai kata. Ia terpilih sebagai penulis buku anak dalam Sayembara Penulisan Bahan Bacaan Literasi (GLN) Kemdikbudristek secara berturut-turut pada 2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022. Ia merupakan anggota tim penulis wacana stimulus Asesmen Kompetensi Minimum (AKM), buku teks Bahasa Indonesia, dan buku teks Dasar-Dasar Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan sesuai Kurikulum Merdeka bagi Kemdikbudristek. Penulis telah menghasilkan buku-buku cerita anak melalui banyak penerbit mayor, di antaranya Nourakids, Tiga Ananda, dan Insanikids. Karyanya Petualangan Klara di Ternate (duet dengan Esti Asmalia) dan Rarak Sahabat Bumi (duet dengan Dian Sukma K.) terbit di Penerbit BRIN, Kemdikbudristek. Karya terbarunya berjudul Di Rumah Pohon terbit di Let's Read Asia. Karyanya dapat diunduh gratis di platform www.budi.kemdikbud.go.id, www.letsreadasia.org, dan <https://penerbit.brin.go.id/press/catalog>. Penulis dapat dihubungi melalui surel waskitaningtyas@gmail.com dan Instagram @tyaskw01writer.



Ilustrator

Dinni Tresnadewi N., penulis dan ilustrator yang lahir dan bermukim di Bandung ini semula bercita-cita menjadi petugas kasir di puskesmas atau menjadi penjaga tiket sirkus. Namun, kecintaannya pada dunia rupa telah membawanya ke profesi sebagai tukang gambar. Selain menggemari dunia rupa, ia juga gemar menulis dan mengolah cerita. Untuk berkenalan dan melihat beberapa karya gambarnya dapat melalui tautan: www.sastrajendra.carbonmade.com. Karya-karyanya juga terpilih sebagai Juara Mangafest UGM 2012, Juara 3 lomba desain maskot PDAM Tirta Moedal 2015, pemenang lomba komik buku bacaan SD DitPSD 2018, pemenang apresiasi komik Jalur Rempah kategori remaja 2020. Ia juga terpilih sebagai ilustrator pada Workshop Ilustrator Unicef/Room to Read/Moec Children Book Publishing, 2019. Ia juga menjadi penulis terpilih Sayembara Gerakan Literasi Nasional 2019 Kemdikbud.



Aji Mumpung

Ahmad Husni

Bee Pradipta

PENGENALAN TOKOH

AJI

Penyuka buku yang banyak tahu
si jenaka pengagum Kak Ayu

Suka mencari perhatian
dalam tiap kesempatan



KAK AYU

Kakak kelas dan idola Aji
Sikapnya teliti dan terpuji

Kadang-kadang terlalu serius,
tetapi perhatiannya tulus





Aji Mumpung

Vitamin A



*Dokar adalah sebutan lain dari bendi atau delman.



Aji Mumpung

Vitamin B



*Contohnya adalah beras dan gandum.



Aji Mumpung

Vitamin C





Aji Mumpung

Vitamin D



*Rakitis: penyakit tulang bengkok sebab kekurangan vitamin D





Aji Mumpung

Vitamin E





Aji Mumpung

Vitamin K





Aji Mumpung

Karbohidrat





Aji Mumpung

Protein





Aji Mumpung

Air





Aji Mumpung

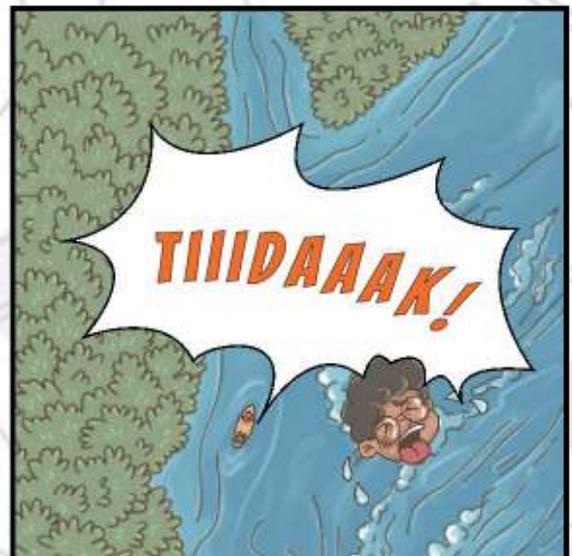
Mineral





Aji Mumpung

Lemak



Keterangan: Asam lemak omega 3 yang menyehatkan pada umumnya terkandung lebih banyak dalam ikan laut daripada dalam ikan darat. Kandungan zat gizi ini dalam hewan ternak berdaging merah, misalnya sapi, biasanya bahkan lebih sedikit lagi.

Penulis



Bersepeda ke tempat-tempat baru dan menjelajahi deretan buku di rak perpustakaan merupakan kegemaran **Ahmad Husni** di luar kegiatan sehari-harinya sebagai penerjemah bahasa Inggris-Indonesia. Dengan berbekal gelar Sarjana Sains yang disandanginya dari Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung, ia juga menjadi penulis buku sains populer untuk siswa sekolah dasar dan penyunting buku sains populer terjemahan untuk pembaca umum. Ia tinggal di sebuah desa di dekat kaki Gunung Slamet, Kabupaten Banyumas, dan bisa dihubungi melalui surel ahusni2009@gmail.com.



Ilustrator

Bee Pradipta adalah seorang ilustrator dan pematung digital yang berbasis di Jakarta dengan spesialisasi dalam bidang ilustrasi medis & seni forensik arkeologi. Setelah menamatkan program magister dari University of Dundee, Bee aktif bekerja sebagai pekerja lepas yang terkait dengan bidang keahliannya, desain grafis, dan komik. Ia berkiprah untuk memopulerkan hubungan erat antara sains dan seni rupa. Karya Bee dapat dilihat di akun Instagram [@pradipta_sciart](https://www.instagram.com/pradipta_sciart).

Editor Naskah dan Visual



Randi "Peppo" Ramliana adalah dosen Bahasa Indonesia yang bisa menggambar dan membuat komik. Ia juga seorang editor dan penulis buku cerita anak. Ia seorang pengajar BIPA dan ahli bahasa di pengadilan. Ia juga saat ini sedang menyelesaikan kuliah S-3 Manajemen Pendidikan. Cek juga akun media sosialnya @peppo.ran!



Titin Purba yang Anggun

Anak api dengan semangat cahaya matahari yang lahir di bulan hujan. Saat ini menjalankan aksinya sebagai agen ceria di Pusat Perbukuan. Suka mengabadikan rasa dan suasana dalam gambar dan gambar-bergerak. Musik, lagu, dan tarian mengiringi langkahnya yang terbit di @tintangerine (Instagram) Yuk, sapa!

Desainer



Geofanny Lius yang akrab dipanggil 'Geo' adalah lulusan Desain Komunikasi Visual (DKV) Trisakti. Ia senang belajar hal-hal baru untuk memperkaya pengalamannya.

Pada 2010, Geo pernah bekerja di penerbitan dan terlibat dalam proses desain Buku Sekolah Elektronik (BSE). Semasa kuliah Ia juga pernah bekerja secara freelance di Femina Group dan PT Kompas Gramedia dalam divisi M&C! Comic (penerbit komik One piece, Death Note, Miiko, dll.)

Pada 2014, Ia diajak menjadi tim desainer buku di Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud untuk mengerjakan Buku Teks Utama berbagai macam mata pelajaran. Ia dapat dihubungi melalui surel geofannylius@gmail.com.

KOMIK RAMPAI

Tema Nutrisi dan Kebugaran

Penampilan keren merupakan impian. Remaja pun tidak terlepas dari tantangan untuk dapat terlihat menarik dan penuh gaya. Tentu saja setiap remaja mempunyai definisi keren dan bugarnya sendiri. Apa sajakah itu?

Komik Rampai ini berisi kisah Yami, Sinta, Rio, dan Aji untuk tampil keren dan bugar menurut persepsi masing-masing. Mereka pun menerapkan strateginya yang paling unggul. Apakah tujuan mereka tercapai?

Ayo ikuti kisah kocak mereka pada komik rampai ini.

Cepet balik halamannya!

HET Rp22.600

ISBN 978-623-118-025-4



9 786231 180254