

A photograph of two young children brushing their teeth. The boy on the left is wearing a blue and white plaid shirt and holding a blue toothbrush. The girl on the right is wearing a green hijab and a white top, holding a pink toothbrush. Both have toothpaste foam on their teeth.

# Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun



Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal  
Kementerian Pendidikan Nasional  
Tahun 2011

Milik Negara  
Tidak Diperjualbelikan





# **Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun**

**Elfi Syahreni, S.Kp., Pg.Dipl.**





**M**asa balita adalah masa emas tumbuh-kembang anak. Peran ibu dan ayah dalam membesarkan anak menjadi bagian penting terhadap pencapaian tumbuh-kembang anak yang optimal (baik). Salah satunya dengan mengembangkan perilaku sehat sejak dini pada anak sehingga terbentuklah pola hidup sehat. Mengapa harus sejak dini? Karena, membentuk pola hidup sehat jauh lebih mudah daripada mengubah kebiasaan yang tidak sehat.

Untuk membentuk pola hidup sehat pada anak, bukan hanya menjadi tugas orangtua semata, melainkan juga sekolah. Bila anak luput memperoleh pendidikan tentang pola hidup sehat di sekolah dan di rumah, maka pola hidup yang tidak sehat dapat menggagalkan pembentukan hari depan dengan sosok tubuh yang sehat. Tentu saja, dibandingkan dengan sekolah, maka orangtua mempunyai peran yang lebih besar dalam pembentukan pola hidup sehat ini. Ingat, orangtua adalah pendidik yang pertama dan utama.

Ada beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan, dan menjauhi hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Nah, buku ini akan menguraikan dengan lengkap dan tuntas, apa saja perilaku sehat yang dapat orangtua ajarkan kepada anak usia 2—4 tahun.



## PENGETRIAN PERILAKU SEHAT

**P**erilaku adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu (seseorang), baik yang dapat diamati (dilihat) secara langsung maupun tidak langsung. Sedangkan sehat adalah suatu kondisi atau keadaan yang baik, mencakup fisik, mental, dan sosial, jadi tidak hanya terbebas dari penyakit saja. Dengan demikian, PERILAKU SEHAT adalah tindakan seseorang atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, baik langsung maupun tidak langsung, untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya serta mencegah risiko penyakit. Untuk itu, seseorang harus memperoleh zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya, melakukan olahraga secara rutin, memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, melakukan perawatan gigi dan mulut, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mencegah kecelakaan.





## MANFAAT MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT SEJAK DINI

**P**erilaku sehat yang diajarkan sejak dini akan membentuk pola hidup sehat di kemudian hari. Anak akan terbiasa dengan perilaku sehat yang tidak mudah hilang pada tahapan perkembangan selanjutnya. Apabila anak telah memiliki pola hidup sehat, maka mereka akan:

- Terbebas dari serangan berbagai macam penyakit yang sering terjadi pada anak, seperti diare, demam, batuk/pilek, campak, TBC, infeksi telinga, dan penyakit kulit.
- Terlindungi dari potensi kecelakaan yang selalu ada di lingkungan sekitar mereka, seperti terjatuh, tenggelam, keracunan, tertusuk benda tajam atau duri.
- Berbagai kemampuan yang dimiliki anak akan tergalikan dan dapat dikembangkan dengan baik, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang optimal.



## CARA ANAK BELAJAR MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT

**K**elompok anak usia 2—4 tahun memiliki kemampuan belajar yang sangat cepat. 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. Ibu-





ayah hendaknya dapat memberikan contoh-contoh perilaku sehat pada anak sehingga mudah ditiru dan diikuti oleh anak. Lakukan dengan cara-cara yang menarik dan menyenangkan, seperti bermain. Ingat, dunia anak adalah dunia bermain. Melalui permainan, anak akan merasa senang dalam meniru sehingga mau melakukan perilaku sehat tersebut.





## MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN

**K**ebersihan lingkungan adalah 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



## MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

**Y**ang dimaksud kebersihan diri adalah kebersihan anggota tubuh dan pakaian. Adapun kegiatan untuk menjaga kebersihan diri adalah sebagai berikut.

### Mandi

Kegiatan mandi dilakukan minimal 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore. Anak dimandikan dengan menggunakan sabun dan air bersih. Berikut cara memandikan anak usia 2—4 tahun:

1. Bersihkan wajah anak dengan air bersih. Dimulai dari bagian kening, pipi, hidung, area sekitar bibir, lalu dagu. Setelah itu, bersihkan mata dari bagian dalam mata ke arah luar dengan usapan yang lembut. Selanjutnya yang terakhir, bersihkan daun telinga dan bagian belakang telinga.
2. Siram seluruh tubuh anak dengan air bersih.
3. Gunakan waslap yang telah dibasahi dengan air bersih dan sabun untuk membersihkan:
  - a. bagian badan atas, mulai leher, dada, perut, punggung, dan bokong;
  - b. tangan, mulai ketiak, lengan atas, lengan bawah,

## cara memandikan anak usia 2–4 tahun:

1. Bersihkan wajah anak dengan air bersih. Dimulai dari bagian kening, pipi, hidung, area sekitar bibir, lalu dagu. Setelah itu, bersihkan mata dari bagian dalam mata ke arah luar dengan usapan yang lembut. Selanjutnya yang terakhir, bersihkan daun telinga dan bagian belakang telinga.
2. Siram seluruh tubuh anak dengan air bersih.
3. Gunakan waslap yang telah dibasahi dengan air bersih dan sabun untuk membersihkan:
  - a. bagian badan atas, mulai leher, dada, perut, punggung, dan bokong;
  - b. tangan, mulai ketiak, lengan atas, lengan bawah, telapak tangan, kuku, dan sela-sela jari-jari.
  - c. kaki, mulai selangkangan, paha, tungkai, telapak kaki, kuku, dan sela-sela jari-jari kaki.
4. Gunakan waslap baru yang telah dibasahi air bersih dan sabun, lalu bersihkan bagian kemaluan. Pada anak perempuan, bersihkan daerah kemaluan dari arah depan ke belakang. Sedangkan pada anak laki-laki, bersihkan alat kemaluan dengan cara menarik kulit kemaluan perlahan, terutama bagi anak laki-laki yang belum disunat.
5. Setelah disabuni dan digosok, seluruh tubuh dibilas dan dibersihkan secara cermat sehingga sisa-sisa sabun tidak tertinggal di tubuh anak. Berikutnya, keringkan seluruh badan anak dengan menggunakan handuk bersih dan lembut.
6. Setelah seluruh badan kering, dapat diberikan bedak atau pelembap untuk mencegah kulit kering. Penting diperhatikan, bagian kemaluan jangan sampai terkena bedak/pelembap karena dapat menyebabkan iritasi pada kulit.





- telapak tangan, kuku, dan sela-sela jari-jari.
- c. kaki, mulai selangkangan, paha, tungkai, telapak kaki, kuku, dan sela-sela jari-jari kaki.
4. Gunakan waslap baru yang telah dibasahi air bersih dan sabun, lalu bersihkan bagian kemaluan. Pada anak perempuan, bersihkan daerah kemaluan dari arah depan





ke belakang. Sedangkan pada anak laki-laki, bersihkan alat kemaluan dengan cara menarik kulit kemaluan perlahan, terutama bagi anak laki-laki yang belum disunat.

5. Setelah disabuni dan digosok, seluruh tubuh dibilas dan dibersihkan secara cermat sehingga sisa-sisa sabun tidak tertinggal di tubuh anak. Berikutnya, keringkan seluruh badan anak dengan menggunakan handuk bersih dan lembut.
6. Setelah seluruh badan kering, dapat diberikan bedak atau pelembap untuk mencegah kulit kering. Penting diperhatikan, bagian kemaluan jangan sampai terkena bedak/pelembap karena dapat menyebabkan iritasi pada kulit.

## **Keramas**

Rambut dicuci dengan menggunakan sampo khusus untuk anak secara teratur minimal 2 hari sekali. Mengajarkan mencuci rambut pada anak bukanlah hal yang mudah. Kadang-kadang anak menolak dengan berbagai alasan, seperti takut, matanya perih, dan sebagainya. Agar anak tertarik, lakukan kegiatan tersebut dengan cara menyenangkan. Bila perlu, ajak anak terlebih dahulu untuk memilih sampo yang dia sukai. Beri tahu anak untuk memilih sampo khusus buat anak karena tidak menimbulkan rasa perih di mata.

Ajari anak cara keramas yang benar yaitu dengan membasahi rambut, membalurinya dengan sampo, dan pijat-pijat kulit kepala, kemudian rambut dibilas sampai bersih. Setelah itu, rambut dikeringkan dengan menggunakan handuk yang



Ibu sedang mengeramas rambut anak dan kemudian menyisirnya setelah keramas

bersih dan lembut. Sisirlah rambut dengan menggunakan sisir yang tepat sehingga minyak alami yang terdapat pada rambut dapat menyebar ke seluruh bagian rambut. Menyisir rambut juga dapat membersihkan dan merangsang pertumbuhan rambut serta melancarkan peredaran darah pada rambut dan kulit kepala.





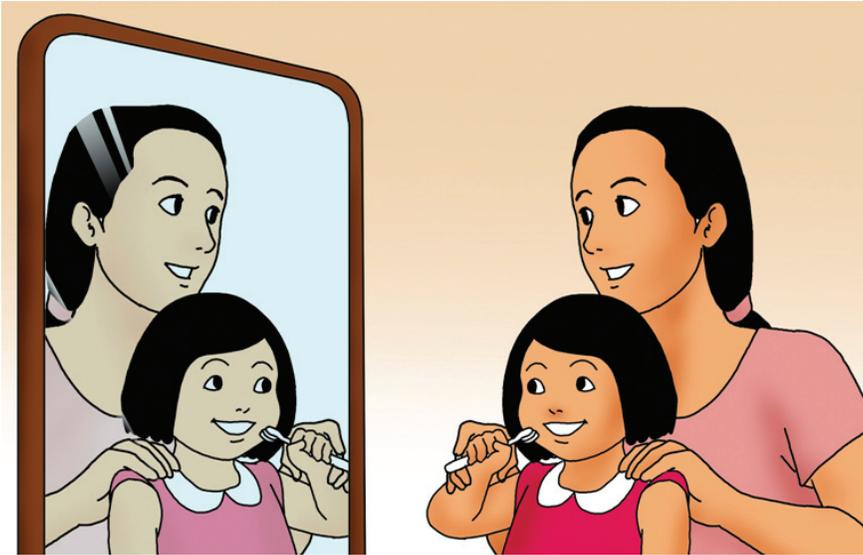
## Kebersihan Telinga

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. Sesungguhnya kotoran telinga dapat keluar dengan sendirinya ketika kita mengunyah makanan.

## 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 mengunyah makanan. Agar anak terbiasa merawat giginya, lakukan hal-hal berikut:

- Gosoklah gigi anak, segera setelah gigi pertamanya tumbuh.
- Lakukan gosok gigi secara teratur 2 kali sehari, pada pagi dan malam sebelum tidur.
- Biasakan anak melihat ibu-ayahnya menggosok gigi.
- Biarkan anak memegang sendiri sikat giginya sambil bermain meniru gerakan gosok gigi. Anak biasanya sudah mampu memegang sikat gigi sendiri dan sudah bisa diajarkan menggosok gigi menggunakan pasta. Beri tahu anak untuk tidak menelan odol.
- Ajari anak gosok gigi sendiri dengan cara berikut:
  1. Ibu (ayah) dan anak berdiri di depan cermin. Dari belakang, pegang tangan anak dan arahkan sikat giginya ke gigi yang akan disikat.
  2. Suruh anak menirukan cara ibu (ayah) memegang sikat dan cara ibu (ayah) menggerakkan sikat gigi



Ibu sedang membantu anak menggosok giginya

untuk membersihkan gigi.

3. Berikan kesempatan pada anak untuk mencoba menggosok giginya sendiri walaupun belum benar cara menggosoknya. Setelah selesai gosok gigi, suruhlah anak untuk berkumur dengan air matang beberapa kali.
- Pada anak usia 3 tahun dapat diajarkan menggosok gigi dengan cara sederhana yaitu:
    1. Gosok seluruh gigi depan bagian atas dan bawah dengan gerakan ke atas dan ke bawah.
    2. Kemudian, seluruh gigi bagian samping dan seluruh gigi bagian belakang.
    3. Kumurlah dengan air bersih beberapa kali.
  - Selain itu, agar gigi anak sehat, jauhkan anak dari



makanan/minuman manis dan bersoda, seperti permen, coklat, dan soft drink (minuman ringan mengandung soda).

## 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. Agar kebersihan tangan tetap terjaga, anak sebaiknya



Ibu memperagakan cara cuci tangan yang benar pada anak



diajarkan mencuci tangan setiap kali setelah ke WC, bermain, dan berpergian, juga sebelum makan. 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.

## **Kebersihan Kaki**

Kebersihan kaki dapat dipelihara dengan membiasakan mencuci kaki setiap kali usai berpergian, 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.

## **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. Jika anak menolak dan bertanya, “Mana kotor?” atau mengatakan, “Masih bersih, kok!”, ibu-ayah dapat menjawabnya dengan praktik dan pembuktian. Perhatikan bagian baju yang kotor atau ajak





Seorang anak sedang mencuci kaki setelah pulang sekolah



Anak sedang belajar mengganti baju sendiri



Ibu mencuci pakaian bersama AUD dan memperlihatkan warna air cucian yang kotor

anak bersama-sama mencuci bajunya dan perlihatkan air bekas mencuci baju yang menurutnya masih bersih. Dengan begitu, anak akan paham dan mau menerima apa yang ibu-ayah sampaikan.

## Kebutuhan Gizi

Pada usia 18 bulan, biasanya anak mulai sulit makan. Anak suka memilih dan rewel dalam hal makanan. Anak mungkin makan sangat rakus pada suatu hari dan esok harinya tidak mau makan sama sekali. Dalam memilih makanan, anak dipengaruhi berbagai faktor, seperti rasa, jumlah (piring terlalu penuh), dan cara penyajian (menarik atau tidak).

Kebiasaan makan terbina pada usia 2—3 tahun. Nah,



agar anak mau makan sehingga kebutuhan gizinya dapat terpenuhi, inilah beberapa hal yang perlu menjadi perhatian ibu dan ayah.

- Biasakan anak (juga seluruh anggota keluarga) setiap hari mengonsumsi makanan bergizi seimbang, terdiri atas makanan pokok (nasi, mi, bahun), lauk (daging, ikan, ayam, tahu, tempe), sayuran, dan buah.
- Tidak memaksa anak untuk makan, tetapi jadikanlah



Anak sedang makan nasi, lauk, sayur dan menyuap sendiri dimeja makan dengan ditemani oleh ibu



- waktu makan sebagai saat yang menyenangkan.
- Janganlah waktu makan digunakan untuk mengajarkan disiplin apalagi bertengkar.
  - Jangan menyuruh anak makan setelah ia bermain aktif, karena ia tak akan bisa duduk diam selama waktu makan dan menjadi gelisah.
  - Perhatikan cara penyajian makanan. Jangan langsung diberikan makanan dalam porsi besar, lebih baik sedikit dulu sehingga nanti ia minta tambah.
  - Bagi anak, yang penting bukanlah jumlah yang dimakan, melainkan apa yang akan dia makan.
  - Anak-anak menyukai makanan yang disajikan dalam piring atau mangkok, dengan sendok yang sama setiap kali makan.
  - Selera dan pilihan makanan anak tidak menentu. Anak mungkin mau makan makanan yang sama selama 3 hari berturut, setelah itu dia tidak mau memakannya lagi.

## **Kebutuhan Tidur dan Beraktivitas**

Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang semakin berkurang. Jika sewaktu bayi, sebagian besar waktu anak dihabiskan dengan tidur, maka sekarang tidak lagi. Malah, setelah usia 3 tahun, kebanyakan anak tidak lagi tidur siang. Adanya perubahan kebutuhan tidur ini disebabkan anak telah “berubah” menjadi sosok yang sangat aktif. Ini terjadi karena anak tengah mengembangkan seluruh kemampuan yang ada di dalam dirinya, termasuk memuaskan rasa ingin tahunya yang besar.

Masalah tidur muncul terutama ketika anak mau berangkat



tidur. Biasanya karena takut akan perpisahan dengan ibu-ayah. Kebiasaan sebelum tidur, seperti berdoa dan membaca cerita, dapat membantu menghilangkan rasa tak aman sebelum tidur ini. Ada pula anak yang membawa benda-benda kesayangannya, seperti mainan, selimut atau bantal khusus,



Ibu sedang menemani anak berangkat tidur. Ibu mengajak anak untuk berdoa sebelum tidur



sebagai teman tidurnya. Tak mengapa, karena hal ini bisa membantu anak untuk bisa tidur dengan nyaman dan aman.

Anak juga butuh beraktivitas. Seperti sudah disinggung di atas, anak usia ini sangat aktif karena ia tengah mengembangkan seluruh kemampuan yang ada di dalam dirinya agar ia dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sehingga kelak menjadi anak yang berkualitas. Oleh karena itu, berikanlah kegiatan-kegiatan yang dapat merangsang seluruh kemampuannya itu, baik dari aspek gerak, kecerdasan, bahasa, maupun sosial-emosionalnya. Semua kegiatan itu dapat dilakukan di rumah dan di sekolah, tentu dengan cara-cara yang menyenangkan.

## **Mencegah Kecelakaan**

Kecelakaan menyebabkan lebih banyak kematian pada anak usia 1-4 tahun. Faktor utama meningkatnya kecelakaan pada anak adalah perkembangan pergerakan yang cepat dan tidak disadarinya bahaya dalam lingkungan. Kecelakaan yang sering terjadi pada anak adalah jatuh, tenggelam, tertelan benda asing, luka bakar dan tertusuk duri tanaman atau benda tajam. Agar anak terhindar dari kecelakaan, ibu-ayah harus melindungi anak dari bahan dan benda berbahaya seperti obat-obatan, sabun, detergen, minyak tanah, racun serangga, mercon, pisau, colokkan listrik, kabel, kompor, setrikaan, termos air panas, dan lainnya. Hindari anak bermain dekat sumur, kolam, sungai, dan jalan raya. Minta anak menggunakan alas kaki pada saat keluar rumah. Ibu-ayah atau orang dewasa lain di dalam keluarga agar selalu mendampingi anak usia ini di mana pun ia berada, sehingga dapat mencegah hal-hal yang tak diinginkan terjadi.

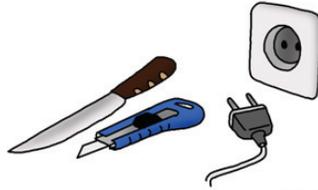




✗



✗



✗



✗



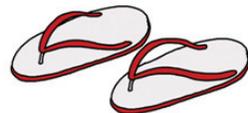
✗



✗



✓



Jauhkan anak dari sumber bahaya



## Sumber Bacaan

1. Clinical Manual of Pediatric Nursing, Donna L. Wong, Mosby, 1996.
2. Development of Food Preferences, Birch, L. L., Annu. Rev.Nutr., 1999.
3. Imitation and Variation: reflections on toddlers' strategies for learning, Marita Lindahl dan Ingrid Pramling Samuelsson, Scandinavian Journal of Education Research, 2002.
4. Nursing Care of Infants and Children, Donna L. Mosby, 2003.
5. Nursing Care of Infants and Children, Hockenberry, M., J. & Wilson, D., Mosby, 2007.
6. Nutrition Essential for Nursing Practice. Dudek, S.G., Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
7. Play and Learning-inseparable dimensions in preschool practice, Ingrid Pramling Samuelsson & Eva Johansson, Early Childhood Development and Care, 2006.







Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal  
Kementerian Pendidikan Nasional  
Tahun 2011