



ASRI
ALAM SEHAT LESTARI



BUKU SAKU

ASRI KIDS

Kesehatan Planetari

Yayasan Alam Sehat Lestari



DAFTAR ISI

Hutan	2
Sungai	5
Keanekaragaman Hayati	9
Ancaman Lingkungan	12
Kerusakan Hutan	13
Sampah	15
Alam dan Kesehatan	20
Perilaku Ramah Lingkungan	22

HUTAN

- Pernahkah kamu pergi ke hutan?
- Apa saja yang bisa kamu temukan di sana?
- Bagaimana rasanya jika kamu berada di dalam hutan?
- Bisakah kamu menyebutkan makhluk hidup (biotik) dan makhluk tak hidup (abiotik) yang kamu temukan di hutan?





Kamu udah tau belum?

*Hutan itu banyak sekali
manfaatnya*

Kita menghirup oksigen yang dihasilkan oleh pohon-pohon yang ada di hutan. Selain itu, hutan juga menghasilkan air bersih yang kita gunakan untuk minum, memasak, mandi, cuci piring, cuci baju dan lain-lain.

Buah-buahan yang enak juga bisa kita dapatkan dari hutan. Beberapa jenis tanaman dari hutan juga bisa dijadikan sumber obat-obatan.

Hutan adalah rumah bagi hewan dan tumbuhan, serta berperan penting untuk mencegah bencana seperti banjir, tanah longsor, dan menjaga keseimbangan ekosistem alam.



Waktunya Kuis



Dari gambar di atas, ayo tuliskan yang mana komponen biotik dan abiotik!

Biotik

Abiotik



SUNGAI

- Pernahkah kamu mengamati daerah sekitar sungai?
- Apa yang kamu temukan di sana?
- Bisakah kamu membedakan mana komponen biotik dan abiotik sungai?

Yuk kenali manfaat sungai

Bagi masyarakat di sekitar sungai, air sungai yang bersih dan tidak tercemar dapat dikonsumsi sebagai air minum. Selain itu, sungai juga dapat digunakan untuk mandi dan mencuci. Sungai yang sehat menyimpan banyak ikan sebagai sumber protein kita. Selain itu, orang-orang juga memanfaatkan sungai sebagai sarana transportasi.

Karena bermanfaat bagi kehidupan kita, makanya sungai harus dijaga dengan baik agar tidak tercemar. Contohnya dengan tidak membuang sampah ke sungai. Kalau sungai sudah kotor dan tercemar, kita sendiri yang rugi. Airnya tidak dapat lagi diminum, ikan-ikan mati, dan kita juga bisa diserang berbagai macam penyakit.



Sungai yang kotor dan dipenuhi sampah plastik bisa termakan oleh ikan. Ini dapat merugikan manusia apabila ikan tersebut dikonsumsi oleh manusia.

Supaya kita tidak merasakan dampak buruk dari sungai yang tercemar, ayo jaga sungai di sekitar kita dan ajak juga teman kita untuk menjaganya.

Ayo Jaga Sungai Kita!!!



Waktunya Kuis

Hubungkan dengan garis, apa manfaat sungai dan apa yang terjadi jika sungai tercemar.

**MANFAAT
SUNGAI**

**SUNGAI
TERCEMAR**

Ikan-Ikan Mati

Mencuci

Mandi

Badan
Gatal-Gatal

Transportasi

Ikan Dapat
Hidup dengan
Baik

Diare

Sumber Air
Minum

Kehilangan
Sumber Air
Bersih



KEANEKARAGAMAN HAYATI

Pernahkah kamu menghitung ada berapa jenis hewan dan tumbuhan yang kamu temukan di hutan?

Hewan dan tumbuhan yang kamu hitung jenisnya itu adalah bagian dari keanekaragaman hayati.

Keanekaragaman hayati artinya keberagaman makhluk hidup mulai dari hewan, tumbuhan, jamur, serta mikroorganisme yang ada di suatu tempat.

**Sekarang ayo sebutkan
keanekaragaman hayati yang pernah
kamu temukan di hutan di sekitarmu?**



Flora dan Fauna

Coba perhatikan gambar flora dan fauna di Taman Nasional Bukit Baka Bukit Raya di bawah ini. Pernahkah kamu melihatnya?



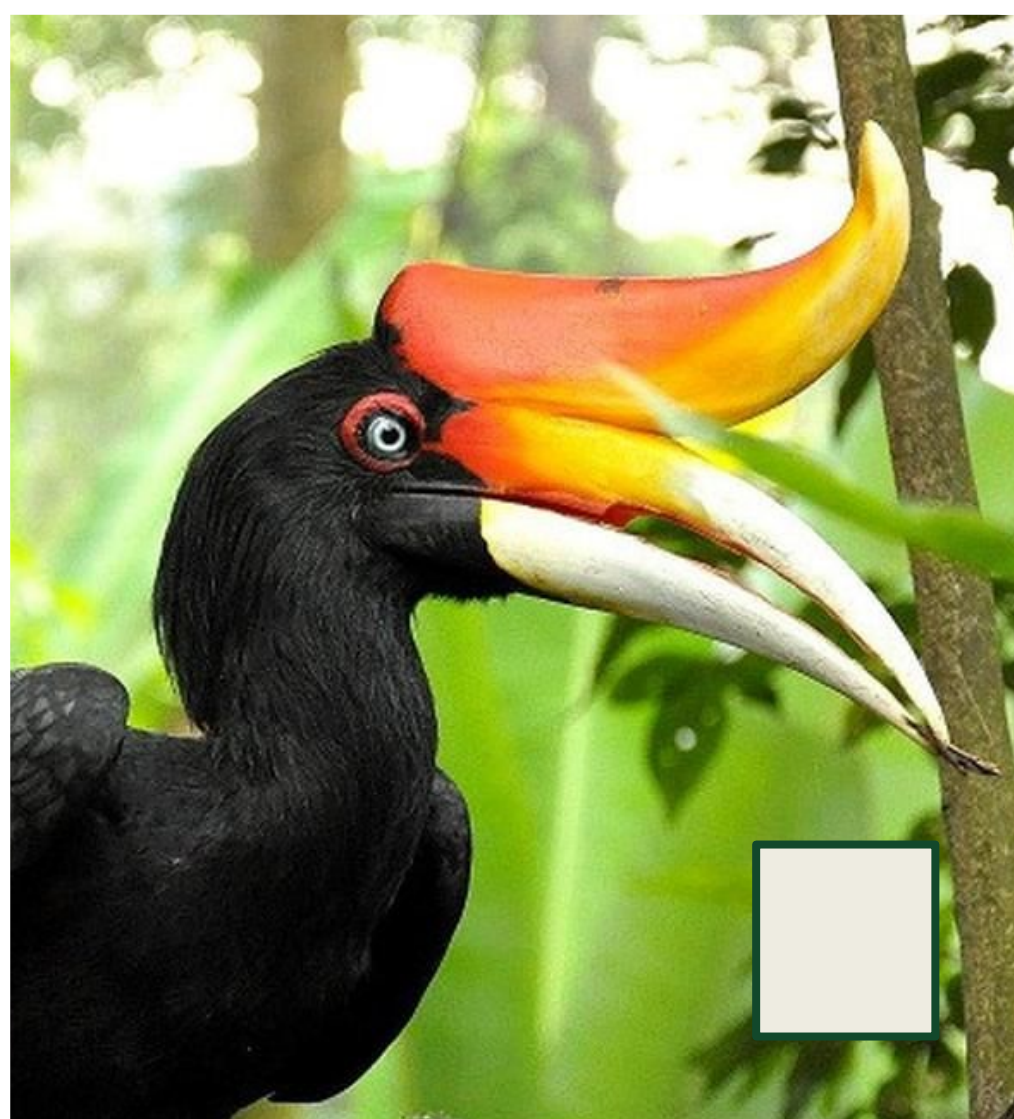
Bagaimana perasaanmu melihat keanekaragaman hayati yang ada di Taman Nasional Bukit Baka Bukit Raya?

Apa yang kamu lakukan jika kamu berjalan-jalan di Taman Nasional dan melihat jenis tumbuhan yang indah atau satwa yang menarik?

Waktunya Kuis



Beri tanda centang pada hewan-hewan yang ditemukan di Taman Nasional Bukit Baka Bukit Raya





ANCAMAN LINGKUNGAN

- Apakah di daerahmu pernah terjadi bencana?
- Jika ya, bencana apa yang pernah terjadi?
- Menurutmu, apa penyebabnya dan apa akibatnya?

Kerusakan Hutan

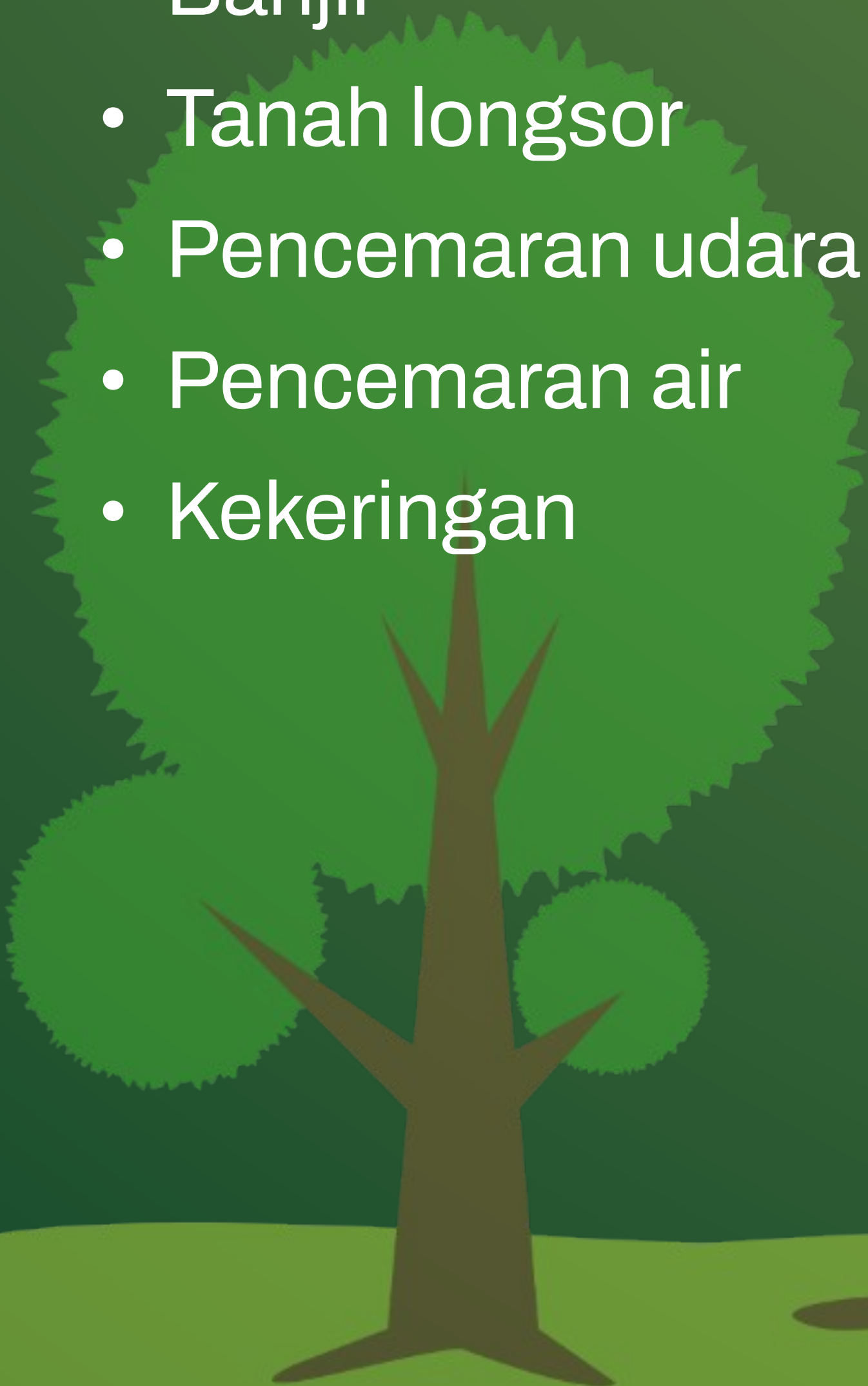


**Bagaimana keadaan hutan di sekitarmu?
Apakah ada kerusakan?**

Ada beberapa kegiatan yang bisa mengancam kelestarian hutan, seperti kegiatan menebang pohon, membakar hutan, dan berburu satwa liar.

Ada beberapa dampak yang bisa timbul dari kegiatan yang mengancam kelestarian hutan, seperti:

- Banjir
- Tanah longsor
- Pencemaran udara
- Pencemaran air
- Kekeringan
- Hilangnya keanekaragaman hayati
- Ekosistem yang tidak seimbang
- Timbulnya berbagai macam penyakit



Waktunya Kuis



Beri tanda silang (X) pada aktivitas manusia yang bisa merusak kelestarian hutan



Menebang Pohon



Menanam Pohon



Membakar Hutan



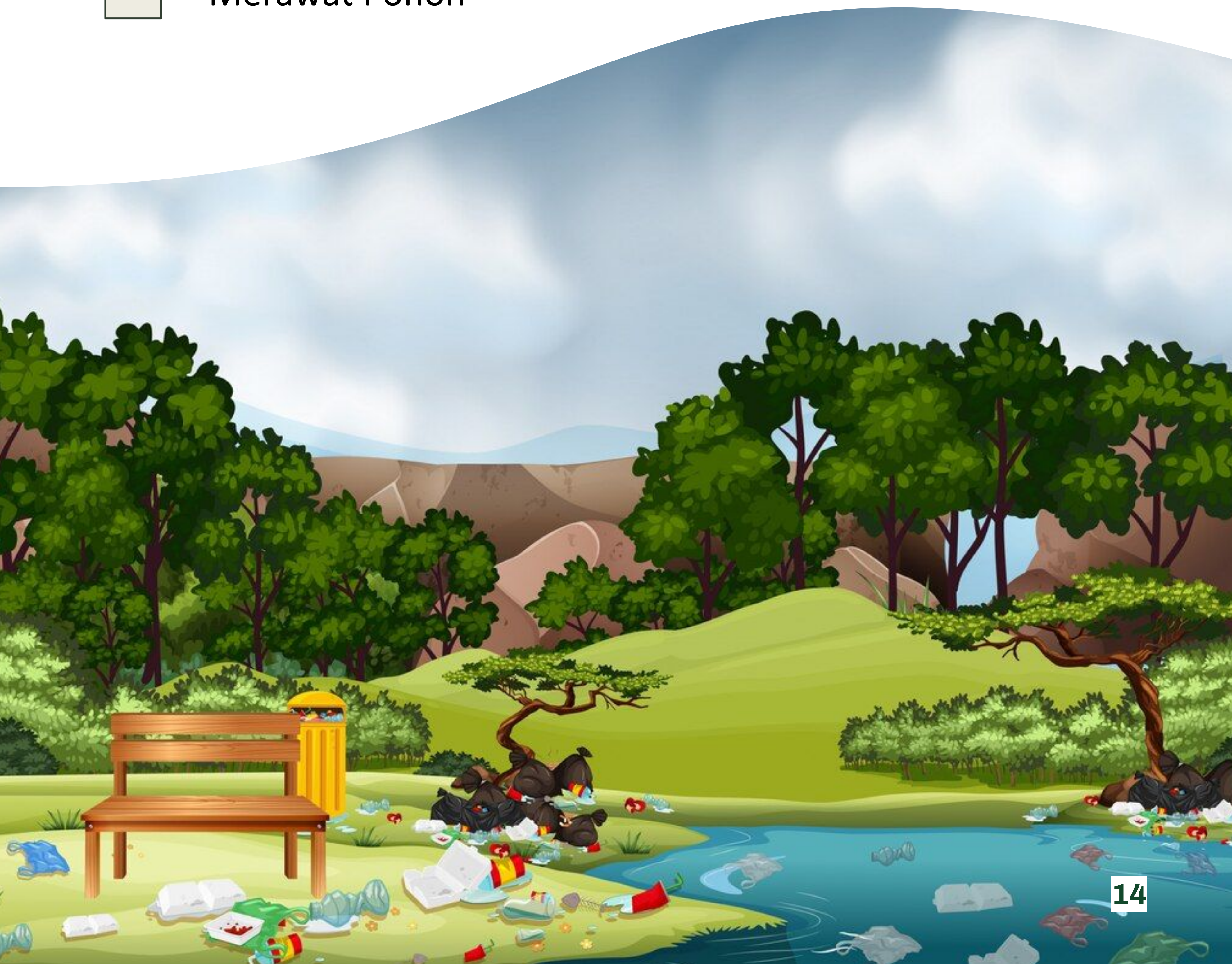
Merawat Pohon



Berburu Binatang
di Hutan



Membuang
Sampah di Hutan



Sampah



Sampah merupakan salah satu limbah yang dapat mengancam lingkungan sekitar apabila tidak dibuang pada tempatnya dan tidak dikelola dengan baik.

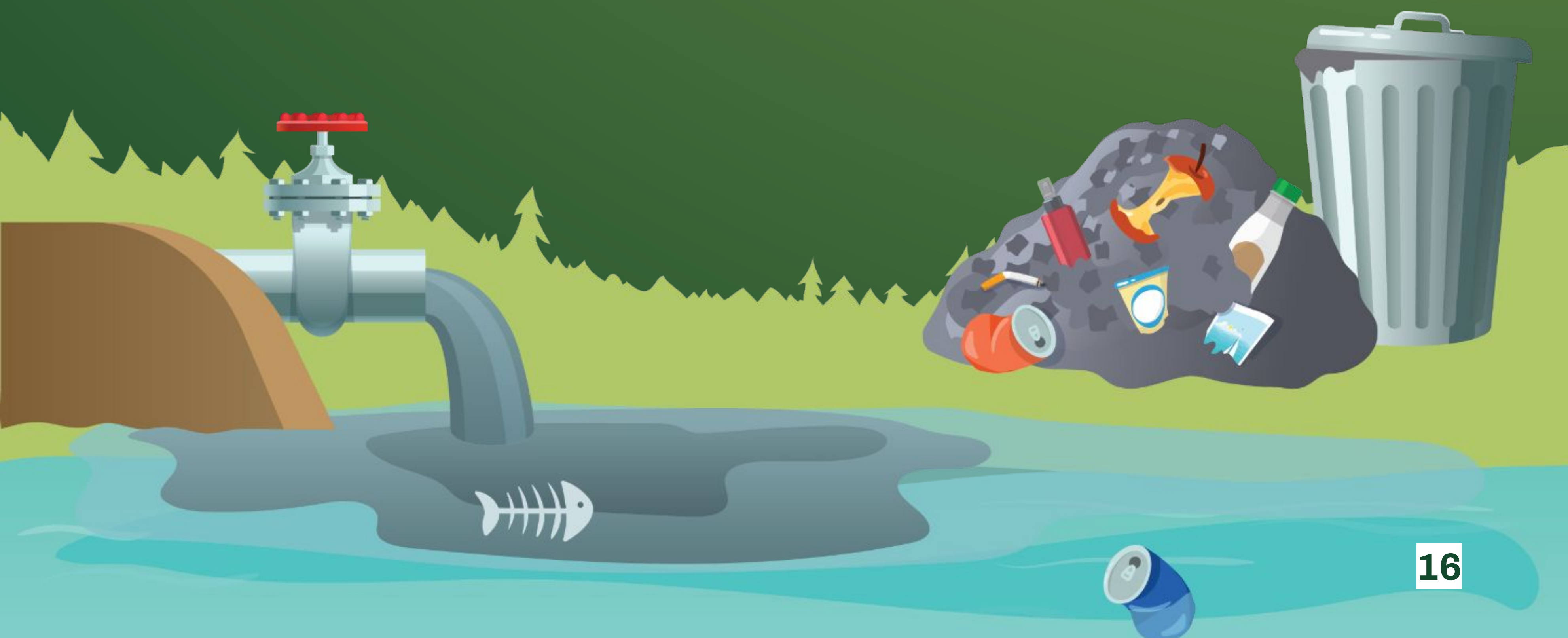
Jenis-jenis sampah

- Sampah organik adalah sampah yang berasal dari hewan ataupun tumbuhan yang secara langsung dapat mudah terurai. Contoh sampah organik adalah kulit buah, sisa sayur, cangkang telur, daun, kayu, dll
- Sampah anorganik adalah sampah yang berasal selain dari sampah organik atau bukan berasal dari organisme hidup yang sulit untuk terurai. Contoh sampah anorganik adalah kantong plastik, kaleng, botol minum, sedotan, bungkus makanan terbuat dari styrofoam, dll.

Dampak yang Ditimbulkan Sampah

- Lingkungan kotor
- Bencana banjir
- Pencemaran tanah, air, dan udara
- Timbulnya berbagai macam penyakit

Begitu banyak dampak yang diakibatkan dari sampah, khususnya sampah-sampah yang sulit terurai. Jadi mulai sekarang, yuk kita kurangi sampah!





Lakukan 3R untuk Mengurangi Sampah

- **Reduce**, yaitu mengurangi. Contohnya adalah membawa tas sendiri saat berbelanja, membawa tempat makan dan minum sendiri saat membungkus makanan dan minuman, tidak memakai sedotan plastik, dll
- **Reuse**, yaitu menggunakan kembali. Contohnya adalah memakai handuk atau baju bekas untuk lap, ember bekas untuk pot bunga, kaleng bekas untuk tempat pensil, dll
- **Recycle**, yaitu mendaur ulang. Kita bisa mengumpulkan barang-barang bekas yang bisa didaur ulang dan memberikan atau menjualnya ke pengumpul barang bekas untuk nantinya bisa didaur ulang.

Waktu yang Diperlukan Sampah untuk Terurai

PUNTUNG ROKOK

10 Tahun

ALUMUNIUM

80-100 Tahun

KERTAS

2-5 Bulan

BOTOL PLASTIK

450 Tahun

KARDUS

5 Bulan

KORAN

4 Minggu

KANTONG PLASTIK

10-20 Tahun

PLASTIK

50-100 Tahun

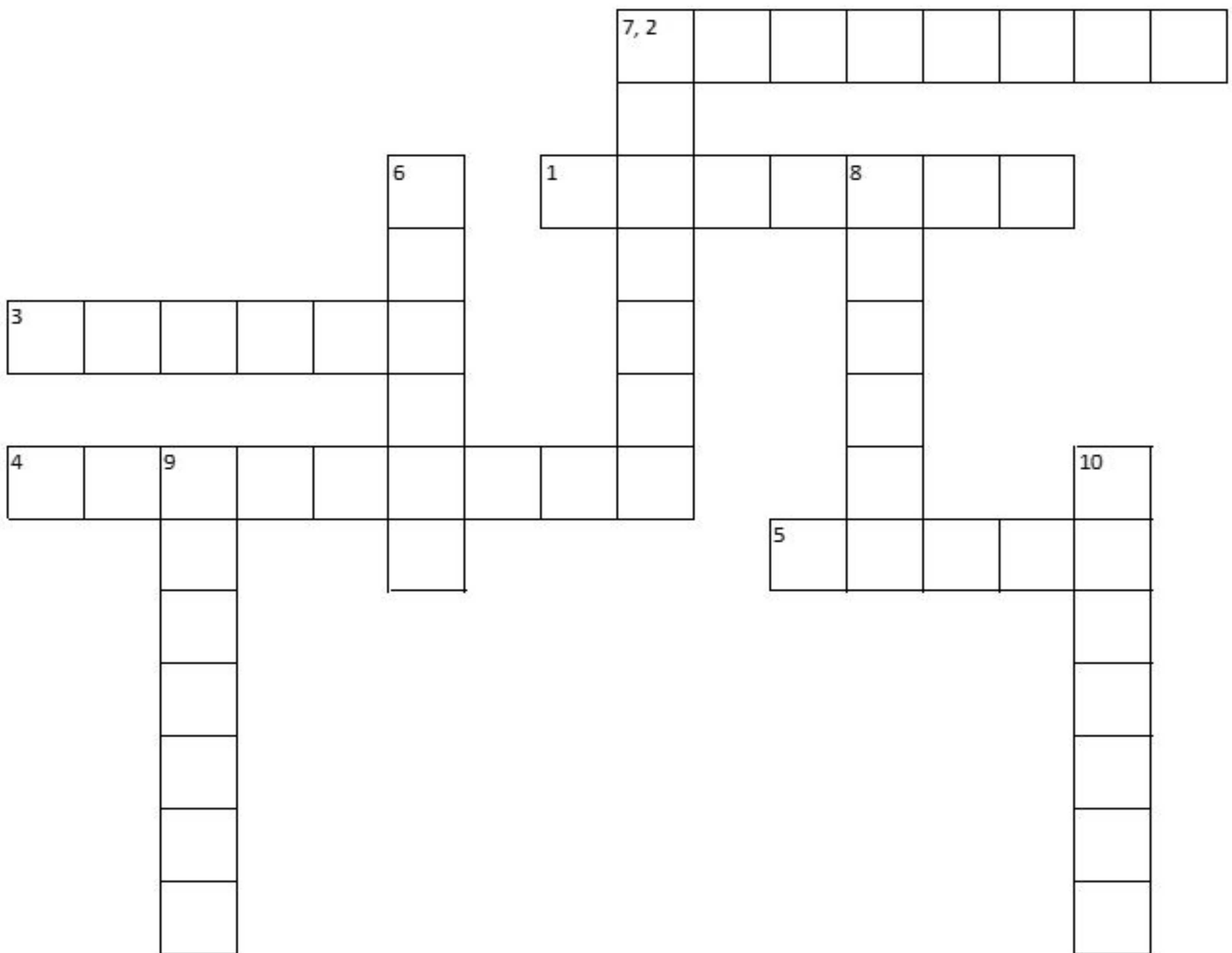
BATERAI

100 Tahun

STYROFOAM

Tidak Dapat Terurai





Mendatar

1. Sampah yang terurainya kurang lebih 100 tahun
2. Membuang sampah sembarangan bisa menyebabkan manusia terkena
3. Membuat sampah sembarangan bisa menyebabkan bencana
4. Sampah yang tidak dapat terurai disebut sampah
5. Cara mengurangi sampah dengan menggunakan kembali disebut

Menurun

6. Sampah yang terurainya kurang lebih 2-5 bulan
7. Sampah yang teruainya kurang lebih 50-100 tahun
8. Cara mengurangi sampah cara mengurangi barang-barang yang bisa jadi sampah disebut
9. Sampah yang mudah terurai disebut
10. Cara mengurangi sampah dengan mendaur ulang disebut

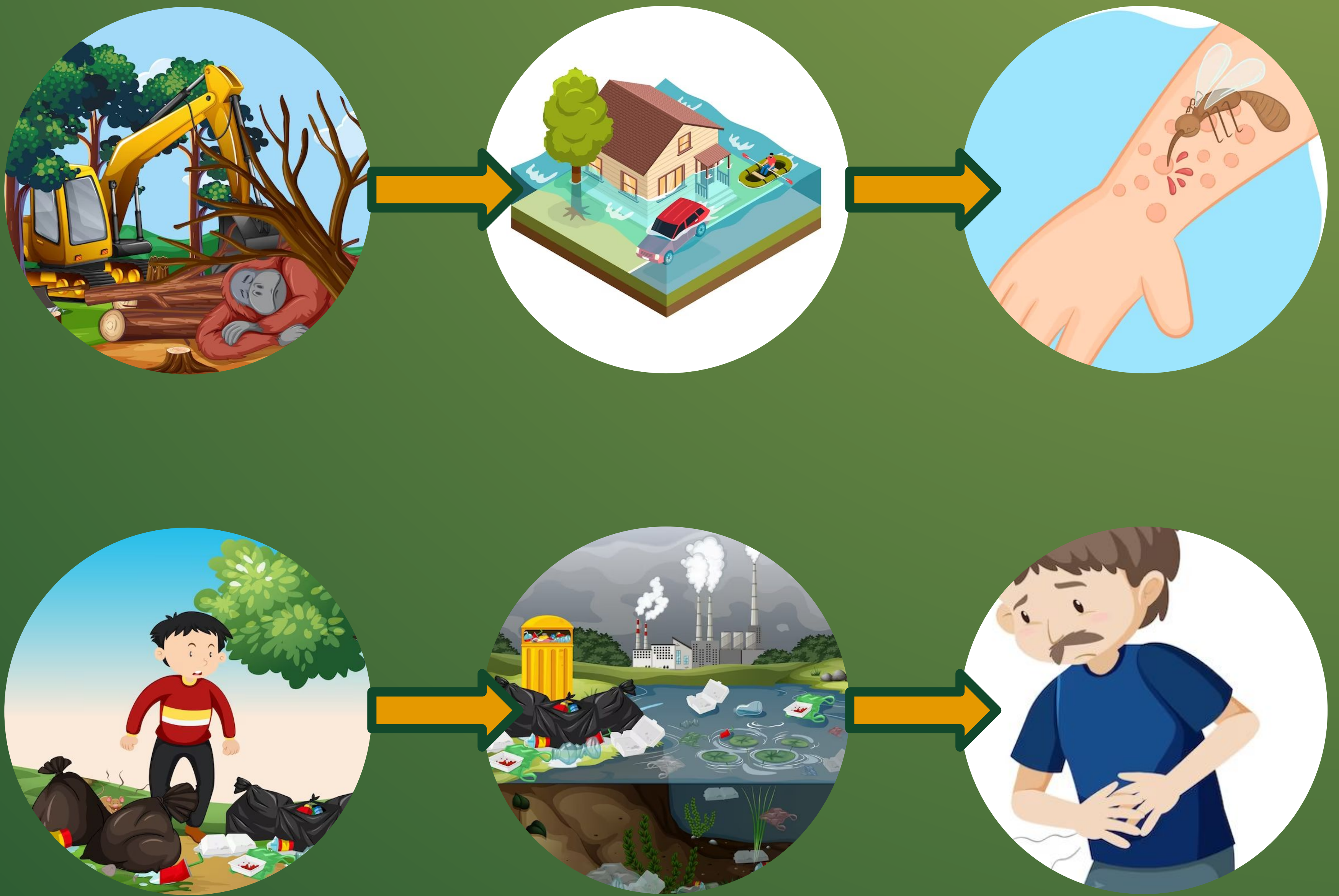


ALAM DAN KESEHATAN

Tahukah kamu bahwa apa yang kita lakukan akan berdampak pada alam. Begitupun sebaliknya, apa yang terjadi pada alam akan mempengaruhi kehidupan kita.

Coba renungkan!

Perhatikan gambar berikut!



Setelah melihat gambar di atas, apakah ada hubungan antara perilaku kita, alam dan kesehatan?

PERILAKU RAMAH LINGKUNGAN

Apakah selama ini kamu sudah merasa berperilaku ramah lingkungan?

Kalau iya, apa yang sudah kamu lakukan?





Hal yang Bisa Kita Lakukan untuk Menjaga Bumi

- Tidak membuang sampah sembarangan
- Mengurangi sampah yang perlu waktu lama untuk terurai
- Memisahkan sampah organik dan anorganik
- Mengolah sampah, seperti memanfaatkan kembali barang yang sudah tidak terpakai, mendaur ulang sampah, dan mengompos sampah organik
- Tidak membakar sampah
- Menghemat air dan listrik
- Mengurangi penggunaan kendaraan bermotor
- Tidak menebang pohon
- Tidak berburu dan memelihara satwa liar
- Menanam dan memelihara pohon

Adakah hal lain yang bisa kamu lakukan untuk menjaga bumi kita?

Waktunya Kuis



Tuliskan hal apa saja yang akan kamu lakukan untuk menjaga lingkungan.

1.

2.

3.

4.

5.

6.



Saving Forests Saving Lives



alamsehatlestari.org



Alam Sehat Lestari