

Nenek Aril baru datang dari Sorong. Aril pikir, nenek pasti ingin beristirahat dulu. Namun, nenek tidak mau.

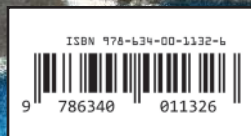
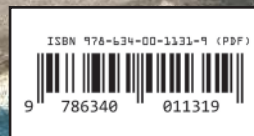
Ia tidak capek. Ia ingin langsung berjalan-jalan ke Biak. Ia ingin menikmati pemandangan di sana.

Wah, kenapa ya nenek tidak mudah capek?

Kenapa nenek kuat berjalan jauh?

Aril ingin tahu rahasianya!

Yuk, ikuti kisahnya di buku ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
REPUBLIK INDONESIA  
2025

Wahana Visi  
INDONESIA

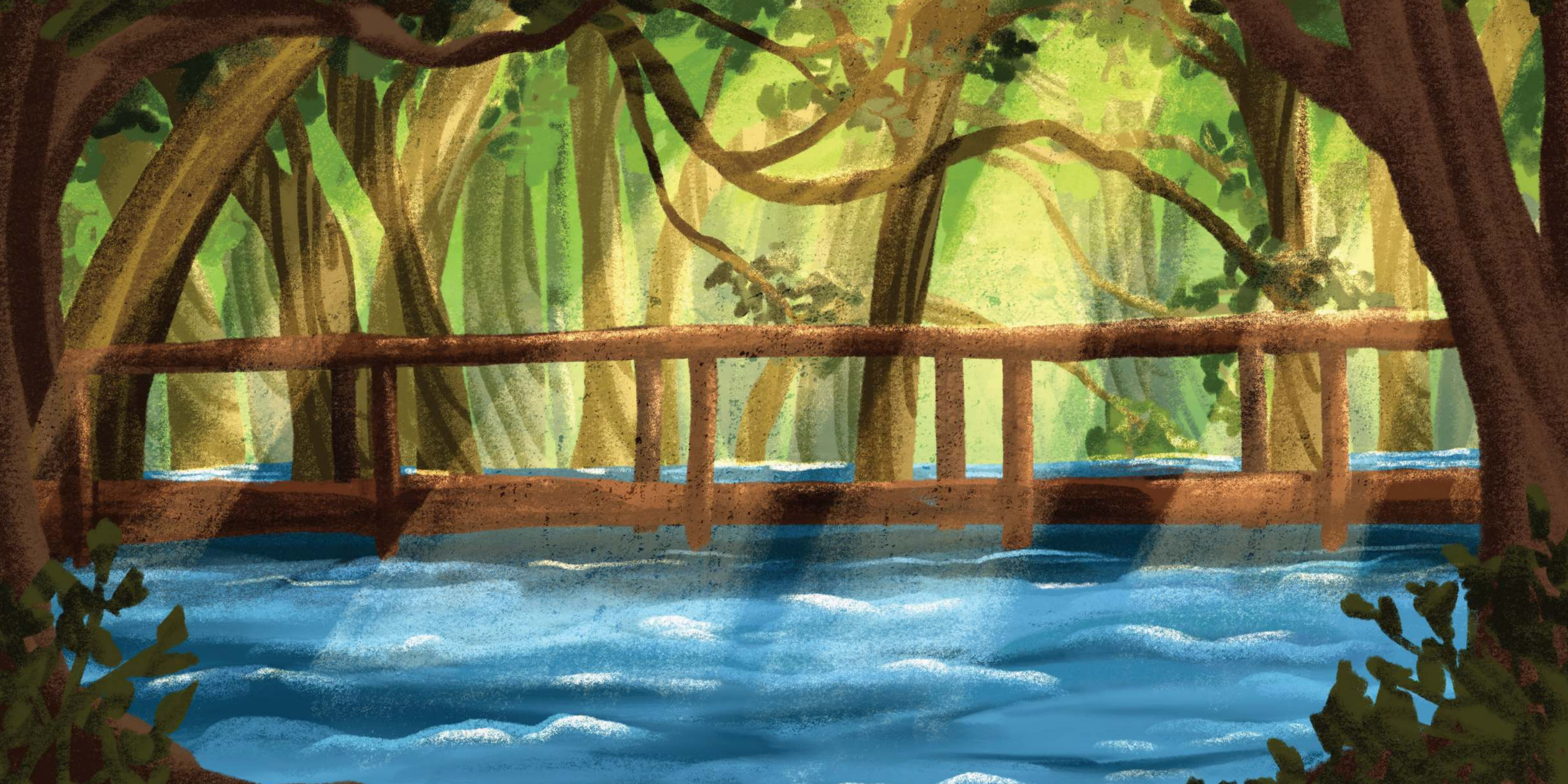
# RAHASIA SEHAT NENEK



Penulis  
Ana Maria Irianti

Ilustrator  
Jennifer K. Suwito

B2





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
REPUBLIK INDONESIA  
2025

Wahana Visi  
INDONESIA

# RAHASIA SEHAT NENEK

Penulis: Ana Maria Irianti  
Ilustrator: Jennifer K. Suwito



Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.  
Dilindungi Undang-Undang.

## Rahasia Sehat Nenek

**Penulis** : Ana Maria Irianti  
**Penyelia/Penyelaras** : Supriyatno  
Eka Setiawati  
Helga Kurnia  
**Ilustrator** : Jennifer K. Suwito  
**Editor** : Maya Lestari GF  
Meylina  
Melliana Layuk  
**Desainer** : Jennifer K. Suwito

Beberapa hak dilindungi undang-undang.

Judul buku cerita ini diterbitkan dan dikembangkan bersama di Indonesia oleh Wahana Visi Indonesia dan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Pusat Perbukuan.

**Penerbit**  
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Wahana Visi Indonesia

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

**Cetakan Pertama, 2025**  
ISBN 978-634-00-1132-6  
ISBN 978-634-00-1131-9 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Andika Regular, Italic dan Bold, 15-23 pt  
vi, 26 hlm., 20 × 20 cm.

# Pesan Pak Kapus

Salam sehat untuk anak-anakku yang hebat.

Siapa di antara kalian yang suka bermain, berlari, dan mencoba hal baru? Pasti semua, ya! Tahukah kalian, supaya bisa terus aktif, kalian harus menjaga tubuh tetap sehat. Caranya mudah sekali! Makanlah makanan bergizi, banyak bergerak, cukup tidur, dan selalu menjaga kebersihan.

Melalui buku ini, kalian akan menemukan petualangan seru! Kalian akan mengikuti kisah tokoh cerita yang berusaha hidup sehat dengan cara yang menyenangkan. Siapa tahu, kalian bisa mencoba kebiasaan baik mereka dalam kehidupan sehari-hari!

Sudah siap menjadi anak sehat dan penuh energi? Ayo mulai kebiasaan sehatmu seperti cerita dalam buku ini! Selamat membaca.

Jakarta, April 2025  
Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan),

Supriyatno

## Pengantar WVI

Dengan penuh rasa syukur dan bahagia, cerita ini hadir sebagai jendela imajinasi bagi anak-anak untuk mengenal keajaiban Negeri Dongeng. Melalui petualangan yang seru, kisah ini mengajak para pembaca kecil untuk menjelajahi dunia yang penuh warna, kebersamaan, dan kehangatan selain itu mengajak kita untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga dan makan makanan bergizi.

*“Setiap langkah kecil dalam petualangan adalah awal dari cerita besar dalam hidupmu. Jangan takut bermimpi dan teruslah menjelajah!”*

Semoga cerita ini bisa menjadi teman yang menyenangkan serta memberikan inspirasi dan pelajaran berharga bagi setiap anak yang membacanya. Selamat menikmati petualangan ajaib ini!

Ketua Program BOKS WVI,  
Saskia Panggabean

## Prakata

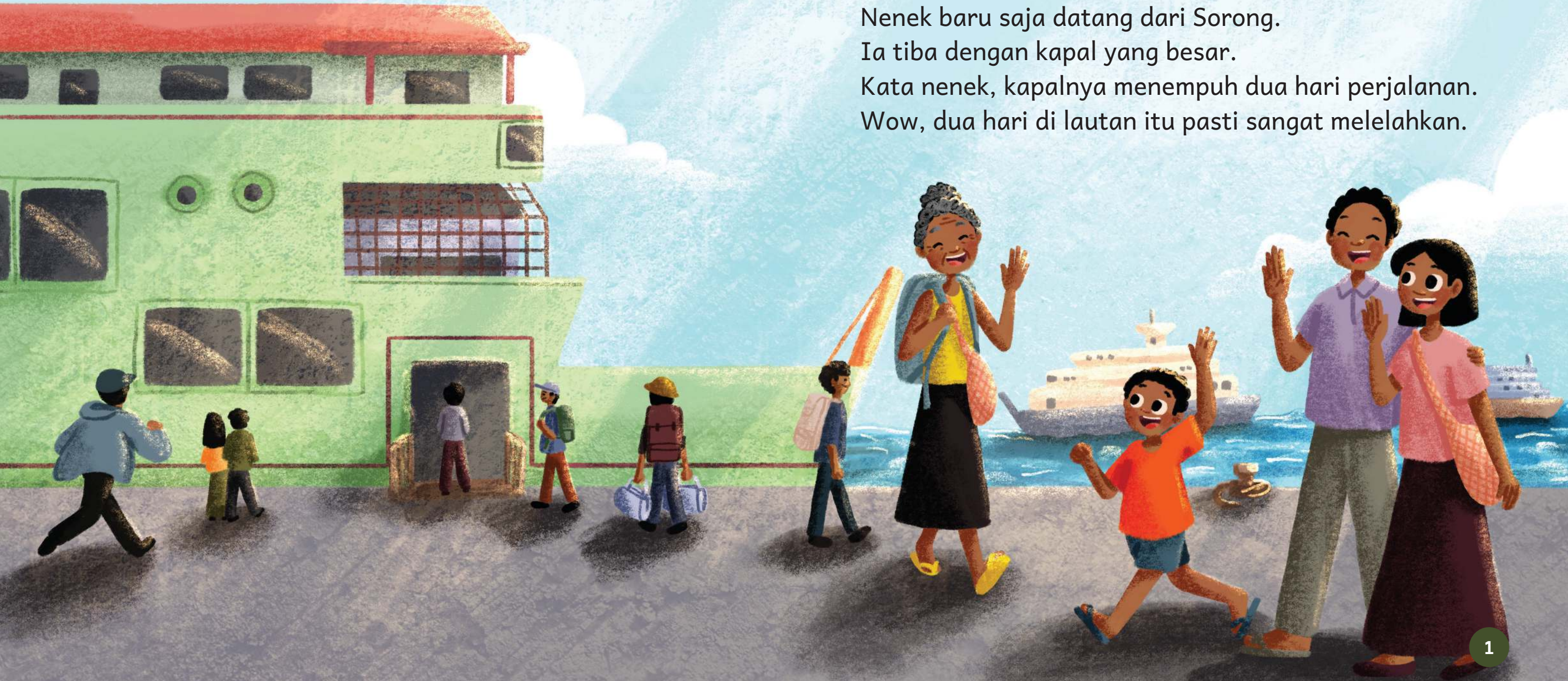
Halo, Sahabat Cilik! Apakah kamu suka berjalan kaki? Berjalan kaki bisa membuat tubuhmu sehat, lho! Dalam cerita ini, Aril ingin tahu kenapa nenek bisa sehat dan kuat. Walaupun sudah tidak muda lagi, nenek tidak mudah lelah. Nenek ternyata terbiasa berjalan kaki, dan memiliki kebiasaan sehat. Cerita ini dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik, memberikan pengetahuan suasana di Biak dan di Sorong. Semoga Sahabat Cilik makin suka membaca!

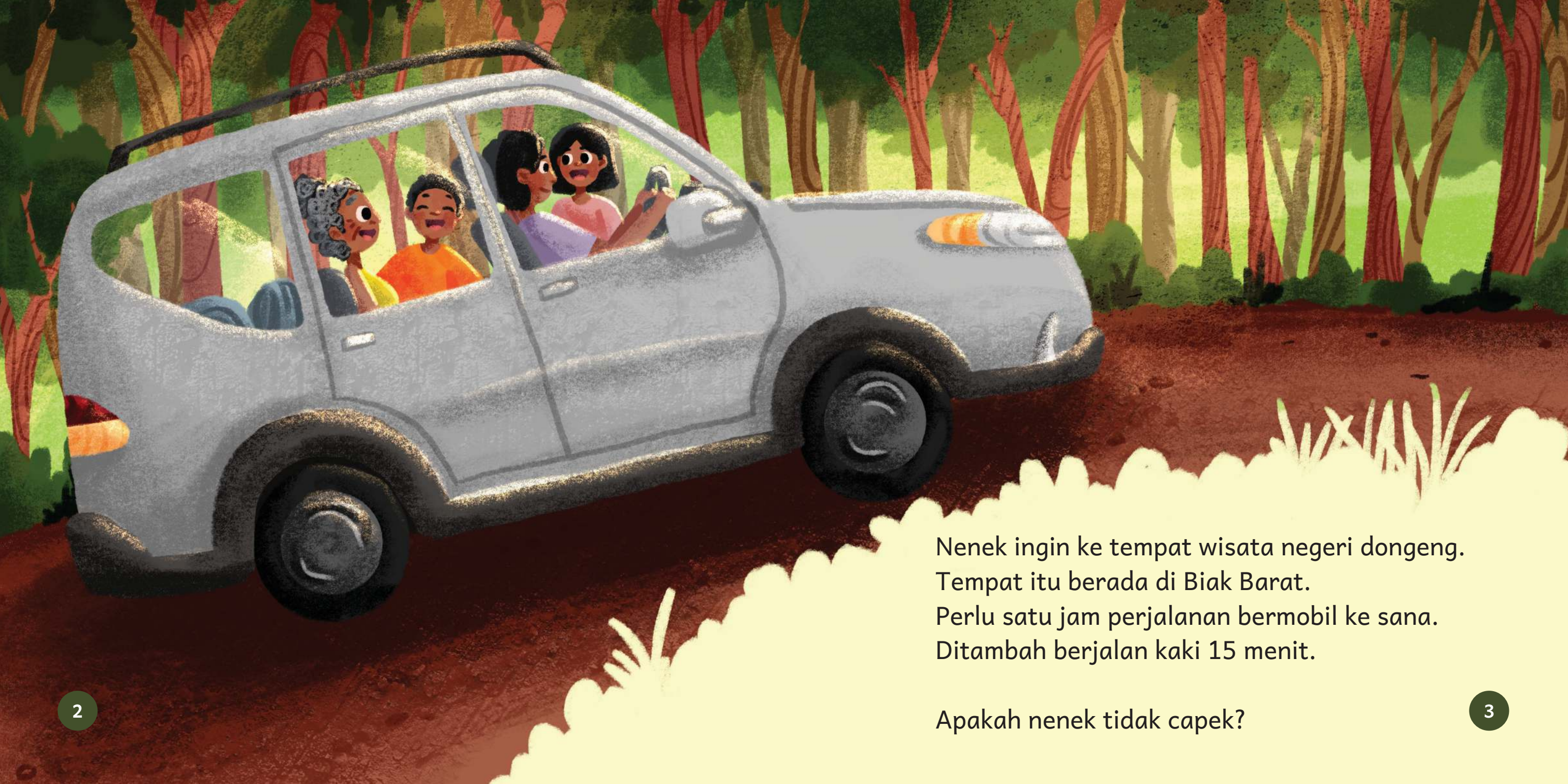
Kami berharap buku ini bisa menjadi teman yang menyenangkan buat Sahabat Cilik. Untuk Bapak, Ibu, dan para guru semoga buku ini dapat menginspirasi untuk mendukung anak berolahraga, makan sehat dan bergizi agar kesehatan tetap terjaga.

Menulis dan mengilustrasi bersama dalam penyusunan buku anak ini merupakan hal yang menyenangkan. Oleh karena itu, kami ucapkan terima kasih kepada Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah dan Wahana Visi Indonesia atas kesempatan berharga ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada tim yang terlibat dalam proses penyelesaian buku ini.

Salam,  
Ana dan Jennifer

Nenek baru saja datang dari Sorong.  
Ia tiba dengan kapal yang besar.  
Kata nenek, kapalnya menempuh dua hari perjalanan.  
Wow, dua hari di lautan itu pasti sangat melelahkan.





Nenek ingin ke tempat wisata negeri dongeng.  
Tempat itu berada di Biak Barat.  
Perlu satu jam perjalanan bermobil ke sana.  
Ditambah berjalan kaki 15 menit.

Apakah nenek tidak capek?



Ah, ternyata nenek tidak capek.  
Ia suka berjalan dan mengamati.  
Wajahnya berseri-seri melihat  
pemandangan.

Kenapa nenek bisa kuat begini?  
Mengapa ia tampak selalu bersemangat?  
Apa rahasia nenek?  
Ariel sungguh ingin tahu.



Nenek mau cerita.  
Namun, Aril harus ikut berjalan  
bersama nenek.

Cerita nenek dimulai dari kayu bakar.  
Ha? Kayu bakar?  
Betul, beginilah ceritanya.



Dulu, orang tua nenek memasak dengan tungku.  
Bahan bakar tungku adalah kayu bakar.



Sepulang sekolah, nenek mencari kayu bakar di hutan. Perjalanannya tidak mudah. Nenek harus masuk hutan!





Pekerjaan itu nenek lakukan dengan senang hati.




Kaki nenek jadi kuat. Tangannya juga.  
Bahkan, punggung nenek juga jadi kuat!





Setelah membantu ibu, nenek akan bermain kayu malele. Dalam permainan itu, nenek harus memukul kayu jauh-jauh.

Pukulannya harus tepat ke sasaran!



Kadang, nenek bermain di sungai.  
Airnya jernih dan sejuk.  
Nenek melompati batu-batu dengan lincah.  
Nenek tidak jatuh.  
Kakinya sudah terbiasa melangkah dengan kuat  
dan seimbang.



Nenek juga kuat berjalan jauh.  
Setiap hari, nenek berjalan kaki  
ke sekolah.



Nenek melewati jalan setapak,  
sungai, dan perbukitan.

Nenek suka makan semua yang sehat.  
Nenek suka makan ubi rebus, bubur sagu, ikan bungkus, dan papeda.  
Nenek juga suka minum air putih!



AHAA



Aril tahu sekarang mengapa nenek kuat dan sehat.



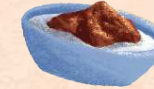
Nenek suka bergerak.  
Nenek tidak suka bermalas-malasan.

Nenek suka makanan sehat.  
Nenek juga suka minum air putih.





Aril ingin seperti nenek.  
Ia ingin sehat dan kuat hingga besar nanti!



**Ana Maria Irianti** *(Penulis)*

Ana Maria Irianti lulus kuliah program PGSD dari Universitas Cenderawasih pada tahun 2010. Ana berkarier sebagai guru di SD YPPK SANTO YOSEPH 1 Biak sejak tahun 2011 hingga sekarang. Ana gemar membaca dan menulis. Guru yang satu ini juga pernah menjadi Asisten Trainer Matematika Gasing (Gampang Asyik dan Menyenangkan) di Biak, Papua. Buku ini merupakan karya pertamanya dalam penulisan buku anak.



**Jennifer K. Suwito** *(Ilustrator & Desainer)*

Jennifer adalah seorang ilustrator dari Jakarta. Beberapa karyanya berupa buku anak, ilustrasi album musik hingga video musik. Sejak kecil, Jennifer suka menggambar dan membaca buku, maka buku anak-anak merupakan salah satu proyek kesukaannya karena menggabungkan kedua hal tersebut. Dengan ilustrasinya, ia berharap dapat membangkitkan semangat pembacanya untuk terus membaca dan juga berimajinasi.



## Maya Lestari GF (Editor)

Maya Lestari GF merupakan penulis penerima IKAPI Awards Writer of the Year. Lima bukunya merupakan nomine terbaik IBF 2024, 2023, 2018, dan 2014. Maya juga aktif di berbagai kegiatan penguatan literasi anak Indonesia. Saat ini bermukim di Jogja. Kalian dapat menyapanya melalui akun instagram @mayalestarigf



## Meylina (Editor)

Meylina merupakan editor di Pusat Perbukuan. Ia menyelesaikan pendidikan Magister Psikologi di Universitas Gadjah Mada. Meylina memulai kariernya sebagai guru PAUD. Pada tahun 2010, ia bergabung dengan Direktorat PAUD, kemudian ia bergabung dengan Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada tahun 2021.



## Melliana Layuk (Editor)

Melli seorang spesialis pendidikan Wahana Visi Indonesia (WVI). Telah berkecimpung di dunia Pendidikan sejak tahun 2011. Salah satu program yang dihadirkan WVI yaitu Wahana Literasi, memacu Melli untuk menciptakan banyak karya tulisan yang bisa dinikmati oleh anak-anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan membaca anak. Selain itu, Melli juga memacu para guru dan pendidik yang didampingi untuk semangat menciptakan karya tulisan. Sejak 2019, Ia telah mendampingi lebih dari 20 penulis untuk menghasilkan buku cerita anak.

