

2020

# AYO MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DI RUMAH



Model Pendampingan UKS pada PAUD Melalui Layanan Jarak Jauh Kolaborasi Dengan Orangtua





**Model Pendampingan UKS pada PAUD Melalui Layanan Jarak Jauh  
Kolaborasi Dengan Orangtua**

**Seri 2 Bacaan Orang Tua Pembelajaran PHBS  
di rumah (BDR)**

**AYO MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DI RUMAH**

**Tim Pengembang:  
Drs. Uus Darus Sodli  
Apipudin.MPd  
Riany Ariesta,S.Pd**

**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat  
PP-PAUD dan Dikmas Jawa Barat 2020**

## KATA PENGANTAR

Hidup sehat adalah dambaan setiap orang. Untuk dapat hidup sehat dimulai dengan memelihara kebersihan dan menjaga kesehatan diri. Pembiasaan hidup sehat dapat dimulai dengan memelihara kebersihan dan menjaga kesehatan diri. Kebijakan terkait anak Belajar Dari Rumah (BDR) merupakan salah satu upaya dalam mencegah penularan virus Corona (COVID-19) dan upaya menjaga kesehatan anak dan keluarga.

Bahan ajar ini berjudul "**AYO MENJAGA KEBERSIHAN DIRI DI RUMAH**" diharapkan dapat menambah pengetahuan orangtua tentang kesehatan sehingga dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesadaran kepada orangtua dan masyarakat bahwa betapa pentingnya menjaga kebersihan untuk kesehatan anak dan anggota keluarga di rumah.

Besar harapan kami, bahan ajar ini dapat bermanfaat dan menjadi rujukan bagi orang tua dalam membimbing anaknya saat belajar di rumah. Saran dan masukan dari berbagai pihak kami harapkan demi perbaikan bahan ajar ini.

Bandung Barat, Desember 2020

Kepala PP-PAUD dan Dikmas,



Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd

NIP. 196101261988031002

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI .....	iii
PETUNJUK BELAJAR.....	1
A. ANAK BELAJAR MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT .....	5
B. Apakah Kebersihan Diri ?.....	7
1. Mandi .....	7
2. Kebersihan Telinga.....	9
3. Perawatan Gigi .....	10
4. Mencuci Tangan .....	12
5. Kebersihan Kaki .....	14
6. Memakai Masker .....	15
7. Ganti Baju.....	16
C. Kebersihan Lingkungan.....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	21





## PETUNJUK BELAJAR

**Ayah dan Bunda,**

Bahan ajar ini merupakan buku untuk pegangan orang tua yang dipersiapkan dalam upaya meningkatkan partisipasi orangtua pada anak saat menemani anak belajar di rumah. Bahan ajar ini disusun sebagai alat bantu dalam kegiatan Model Pendampingan UKS pada PAUD Melalui Layanan Jarak Jauh Kolaborasi Dengan Orangtua.

Bahan ajar seri pendidikan orang tua yang berjudul "Ayo Bersih-Bersih di Rumah" ini disusun untuk memberikan informasi tentang pentingnya dan bagaimana mendampingi anak bermain dan belajar pada anak usia dini saat belajar di rumah.

Besar harapan kami, buku ini dapat bermanfaat dan menjadi rujukan bagi orang tua dalam mendampingi, mengasuh dan mendidik anak tentang kebersihan untuk kesehatan anak di rumah. Bahan

ajar 2 ini lebih difokuskan pada konsep terkait..... adapun panduan praktis penggunaannya sebagai berikut:

1. Orang tua wajib membaca dan memahami konsep terkait.....dalam modul ini.
2. Setelah memahami materi dalam bahan ajar 2 ini, orang tua harus mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.
3. ....





## **AYO BERSIH-BERSIH DI RUMAH**

**Ayah dan bunda,**

Luangkanlah waktu untuk mendampingi mengasuh anak, sehingga ayah dan bunda dapat melihat secara langsung bagaimana anak tumbuh dan berkembang. Orangtua mempunyai peran yang lebih besar dalam pembentukan pola hidup sehat ini. Ingat, orangtua adalah pendidik yang pertama dan utama. Agar tumbuh kembang anak optimal, ayah dan bunda perlu juga memahami tahap perkembangan anak.

## **A. ANAK BELAJAR MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT**

Orangtua mempunyai peran yang lebih besar dalam pembentukan pola hidup sehat ini. Ada beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu;

1. Menjaga kebersihan diri
2. Menjaga kebersihan lingkungan,
3. Menjauhi hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan.

Anak belajar dari bagaimana orang dewasa memperlakukan mereka. Jika ibu-ayah membiasakan perilaku sehat sejak dini, maka anak pun akan terbiasa dengan perilaku sehat tersebut. Misalnya, ibu-ayah membiasakan anak untuk mencuci tangan sebelum makan, maka kebiasaan tersebut akan menetap sampai tahap perkembangan selanjutnya.

Anak juga belajar dari apa yang mereka lihat, dengar, dan dari pengalaman tentang suatu kejadian. Anak belajar melalui pengamatan mereka terhadap suatu kegiatan yang dilakukan ibu-ayah atau gurunya. Anak belajar dari apa yang mereka dengar dari orangtua dan orang-orang sekitar mereka serta lingkungannya. Anak akan meniru kegiatan ibu-ayah sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang suatu kegiatan. Melihat, mendengar, dan meniru suatu kegiatan yang terjadi berulang kali akan membentuk pola tertentu pada anak sehingga mereka mahir melakukan kegiatan tersebut.



## **B. Apakah Kebersihan Diri ?**

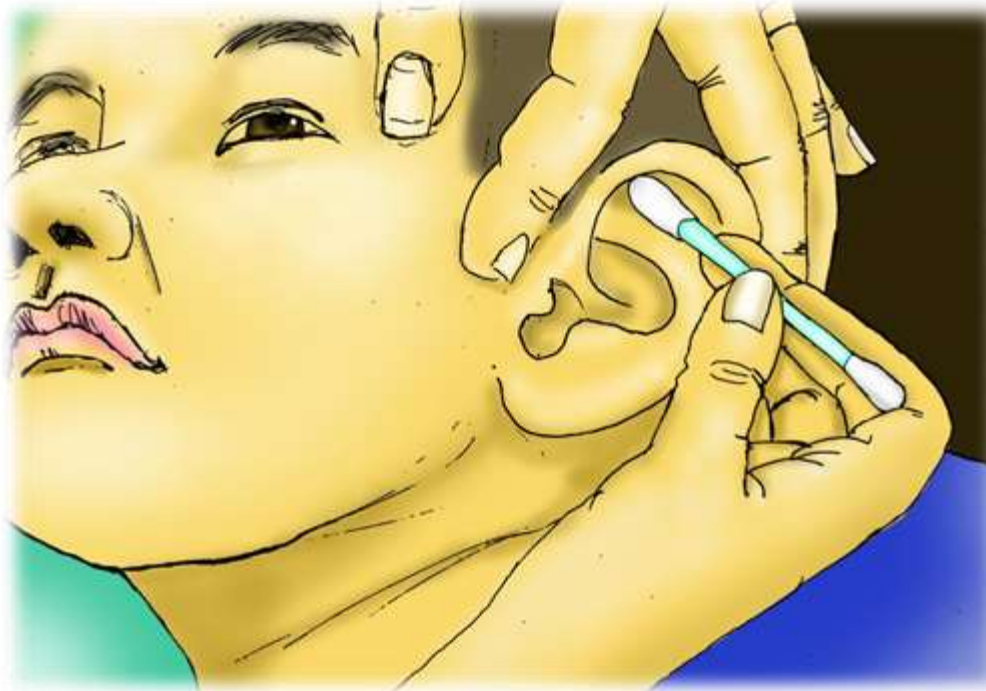
Kebersihan diri adalah kebersihan anggota tubuh dan pakaian. Adapun kegiatan untuk menjaga kebersihan diri adalah sebagai berikut;

### **1. Mandi**

- a. Kegiatan mandi dilakukan minimal 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore.
- b. Anak dimandikan dengan menggunakan sabun dan air bersih
- c. Ajari anak cara keramas yang benar Setelah itu, rambut dikeringkan dengan menggunakan handuk



## 2. Kebersihan Telinga



Bersihkan telinga bagian luar setiap hari dengan menggunakan waslap pada saat mandi. Jangan lupa membersihkan bagian belakang telinga. Hindari membersihkan lubang telinga bagian dalam karena dapat membahayakan.



### 3. Perawatan Gigi



Gosok gigi bertujuan menghilangkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi. Sisa makanan yang tidak dibersihkan dapat menyebabkan gigi rusak sehingga mengganggu kemampuan anak untuk menguyah makanan. Agar anak terbiasa merawat giginya.

Ajari anak gosok gigi sendiri dengan cara berikut:

- a. Ibu (ayah) dan anak berdiri di depan cermin. Dari belakang, pegang tangan anak dan arahkan sikat giginya ke gigi yang akan disikat.
- b. Anak menirukan cara ibu (ayah) memegang sikat dan cara ibu (ayah) menggerakkan sikat gigi
- c. Berikan kesempatan pada anak untuk mencoba menggosok giginya sendiri walaupun belum benar cara menggosoknya.
- d. Setelah selesai gosok gigi, anak untuk berkumur dengan air matang beberapa kali

#### 4. Mencuci Tangan

Kuman dan virus dapat bertahan hidup hingga 2 jam di atas permukaan kulit, meja, gagang pintu, mainan, dan lain-lain. Kebersihan tangan yang tidak terpelihara dengan baik dapat menyebabkan penyakit seperti diare, batuk, pilek, dan demam, bahkan dapat menyebarkan pandemic seperti saat sekarang. Agar kebersihan tangan tetap terjaga, anak sebaiknya diajarkan mencuci tangan setiap kali setelah ke WC, bermain, berpergian, sebelum dan sesudah makan, sesudah memegang barang/ fasilitas umum. Ajari anak bagaimana



cara mencuci tangan yang benar. Cara mencuci tangan yang benar adalah dengan menggunakan sabun dan dicuci pada air bersih yang mengalir. Sabun digosokkan pada kedua telapak tangan, lalu gosok telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari dan kuku hingga pergelangan tangan minimal 15—20 detik. Setelah itu dibilas dengan air bersih yang mengalir, lalu keringkan tangan dengan menggunakan handuk bersih atau tisu. Agar lebih menarik perhatian anak, lakukan kegiatan cuci tangan sambil bernyanyi.

## 5. Kebersihan Kaki

Kebersihan kaki dapat dipelihara dengan membiasakan mencuci kaki setiap kali usai bepergian, sehabis mengenakan sepatu berlama-lama, ketika hendak naik ke tempat tidur atau saat akan berangkat tidur. Caranya hampir mirip dengan mencuci tangan: dibasuh dengan air mengalir, digosok secara merata sampai sela-sela jari kaki, dan gunakan sabun sebagai alat pembersihnya.



## 6. Memakai Masker

Apabila ke luar rumah harus memakai masker. Anak harus diajarkan bagaimana cara menggunakan masker yang benar, mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan dicuci pada air bersih yang mengalir pada sela-sela jari dan kuku hingga pergelangan tangan minimal 15–20 detik sebelum memakai masker.



## 7. Ganti Baju

Ajari anak mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah. Begitu pun baju yang sudah dipakai seharian. Meski tampaknya tidak kotor tetapi di situ banyak sekali debu, keringat, dan kotoran yang menempel.





### **C. Kebersihan Lingkungan**

Kebersihan tempat tinggal, tempat kerja atau bermain, dan sarana umum. Kebersihan tempat tinggal dapat diperoleh dengan cara mengelap pintu dan jendela maupun perabotan rumah tangga, menyapu rumah dan mengepel lantai, mencuci peralatan makan dan memasak, membersihkan ruangan dari debu dan serangga, membersihkan kamar mandi dan jamban, serta membuang sampah pada tempatnya.

Kebersihan lingkungan dimulai dari membersihkan halaman dan selokan serta jalan di depan rumah dari sampah. Anak dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak adalah membuang sampah pada tempatnya; meletakkan sepatu pada tempatnya; meletakkan peralatan makan yang kotor pada tempatnya; menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah; menutup mulut pada saat batuk dan bersin; menjauhi asap rokok, asap dapur, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor; membersihkan mainan; serta buang air besar



(BAB) dan buang air kecil (BAK) di WC. Selain itu, ibu-ayah dapat melibatkan ananda dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti merapikan mainan, menyapu rumah, menyapu halaman, mengepel rumah, dan lain-lain.

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan lingkungan: membuang sampah pada tempatnya, meletakkan sepatu pada tempatnya, menutup mulut pada saat batuk dan bersin, menjauhi asap rokok, asap dapur, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor, membersihkan mainannya, dan buang besar dan kecil di WC.

.



## DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jenderal Pendidikan Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2018

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional *Mencegah Penyakit dan Kecelakaan Pada Balita Tahun 2011*

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional *Mencegah Penyakit dan Kecelakaan Pada Balita Mengembangkan Perilaku Sehat Tahun 2011*