



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

Tema Nutrisi dan Kebugaran

# KOMIK RAMDAH



VANYA DAN VINO

TiaraxJerawat

Rahasia Sehat  
Kakek

KEMBALINYA  
PARA LEMAK

D



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

Tema Nutrisi dan Kebugaran

# KOMIK RAMDAH



VANYA DAN VINO

TiaraxJerawat

Rahasia Sehat  
Kakek

KEMBALINYA  
PARA LEMAK

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](mailto:buku@kemdikbud.go.id) diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

**Komik Rampai:**

**Vanya dan Vino, Tiara x Jerawat, Rahasia Sehat Kakek, Kembalinya Para Lemak**

**Penulis**

Sri Sarastuti  
Fajriatun Nurhidayati  
Norrattri  
Wulandari Pratiwi

**Penyelia/Penyalaras**

Supriyatno  
Helga Kurnia  
Arifah Dinda

**Illustrator**

Suryono  
Hanatri  
Vina Ambarwati  
Dinni Tresnadewi N.

**Editor Naskah dan Visual**

Randi Ramliyana  
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 978-623-118-023-0  
ISBN 978-623-118-024-7 (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 mengetarkan 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 Vanya dan Vino, Tiara, Caca, dan Nanta. 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

**VANYA DAN VINO** ... 1

 **Tiara x Jerawat** ... 15

**Rahasia Sehat  
Kakek** ... 29

 **KEMBALINYA  
PARA LEMAK** ... 43





# Vanya dan Vino

Sri Sarastuti

Suryono

## PENGENALAN TOKOH





# VANYA DAN VINO



## Si Kecil Merah yang Eksis



# VANYA DAN VINO

## Ada Apa dengan Vanya?



\*Hb: hemoglobin adalah protein yang ada di sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh.

# VANYA DAN VINO

Merah di sana, Merah di sini



# VANYA DAN VINO

## Tubuh Ideal





# VANYA DAN VINO



## Aduh, Susahnya!





# VANYA DAN VINO



## Paket Pesanan Vanya



Keterangan: bau badan disebabkan oleh keringat yang bercampur bakteri. Solusinya menjaga kebersihan dan memakai bahan antibakteri.



# VANYA DAN VINO



## Pelari Terakhir



\*Maraton adalah perlombaan lari jarak jauh (10km atau lebih).



# VANYA DAN VINO

## Gara-Gara Headset



Keterangan: pemakaian headset dengan volume keras dan lama bisa menyebabkan ketulian.

# VANYA DAN VINO

## Rahasia Si Genius



# VANYA DAN VINO

## Ujian Menyanyi



# VANYA DAN VINO

## Si Manis yang Bikin Meringis



Keterangan: minyak cengklik dapat digunakan untuk meredakan sakit gigi. Konsultasikan pemakaianya dengan tenaga kesehatan.

# Penulis



**Sri Sarastuti**, mulai menulis cerita anak sejak bergabung dalam komunitas menulis. Berbagai kelas menulis juga diikutinya. Pada 2022, ia menjadi salah satu penulis buku model nonteks yang diadakan Pusat Perbukuan. Penghargaan yang diraihnya pada 2023 antara lain menjadi penulis terpilih dalam Gerakan Literasi Nasional, pemenang sayembara penulisan cerita anak yang diadakan Balai Bahasa Provinsi DIY dan Balai Bahasa Provinsi Jawa Tengah. Alumnus UB ini ingin terus berkarya dalam bidang kepenulisan dan berharap karyanya disukai pembaca. Jika ingin menyapanya, kalian dapat berkunjung ke FB Saras Sa dan IG sarastuti\_sa.



# Ilustrator

**Suryono**, menjadi ilustrator sejak 2014. Karyakaryanya telah banyak diterbitkan oleh penerbit nasional antara lain Cergam Sangga si Pengusaha Ayam (2018), komik Tiada Hari Tanpa Iklan (2019), dan lain-lain. Menjalani hari demi hari dengan versi terbaik kita adalah moto ilustrator yang mempunyai hobi piknik dan *mobile photography* ini. Untuk melihat karya ilustrator yang berdomisili di Pacitan ini, dapat berkunjung ke IG suryo\_pct.

# Tiara x Jerawat



Fajriatun Nurhidayati

Dinni T. N.



## PENGENALAN TOKOH



**TIARA**

Ingin punya  
wajah mulus  
tanpa jerawat.

**MIMI**

Sahabat Tiara  
yang peduli  
kesehatan dan  
agak bawel.

# Tiara x Jerawat

## Jajan Sembarangan



# Tiara x Jerawat\*

## Badan Sehat, Wajah Glowing\*

\*cerah atau bersinar



\*cerah atau bersinar



# Tiara x Jerawat\*

## Koleksi Pembersih Wajah



# Tiara x Jerawat\*

## Gawat, Jerawat Datang!



# Tiara x Jerawat\*

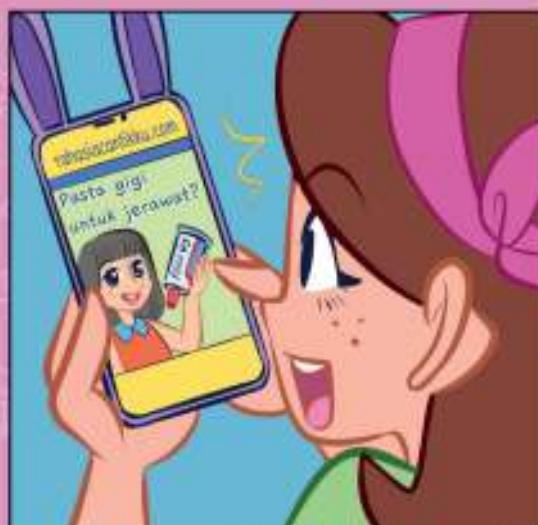
## Krim Ajaib



# Tiara x Jerawat

## Gara-Gara Hoaks\*

\*Informasi bohong



\*informasi bohong

# Tiara x Jerawat\*

## Tertipu Efek Kamera



\*Efek kamera



# Tiara x Jerawat\*

## Topeng Kecantikan

Make-up\* ini  
akan jadi  
penyelamatku.



\*Riasan

Di taman hiburan.

Wiiih...  
jerawatmu  
sudah hilang?

Jelas, dong!  
Cantik, kan?



BYUUUR!



Astaga,  
wajahmu, Til!

Hwaaa!



# Tiara x Jerawat\*

## Masker Pembasmi Serangga



# Tiarax Jerawat

## Ketemu Dokter



# Tiara x Jerawat\*

## Kok, Datang Lagi?



# Penulis



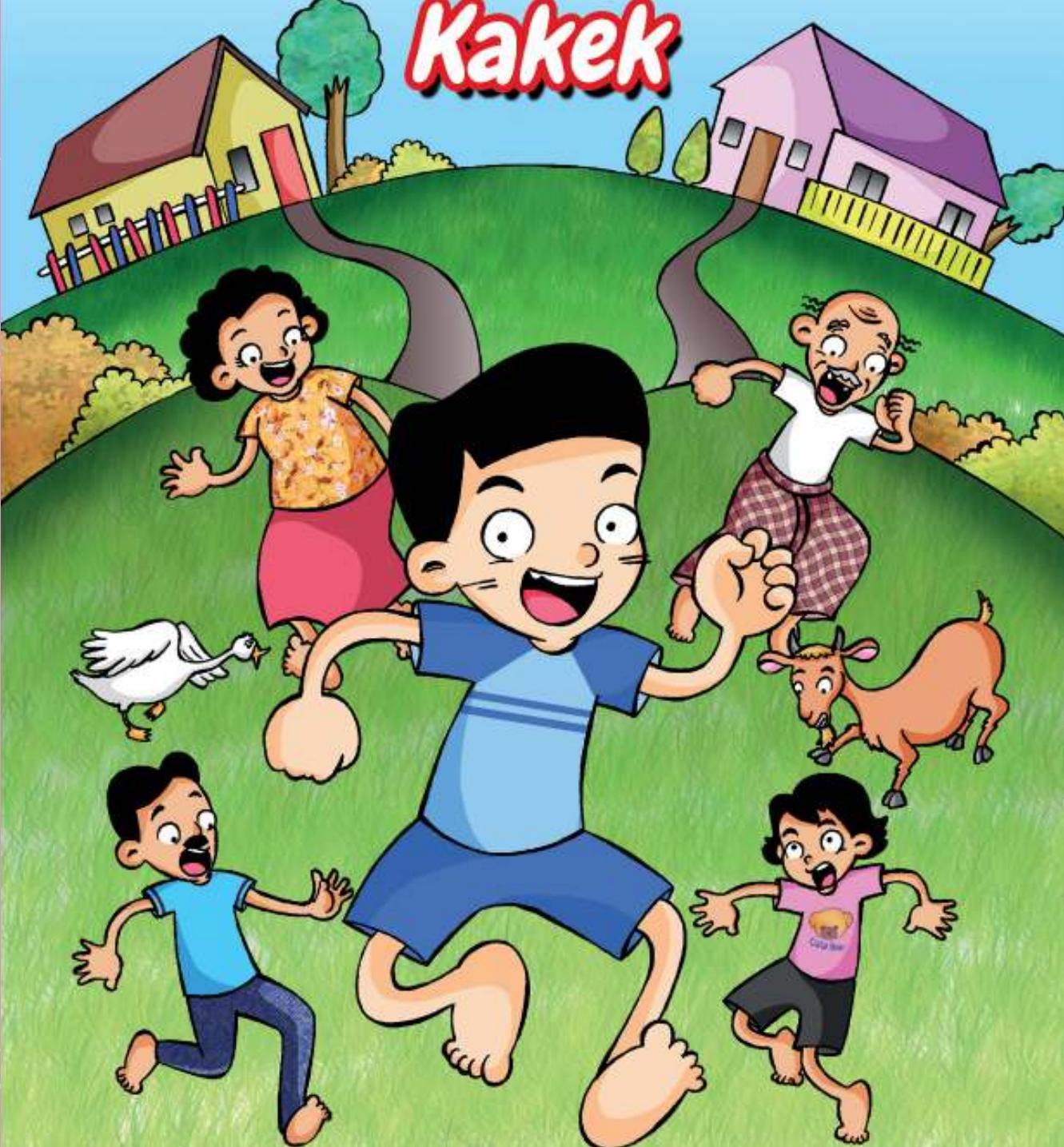
Fajriatun Nurhidayati mulai menulis sejak 2015. Sampai saat ini karya solonya sudah ada 57 buku. Beberapa kali memenangkan sayembara atau lomba menulis tingkat nasional. Pada 2022, dia termasuk tim penulis buku model nonteks Pusat Perbukuan untuk jenjang B1 dengan judul buku Apa yang Lebih Seru? Saat ini dia tinggal di Banjarnegara, Jawa Tengah dan bisa disapa melalui IG @d\_fajria.



# 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](http://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.

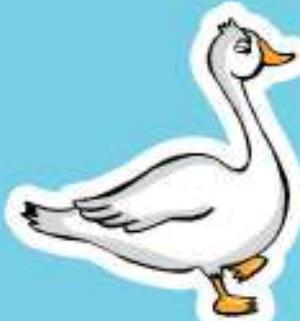
# Rahasia Sehat Kakek



Narratri

Hanatri

# PENGENALAN TOKOH



**Soang**

hobinya mengejar  
Nanta



**Nanta**

sepupu Wening  
dari kota

**Kak Wening**

sepupu Nanta  
yang rajin dan ceria

**Kakek**

punya rahasia  
sehat



**Bude**

hobi memasak makanan  
sehat, bersih, dan higienis



**Pakde**

bapaknya Wening



**Cemong**

suka sayur dan keripik

# Rahasia Sehat Kakek

Ayo, Olahraga!



# Rahasia Sehat Kakek

## Gizi Seimbang



\*atm : anjungan tunai mandiri



# Rahasia Sehat Kakek

Jemur, Yuk!



# Rahasia Sehat Kakek

## Serat Sehat



\*bab: buang air besar



\*bab: buang air besar

# Rahasia Sehat Kakek

## Jangan Lupa Sarapan



# Rahasia Sehat Kakek

## Bersih Pangkal Sehat



# Rahasia Sehat Kakek

## Jangan Begadang



# Rahasia Sehat Kakek

## Buah Sehat



# Rahasia Sehat Kakek

## Makanan Higienis



\* higienis : bersih, bebas penyakit

# Rahasia Sehat Kakek

## Dua Liter Sehari



# Rahasia Sehat Kakek

## Hati Senang Tubuh Sehat



# Penulis



**Norrattri**, lulusan Jurusan Akuntansi, UK Petra Surabaya. Ia telah membuat komik pendidikan untuk anak sejak 2008. Pada 2017, ia mulai membuat buku ceramah anak.

Ia berkesempatan menjadi penulis dalam penulisan Bahan Bacaan Literasi (GLN Kemdikbud 2017, 2018, dan 2019) serta penulisan Komik Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar (Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Kemdikbud 2018, 2019, dan 2021).

Beberapa penghargaan pernah diraihnya melalui lomba komik yang diselenggarakan oleh Museum Nasional, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Kemdikbud; IDDiversity HelloMotion; dan Kementerian Kesehatan RI. Ia dapat dihubungi melalui surel [norrattri@gmail.com](mailto:norrattri@gmail.com).



# Ilustrator

**Hanatri**, lulusan Kedokteran Hewan, UNAIR Surabaya. Ia sangat suka menggambar dan membuat ilustrasi serta komik. Ia menjadi penulis terpilih dalam Sayembara Bahan Bacaan Literasi GLN Kemdikbud 2019 dan Komik Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Kemdikbud 2021.

Ia telah membuat lebih dari 20 cerita bergambar dan komik pendidikan untuk anak sejak 2008. Buku-bukunya antara lain: Rumah Baru untuk Boni, Keberanian Nana, Muhammad Yamin, Dewi Sartika, Charlie Chaplin, Mikhael Gorbachev, dan lain-lain. Ia dapat dihubungi melalui surel [h4n4tri@gmail.com](mailto:h4n4tri@gmail.com).

Wulandari Pratiwi

Vina Ambarwati



# KEMBALINYA PARA LEMAK



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## PENGENALAN TOKOH

### LEMAK TRANS

Lemak galak



### LEMAK JENUH

Lemak kurang baik



### LEMAK TAK JENUH

Lemak baik



### CACA

Si Pecinta Lemak



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Timbangan Oh Timbangan



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Lemak yang Tersakiti



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Kebahagiaan Sementara



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Bertemu Lemak Trans\*

\*Lemak trans adalah salah satu jenis lemak jenuh yang terbentuk saat cairan minyak menjadi lemak padat. Lemak ini terdapat pada produk olahan.



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Bertemu Lemak Jenuh\*

\*Lemak jenuh adalah jenis lemak yang berasal dari hewan. Daging merah dan produk susu mengandung lemak jenuh.



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Bertemu Lemak Tak Jenuh\*

\*Lemak tak jenuh adalah lemak yang baik untuk tubuh. Jenis lemak ini terdapat pada alpukat ikan laut, dan minyak zaitun.



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Tiga Jenis Lemak



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Kekuatan Lemak



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Kombinasi Makanan Adalah Kunci



# KEMBALINYA PARA LEMAK

1... 2... 3... !



# KEMBALINYA PARA LEMAK

## Bersama Kembali



# Penulis



Wulandari Pratiwi adalah seorang ibu yang bolak-balik istigfar saat kedua anak laki-lakinya masih melek. Tetapi, bila anak-anaknya sudah tidur, dia kerap merasa kurang kerjaan. Jadi, daripada makan mi instan tengah malam, dia memutuskan untuk menulis (sambil makan mi instan juga, sih, ujung-ujungnya). Hingga saat ini, empat artikelnya telah terbit di harian The Jakarta Post. Beberapa esai juga terbit di media daring dan menjuarai lomba tingkat nasional. Enam buku cerita anak yang ditulisnya menerima penghargaan dari Badan Bahasa, Pusat Perbukuan, Dirjen Kebudayaan, dan Ditjen Pajak. Dia juga pernah menulis tiga buku kumpulan soal Bahasa Inggris bagi siswa SMA/MA. Sejak 2013 aktif meneliti isu-isu di bidang linguistik, menuliskan makalahnya, dan membentangkan baik di seminar-seminar tingkat nasional maupun internasional. Meski telah memiliki gelar master, dia masih mempunyai mimpi untuk mengambil S-2 karena belum ingin menjadi doktor, apalagi profesor.



# Ilustrator

Vina Ambarwati adalah seorang mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual di Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Perempuan yang akrab disapa Ambar ini lahir di Bandung pada 2003. Meski usianya masih terbilang muda, dia telah berhasil menorehkan beberapa prestasi, seperti Juara II Kompetisi Komik Strip Finder, Juara III Kompetisi Cergam Jalur Rempah, dan terpilih sebagai 8 Besar dalam penulisan komik strip yang diadakan Pusat Perbukuan. Salah satu komiknya dapat dilihat pada platform Webtoon. Dia memiliki minat yang besar pada ilustrasi komik dan buku cerita anak. Oleh karena itu, dia memiliki mimpi untuk melanjutkan kuliah di luar negeri, khususnya di universitas dengan program studi Children's Book Illustration yang unggul.

# Editor Naskah dan Visual



Randi "Peppo" Ramliyana 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](mailto:geofannylius@gmail.com).

# KOMIK RAMPAI

Tema Nutrisi dan Kebugaran

Penampilan keren merupakan impian. Remaja pun tidak terlepas dari keinginan untuk dapat terlihat menarik dan penuh gaya.

Komik Rampai ini berisi kisah Vanya dan Vino, Tiara, Caca, dan Nanta untuk tampil keren dan bugar menurut persepsi masing-masing. Ternyata tampil keren dan bugar itu tidak mudah. Tantangan yang dihadapi setiap remaja dapat berbeda-beda. Namun, mereka tidak kurang akal. Penasaran dengan strategi mereka?

Ayo ikuti kisah kocak mereka pada komik rampai ini.

Cepet balik halamannya!

HET Rp22.600

ISBN 978-623-118-023-0



9 786231 180230