



**Pembiasaan
Perilaku
Hidup Bersih dan
Sehat pada Anak
Usia Dini**

Kurikulum Pengasuhan Anak bagi Orangtua di Aceh ini dikembangkan bersama oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan United Nation's Children Fund (UNICEF).

Program ini terlaksana atas dukungan dari IKEA Foundation 

Agustus 2019





Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini

Pertemuan 9

Tujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan orangtua tentang perilaku hidup bersih dan sehat
2. Meningkatkan keterampilan orangtua dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada anak

Durasi:

1 jam 10 menit

Alat dan Bahan:

- Buku Menjadi Orangtua Hebat
- Buku Kesehatan Ibu Anak (KIA)

Cara membaca dan menggunakan dokumen panduan pertemuan ini:

- Panduan pertemuan ini berisikan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan kader selama pertemuan. Kader perlu membaca instruksi-instruksi yang ada sebelum melaksanakan kegiatan yang diminta.
- Kalimat yang tertulis di dalam kotak berwarna **hijau** adalah materi yang perlu dibacakan kader langsung kepada peserta seperti yang tertulis.
- Untuk membantu menjelaskan topik pertemuan, kader akan menggunakan lembar balik dengan cara penggunaan sebagai berikut:
 - Masukkan tangan kiri ke dalam lipatan segitiga lembar balik.
 - Arahkan lembaran judul (dan lembaran untuk peserta pada halaman-halaman berikutnya) kepada peserta. Pastikan bahwa peserta paling belakang dapat melihat gambar dan tulisan yang ada.
 - Lembaran yang menghadap kader adalah petunjuk dan bahan penjelasan yang perlu dibacakan langsung oleh kader pada saat menyampaikan materi.
 - Kader dapat membalik lembar demi lembar selama pertemuan berlangsung, sambil membacakan penjelasan pada lembaran untuk kader.

Pembukaan

5'

1. Kader mengucapkan salam dan menyampaikan tujuan dari pertemuan.

Bapak/Ibu, selamat datang kembali dalam pertemuan rutin bulanan kita. Tidak terasa hari ini kita sudah masuk ke pertemuan yang ke-sembilan dan kali ini topik yang akan dibahas adalah tentang **pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat**.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menyambut peserta dengan menyapa dan menyebut nama peserta langsung.

- 2.. Kader memimpin doa. Jika memungkinkan, kader meminta salah satu peserta untuk secara sukarela memimpin doa.
3. Kader mengajak peserta untuk mengingat kembali apa yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai pertemuan hari ini, apakah ada Bapak/Ibu yang bisa mengingatkan kita bersama tentang apa yang kita pelajari dalam pertemuan sebelumnya?

Catatan untuk kader:

Jika tidak ada peserta yang ingat, kader bisa mengingatkan kembali secara umum apa saja yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, yaitu tentang gizi bagi anak usia 6 bulan hingga 6 tahun.

4. Kader bertanya kepada peserta tentang tugas rumah yang sudah dilakukan.

Bapak/Ibu, saya juga ingin menanyakan apakah Bapak/Ibu sudah sempat mengerjakan tugas rumah yang kita bahas pada pertemuan yang lalu:

- Apakah Bapak/Ibu sudah menyampaikan apa yang dipelajari kepada anggota keluarga di rumah?
- Apakah Bapak/Ibu sudah melakukan stimulasi atau rangsangan perkembangan anak sesuai KKA? Apa saja yang Bapak/Ibu lakukan?
- Apakah kita sudah memastikan bahwa keluarga mendapatkan gizi seimbang? Apa saja kendala memenuhinya?
- Bagaimana dengan jajanan anak kita? Apakah sudah dipastikan kandungan gizinya?

5. Kader melakukan penyegaran suasana dengan memeragakan **salam BKB**, dan meminta peserta untuk mengikuti gerakan yang dicontohkan kader.

Kader mengucapkan
“Salam BKB!”

Peserta dan kader menjawab dengan:



“Orangtua hebat” (sambil gerakan mengacungkan dua ibu jari)



“Balita cerdas” (sambil menunjuk ke kening dengan dua jari telunjuk)



“Keluarga bahagia” (sambil membuat gerakan tangan membuat simbol hati)

Pengenalan Topik

5'

6. Kader menanyakan kepada peserta tentang kebiasaan hidup bersih di rumah.

Bapak/Ibu, apakah ada yang bisa menyebutkan tentang apa yang biasa Bapak/Ibu lakukan di rumah yang berkaitan dengan kebersihan diri dan rumah?

7. Kader mendengarkan jawaban peserta dan kemudian menyampaikan bahwa semua hal dalam hidup umat muslim diatur di dalam Alquran dan hadis, termasuk tentang kebersihan.

- Banyak cara yang dapat kita lakukan untuk menjaga kebersihan, baik kebersihan diri pribadi maupun kebersihan rumah dan lingkungan.
- Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Mudatstsir ayat 4 yang artinya: “Dan pakaianmu bersihkanlah”. Ayat ini adalah salah satu ayat yang menggambarkan bahwa Allah sangat mencintai makhluk yang selalu bersuci dan membersihkan diri.
- Agar anak terbiasa melakukan pekerjaan yang dicintai Allah, salah satunya yaitu menjaga kebersihan, maka sejak kecil anak juga harus dibiasakan untuk menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat.

Catatan untuk kader:

Kader bisa menambah penjelasan dengan mengacu pada **Bahan Bacaan Pertemuan 9**.

Kegiatan Inti

30'

8. Kader menyampaikan ada 10 praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan yang juga sejalan dengan ajaran Islam, yaitu:



9. Kader membagi peserta menjadi 3 kelompok dan meminta peserta untuk berdiskusi dalam kelompoknya masing-masing untuk membahas pertanyaan berikut selama 5 menit.

Kelompok 1: Kapan saja kita harus mencuci tangan dengan sabun? Dan bagaimana langkah-langkah mencuci tangan memakai sabun yang benar?

Kelompok 2: Apa saja praktek kebersihan diri yang harus dilakukan dan diajarkan kepada anak sehari-hari? Apa yang harus dilakukan secara berkala (misalnya satu minggu sekali, atau satu-dua bulan sekali)?

Kelompok 3: Apa yang harus dilakukan orangtua dalam mengatasi Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK) anak yang masih belum bisa melakukannya sendiri? Bagaimana cara mengajarkannya?

10. Kader meminta masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusi untuk didengarkan bersama.
11. Kader kemudian menyampaikan informasi yang lengkap tentang PHBS dengan menggunakan Buku KIA halaman 28 dan 43 (cetakan 2016).

Praktik kebersihan diri pada anak dimulai dengan membiasakan anak untuk mencuci tangan dengan sabun.

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih mengalir pada saat:

- Setelah buang air kecil dan buang air besar
- Sebelum makan
- Sebelum memegang bayi
- Sebelum menyusui
- Sebelum menyiapkan makanan dan minuman bagi anak
- Sebelum memberikan makan dan minum pada anak

Cara cuci tangan yang benar ☐

Gunakan sabun dan air bersih mengalir



1
Telapak dengan telapak



2
Telapak kanan di atas tangan kiri dan telapak kiri di atas punggung tangan kanan



3
Telapak dengan telapak dan jari terkait



4
Letakkan punggung jari pada telapak satunya dengan jari saling mengunci



5
Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya



6
Jari kiri menguncup, gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak kanan dan sebaliknya



7
Pegang pergelangan tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya, gerakan memutar

Selain itu, kebersihan diri lainnya pun perlu dilakukan, sesuai gambar di bawah (kader membacakan poin-poin kebersihan anak seperti yang ada di gambar di bawah).

PERAWATAN SEHARI-HARI

1. Kebersihan Anak: ☐

- Mandi dengan sabun dan air bersih 2 kali sehari.
- Cuci rambut dengan sampo 3 kali seminggu.
- Cuci tangan dan kaki anak dengan sabun setiap habis bermain
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setelah mandi, setelah main dan jika basah atau kotor.
- Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihannya
- Ajari buang air besar dan kecil di WC.
- Jaga kebersihan pakaian, mainan dan tempat tidur.
- Jaga kebersihan perlengkapan makan dan minum.



Untuk anak yang masih menggunakan popok sekali pakai, orangtua perlu memperhatikan lama pemakaian, yaitu maksimal 3-4 jam atau jika sudah penuh langsung diganti.

Selain itu orangtua juga perlu memperhatikan bagaimana membuang popok sekali pakai, yaitu dengan membungkus dengan rapi dan

membuangnya wajib ke tempat sampah yang tertutup, bukan ke halaman belakang atau tempat terbuka.

Sejak usia dini (sekitar 1.5 tahun) anak sudah bisa diajarkan untuk melakukan Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB) di kamar mandi/toilet. Temani anak di kamar mandi, lalu ajarkan mereka cara untuk membersihkan diri sesuai BAB dan BAK.

Kesimpulan

10'

12. Kader meminta kesediaan beberapa peserta untuk menyampaikan pendapat tentang apa yang sudah dipelajari hari ini dan menyimpulkan.

- Anak akan meniru apa yang dilakukan orangtua, ketika orangtua menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada dirinya maka anak akan terdorong untuk menerapkan PHBS dalam kehidupannya.
- Ingatlah kebersihan adalah sebagian dari iman, bagi yang mengerjakan akan mendapatkan pahala yang besar.
- Ingat kembali bahwa setiap perbuatan kita sebagai manusia dan sebagai orangtua akan diminta pertanggungjawaban di akhirat kelak, maka pastikan kita mengajarkan pada anak cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri.

Pengisian KKA

5'

13. Kader membantu setiap peserta mengisi Kartu Kembang Anak (KKA).
14. Jika kader menemukan ada **anak yang belum mampu melakukan tugas perkembangan sesuai usianya**, yang ditunjukkan oleh titik perpotongan antara garis tegak (merupakan tugas perkembangan) dan garis datar (merupakan umur anak dalam hitungan bulan) yang berada di bawah garis merah, maka kader memberikan tugas rumah kepada **orangtua untuk melakukan stimulasi (rangsangan)** kepada anak sesuai dengan yang disarankan di KKA. **Sampaikan kepada orangtua dari anak tersebut untuk tidak merasa malu** jika anaknya belum mampu melakukan tugas perkembangan, karena **kecepatan perkembangan setiap anak berbeda-beda**.
18. Kader perlu memastikan orangtua telah melakukan tugas rumah untuk melakukan rangsangan (stimulasi) pada pertemuan sebelumnya. Jika anak masih belum dapat melakukan tugas perkembangannya meskipun sudah dilakukan rangsangan (stimulasi) maka sarankan orangtua untuk merujuk (membawa) anak ke Puskesmas terdekat atau tenaga ahli tumbuh kembang lainnya (dokter, psikolog, tenaga pendidik) agar mendapatkan bantuan lebih lanjut.

Tugas Rumah

5'

- 16 Kader meminta peserta untuk melakukan tugas rumah sebagai berikut. Sampaikan juga bahwa tugas rumah ini akan ditinjau bersama pada pertemuan berikutnya.

- Menyampaikan apa yang sudah dipelajari pada hari ini kepada anggota keluarga di rumah.
- Menstimulasi perkembangan anak sesuai hasil dari KKA.
- Mengajari anak cara mencuci tangan pakai sabun dengan benar.
- Menjaga kebersihan diri orangtua dan anak serta lingkungan rumah.

Penutup

5'

17. Kader menyampaikan rencana pertemuan berikutnya (hari, tanggal, waktu dan tempat) dan meminta relawan dari peserta untuk membantu mengingatkan peserta lainnya untuk hadir dalam pertemuan berikutnya.
18. Kader mengingatkan tentang KB dengan menyampaikan hal-hal berikut.

Bapak/Ibu yang belum ber-KB, ingatlah manfaat KB diantaranya adalah dapat mengurangi resiko kehamilan pada ibu, yang dikenal dengan sebutan 4T:

- Terlalu muda (usia di bawah 16 tahun)
- Terlalu tua (usia di atas 35 tahun)
- Terlalu sering/dekat (perbedaan usia antar anak sangat dekat)
- Terlalu banyak (memiliki banyak anak)

19. Kader mengucapkan terima kasih atas kehadiran para peserta dalam kegiatan ini.
20. Kader meminta salah seorang peserta untuk memimpin doa penutup kegiatan.
21. Kader menutup kegiatan dengan yel-yel orangtua hebat atau yel-yel kelompok masing-masing.

Kader mengajak peserta melakukan yel-yel orangtua hebat.

Kader mengatakan **“Mau jadi orangtua hebat?”**

Peserta dan kader menjawab dengan: **“Ayo ke BKB”**
(sambil gerakan kedua tangan gaya mengajak orang ikut serta)

Catatan untuk kader:

Jika pertemuan ini bukan dalam bentuk pertemuan BKB, kader bisa mengganti istilah BKB dengan nama lain sesuai dengan nama pertemuan, misalnya: posyandu, kelas ibu, PKK, dan lain sebagainya.

Bahan Bacaan Pertemuan 9

Hidup bersih sesuai sunnah

Dahulu orang-orang musyrik mempunyai kebiasaan untuk tidak bersuci, sehingga Allah memerintahkan kepada umat Nabi Muhammad SAW untuk bersuci dan membersihkan pakaiannya.

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

"Dan pakaianmu bersihkanlah." (QS. Al Mudatstsir: 4).

Maksud bersihkan dalam hal ini adalah membasuh dengan air. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Bersuci adalah setengah dari keimanan. Diberitakan juga bahwa bagi orang muslim, beriman artinya adalah membersihkan kotoran batin, sedangkan bersuci dengan air dimaksudkan untuk membersihkan kotoran lahir.

Nabi Muhammad SAW sangat memperhatikan masalah kebersihan ini. Bahkan disunnahkan pula oleh Nabi Muhammad SAW untuk mandi membersihkan kotoran tubuh dan kepala setiap hari Jumat.

Mengapa kebersihan pribadi penting untuk anak-anak?

Mengikuti praktik kesehatan dan kebersihan yang benar untuk dan oleh anak-anak sangat penting dan membantu dalam menjauhkan kuman dan penyakit. Setiap kali

mereka menyentuh daerah berdebu, kotoran yang mematikan dapat pindah ke tangan mereka, makanan dan akhirnya ke perut mereka dan menyebabkan penyakit.

Kebiasaan tertentu dapat dipraktikkan sebagai dasar untuk memastikan kesehatan dan kebersihan untuk anak-anak. Cara terbaik untuk membuat anak memahami hal ini adalah dengan mengajarkan mereka cara untuk berlatih dari tahap awal.

Berikut beberapa praktik umum yang membantu menanamkan praktik kebersihan pribadi terbaik pada anak:

1. **Kebersihan makanan untuk anak-anak**

Kebiasaan makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan keracunan makanan dan menyebabkan kondisi seperti diare, muntah, atau sakit perut. Sebagai orang tua, perlu memastikan kebersihan saat menyiapkan, menyajikan, atau memberi makanan kepada anak. Misalnya dengan mencuci tangan sebelum memasak, mencuci bersih bahan makanan yang akan dimasak, memastikan piring saji juga telah dicuci, dan lain sebagainya.

2. **Kebersihan tangan untuk anak-anak**

Mencuci tangan secara rutin di waktu-waktu yang penting dapat mengurangi kemungkinan tertular penyakit seperti diare. Waktu-waktu penting ini adalah: sebelum makan dan menyiapkan makanan, selesai bermain, setelah membuang sampah, dan sesudah buang air kecil dan buang air besar.

Cara paling sederhana untuk mempraktikkan kebersihan tangan adalah dengan mengajarkan anak cara mencuci tangan secara menyeluruh. Perhatikan

kepada anak langkah demi langkah tentang cara mencuci tangan berikut, dan pastikan mereka melakukan semua langkah dengan benar:

- Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir.
- Oleskan sabun ke tangan dan gosok untuk membentuk busa.
- Pastikan anak membersihkan bahkan di antara jari dan di bawah kuku.
- Cuci sabun sepenuhnya dengan air bersih yang mengalir.

3. **Kebersihan kuku**

Biasanya pada kuku anak menumpuk banyak kotoran, terutama jika mereka sering bermain di luar rumah. Anak-anak juga punya kecenderungan untuk menggigit kuku mereka. Cegahlah mereka ketika melakukan hal tersebut, karena hal ini akan mengakibatkan mereka menelan kotoran yang ada di bawah kuku mereka. Potonglah kuku anak sesering mungkin dan bantu anak untuk mencuci tangan dan kukunya setelah bermain, serta sebelum dan sesudah makan.

4. **Kebersihan mulut dan gigi**

Penting juga bagi anak untuk menjaga mulut dan giginya. Tanpa perawatan yang tepat, anak dapat memiliki gigi berlubang, bau mulut, dan penyakit mulut lainnya. Meskipun gigi bayi akhirnya jatuh, gigi ini memainkan peran utama dalam membantu dalam makan dan perkembangan bicara. Berikut adalah beberapa cara agar gigi anak tetap sehat:

ANAK USIA 29 HARI - 6 TAHUN

Perawatan Gigi:

- Jika gigi belum tumbuh atau gigi baru tumbuh, bersihkan gusi, lidah bayi dan gigi yang baru tumbuh dengan kain lembut bersih yang dibasahi air matang hangat dengan gerakan ringan dan perlahan.
- Setelah tumbuh gigi lebih banyak, gosok giginya setelah sarapan dan sebelum tidur dengan sikat gigi kecil khusus anak yang berbulu lembut, pakai pasta gigi mengandung flour
 - untuk anak usia 1–2 tahun, pasta gigi cukup selapis tipis (1/2 biji kacang polong)
 - untuk anak usia 2–6 tahun, pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong
- Ajari anak untuk menggosok giginya sendiri secara teratur selama 2 menit dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun
- Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran
- Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng)
- Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket
- Periksa gigi anak secara rutin setiap 3 –6 bulan sekali ke dokter gigi atau perawat gigi, di Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.



1. Awali menyikat gigi pada seluruh permukaan kunyah gigi atas dan bawah dengan gerakan lurus ke arah depan dan ke belakang (maju mundur).
2. Selanjutnya sikatlah permukaan luar gigi (yang menghadap ke pipi dan bibir), letakkan bulu sikat di daerah batas gusi dan gigi, lalu lakukan gerakan memutar (sirkuler) mulai dari sisi belakang kiri sampai ke sisi belakang kanan.
3. Selanjutnya sikat permukaan dalam gigi (yang menghadap ke langit-langit dan lidah) atas dan bawah, dengan gerakan maju mundur

5. **Perawatan rambut anak**

Kebersihan rambut yang buruk pada anak dapat menyebabkan masalah seperti ketombe, kutu, dan infeksi lainnya di kulit kepala. Anak bisa mendapatkannya saat bermain dengan teman-temannya di taman bermain atau dari anak lain di sekitarnya. Untuk menghindari infeksi ini, anak harus diajari merawat rambut dan kulit kepalanya sebagai berikut:

- Cucilah rambut anak setidaknya dua kali dalam seminggu untuk menjaga rambut dan lemaknya bebas dari kotoran.
- Ajari anak cara mencuci kulit kepala dengan shampo dan bilas dengan air.
- Ajari anak untuk menghindari berbagi sisir, bantal, dan topinya juga dengan anak-anak lain.

6. **Kebersihan Lingkungan**

- Jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, dan polusi kendaraan bermotor.
- Bersihkan rumah, sekitar rumah dan lingkungan bermain anak dari debu dan sampah.
- Bersihkan bak penampungan air, dan tutup untuk menghindari berkembang biaknya jentik nyamuk.
- Sebaiknya anak tidur terlindung dengan kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.
- Di daerah endemis malaria, anak harus tidur dalam kelambu.

7. **Hindari anak dari bahaya**

- Hindari anak dari benda-benda yang bisa disangka makanan/minuman, seperti: obat-obatan, racun serangga, minyak tanah, sabun.
- Hindari anak dari benda panas, seperti: kompor, setrika, termos air panas.
- Hindari anak dari benda berbahaya, seperti: pisau, gunting, tempat colokan listrik.
- Jangan biarkan anak berada dekat sumur, kolam, sungai, dan jalan raya tanpa pengawasan orang dewasa

