



Kamulah Pahlawanku: Cara Anak-Anak Melawan COVID-19!

Helen Patuck

Helen Patuck

Let's  Read

 The Asia Foundation



Buku “Kamulah Pahlawanku” ditulis untuk anak-anak di seluruh dunia yang terdampak pandemi COVID-19 .

“Kamulah Pahlawanku” sebaiknya dibacakan oleh orang tua, pengasuh, atau guru bersama anak-anak.

Buku ini tidak dianjurkan untuk dibaca sendiri oleh anak-anak tanpa didampingi orang tua, pengasuh, atau guru.

Panduan penunjang yang berjudul “Aksi

Pahlawan” (diterbitkan menyusul) melengkapi pembahasan topik-topik terkait COVID-19 ,membantu anak-anak mengelola perasaan dan emosi, dan menyediakan kegiatan penunjang yang bisa dilakukan anak-anak berdasarkan buku cerita.



Pahlawan bagi Sara adalah ibunya karena dialah ibu terbaik sekaligus ilmuwan terbaik di dunia. Akan tetapi, bahkan ibunya pun tak bisa menemukan obat untuk virus corona.

“Bu, seperti apa sih COVID-19 itu?” tanya Sara kepada ibunya.

“COVID-19 atau virus corona itu kecil sekali, Nak. Kita tidak bisa melihatnya,” jawab Ibu. “Tapi, virusnya bisa menular dari orang yang sakit atau terinfeksi ketika mereka batuk

atau bersin, dan ketika mereka menyentuh orang atau benda di sekitarnya. Orang yang tertular mengalami demam dan batuk serta bisa kesulitan bernapas.”

“Kalau tidak kelihatan, berarti kita tidak bisa melawannya dong?” tanya Sara.

“Kita tentu bisa melawannya,” ujar Ibu. “
Karena itu, Sara harus tetap sehat. Virus ini berdampak kepada banyak orang, dan semua orang bisa ikut serta melawannya. Anak-anak sangat istimewa dan bisa ikut membantu juga. Dengan tetap sehat, kamu sudah membantu kita semua. Sara harus jadi pahlawan Ibu.”



Malam itu, Sara berbaring di tempat tidur dan tidak merasa seperti pahlawan sedikit pun. Dia sedih. Dia ingin bersekolah, tetapi sekolahnya diliburkan. Dia ingin bertemu teman-teman, tetapi keadaan tidak memungkinkan. Sara ingin agar virus corona tidak lagi menghantui dunianya.

“Setiap pahlawan punya kekuatan super” gumamnya dalam hati sambil memejamkan matanya untuk tidur. “Aku punya kekuatan

apa?”

Tiba-tiba, suara pelan terdengar membisikkan namanya dari balik kegelapan.

“Siapa itu?” Sara balik berbisik.

“Apa yang kamu perlukan supaya bisa jadi pahlawan, Sara?” tanya suara itu.

“Aku ingin bisa memberi tahu semua anak di dunia cara melindungi diri mereka agar bisa melindungi orang lain...” jawab Sara.

“Kalau begitu, kamu ingin aku jadi apa?” tanya suara itu lagi.

“Aku perlu sesuatu yang bisa terbang... bersuara lantang... dan bisa membantuku!”

Wuusss, tiba-tiba sosok ajaib menampakkan diri di bawah terang bulan...



“Kamu siapa?” Sara terperanjat.

“Aku Ario,” sahutnya.

“Aku belum pernah melihat Ario sebelumnya,” tukas Sara.

“Hmm, aku selalu di sini kok,” ujar Ario. “Aku datang dari hatimu.”

“Kalau begitu, kamu bisa membantuku memberi tahu anak-anak di seluruh dunia tentang virus corona!” kata Sara. “Aku bisa jadi pahlawan! Eh, tapi, Ario, apakah aman

jika kita bepergian di tengah wabah virus corona?”

“Asalkan bersamaku, Sara,” kata Ario. “Takkan ada bahaya selama kita bersama-sama.”



Sara pun naik ke punggung Ario dan mereka berdua melesat keluar dari jendela kamarnya, lalu menembus langit malam. Mereka terbang ke arah bintang-bintang dan menyapa rembulan.



Saat matahari terbit, mereka mendarat di gurun pasir yang indah dekat piramida. Sekelompok anak sedang bermain di sana. Mereka bersorak gembira dan melambaikan tangan kepada Sara dan Ario.

“Selamat datang, namaku Salem!” sapa seorang anak laki-laki. “Kalian sedang apa di sini?” Maaf, ya, kami tidak bisa dekat-dekat karena harus menjaga jarak sedikitnya satu meter.”

“Itulah tujuan kami ke sini!” balas Sara. “Aku Sara dan ini Ario. Tahukah kamu bahwa anak-anak juga bisa melindungi tetangga, teman, orang tua, serta kakek dan nenek mereka dari virus corona? Caranya adalah dengan...”

“Mencuci tangan pakai sabun dan air!” tukas Salem sambil tersenyum. “Kami sudah tahu, Sara. Kami juga menutupi batuk dengan siku dan tidak bersalaman dulu, cukup melambaikan tangan saja. Kami berusaha tetap di rumah saja, tetapi kami tinggal di kota yang sangat ramai... masih ada saja orang yang keluar rumah.”

“*Hmm*, untuk soal itu sepertinya aku bisa membantu,” kata Ario. “Mereka tidak bisa melihat virus corona, tetapi... mereka bisa melihatku! Ayo, naik! Duduklah di kedua sisi sayapku—lebarnya paling tidak satu meter!”



Ario pun terbang sambil membawa Salem dan Sara di kedua sayapnya. Dia terbang berkeliling kota serta mulai meraung dan bersenandung!

Salem berseru kepada anak-anak di jalan, “Hai, sampaikan kepada keluarga kalian, kita lebih aman di rumah! Kita bisa saling menjaga dengan sebaik-baiknya jika di rumah saja!”

Orang-orang terkesima melihatnya. Mereka melambaikan tangan, kemudian turut masuk

ke rumah.



Ario pun melesat ke angkasa. Salem bersorak kegirangan. Di atas awan sana tampak ada pesawat yang sedang melintas. Para penumpang di dalamnya melihat mereka dengan takjub.

“Orang-orang mestinya tidak bepergian dulu, setidaknya untuk sementara waktu,” ujar Salem. “Perbatasan antarnegara akan ditutup, dan kita seharusnya tinggal di tempat kita saja bersama orang-orang tercinta.”

“Rasanya banyak sekali hal yang berubah, ya,”

cetus Sara. “Kadang aku jadi takut dibuatnya.”

“Perubahan kadang terasa menakutkan dan membingungkan, Sara,” ujar Ario.

“Kalau sedang takut, aku biasanya menarik napas dalam-dalam—lalu mengembuskan api!”

Ario menyemburkan bola api raksasa!

“Apa yang biasanya kalian lakukan saat sedang takut?” tanya Ario.



“Aku suka membayangkan orang yang membuatku merasa aman,” jawab Sara.

“Sama, aku juga suka membayangkan orang yang membuatku merasa aman, misalnya kakek dan nenekku,” timpal Salem. “Aku rindu kakek dan nenek. Aku tidak bisa memeluk mereka karena khawatir menularkan virus corona. Dulu, kami biasa bertemu setiap akhir pekan, tapi sekarang tidak bisa lagi karena kami harus menjaga mereka tetap sehat.”

“Bisakah kamu menelepon mereka?” tanya Sara.

“Oh, ya!” jawab

Salem. “Kakek-nenek meneleponku setiap hari dan aku menceritakan semua kegiatan kami di rumah. Setelah saling bercerita, kami biasanya merasa lebih tenang.”

“Wajar jika kita merindukan orang yang kita sayangi dan tidak bisa kita jumpai,” kata Ario. “Itu tandanya kita benar-benar peduli kepada mereka. Supaya lebih semangat, bagaimana kalau kita menemui pahlawan lainnya?”

“Yuk!” pekik Sara dan Salem serentak.

“Baiklah, temanku Sasha punya kekuatan super yang sangat istimewa,” kata Ario.

“Ayo!”



Mereka pun menemuk dan mendarat di sebuah desa kecil. Tampak seorang anak perempuan sedang memetik bunga di halaman rumahnya. Dia tertawa gembira saat melihat Ario dan anak-anak yang duduk di sayapnya.

“Ario!” pekiknya. “Kita berpelukan dari jauh saja, ya! Soalnya kita harus jaga jarak minimal satu meter. Kalian sedang apa di sini?”

“Aku bisa merasakan pelukanmu dari jauh

kok, Sasha,” balas Ario. “Senang rasanya kita bisa saling menunjukkan kepedulian lewat ucapan dan tindakan. Aku harap teman-temanku bisa mempelajari kekuatan supermu.”

“Memangnya apa kekuatan superku?” tanya Sasha.

“Saat ada anggota keluargamu yang sakit, kamu tetap tinggal di rumah agar tidak menularkan virus corona kepada orang lain,” jawab Ario.

“Ya, ayahku yang sakit, dan beliau tinggal di kamarnya sampai benar-benar sembuh,” kata Sasha.



“Rasanya tidak seburuk itu, kok! Kami bisa bermain, memasak, berkebun, dan makan bersama. Aku dan saudara-saudaraku berolahraga dan menari bersama. Kami membaca buku sehingga aku bisa terus belajar karena terkadang aku kangen sekolah. Awalnya, memang terasa aneh karena di rumah terus, tapi lama-lama jadi terbiasa.”

“Yang seperti itu tidak selalu mudah, Sasha,” kata Ario. “Kamu memberikan

teladan untuk bisa tetap bergembira dan menjaga kebersamaan dengan keluarga di rumah. Karena itu, kamu pantas menjadi pahlawanku!”

“Apakah kamu pernah bertengkar dengan keluargamu?” tanya Salem.

“Ya, kami kadang bertengkar,” kata Sasha.

“Kita harus lebih sabar, lebih menerima dan memahami, dan bahkan lebih duluan meminta maaf. Itulah kekuatan super yang sejati, yaitu ketika kita bisa membuat diri kita dan orang lain merasa lebih baik. Aku juga kadang perlu waktu untuk menyendiri. Aku suka menari dan bernyanyi seorang diri! Kadang, aku juga suka menelepon teman-teman.”

“Tapi, Ario, bagaimana dengan orang yang sedang jauh dari rumahnya atau yang tidak punya rumah?” tanya Sara.

“Pertanyaan bagus, Sara,” kata Ario. “Ayo, kita cari tahu.”



Mereka pun berpamitan kepada Sasha dan melanjutkan perjalanan. Hawa terasa semakin panas saat mereka mendarat di sebuah pulau di tengah lautan.



Di sana, mereka melihat sebuah perkemahan yang hiruk pikuk. Seorang gadis kecil melihat mereka dan melambaikan tangan dari kejauhan.

“Hai Ario, senang sekali kita bisa berjumpa lagi!” sapa gadis kecil itu. “Kita perlu menjaga jarak setidaknya satu meter. Jadi, kita mengobrol dari sini saja, ya. Tapi aku juga ingin berkenalan dengan teman-temanmu! Namaku Leila.”

“Hai, Leila! Aku Sara, dan ini Salem,” jawab Sara. “Tampaknya kamu sedang berusaha melindungi dirimu dari virus corona. Apa saja langkah-langkahmu yang lainnya?”

“Kami mencuci tangan dengan sabun dan air!” jawab Leila.

“Apakah kamu juga menutup hidung dan mulut dengan siku saat batuk?” tanya Salem.

“Bagaimana caranya?” Leila bertanya balik. Salem pun mencontohkan caranya kepada Leila.

“Kami semua berusaha untuk tetap tegar, tetapi aku khawatir,” kata Leila. “Maukah kalian mendengarkan? Aku sangat takut karena kabarnya ada yang sakit lalu meninggal. Apa benar orang bisa meninggal karena virus corona?”



Ario menghela napas panjang lalu mendudukan tubuhnya yang besar. “Benar, pahlawan kecilku. Itu memang aneh,” kata Ario. “Ada yang tidak merasa sakit sama sekali, tetapi ada juga yang sakit parah dan bahkan meninggal. Itulah sebabnya kita perlu betul-betul menjaga orang lanjut usia, dan orang yang memiliki penyakit penyerta, karena mereka cenderung lebih rentan sakit parah. Ketika merasa sangat takut atau

terancam, cobalah membayangkan tempat yang aman supaya lebih tenang. Maukah kalian mencobanya bersamaku?”

Mereka semua mengangguk. Ario kemudian meminta mereka memejamkan mata dan membayangkan tempat yang membuat mereka merasa aman.

“Ingat-ingat kenangan atau masa ketika kalian merasa aman,” ujar Ario. Dia lalu meminta mereka membayangkan bagaimana pemandangannya, rasanya, aromanya. Adakah sosok istimewa yang ingin mereka ajak ke sana, dan kira-kira mereka akan berbincang soal apa.

“Kalian bisa pergi ke tempat aman itu setiap kali merasa sedih atau takut,” kata Ario. “ Inilah kekuatan super kalian, dan kalian bisa membagikannya kepada teman dan keluarga. Jangan lupa juga bahwa aku dan banyak orang lainnya peduli kepada kalian. Itu juga bisa membuat kalian lebih tenang.”



“Kita bisa saling peduli terhadap sesama,” ucap Leila.

“Benar, Leila,” ujar Ario. “Kita bisa saling peduli terhadap sesama, di mana pun kita berada. Apakah kamu mau ikut perjalanan terakhir kita?”

Leila pun turut bersama Ario dan teman-teman barunya. Sara senang Leila ikut karena dia tahu bahwa terkadang kita perlu saling menguatkan.

Saat terbang, mereka terdiam tanpa banyak berkata-kata, tetapi Leila tahu bahwa teman-teman barunya sangat peduli kepadanya.



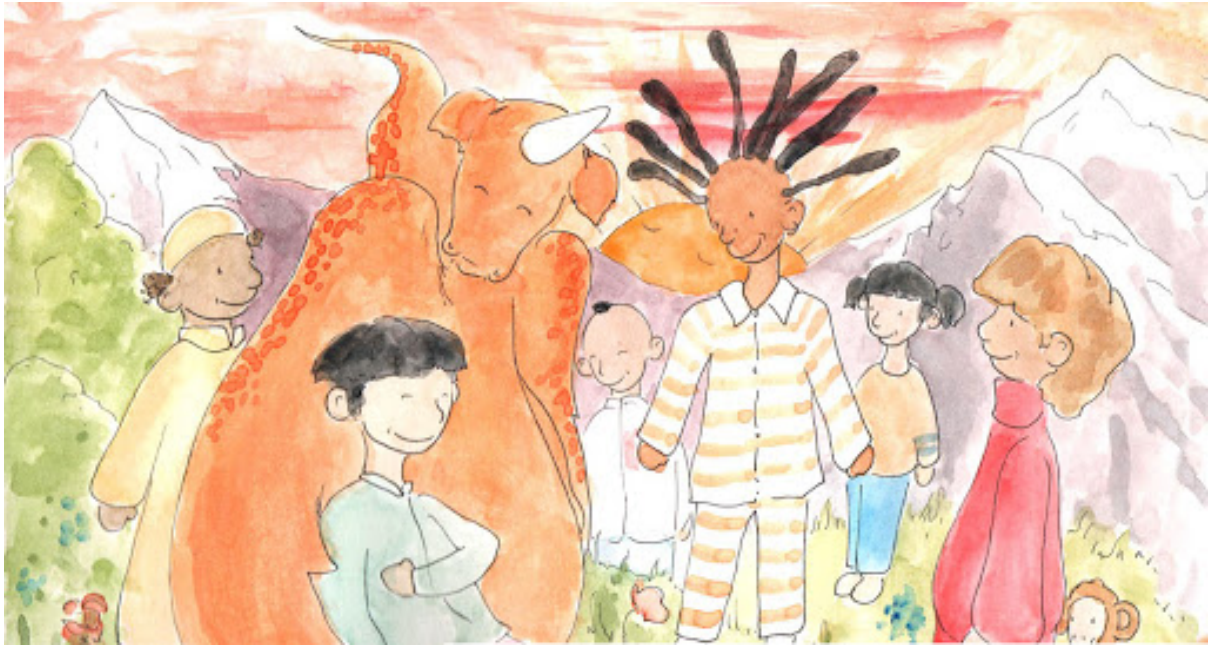
Ario kemudian mendarat di sebuah kota kecil. Beberapa anak tampak sedang bermain di tepi sungai. “Ario!” pekik salah satu anak sambil melambaikan tangan.

“Hai, Kim,” sapa Ario. “Teman-teman, aku ingin memperkenalkan kalian kepada beberapa temanku yang pernah tertular virus corona dan berhasil pulih kembali.”

“Seperti apa rasanya?” tanya Salem.

“Aku batuk-batuk dan kadang demam tinggi.

Badanku juga lemas dan tidak ingin bermain selama beberapa hari,” ungkap Kim. “Tapi aku banyak tidur dan keluargaku merawatku. Ada orang tua dan kakek-nenek kami yang harus dirawat di rumah sakit. Perawat dan dokter sangat baik kepada mereka. Para tetangga sekitar juga turut membantu kami di rumah. Setelah beberapa minggu, kami pulih kembali.”



“Aku temannya Kim,” kata salah seorang anak lainnya. “Kami tetap berteman walaupun Kim tertular virus corona dan tidak bisa bermain bersama untuk beberapa lama. Aku selalu menanyakan kabarnya dan kami senang bisa bermain bersama lagi!”

“Terkadang, hal terpenting yang bisa kita lakukan sebagai teman adalah saling menjaga,” kata Ario. “Meskipun itu artinya kita tidak berjumpa dan bermain bersama untuk sementara.”



“Kita bisa saling menjaga,” kata Leila.

“Dan suatu saat nanti, kita bisa bermain bersama lagi dan bersekolah seperti biasa,” kata Salem.

Tiba saatnya untuk pulang, dan saatnya Sara berpisah dengan teman-teman barunya. Mereka saling berjanji untuk tidak akan pernah melupakan petualangan mereka bersama. Sara merasa sedih karena mereka mungkin tidak akan berjumpa lagi dalam waktu lama. Akan tetapi, dia teringat ucapan teman Kim. Kita tetap bisa saling menyayangi meski tidak bisa berjumpa secara langsung.



Ario mengantar mereka pulang ke rumah masing-masing, dan menemani Sara hingga tertidur sebelum dia pergi.

“Apakah besok kita bisa jalan-jalan lagi?” tanya Sara.

“Tidak Sara, kamu harus bersama keluargamu sekarang,” jawab Ario. “Ingatlah cerita kita. Kamu bisa menjaga orang-orang tersayang dengan mencuci tangan dan tetap di rumah saja. Aku akan selalu ada di

dekatmu. Kamu selalu bisa menjumpaiku saat membayangkan tempat amanmu.”

“Kamu memang pahlawanku,” bisik Sara.

“Kamu juga pahlawanku, Sara. Kamu adalah pahlawan bagi semua orang yang menyayangimu,” balas Ario.



Sara pun terlelap dan ketika terbangun keesokan harinya, Ario telah pergi. Dia lalu membayangkan tempat amannya untuk menemuinya, lalu menggambar semua yang mereka lihat dan pelajari dalam petualangan mereka. Sara bergegas menghampiri ibunya untuk menceritakan semuanya lewat gambarnya.

“Kita semua bisa saling menjaga, Bu,” ujar Sara. “Aku menjumpai banyak sekali

pahlawan saat bertualang!”

“Kamu benar, Sara!” jawab ibunya. “Ada banyak pahlawan yang menjaga orang-orang agar terlindung dari virus corona seperti dokter dan perawat yang luar biasa. Tapi kamu juga menunjukkan bahwa kita semua bisa menjadi pahlawan setiap hari, dan kamulah pahlawan Ibu yang paling hebat.”



Buku ini merupakan proyek yang dikembangkan oleh Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG, Kelompok Referensi Komite Tetap Antarlembaga untuk Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial dalam Situasi Tanggap Darurat). Proyek ini didukung oleh para pakar di tingkat global, regional, dan nasional dari berbagai Lembaga Anggota IASC MHPSS RG serta orang tua, pengasuh, guru, dan anak-

anak di 104 negara. Survei global dilakukan dalam bahasa Arab, Inggris, Italia, Prancis, dan Spanyol untuk mengkaji kebutuhan terkait kesehatan mental dan psikososial anak saat pandemi COVID-19. Rangkaian topik yang dibahas dalam cerita ini dikembangkan dari hasil survei tersebut. Buku ini telah disampaikan melalui kegiatan mendongeng untuk anak-anak di sejumlah negara yang terdampak pandemi COVID-19. Umpan balik dari anak-anak, orang tua, dan pengasuh kemudian digunakan untuk meninjau kembali dan memperbarui isi cerita.

Lebih dari 1.700 anak, orang tua, pengasuh, dan guru di seluruh dunia telah berbagi pengalamannya dalam menghadapi pandemi COVID-19. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada anak-anak, orang tua, pengasuh, dan guru yang telah mengisi survei kami dan turut mempengaruhi isi cerita ini. Cerita ini disusun oleh dan untuk anak-anak di seluruh dunia.

IASC MHPSS RG berterima kasih kepada Helen Patuck yang telah menulis naskah cerita dan membuat ilustrasi untuk buku ini. © IASC, 2020. Publikasi ini diterbitkan dengan CC menggunakan izin NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Berdasarkan ketentuan lisensi ini, Anda boleh mereproduksi, menerjemahkan, dan mengadaptasi Karya ini untuk tujuan non-komersial, selama karya ini dikutip dengan tepat.

Penafian terjemahan

Terjemahan/adaptasi ini tidak dibuat oleh Kelompok Referensi Komite Tetap Antar-lembaga (IASC). IASC tidak bertanggung jawab terhadap isi maupun akurasi dari terjemahan ini. Edisi asli berbahasa Inggris “Inter-Agency Standing Committee: My Hero is You - How Kids Can Fight COVID-19 !Lisensi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” merupakan edisi yang

resmi dan otentik.



Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, atau yang lebih dikenal dengan Badan Bahasa, adalah unit di bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan

Teknologi yang ditugaskan untuk menangani masalah kebahasaan dan kesastraan di Indonesia. Badan Bahasa memiliki misi untuk meningkatkan mutu kebahasaan dan pemakaiannya, meningkatkan keterlibatan

peran bahasa dan sastra dalam membangun ekosistem pendidikan dan kebudayaan, dan meningkatkan keterlibatan para pemangku kepentingan dalam pengembangan, pembinaan, dan perlindungan bahasa dan sastra, serta meningkatkan peran aktif diplomasi dalam internasionalisasi bahasa Indonesia. Badan Bahasa memiliki Unit Pelaksana Teknis di tiga puluh provinsi di Indonesia yang memiliki tugas dan fungsi melaksanakan pengembangan, pembinaan, dan perlindungan bahasa dan sastra Indonesia.

Brought to you by



The Asia Foundation

Let's Read is an initiative of The Asia Foundation's Books for Asia program that fosters young readers in Asia and the Pacific.

booksforasia.org

To read more books like this and get further information about this book, visit letsreadasia.org

Original Story

My Hero Is You: How Kids Can Fight COVID-19!, Author: Helen Patuck. Illustrator: Helen Patuck. Published by Inter-Agency Standing Committee, © Inter-Agency Standing Committee. Released under CC-BY-NC-SA-4.0.

This work is a modified version of the original story. © The Asia Foundation, 2021. Some rights reserved. Released under CC-BY-NC-SA-4.0.



For full terms of use and attribution,
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Contributing translators: