

2020

Seri 3 Praktek Pembiasaan Kebersihan dan Kesehatan Anak di Rumah

Mengembangkan Perilaku Sehat Di Rumah



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



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

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a ponytail, wearing a pink shirt and pants, brushing her teeth in a white bathroom sink. A toothbrush holder with a toothbrush and a glass is on the sink. The background is a simple line drawing of a bathroom wall and door.

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

**Seri 3 Praktek Pembiasaan
Kebersihan dan Kesehatan anak di rumah**

MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT 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 "**MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT 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	ii
Petunjuk Belajar	iii
Kebersihan	1
A. Kebersihan Badan	3
1. Mandi	3
2. Kebersihan telinga	4
3. Perawatan Gigi	6
4. Kebersihan tangan	8
5. Kebersihan Kaki	10
6. Memakai Masker	11
7. Kebersihan Pakaian atau Baju	12
8. Kebersihan Rambut	13
B. Kebersihan Lingkungan	15

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 "**Mengembangkan Perilaku Sehat 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 3 ini difokuskan pada pengembangan perilaku hidup sehat. Pada bahan ajar 3 disajikan panduan praktis untuk orang tua dalam mengajarkan perilaku-perilaku yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan rumah.

KEBERSIHAN

Ayah dan bunda,

Kebersihan merupakan sebagian dari iman. Begitulah bunyi ungkapan yang selalu kita dengar jika kita berbicara tentang kebersihan. Sebenarnya apa yang dimaksud dengan bersih ? Bersih adalah suatu keadaan yang jauh dari kuman atau kotor. Kebersihan badan adalah suatu keadaan yang jauh dari kuman dan kotoran mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki. Kebersihan juga pencerminan dari pribadi kita. Jika kita selalu menjaga kebersihan diri, maka kita jauh dari penyakit. Kebersihan badan mencakup kebersihan pakaian, tangan dan kaki, telinga, mulut dan gigi, dan rambut, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mencegah kecelakaan.



A. KEBERSIHAN BADAN

Cara menjaga kebersihan badan :

1. Mandi

Mandi menggunakan sabun mandi secara rutin minimal 2 kali sehari (bila perlu lakukan lebih sering bila kerja di tempat kotor / banyak berkeringat). Gunakan pakaian yang bersih dan rapi (pakaian diganti 1 x/hr dan hindari penggunaan pakaian, handuk, selimut, sabun mandi dan sarung secara bersamaan atau berjamaah serta Hindari penggunaan pakaian yang lembab/basah.



2. Kebersihan Telinga

Telinga merupakan alat indera yang berfungsi untuk mendengar berbagai macam suara. Telinga juga memerlukan perhatian dengan cara menjaga dan memelihara



kebersihan telinga, sehingga telinga akan berfungsi dengan baik. Bentuk daun telinga yang mempunyai banyak lekukan menyebabkan debu dan kotoran menempel pada lekukan telinga sehingga sulit untuk dibersihkan. Maka dari itu setiap mandi harus selalu dibersihkan supaya debu atau kotoran yang

menempel tidak bertambah banyak. Selain daun telinga, lubang telinga juga harus dibersihkan tetapi membersihkannya tidak seperti daun telinga karena di dalam lubang telinga terdapat bagian-bagian yang sangat lunak seperti gendang telinga.

Bagaimana cara membersihkan telinga yang aman?

- a. Gunakanlah sapu tangan atau kain bersih yang telah dibasahi dengan air sabun
- b. Gosoklah seluruh bagian telinga termasuk lekukan-lekukan telinga dan lakukan berkali-kali
- c. Untuk telinga bagian dalam pergunakan bahan yang lunak tetapi jangan terlalu dalam agar tidak merusak gendang telinga

3. Perawatan Mulut dan Gigi

Mulut adalah bagian tubuh yang juga memerlukan perhatian agar tetap terjaga kebersihan dan kesehatannya. Di dalam mulut ada lidah dan gigi yang mempunyai fungsi sebagai alat pencernaan. Gigi digunakan untuk mengunyah makanan sehingga harus selalu dibersihkan karena sisa-sisa makanan akan menempel pada sela-sela gigi dan membusuk. Sisa-sisa makanan yang telah membusuk inilah yang menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.



Bagaimana cara menggosok gigi yang benar?

- a. Siapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor, gunakan pasta gigi sedikit saja, untuk anak ukurannya sebesar butiran kacang kedelai.
- b. Berkumur-kumur dengan air bersih seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek
- c. Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi, gerakan sikat gigi seperti menyapu dari arah gusi kearah gigi.
- d. Lakukan Hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam
- e. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan gigi bawah bagian dalam
- f. Lakukan Hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam.

4. Kebersihan 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. Agar kebersihan tangan tetap terjaga.



Cara membersihkan tangan:

- a. Anak terbiasa melakukan membersihkan tangan setiap setelah memegang benda yang kotor.
- b. Anak terbiasa memotong kuku saat terlihat panjang (gunakan pemotong kuku dan setelah dipotong ujung kuku dihaluskan/dikikir).
- c. Anak terbiasa mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir untuk mencuci tangan



5. Kebersihan Kaki

Caranya hampir mirip dengan mencuci tangan: dibasuh dengan air mengalir, digosok secara merata sampai sela-sela jari kaki, dan gunakan sabun sebagai alat pembersihnya.

- a. Anak terbiasa mencuci kaki agar debu dan kuman yang ada kaki hilang terbawa oleh air.
- b. Gunakan alas kaki yang lembut, aman dan nyaman.

6. Memakai Masker

Apabila ke luar rumah harus memakai masker. Anak terbiasa bagaimana cara menggunakan masker yang benar. Cara menggunakan masker yang tepat;

- a. Anak terbiasa sebelum memasang masker cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir pada sela-sela jari dan kuku hingga pergelangan tangan minimal 15–20 detik sebelum memakai masker. Apabila tidak tersedia air gunakan cairan pembersih tangan (alkohol minimal 60%).
- b. Anak dapat memasang masker sendiri untuk menutupi mulut dan hidung, serta pastikan tidak ada sela antara wajah dan masker.



7. Kebersihan Pakaian atau Baju

Pakaian berfungsi melindungi tubuh kita dari debu dan sinar matahari.

- a. Anak dapat menggunakan pakaian sendiri yang bersih membuat merasa nyaman dan jauh dari kuman penyakit.
- b. Anak dapat menyimpan pakaian yang kotor mengandung banyak kuman penyakit yang dapat menimbulkan penyakit kulit.
- c. Anak terbiasa mengganti pakaian yang kotor sehari sekali atau bila pakaian sudah kotor/basah
- d. Anak terbiasa mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah.



8. Kebersihan Rambut



Rambut mempunyai fungsi melindungi kepala dari sengatan sinar matahari maupun udara dingin atau hujan. Rambut juga selain sebagai pelindung kepala rambut juga berfungsi mempercantik diri. Rambut adalah mahkota yang sangat berharga. Karena itu kesehatannya harus selalu terjaga. Untuk mewujudkannya, salah satu hal yang dapat dilakukan ialah dengan merawat rambut.

cara yang perlu diperhatikan dalam merawat rambut:

- a. Anak dapat mencuci rambut dua kali sehari untuk kondisi Indonesia yang beriklim tropis.
- b. Anak dapat mencuci rambut menggunakan sampo, yang digunakan harus sesuai dengan jenis rambut dan tidak merusak rambut
- c. Guntinglah rambut secara teratur. Selain untuk menjaga penampilan, rambut yang pendek juga memudahkan untuk menjaga kebersihan rambut. Memotong rambut juga berguna agar ujung-ujung rambut tetap sehat, tidak bercabang, tidak mudah patah, atau kering.

B. Kebersihan Lingkungan

1. Lingkungan Rumah

Kebersihan lingkungan dimulai dari membersihkan halaman dan selokan serta jalan di depan rumah dari sampah. Anak terbiasa dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak adalah

- a. Anak terbiasa membuang sampah pada tempatnya;
- b. meletakkan sepatu pada tempatnya;
- c. meletakkan peralatan makan yang kotor pada tempatnya;
- d. 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.

2. Selain itu, anak dapat melibatkan diri 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.

LINGKUNGAN SEHAT



SAMPAH
ORGANIK

SAMPAH
NON
ORGANIK



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*