

Aku, Rumahku, dan Abu Vulkanik Seberapa Siap Aku?

Kenali risikonya,
siapkan langkahnya,
jaga kesehatan diri
dan lingkungan!

Nama :

Kelas :

1 Check-in Bencana

⌚ 07.00 – 07.05 (5 menit)

"Look, Don't Go Out"

Tetap berada di dalam rumah. Jangan keluar hanya untuk melakukan aktivitas ini.

1. Amati kondisi lingkungan sekitar dari dalam rumah (misalnya dari jendela/teras jika aman). Kemudian pilih kondisi yang sesuai dengan keadaan hari ini.

- ☐ Langit terlihat normal
- ☐ Langit berkabut/berdebu
- ☐ Terlihat partikel/debu di permukaan
- ☐ Ada hujan
- ☐ Ada bau/asap yang tidak biasa
- ☐ Tidak dapat mengamati kondisi luar



2. Menurut saya, apa yang paling berisiko terhadap kesehatan saat terjadi sebaran abu vulkanik?

- ☐ A. Kulit
- ☐ B. Sistem pernapasan
- ☐ C. Tulang
- ☐ D. Otot



4 What Would You Do?

⌚ 07.22 – 07.32 (10 menit)

"Mini Disaster Decision Game"

Baca setiap kasus di bawah ini, lalu pilih jawaban yang paling tepat atau tuliskan pendapatmu.

Kasus 1

Kamu sedang belajar di kamar. Tiba-tiba keluarga mengatakan bahwa abu vulkanik mulai turun di sekitar rumah. Apa tindakan pertama yang harus kamu lakukan?

- A. Keluar rumah untuk melihat kondisi
- B. Membuka semua jendela
- C. Tetap berada di dalam rumah dan mengikuti informasi resmi
- D. Pergi ke rumah teman



Kasus 2

Kamu melihat video TikTok yang mengatakan: "GUNUNG ANAK KRAKATAU AKAN MELETUS BESAR MALAM INI! SEMUA WARGA BANTEN HARUS EVAKUASI SEKARANG!" Apa yang kamu lakukan?

- A. Langsung menyebarkan ke grup kelas
- B. Percaya karena videonya viral
- C. Mengecek sumber resmi sebelum mempercayai/menyebarkan
- D. Panik dan keluar rumah



Kasus 3

Setelah abu mulai masuk ke halaman, kamu ingin membersihkannya. Apa yang harus diperhatikan?

- A. Membersihkan dengan cara yang membuat abu beterbangan
- B. Mengikuti petunjuk keselamatan dan menggunakan perlindungan yang sesuai
- C. Menyapu abu ke arah sumber air
- D. Membiarkannya masuk ke rumah



Kasus 4

Kakakmu ingin keluar rumah untuk membeli makanan karena melihat kondisi di luar sudah mulai cerah. Apa yang harus dilakukan?

Tuliskan keputusanmu dan alasannya:



2 Know Your Ash

⌚ 07.05 – 07.12 (7 menit)

"Abu Vulkanik Bukan Sekadar Debu"

Baca informasi berikut dengan saksama, lalu jawab pertanyaan di bawah ini.

Apa itu abu vulkanik?

Abu vulkanik adalah material sangat halus yang dihasilkan dari aktivitas gunung api dan dapat terbawa angin ke wilayah yang jauh dari sumber erupsi.

Saat terjadi sebaran abu vulkanik, kita perlu memperhatikan:



Pernapasan

Partikel abu dapat terhirup sehingga penting melindungi hidung dan mulut.



Mata

Partikel abu dapat mengiritasi mata.



Air

Sumber air perlu dilindungi agar tidak terkontaminasi abu.



Makanan

Makanan sebaiknya ditutup agar tidak terkena abu.



Rumah

Pintu, jendela dan ventilasi dapat ditutup ketika kondisi abu meningkat.



BNPB juga mengimbau masyarakat di wilayah terdampak untuk tetap berada di dalam rumah bila aman, mengurangi aktivitas luar ruangan, serta menggunakan masker dan pelindung mata jika harus keluar.

Jawab pertanyaan berikut:

- Mengapa abu vulkanik perlu diwaspadai?
- Mengapa kita dianjurkan berada di dalam rumah?
- Apa yang harus dilakukan terhadap makanan dan sumber air?

5 My Volcanic Ash Safety Plan

⌚ 07.32 – 07.37 (5 menit)

"Rencana Kecil, Dampak Besar"

Lengkapi rencana perlindungan diri dan keluarga saat terjadi sebaran abu vulkanik.

Nama : Kelas :

Jika abu vulkanik menyebar di sekitar rumah saya...



1. Saya akan melindungi pernapasan dengan:



2. Saya akan melindungi mata dengan:



3. Saya akan melindungi makanan dan air dengan:



4. Saya akan tetap mendapatkan informasi dari:



5. Saya tidak akan melakukan:



6. Orang yang akan saya hubungi jika membutuhkan bantuan:

★ 1 hal yang akan saya perbaiki di rumah hari ini:

3 Home Risk Scan

⌚ 07.15 – 07.22 (10 menit)

"Cek Rumahmu dalam 10 Menit"

Lakukan pengecekan kesiapan rumahmu terhadap abu vulkanik. Beri tanda ✓ pada kolom yang sesuai.

A. Perlindungan pernapasan

- ☐ Saya memiliki masker di rumah.
- ☐ Saya tahu lokasi penyimpanan masker.
- ☐ Anggota keluarga mengetahui kapan masker perlu digunakan.

B. Perlindungan rumah

- ☐ Jendela dapat ditutup.
- ☐ Pintu dapat ditutup.
- ☐ Ventilasi dapat ditutup/dikendalikan bila diperlukan.
- ☐ Saya tahu ruangan yang paling aman untuk berkumpul.

C. Air & makanan

- ☐ Air minum tersedia.
- ☐ Wadah air dapat ditutup.
- ☐ Makanan disimpan dalam kondisi tertutup.

D. Informasi

- ☐ Saya tahu sumber informasi resmi kebencanaan.
- ☐ Saya tidak langsung percaya informasi dari media sosial.
- ☐ Saya tahu siapa yang harus dihubungi jika kondisi darurat.

Hitung skor kesiapan rumahmu:

____ / 12

Interpretasi:

- 10 – 12 : Rumah cukup siap
- 7 – 9 : Perlu meningkatkan kesiapan
- 0 – 6 : Perlu melakukan persiapan bersama keluarga



6 One Action Today

⌚ 07.37 – 07.40 (3 menit)

"Mulai dari Hal Kecil, untuk Dampak Besar"

Setelah mengikuti literasi kesehatan lingkungan hari ini, satu hal yang akan saya lakukan untuk menjaga keselamatan diri dan keluarga adalah...

.....



Siaga hari ini,
lebih aman esok hari!



Peduli Lingkungan



Bermalar Kritis



Mandiri



Gotong Royong



Bertanggung Jawab



"Bukan hanya tentang bertahan, tapi tentang bagaimana kita belajar, beradaptasi,
dan menjaga bumi serta kesehatan kita bersama."