

# Mataku Sulit Terpejam

SERI PENDIDIKAN KESEHATAN

KOMIK  
LITERASI



Usia  
10<sup>+</sup> th

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 "**MATAKU SULIT TERPEJAM**" ADALAH KOMIK LITERASI SERI PENDIDIKAN KESEHATAN YANG MENGINFORMASIKAN TENTANG PENYAKIT INSOMNIA, GEJALA DAN CARA MENGATASINYA. SELAIN ITU, KOMIK INI JUGA DILENGKAPI DENGAN GAMBAR YANG MENARIK SEHINGGA MENJADI METODE TERBARU MELATIH ANAK 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**

Dipersembahkan oleh  **pendidikan.id**

PANJI MERUPAKAN SISWA KELAS 11  
SMA ANAK BANGSA. DIA ADALAH  
ANAK YANG CUKUP BERPRESTASI  
DI KELASNYA.

TAPI SELAMA  
DUA MINGGU  
TERAKHIR,  
PANJI DILANDA  
KECEMASAN.  
SETIAP MALAM  
IA KEPIKIRAN  
SESUATU DAN  
SUSAH TIDUR.







ADUH, SATU  
BULAN LAGI  
UJIAN  
KENAIKAN  
KELAS. AKU  
HARUS  
BELAJAR..

HARUS!!

KELAS 11 ADALAH  
MASA-MASA  
YANG RAWAN.  
AKU HARUS  
MENJAGA  
NILAIKU AGAR  
TIDAK JATUH  
TERPURUK,  
APALAGI TAHUN  
DEPAN ADALAH  
TAHUN UJIAN  
NASIONAL.



ADUH.. AKU BISA  
MASUK  
PERGURUAN  
TINGGI FAVORIT  
TIDAK, YA?



KECEMASAN ITU MELANDA  
DIALAMI PANJI HAMPIR SETIAP  
HARI. DAN HAMPIR SETIAP  
HARI PULA, PANJI  
SULIT TIDUR DI MALAM HARI.



AKIBATNYA, PANJI JADI  
SERING KETIDURAN DI  
KELAS.



FAKTOR  
PENGALI-  
NYA  
ADALAH  $x^2$ .

...







HUH,  
DASAR  
....

TUKANG  
TIDUR!

JAM SEKOLAH BERLALU. SIANG INI,  
PANJI PULANG KE RUMAH SEPERTI  
BIASA. TAPI, RUPANYA ADA YANG  
TIDAK BIASA DI WAJAH PANJI.

ADA  
APA,  
PANJI?

WAJAHMU  
PUCAT,  
KAMU  
TERLIHAT  
LESU  
SEKALI...





ULANGAN  
KIMIAKU  
DAPAT  
NILAI D,  
BU...

BAGAIMANA  
INI?

SEMAKIN  
HARI  
NILAIKU  
SEMAKIN  
MEROSOT...  
AKU JADI  
SEMAKIN  
CEMAS...



APA KAMU  
SEDANG ADA  
MASALAH  
AKHIR-AKHIR  
INI, NAK?





MALAM INI, IBU MENGANTARKAN SUSU KE KAMAR PANJI TEPAT PADA JAM 8 MALAM. PANJI MEMINUM HABIS SUSU ITU, DAN BERUSAHA UNTUK TIDUR. TAPI TIDAK JUGA BISA. IA MASIH CEMAS DAN TERJAGA SEPANJANG MALAM.



SEMINGGU TELAH BERJALAN, TETAPI TANDA-TANDA KEBERHASILAN BELUM TAMPAK.

BU,  
USAHA  
KITA  
BELUM  
BERHASIL.

SETIAP MALAM,  
AKU SUDAH  
BERUSAHA  
TIDUR. TAPI  
AKU TIDAK  
BISA, KARENA  
AKU SELALU  
MERASA  
CEMAS BU.





KESOKAN  
HARINYA,  
PANJI KE  
PSIKIATER  
BERSAMA  
IBU.



R. TUNGGU



PANJI  
SURANTO



SILAHKAN  
MASUK!



APA YANG MEMBUATMU SULIT TIDUR?

SETIAP MALAM SAYA SELALU CEMAS DENGAN PENDIDIKAN SAYA, DOK. SAYA TAKUT MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN KELAS ESOK.

SAYA TAKUT NILAI-NILAI KELAS 11 SAYA TIDAK MEMENUHI SYARAT UNTUK MASUK KE PERGURUAN TINGGI FAVORIT.

SAYA JUGA CEMAS SAAT MEMIKIRKAN UJIAN NASIONAL DI KELAS 12 NANTI...

SEMINGGU TERAKHIR, SAYA SUDAH MEMBUATKAN SUSU UNTUK DIA SETIAP JAM 8 MALAM DOK. HARAPANNYA, AGAR DIA BISA KENYANG DAN TIDUR LEBIH AWAL.

BETUL, DOK. TAPI TIDAK BERHASIL.

PANJI, DENGARKAN SAYA.



OBAT ITU ADALAH OBAT TIDUR DENGAN DAYA KERJA PENDEK.



OBAT TIDUR DENGAN DAYA KERJA PENDEK ITU MAKSUDNYA APA, DOK?

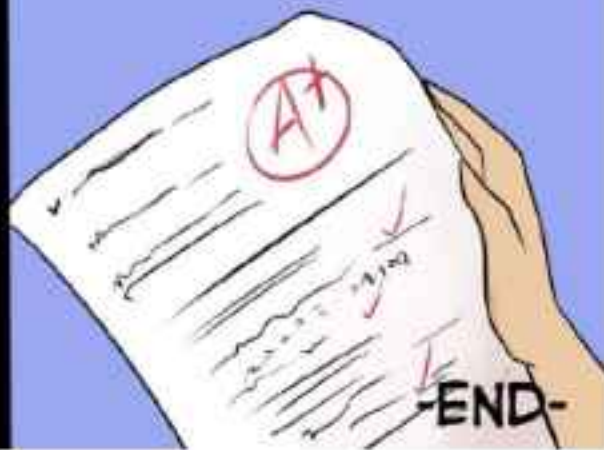
EFEK TENANGNYA HANYA SELAMA 6-7 JAM. KALAU MENGGUNAKAN OBAT DENGAN DAYA KERJA MENENGAH, NANTI KAMU KETIDURAN LAGI DI KELAS SEPANJANG HARI... HAHHA.

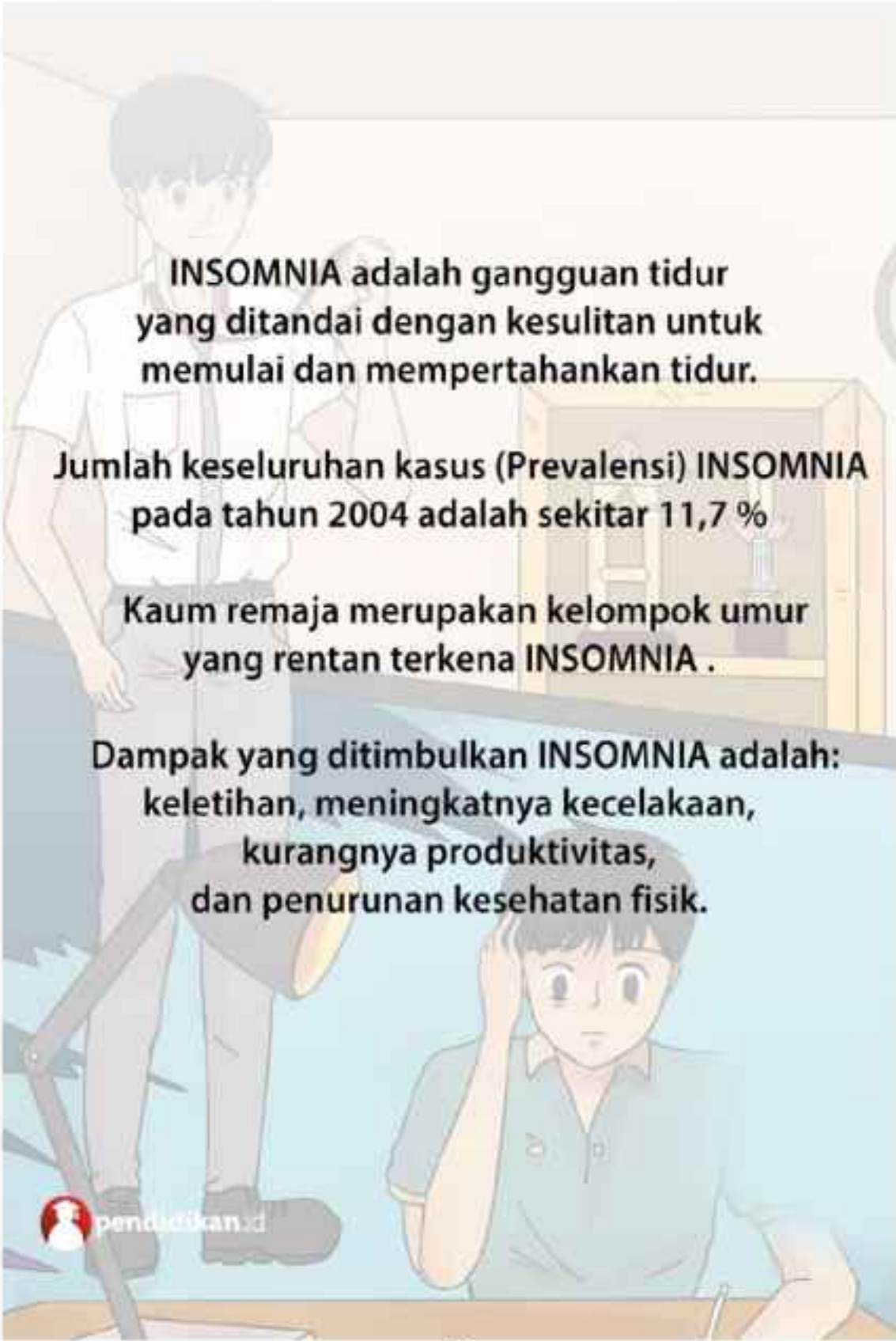
SETELAH MENGIKUTI ANJURAN DARI PSIKIATER, AKHIRNYA PANJI BISA TIDUR NYENYAK DI MALAM HARI. PANJI BERUSAHA MEMBUANG SEMUA PIKIRAN NEGATIFNYA. DIA MENGATUR WAKTU ANTARA BELAJAR, BERMAIN DAN TIDUR MALAM DENGAN BAIK.



TIGA MINGGU KEMUDIAN, PANJI MENGIKUTI UJIAN KENAIKAN KELAS. IA PLUS KARENA DAPAT MENERJAKAN SEMUA SOAL DENGAN BAIK.

WAH... KALAU BEGINI CARANYA, AKU JADI TENANG. AKU YAKIN, PASTI NILAI-NILAIKU AKAN MEMENUHI SYARAT UNTUK MASUK PERGURUAN TINGGI FAVORIT.





**INSOMNIA adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur.**

**Jumlah keseluruhan kasus (Prevalensi) INSOMNIA pada tahun 2004 adalah sekitar 11,7 %**

**Kaum remaja merupakan kelompok umur yang rentan terkena INSOMNIA .**

**Dampak yang ditimbulkan INSOMNIA adalah: kelelahan, meningkatnya kecelakaan, kurangnya produktivitas, dan penurunan kesehatan fisik.**

Komik "**Mataku Sulit Terpejam**" merupakan komik literasi seri pendidikan kesehatan yang diterbitkan oleh Pendidikan.id dan dikelola oleh guru-guru yang berpengalaman di bidangnya.

Komik Pendidikan ini menjelaskan suatu keadaan apabila seseorang menderita insomnia, akan menderita susah tidur di malam hari dalam jangka waktu lama. Penyebabnya karena pikiran yang terlalu padat dan berat. Ada beberapa usaha yang harus dilakukan untuk mengatasi insomnia, di antaranya yaitu konsultasi dengan psikiater dan minum obat tidur jangka pendek.

Komik Pendidikan "**Mataku Sulit Terpejam**" ditujukan untuk anak-anak Indonesia usia 10+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat mengedukasi anak-anak bahwa susah tidur di malam hari juga merupakan sebuah penyakit yang harus diatasi secara medis.

#### 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 "**Mataku Sulit Terpejam**" untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Pendidikan.id. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami di [www.pendidikan.id](http://www.pendidikan.id)

- Ide cerita & Editor: Team Pendidikan.id
- Ilustrasi cerita: Lidya Riani Ramli
- Sampul: Ni.Melia
- Diterbitkan: April 2018

Dipersembahkan oleh  **pendidikan.id**