



Kementerian Kependudukan dan
Keluarga (KEMENTERIAN KEPENDULIHAN
DAN KEMISKINAN KELUARGA)

PERILAKU HIDUP BERSIH SEHAT KELUARGA DENGAN ANAK USIA DINI

Materi Edukasi Genting





Tujuan Pembelajaran



Memahami pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi anak usia dini.

Mengidentifikasi perilaku-perilaku PHBS yang penting untuk anak usia dini.

Menjelaskan manfaat PHBS bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Mengetahui peran penting orang tua, keluarga, dan lingkungan dalam menanamkan PHBS.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)



segala bentuk perilaku atau tindakan yang dilakukan secara sadar, sukarela, dan mandiri oleh individu, keluarga, dan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan diri, keluarga, dan lingkungannya, serta berperan aktif dalam upaya pencegahan penyakit.



Kebersihan Diri dan Lingkungan:

Tujuan: Mencegah penyebaran kuman penyebab penyakit, menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman, serta meningkatkan kualitas hidup



Pentingnya menjaga kebersihan diri secara rutin, seperti mandi dua kali sehari, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah beraktivitas (terutama sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah berinteraksi dengan hewan atau lingkungan kotor),



Kementerian Kesehatan dan
Pemberdayaan Perempuan



PERAWATAN GIGI PADA ANAK

- menggosok gigi minimal dua kali sehari, serta menjaga kebersihan kuku dan rambut.



PERAWATAN GIGI PADA ANAK

Perawatan gigi anak anda

1. Mulai ajari anak menyikat gigi di depan cermin, secara teratur selama 2 menit dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun
2. Untuk anak usia 2–6 tahun pasta giginya seukuran 1 biji kacang polong
3. Untuk mengurangi risiko gigi berlubang pada anak:
 - 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 di antara waktu makan
 - Biasakan teratur menyikat gigi sebelum tidur
 - Jangan membiaskan anak mengemut makanan





menjaga kebersihan lingkungan sekitar, termasuk rumah, sekolah, tempat kerja, dan fasilitas umum seperti: membuang sampah pada tempatnya, membersihkan rumah dan lingkungan secara teratur, serta menjaga kebersihan sumber air, membersihkan jentik nyamuk

Pola Makan Sehat dan Bergizi:



Awas bahaya stunting, karena dapat menyebabkan gagal pertumbuhan dan anak menjadi kurang cerdas.

Tujuan: Memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, menjaga berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas

Penjelasan:

- Makan makanan bergizi lengkap dan seimbang (karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral).
- Pentingnya sarapan sehat setiap hari.
- Membatasi makanan cepat saji, tinggi gula, garam, dan lemak tidak sehat.



Kementerian Kesehatan dan
Pembangunan Keluarga (KEMKES)

Aktivitas Fisik yang Cukup:

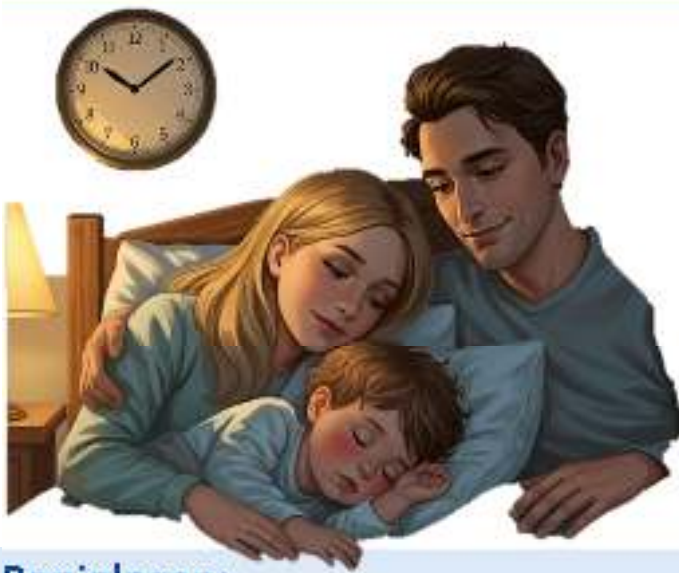


Tujuan: Meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga berat badan ideal, memperkuat tulang dan otot, mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi stres.

Penjelasan: Pokok ini menekankan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan usia dan kemampuan. Aktivitas fisik bisa berupa olahraga, bergerak aktif dalam kegiatan sehari-hari (misalnya berjalan kaki atau bersepeda), atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang melibatkan gerakan fisik. Durasi dan intensitas aktivitas fisik yang dianjurkan bervariasi tergantung usia.



Istirahat yang Cukup dan Berkualitas:



Tujuan: Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, menjaga kesehatan mental dan emosional, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak.

Penjelasan:

- Istirahat yang cukup dan berkualitas setiap hari.
- Kebutuhan tidur yang cukup tergantung usia,
- Kualitas tidur yang nyenyak dan tidak terganggu.
- Istirahat yang cukup memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran untuk memulihkan diri.



RATA-RATA KEBUTUHAN TIDUR ANAK

REKOMENDASI IDAI SCREEN TIME

Usia	Screen time
Usia < 1 tahun	Tidak direkomendasikan
1 – 2 tahun	Tidak dianjurkan, kecuali VC
2 – 3 tahun	Tidak lebih dari 1 jam
3 – 6 tahun	Tidak lebih dari 1 jam
6 – 12 tahun	Tidak lebih dari 1 -1 ½ jam
12 – 18 tahun	Tidak lebih dari 2 jam





Menghindari Perilaku Berisiko:

Tujuan: Pada usia dini, penekanan PHBS menghindari perilaku berisiko lebih pada **pencegahan kecelakaan, keracunan, dan penanaman dasar-dasar keamanan serta interaksi sosial yang sehat.**

Hindarkan anak dari risiko



Televisi, meja, lemari, dan rak yang tidak cukup kuat dipanjat oleh bayi harus diikat atau menempel di dinding. Beri bantalan pada tepi mebel/perabot yang sudutnya tajam



Baby walker tidak disarankan karena menghambat anak dalam melakukan langkah dan dapat menyebabkan bayi terjatuh



Jendela minimal 1 meter dari lantai untuk mencegah bayi memanjat



Sering-seringlah memeriksa gerbang pagar rumah untuk mencegah bayi memanjat



Jangan tinggalkan bayi sendirian di tempat-tempat tinggi



Tangga dan balkon dipasang pagar dan jarak antar pagarnya tidak lebih dari 9 cm untuk mencegah kepala atau bagian tubuh bayi melewatinya

Memasang pengaman di sekitar tempat tidur anak untuk mencegah anak jatuh dari tempat tidur

Hindarkan Anak dari Luka Bakar dan Bahaya Listrik



Jauhkan anak dari kabel listrik dan panci panas

Soket listrik harus dipasang jauh dari jangkauan anak-anak atau dengan perangkat penutup



Jangan memegang barang yang panas ketika memegang atau memangku bayi





Menciptakan Lingkungan yang Aman: Ini adalah langkah paling mendasar. Rumah dan lingkungan bermain anak harus bebas dari potensi bahaya.

Contoh: Menyimpan obat-obatan, cairan pembersih, dan benda tajam di tempat yang tidak terjangkau anak. Menutup stop kontak yang tidak terpakai dengan penutup pengaman. Memastikan mainan anak aman dan tidak memiliki bagian kecil yang mudah tertelan. Memeriksa keamanan area bermain dari benda-benda berbahaya.

Mengapa Penting: Anak usia dini sangat ingin tahu dan cenderung memasukkan benda apa pun ke mulut. Lingkungan yang aman secara fisik melindungi mereka dari kecelakaan dan keracunan.



Mengajarkan Konsep "LARANGAN" dan

Batasan: Anak perlu belajar bahwa ada hal-hal yang tidak boleh dilakukan karena berbahaya bagi diri sendiri atau orang lain. Orang tua perlu menetapkan aturan yang jelas dan konsisten.

Contoh: " kompor sangat bahaya, Ayo kita main yang lain saja," "Daripada lari ke jalan, ayok sama bunda /Ayah pegang,"

Mengapa Penting: Membangun pemahaman tentang batasan sejak dini membantu anak mengembangkan kontrol diri dan menghormati aturan, yang merupakan dasar untuk menghindari perilaku berisiko di kemudian hari.



Memberikan Contoh Perilaku yang Aman: Anak-anak belajar dengan meniru orang dewasa di sekitarnya. Orang tua adalah model utama mereka.

Contoh: Selalu menggunakan sabuk pengaman di mobil, tidak merokok di dekat anak, berhati-hati saat menyeberang jalan, meminta bantuan orang dewasa jika ada benda yang sulit dijangkau.

Mengapa Penting: Anak akan lebih mudah memahami dan mengikuti aturan jika mereka melihat orang tua mereka juga melakukannya. Konsistensi antara perkataan dan perbuatan orang tua sangat penting.



Mengajarkan untuk Menghindari Kontak dengan Orang Asing yang Tidak Dikenal: Meskipun dengan cara yang tidak menakut-nakuti, anak perlu diajarkan untuk berhati-hati dengan orang yang tidak mereka kenal.

Contoh: Mengatakan, "Kita tidak boleh ikut orang asing yang mengajak kita pergi tanpa izin Bunda/Ayah," "Jika ada orang asing yang membuatmu tidak nyaman, segera lari ke Bunda/Ayah atau guru."

Mengapa Penting: Melindungi anak dari potensi bahaya dari orang asing adalah prioritas utama. Pendidikan dini tentang batasan interaksi dengan orang asing sangat penting.



PILIH PERILAKU YANG BAIK DAN BURUK



Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Emosional: Anak yang memiliki kemampuan sosial dan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola frustrasi, menyelesaikan masalah tanpa kekerasan, dan mencari bantuan jika dibutuhkan.

Contoh: Mengajarkan anak cara berbagi, bergantian, meminta maaf, dan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata daripada dengan tindakan agresif.

Mengapa Penting: Keterampilan ini membantu anak berinteraksi secara positif dengan lingkungannya dan mengurangi kemungkinan terlibat dalam perilaku berisiko sebagai respons terhadap emosi negatif.



KESIMPULAN

- ❑ Lima perilaku PHBS saling terkait dan merupakan fondasi penting dalam mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat secara menyeluruh.
- ❑ Penerapan PHBS secara konsisten oleh individu, keluarga, dan masyarakat akan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan.
- ❑ PHBS merupakan pilar penting dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal melalui pemberdayaan individu, keluarga, dan masyarakat untuk bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri dan lingkungannya.
- ❑ Peran orang tua sangat vital dalam menanamkan PHBS pada anak usia dini.



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga (KEMKEM)

TERIMA KASIH

**Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kependudukan,
Pembangunan Keluarga dan Keluarga Berencana**

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

