



unicef 

BUKU SAKU

PROGRAM PHBS Di Layanan PAUD

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020





BUKU SAKU PROGRAM PHBS DI LAYANAN PAUD

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

Kata Sambutan



Saya menyambut baik dengan diterbitkannya pedoman dan buku saku Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) PAUD. Pedoman dan buku saku ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penyelenggara dan guru PAUD dalam menciptakan lingkungan satuan PAUD yang aman, bersih, sehat, nyaman, dan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi peserta didik, serta memberikan edukasi kepada orang tua untuk membiasakan hal yang serupa saat di rumah.

Menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di satuan PAUD dapat dilakukan melalui bermain dan belajar yang menyenangkan, sehingga membuat anak tertarik dan terlibat dalam aktifitas tersebut. Selain itu, satuan PAUD juga harus menyediakan sarana dan prasarana memadai yang mudah diakses oleh semua peserta didik, termasuk penyandang disabilitas, serta menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan sehat bagi anak untuk mendukung tumbuh dan berkembang secara optimal.

Harapan kami, dengan terbitnya pedoman dan buku saku Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat membantu tugas pengelola dan pendidik PAUD dalam menanamkan serta membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat di satuan PAUD.

Jakarta, Januari 2020

Dirjen PAUD dan Dikmas,



Ir. Harris Iskandar, Ph.D.

Kata Pengantar



Untuk mendukung proses pembiasaan hidup bersih dan sehat, pengelola dan pendidik PAUD harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai dan mudah diakses oleh semua peserta didik, termasuk penyandang disabilitas. Dengan prinsip ketersediaan sarana dan prasarana yang aman, bersih, sehat dan nyaman harus menjadi perhatian bagi pengelola dan guru Pendidikan Anak Usia Dini yang sekaligus mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan satuan PAUD dalam mendukung tumbuh dan berkembang bagi peserta didik. Oleh karena itu mendidik dan menanamkan tentang konsep bersih itu sehat kepada anak haruslah dimulai sejak usia dini. Membiasakan anak-anak untuk menjaga kebersihan pribadi misalnya kebersihan tangan dan kuku dapat menghindari anak-anak dari penyakit.

Mengingat pentingnya pembahasan mengenai kebersihan diri, serta higiene pangan dan sanitasi lingkungan, maka Direktorat Pembinaan PAUD, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan merasa perlu untuk menerbitkan Buku Saku Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di satuan PAUD.

Semoga buku saku ini dapat dimanfaatkan secara optimal oleh kepala sekolah, guru, dan semua pihak terkait pengembangan PHBS di PAUD.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan Buku Saku Program PHBS PAUD ini, termasuk UNICEF dan mitra YPCI yang telah memberikan dukungan teknis. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua dan dapat memberikan yang terbaik bagi perkembangan pendidikan anak usia dini.

Jakarta, Januari 2020

Direktur Pembinaan PAUD,



Dr. Muhammad Hasbi

Daftar Isi

Kata Sambutan	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Latar Belakang	vii
Tujuan Penulisan Buku Saku	viii
PENGERTIAN HIGIENE DAN SANITASI	1
KEBERSIHAN PRIBADI	5
HIGIENE PANGAN	22
SANITASI LINGKUNGAN	26
APA SAJA YANG MENJADI SUMBER DAN MEDIA PENULARAN PENYAKIT? ..	34
BEBERAPA PENYAKIT YANG UMUM DIDERITA ANAK-ANAK	37
Penutup	46

Latar Belakang



Berbagai penyakit infeksi yang berhubungan dengan higiene dan sanitasi, antara lain diare, kecacingan, ISPA, polio, typhus, penyakit kulit dan penyakit mata, merupakan penyakit yang paling sering diderita oleh anak-anak.

Selain menyebabkan kematian, infeksi yang berulang akan menyebabkan anak menderita kekurangan gizi. Kekurangan gizi yang berlangsung secara kronis akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga secara fisik anak tidak mencapai tinggi yang optimum dan perkembangan otaknya akan terhambat, Dampaknya adalah rendahnya kemampuan kognitif anak.

Buruknya kondisi lingkungan sekolah serta tidak tersedianya air dan sarana sanitasi yang layak dan aman, membuat sekolah menjadi tempat yang tidak aman dan aman bagi anak.

Tujuan Penulisan Buku Saku

- Sebagai sumber informasi bagi guru dan kepala sekolah untuk mengembangkan kegiatan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di layanan PAUD.
- Sebagai sumber informasi bagi guru dan Kepala Sekolah untuk mendorong orangtua murid agar melanjutkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah masing-masing.



PENGERTIAN HIGIENE DAN SANITASI

Higiene

Higiene adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu (Depkes RI tahun 2004).

Contoh kegiatan: mandi dan menggosok gigi secara teratur untuk menjaga kebersihan tubuh; menjaga kebersihan bahan makanan dan juga makanan yang telah diolah; menjaga kebersihan semua peralatan memasak dan wadah makanan.



Sanitasi

Sanitasi adalah pengendalian semua faktor lingkungan fisik manusia yang dapat menimbulkan akibat buruk terhadap kehidupan manusia, baik fisik maupun mental (WHO).

Contoh kegiatan : menjaga kebersihan ruangan, sirkulasi udara ruangan, pengelolaan sampah, dan penanganan vektor (pembawa) penyakit, dan lain-lain.



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS adalah:

semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

PHBS di sekolah :

merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat.





KEBERSIHAN PRIBADI

Mandi untuk Menjaga Kebersihan Tubuh

1

Dengan mandi dan keramas maka tubuh dan rambut kita akan bersih dari kotoran, debu dan keringat, setelah kita beraktivitas.

2

Mandi akan membuat peredaran darah di tubuh dan kepala menjadi lancar dan membuat kita semakin santai setelah beraktivitas.

3

Mandi dan keramas dapat membuat tubuh menjadi rileks.

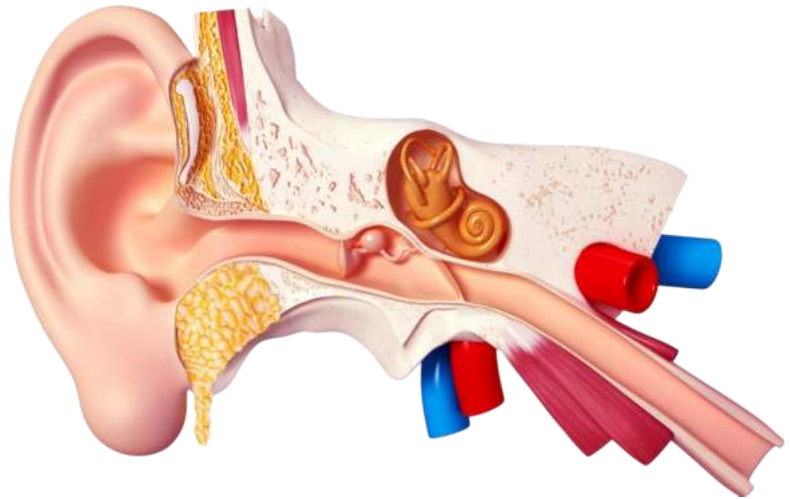


Biasakan anak untuk mandi 2X sehari

Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Telinga

Telinga memiliki kemampuan untuk membersihkan dirinya sendiri. Adanya bulu-bulu halus serta bentuknya yang bersudut mampu menjaga telinga dari masuknya kotoran berlebih.

Kelembaban berlebih pada telinga bisa menyebabkan bakteri masuk ke saluran telinga. Situasi ini secara tidak sadar dapat memicu infeksi dan iritasi pada telinga.



Apa yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan telinga?

Bersihkan Telinga dengan Benar

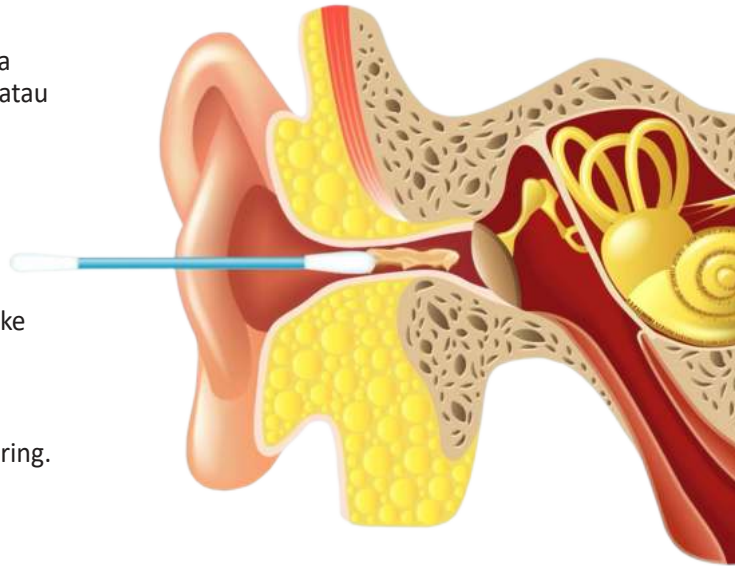
Saat membersihkan telinga, ada baiknya untuk membersihkan pada bagian luar atau daun telinga saja.

Hindari penggunaan *cotton bud*

Membersihkan telinga dengan *cotton bud* bisa membuat kotoran telinga terdorong ke bagian dalam telinga, sehingga membuatnya semakin masuk ke dalam dan mengendap.

Jaga Telinga Agar Tetap Kering

Jagalah telinga agar kondisinya tetap kering.



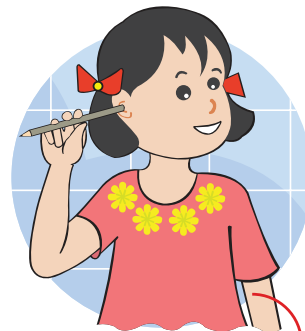
**Apa yang harus
diajarkan kepada anak?**



Menutup telinga
ketika mendengar
suara yang keras.



Tidak mengorek
telinga sendiri.



Tidak memasukan
apa pun ke dalam
telinga.

Menjaga Kebersihan Hidung



Hidung adalah organ yang penting di tubuh manusia.

Selain berfungsi sebagai alat pernafasan dan penciuman, hidung juga menjadi jalur pertahanan pertama dalam mencegah serta melawan bakteri dan racun di udara yang kita hirup.

Jika hidung anak bermasalah, akan terjadi gangguan di saluran pernapasan yang dapat menimbulkan penyakit, menghambat fungsi indra penciuman, serta mengganggu aktivitas anak sehari-hari dan pada saat anak istirahat tidur.

**Apa yang harus
diajarkan kepada anak?**



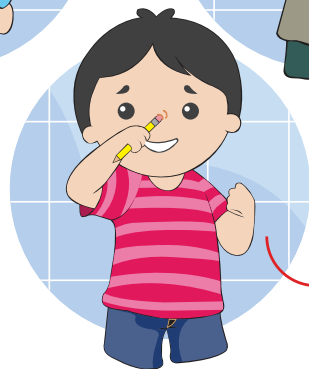
Menggunakan masker
ketika berada di tempat
yang berdebu atau
berpolusi.



Membersihkan
hidung pada
saat mandi.



Tidak
mengorek
hidung
sendiri.



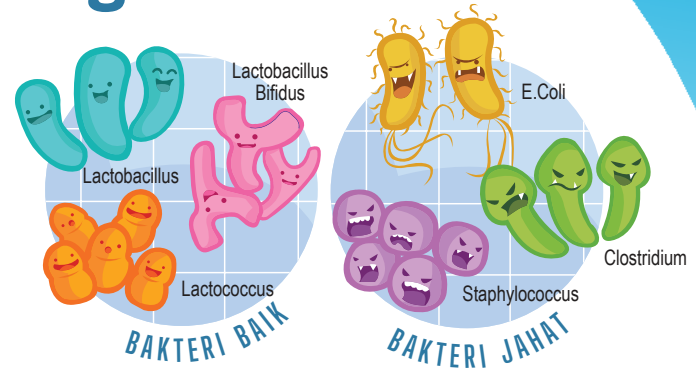
Tidak memasukan
apa pun ke dalam hidung.

Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut



Di dalam mulut terdapat 2 golongan bakteri, yaitu bakteri jahat dan baik.

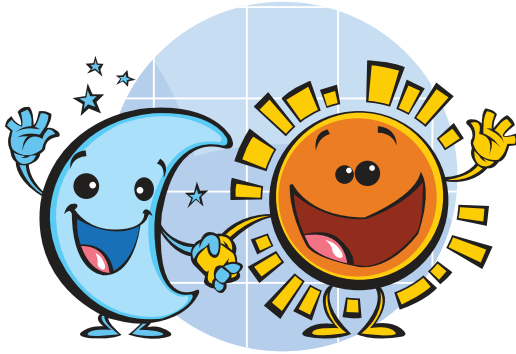
- Bakteri baik bertugas menjaga keseimbangan jumlah bakteri jahat di dalam rongga mulut.
- Bakteri jahat sangat merugikan karena jika berinteraksi dengan makanan atau minuman yang manis maka bakteri tersebut dapat mengikis lapisan email gigi. Jika dibiarkan maka akan menyebabkan gigi berlubang.
- Sikat gigi perlu dilakukan untuk membersihkan mulut dari sisa-sisa makan.



Bawalah anak ke dokter gigi untuk pemeriksaan rutin setiap 6 bulan



Apa yang harus diajarkan kepada anak?



Sikat gigi 2x sehari, pagi hari dan malam hari sebelum tidur.



Biasakan anak untuk membersihkan lidah pada saat sikat gigi.



Sikat gigi setelah makan makanan yang manis, seperti permen, coklat, dan es krim.

CARA MENGGOSOK GIGI YANG BENAR



1
Sikat bagian luar gigi
depan atas dan bawah



2
Sikat bagian belakang samping luar
gigi atas dan bawah (arah putar)



3
Sikat permukaan kunyah
belakang gigi atas dan bawah



4
Sikat bagian dalam gigi
depan atas dan bawah



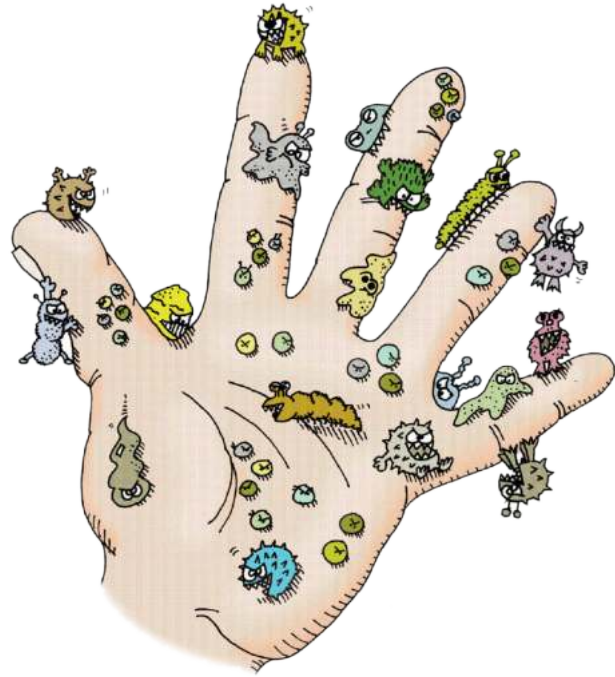
5
Sikat bagian dalam gigi
depan atas dan bawah



6
Sikat permukaan gigi yang
menghadap ke bawah dan ke atas
(maju mundur)

Menjaga Kebersihan Tangan dan Kuku

- Kuman ada di mana-mana dan kita tidak bisa melihatnya dengan mata telanjang.
- Kuman yang menempel di tangan dapat berpindah:
 - ke benda yang kita pegang atau sentuh;
 - ke makanan yang dipegang atau langsung ke mulut ketika menyuap;
 - ke mulut, ketika kita meletakkan tangan ke mulut;
 - ke mata ketika kita menggosok-gosok mata;
 - ke saluran pernapasan karena terhisap waktu kita memegang hidung atau mengupil;
 - ke orang lain ketika kita bersentuhan atau bersalaman.



Cuci tangan harus menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir karena :

- sabun dapat membersihkan kotoran dan kuman, tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan;
- air mengalir untuk membilas busa sabun beserta kotoran dan kuman yang ada di dalamnya;



- kuku yang kotor menyimpan banyak kuman penyakit dan telur cacing yang dapat masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang dikonsumsi;
- memotong kuku dapat mencegah menempelnya kuman dan telur cacing di sela-sela kuku.



Guru dan orang tua harus memeriksa dan memotong kuku anak secara rutin

Apa yang harus diajarkan kepada anak?

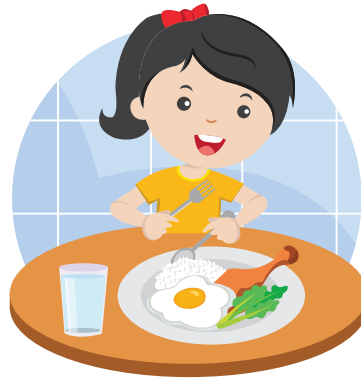
Ajari dan berikan contoh cara mencuci tangan yang benar



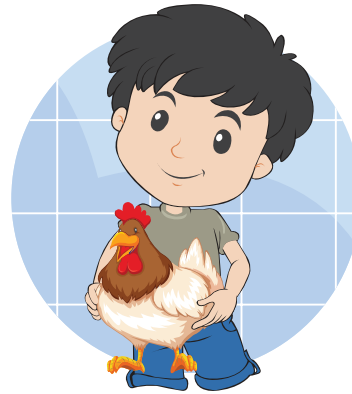
**Ajak anak untuk mencuci tangan pakai
sabun dengan air yang bersih dan
mengalir, pada saat-saat penting**



Setelah buang air
besar dan kencing



Sebelum makan



Setelah memegang hewan



Setelah bermain

Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun



Menjaga Kebersihan Tubuh Setelah Buang Air Besar dan Buang Air Kecil

Bagian kemaluan (genital) anak sangat rentan menjadi tempat kuman dan bakteri berkembang biak.

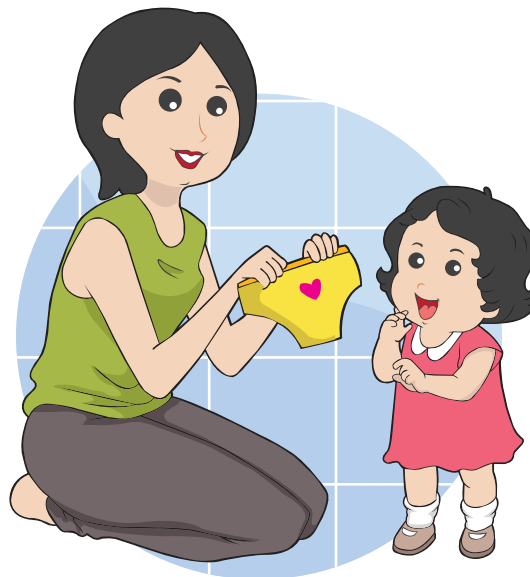
Setelah BAB, ajari anak :

- Cebok menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.

Setelah BAK, ajari anak :

- **Laki-laki:**
Membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman.
- **Perempuan :**
 - Membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri.
 - Mencuci dari bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. Cara ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina.





- Membiasakan anak untuk membersihkan diri setelah BAB dan BAK harus dilakukan sejak usia dini.
- Untuk menjaga sirkulasi udara, minta orang tua untuk memakaikan pakaian dalam yang longgar.



HIGIENE PANGAN

Higiene Pangan

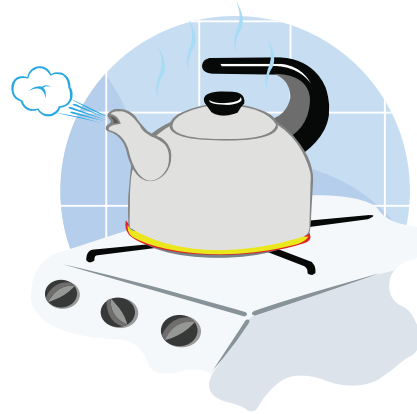
MAKANAN

- Pemilihan bahan makanan: makanan dalam keadaan segar; tidak busuk, berbau, atau rusak; dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya.
- Penyimpanan bahan makanan: memperhatikan pengemasan, lamanya penyimpanan dan suhu.
- Pengolahan makanan: bahan makanan di cuci dengan benar, dimasak sampai matang, dimasak di tempat yang bersih dengan menggunakan alat yang bersih, dan sudah mencuci tangan pakai sabun terlebih dahulu.
- Penyimpanan makanan matang: mempertimbangkan suhu, wadah tertutup dan lamanya penyimpanan makanan (berpengaruh terhadap citarasa dan kesegaran makanan).
- Penyajian makanan: disajikan dengan wadah yang bersih dan tertutup serta tangan dalam keadaan bersih.



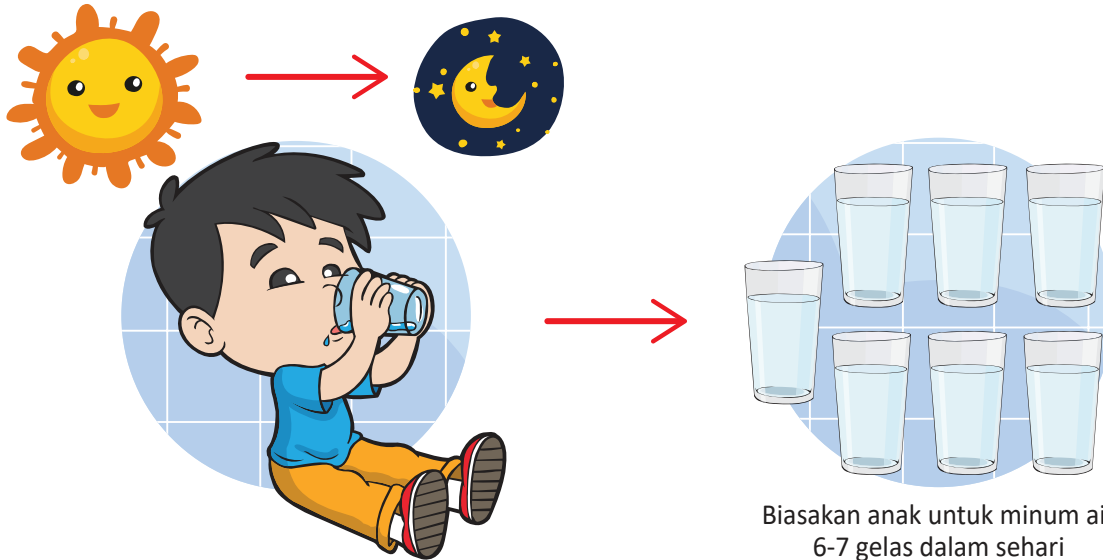
AIR MINUM

- Air minum adalah Air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum. (PermenkesNo.492/MENKES/PER/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum).
- Air untuk konsumsi sehari-hari dan untuk keperluan oral lainnya (untuk menggosok gigi dan berkumur), harus memenuhi syarat aman dan memenuhi persyaratan kualitas air minum.
- Agar aman untuk diminum, maka air harus diolah terlebih dahulu (dimasak sampai mendidih, atau disaring menggunakan saringan keramik).
- Tujuan dari pengolahan air adalah untuk menghilangkan bakteri, virus, larva/telur cacing dan protozoa yang mengkontaminasi air, agar air yang diminum tidak akan menyebabkan penyakit.



Apa yang harus diajarkan kepada anak?

- Setiap hari, membawal botol berisi air minum yang aman dari rumah. Volume air minum yang dianjurkan adalah minimal sebanyak 300 ml.
- Tidak boleh minum air langsung dari sumbernya (keran, sumur, air hujan).



Biasakan anak untuk minum air
6-7 gelas dalam sehari



SANITASI LINGKUNGAN

Buang Air Besar dan Buang Air Kecil di Jamban

BAB & BAK harus di jamban agar lingkungan menjadi bersih, sehat, nyaman dan tidak berbau, dan menjaga sumber air agar tidak tercemar oleh kotoran manusia. Selain itu, juga menghindari penyebaran penyakit melalui serangga atau binatang yang dapat menyebarkan bibit penyakit.



Apa yang harus diajarkan kepada anak?

- BAB & BAK harus di jamban.
- Menyiram jamban setelah BAB & BAK sampai bersih.
- Membuang tissue toilet ke tempat sampah.
- Cucilah tangan setelah BAB atau BAK.
- Ajak anak untuk bersama-sama membersihkan toilet secara rutin.



Cara membersihkan toilet :

Kloset :

- Gosok bagian dalam kloset dengan sikat.
- Bersihkan bagian luar kloset dengan sabun dan sikat.

Sampah Toilet :

- Kumpulkan sampah toilet.
- Buanglah di tempat sampah yang kedap dan tertutup.

Lantai :

- Gosok lantai secara rutin menggunakan sabun dan sikat.
- Hindari terjadinya genangan air.

Wastafel :

- Bersihkan dengan sabun dan sikat.

Cuci tangan pakai sabun setelah membersihkan toilet



Mengelola Sampah dengan Aman

- Penanganan sampah yang salah dapat berakibat fatal bagi lingkungan dan makhluk hidup di sekitar lingkungan (manusia, hewan dan tumbuhan).
- Membakar sampah dapat menghasilkan gas beracun yang dapat menyebabkan polusi udara.
- Membuang sampah di lingkungan, dapat mencemari tanah dan air yang dibutuhkan oleh manusia, serta menjadi tempat berkembang biaknya lalat, nyamuk, kecoa dan tikus.



Cara penanganan sampah yang benar :

- *Reduce* (Mengurangi) : Mengurangi penggunaan bahan yang dapat menjadi sampah.
- *Reuse* (Memakai kembali) : Menggunakan barang –barang yang bisa dipakai kembali dan menghindari pemakaian barang-barang sekali pakai.
- *Recycle* (Mendaur ulang) : Memanfaatkan sampah untuk dibuat menjadi benda yang dapat berguna.
- *Replace* (Mengganti) : Mengganti penggunaan barang yang hanya bisa dipakai sekali dengan barang yang lebih tahan lama dan yang lebih ramah lingkungan. Misalnya, mengganti kantong kresek dengan keranjang bila berbelanja.
- Bekerja sama dengan pengelola sampah di lingkungan PAUD untuk pengambilan sampah yang sudah terkumpul.



Apa yang harus diajarkan kepada anak?

- Ajari anak untuk membuang sampah bekas bekal/jajanan ke tempat sampah yang tertutup, kedap air dan mudah dibuka.
- Ajari anak untuk melakukan pemilahan sampah sesuai dengan jenisnya (sampah organik dan anorganik).



Organik:

Sampah atau limbah yang berasal dari sisa-sisa makhluk hidup yang dapat terurai secara alami.



Anorganik:

Sampah atau limbah yang dihasilkan dari berbagai macam proses. Sampah ini tidak dapat terurai oleh bakteri secara alami dan umumnya memerlukan waktu yang lama.

Mengelola Limbah dengan Aman

Genangan air di sekitar lingkungan PAUD dapat menyebabkan pencemaran lingkungan dan dapat menjadi tempat berkembang biaknya bibit penyakit.

Berikut adalah upaya untuk menjaga lingkungan agar tidak tercemar oleh air limbah dan sampah, yang harus dilakukan secara berkala.

- Membersihkan selokan agar air limbah dapat mengalir dengan lancar.
- Memeriksa dan membuang air yang tergenang di tatakan pot bunga .
- Membalikkan pot, kaleng bekas dan wadah yang tidak terpakai.
- Menutup tempat penampungan air.
- Membuang sampah di tempat sampah yang kedap dan tertutup.
- Memperbaiki pipa air dan kran yang rusak.
- Melakukan gotong royong untuk membersihkan lingkungan.



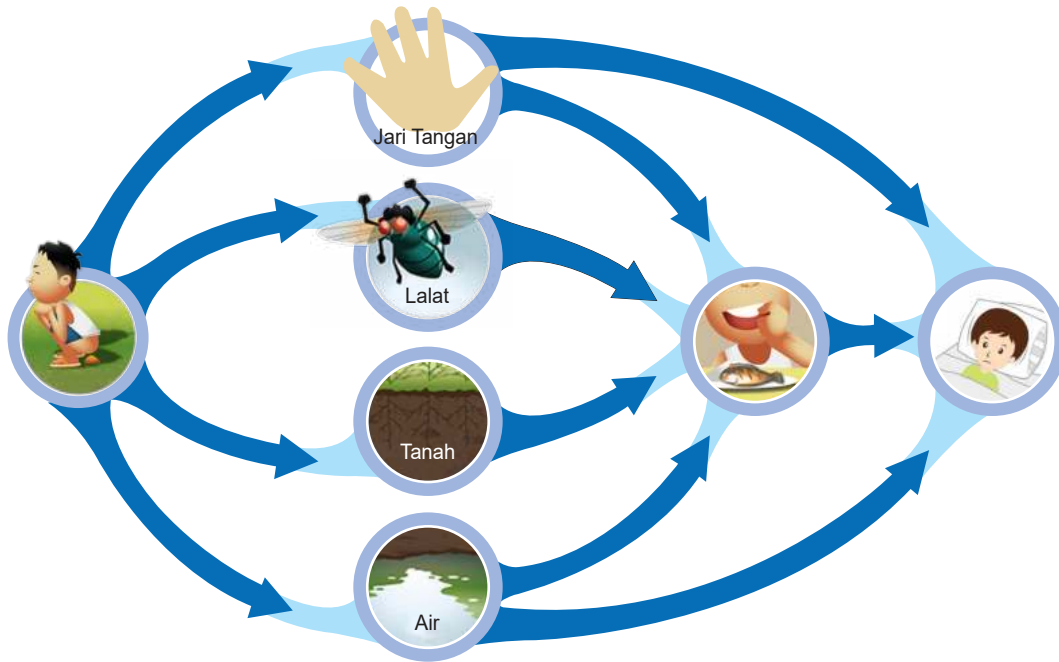
BIASAKAN ANAK UNTUK BERSAMA-SAMA
MEMBERSIHKAN LINGKUNGAN PAUD SECARA RUTIN

APA SAJA YANG MENJADI SUMBER DAN MEDIA PENULARAN PENYAKIT?

Bagaimana Penyakit Bisa Menular?



Penularan Penyakit Bersumber dari Tinja





BEBERAPA PENYAKIT YANG UMUM DIDERITA ANAK-ANAK

Diare

- Anak disebut menderita diare atau mencret jika tinja yang keluar lebih banyak mengandung air sehingga bentuknya lebih lembek atau encer dibandingkan biasanya dan beraknya 3 kali atau lebih dalam sehari.
- Disentri adalah diare dengan tinja yang mengandung lendir atau darah, seringkali disertai dengan demam dan mulas.
- Diare, apalagi disertai dengan muntah-muntah akan membuat anak kehilangan banyak cairan, sehingga dapat menyebabkan kematian.
- Diare akan menyebabkan anak menjadi kurang gizi dan akan memperburuk keadaan anak yang sudah menderita kurang gizi.



PENYEBAB DIARE :

- Infeksi di usus oleh virus (umumnya terjadi pada anak Balita).
- Infeksi usus oleh bakteri/kuman, misalnya kolera dan disentri
- Pemakaian obat-obatan, misalnya antibiotika yang tidak bijak sehingga mengganggu keseimbangan bakteri dalam usus.
- Gangguan pencernaan atau keracunan makanan.
- Alergi bahan makanan tertentu, misalnya alergi susu formula atau susu sapi.



Apa yang harus dilakukan jika anak diare?



Ajari anak untuk minum
air lebih banyak

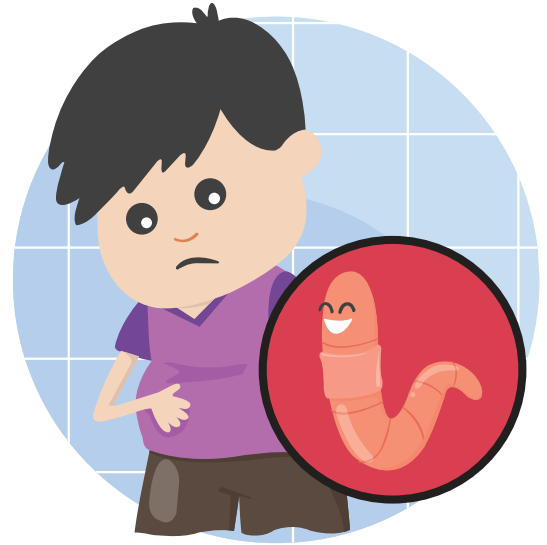
Berikan anak larutan oralit, jika tidak tersedia larutan oralit dapat
dibuatkan larutan gula garam (LGG)



Jika diare berlanjut, segera bawa anak ke fasilitas
kesehatan terdekat, seperti : Puskesmas, Puskesmas
Pembantu atau Rumah Sakit

Kecacingan

- Jenis cacing yang hidup sebagai parasit di dalam tubuh manusia, antara lain : cacing gelang, cacing cambuk, dan cacing tambang.
- Infeksi cacing menimbulkan dampak negatif terhadap tumbuh kembang dan kemampuan belajar anak.
- Jika tidak diobati secara cepat dan tepat, kerusakan jaringan yang diakibatkan oleh infeksi cacing yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kematian.
- Umumnya infeksi cacing terjadi melalui kontak dengan tanah, air atau makanan yang terkontaminasi oleh telur atau larva cacing.
- Infeksi cacing sangat berhubungan erat dengan kemiskinan serta buruknya kesehatan lingkungan dan perilaku higiene, antara lain, BAB dan BAK di sembarang tempat, tidak memakai alas kaki, tidak mencuci tangan dengan sabun, dan minum air yang tidak dimasak.



Gejala Anak Mengalami Cacingan



Apa yang harus diajarkan kepada anak?



Jangan menggigit kuku atau memasukkan jari ke dalam mulut



Biasakan anak untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir



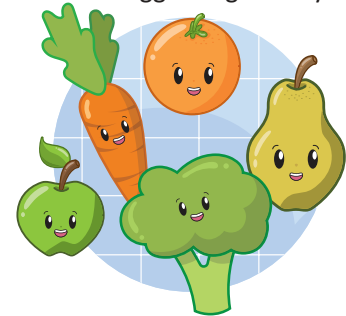
Biasakan anak untuk membersihkan sela-sela kuku dan meminta orangtuanya untuk menggunting kukunya



Biasakan anak mengenakan alas kaki ketika berada di luar rumah



Tidak minum air mentah atau yang belum diolah



Biasakan anak untuk mencuci buah atau sayur yang akan dimakan mentah, dengan air yang bersih dan mengalir

ISPA

Apa itu infeksi saluran pernapasan akut (ISPA)? Infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA adalah infeksi akut yang menyerang satu komponen saluran pernapasan bagian atas. Bagian saluran pernapasan atas yang terkena bisa meliputi hidung, sinus, faring, dan laring. Bagian sistem pernapasan tersebut akan mengarahkan udara yang kita hirup dari luar ke trakea dan akhirnya ke paru-paru di mana respirasi berlangsung

Gejala :

- Hidung tersumbat atau pilek,
- Bersin,
- Batuk-batuk,
- Sakit tenggorokan hingga suara serak,
- Mata terasa sakit, berair, serta kemerahan,
- Sakit kepala,
- Nyeri otot,
- Demam,
- Sakit ketika menelan sehingga anak tidak mau makan.



Bawalah anak ke dokter untuk diperiksa, jika :

- Batuk/pilek berkepanjangan karena dapat mengakibatkan infeksi pada telinga anak.
- Anak mengalami sesak nafas/ nafas cepat (gejala pneumonia)

Apa yang Harus Dilakukan Jika Anak Batuk-Pilek?

Pakaikan masker pada anak ketika sedang pilek, agar tidak menjadi sumber infeksi untuk teman-temannya



Ajari anak agar tidak meludah sembarangan



Ajari anak untuk membuang ingus di tissue atau sapu tangan



Ajari anak untuk minum air lebih banyak



Ajari anak untuk menutup mulut dan hidung pada saat batuk atau bersin menggunakan sapu tangan atau tissue. Jangan menggunakan tangan untuk menutup mulut dan hidung



Ajari anak untuk tidak mengorek hidung menggunakan jari tangan



Penutup



Buku saku PHBS PAUD ini diharapkan bermanfaat sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi penyelenggara, pelaksana pendidikan anak usia dini dan pihak-pihak yang berkepentingan dalam pembiasaan perilaku anak untuk hidup bersih dan sehat. Pembiasaan yang sudah dilakukan di sekolah hendaknya dapat dilanjutkan oleh orang tua di rumah masing-masing.

Pada akhirnya, melalui buku saku PHBS ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup sumber daya manusia sejak usia dini.

BUKU SAKU PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

Diterbitkan oleh:

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF

Jumlah Halaman Buku :

vi+ 54 hlm + foto + ilustrasi

Ukuran Buku:

21 x 28,5 cm

ISBN:

.....

Pengarah:

Ir. Harris Iskandar, Ph.D.
Dr. Muhammad Hasbi

Penyusun:

Tim Direktorat Pembinaan PAUD
Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII)

**BUKU SAKU PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**

Diterbitkan oleh:

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF

Jumlah Halaman Buku:

viii + 48 Hlm + foto + ilustrasi

Ukuran Buku:

210 mm x 150 mm

ISBN:

978-602-6964-41-0

ISBN:

Ir. Harris Iskandar, Ph.D.
Dr. Muhammad Hasbi

Penyusun

Tim Direktorat Pembinaan PAUD
Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCI)

ISBN 978-602-6964-41-0

