Anak (1-3 tahun)
Article

8 Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak melalui Kebiasaan Sehari-hari

AGU 12, 2026

4 MINS

Cara menjaga kesehatan tubuh anak dapat dimulai dari kebiasaan sederhana yang dilakukan secara konsisten setiap hari, seperti memberikan makanan bergizi, menjaga kebersihan diri, mengajak anak aktif bergerak, menghindari kebiasaan jajan sembarangan, mematuhi jadwal imunisasi, menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Selain itu, orang tua juga perlu memastikan jam tidur ideal anak terpenuhi karena tidur yang cukup membantu tubuh memproduksi zat yang berperan dalam melawan infeksi dan mendukung proses tumbuh kembangnya.

Dengan menerapkan berbagai kebiasaan sehat tersebut sejak dini, si Kecil dapat memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga tetap aktif belajar, bermain, dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya setiap hari.

Apa saja Penyebab Anak Sakit?

Pada umumnya, ada beberapa hal yang umum menyebabkan anak mudah sakit, yaitu:

1. Masalah Kekebalan Tubuh

Ini bisa terjadi pada anak yang memiliki kelainan bawaan sejak lahir, seperti penderita alergi

(mekanisme imun di tubuhnya berlebihan). Namun, anak tanpa kelainan bawaan pun bisa mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh.

Dalam situs Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Dr Muzal Kadim SpA(K) mengatakan, saluran cerna adalah benteng kesehatan anak. Ini karena di saluran cerna terdapat sekitar 80 persen sel yang menghasilkan antibodi.

Saluran cerna berfungsi sebagai sistem perlindungan (pertahanan) terdepan untuk menghadapi mikroorganisme patogen, serta mengatur sistem pertahanan tubuh agar lebih toleran terhadap alergen.

Jadi, pastikan Mam memberikan asupan makanan bergizi kepada si Kecil sebagai langkah utama dalam memperkuat kekebalan tubuhnya.

2. Paparan Lingkungan

Lingkungan yang kurang higienis merupakan sumber virus dan bakteri yang kerap mengganggu kesehatan anak.

Lingkungan yang paling umum menularkan penyakit kepada anak balita adalah sekolah. Bila ada salah satu teman di sekolah si Kecil sedang sakit, kemungkinan besar akan menular kepada anak-anak lain.

Hal ini karena anak yang sakit belum paham mengenai tindakan perlindungan agar penyakitnya tidak menyebar ke teman-temannya.

3. Infeksi

Infeksi biasanya ditandai dengan meningkatnya suhu tubuh anak (demam). Penyebab infeksi umumnya bakteri dan virus. Si Kecil bisa menderita infeksi antara lain bila mengalami kontak langsung dengan sumber infeksi (misalnya, ketika bermain dengan temannya yang sudah sakit).

Sebuah penelitian menyebutkan, anak yang mengikuti prasekolah memiliki risiko mengalami infeksi 1,5-3 kali lebih besar dibandingkan anak yang tinggal di rumah. Menjaga kesehatan anak sangatlah penting agar proses pertumbuhan dan perkembangannya berjalan lancar dan optimal.

Baca juga: **5 Cara Tingkatkan Imunitas Tubuh si Kecil**

8 Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak Setiap Hari

Agar si Kecil senantiasa sehat, Mam dapat mempraktikkan berbagai kiat praktis untuk menjaga kesehatan anak berikut: Berikut adalah beberapa cara menjaga kesehatan tubuh anak yang bisa Mam praktikkan sehari-hari:

1. Memberikan Makanan Bergizi

Tahukah Mam bahwa kesehatan pencernaan anak adalah kunci utama dari seluruh kesehatannya? Pastikan si Kecil mendapat **asupan gizi** sesuai kebutuhan perkembangannya, Mam.

Melalui sehat makan yang sehat, daya tahan tubuh anak si Kecil menjadi kuat untuk menangkal penyakit. Unsur gizi yang penting bagi pertumbuhan sekaligus kesehatan anak adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

Komposisi gizi yang dianjurkan adalah 50-70 persen karbohidrat, 20-30 persen lemak, dan 10-15 persen protein. Batasi juga konsumsi makanan tinggi gula, garam, atau lemak jenuh sejak dini agar kebiasaan sehat ini terbawa hingga ia dewasa.

2. Menjaga Kebersihan

Selain dari asupan makanan, daya tahan tubuh kuat juga bisa didapat dengan menjaga kebersihan diri. Ajari si Kecil untuk memahami pentingnya hal ini, Mam.

Caranya antara lain dengan membiasakan anak mencuci tangan setiap akan dan selesai makan, setiap selesai buang air kecil maupun besar, mandi dua kali sehari, menggosok gigi pagi dan malam, serta mencuci kaki setiap mau tidur.

Ajarkan kebiasaan menjaga kebersihan diri sejak dini, terutama mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir pada waktu-waktu penting, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet, untuk membantu mengurangi penyebaran kuman dan penyakit.

3. Aktif Bergerak

Gaya hidup aktif tidak hanya penting untuk orang dewasa. Anak-anak pun harus banyak beraktivitas fisik guna memperkuat daya tahan tubuhnya.
Jadi, pastikan Mam memberikan waktu bagi si Kecil untuk aktif bergerak minimal satu jam dalam sehari.

Misalnya, dengan membiarkannya berlarian, menari, berayun, atau bermain di luar ruangan bersama teman-temannya. Bila anak aktif bergerak, aliran darah di tubuh si Kecil akan menjadi lancar, ia terhindar dari obesitas, dan kekebalan tubuhnya pun baik.

4. Tidak Jajan Sembarangan

Salah satu kebiasaan yang dapat membuat daya tahan tubuhnya menurun adalah jajan sembarangan.

Jajan sembarangan di pinggir jalan yang belum terjamin kebersihannya sering menjadi pemicu Si Kecil terkena bakteri, yang akhirnya mengganggu kesehatan pencernaan anak dan menyebabkan diare.

Dengan membeli makanan maupun minuman yang tak terjamin kebersihannya, si Kecil menjadi berisiko untuk terserang bakteri.

Memang tidak mudah meminta si Kecil untuk tidak jajan ya, Mam. Namun, Mam tetap perlu mengingatkan si Kecil untuk menghentikan kebiasaan ini agar ia tidak mudah sakit.

Solusi lain adalah dengan selalu membawakan si Kecil bekal saat ke sekolah. Ini agar si Kecil memiliki camilan sehat dan lebih terjamin kebersihannya. Contoh penyakit yang sering diderita anak akibat kebiasaan jajan sembarangan adalah diare.

5. Patuhi Jadwal Imunisasi

Anak balita mempunyai jadwal imunisasi yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pastikan Mam mematuhi jadwal tersebut agar kekebalan tubuh si Kecil terbentuk dan meminimalkan risiko terpapar penyakit yang telah diimunisasi.

Daftar imunisasi yang diwajibkan pemerintah untuk diberikan kepada setiap anak adalah

hepatitis B, polio, BCG, campak, dan DPT. Mam, pastikan untuk melihat panduan lain dalam menjaga kesehatan anak lihat di sini, ya.

6. Atur Rutinitas dan Jam Tidur Ideal Anak

Saat tidur, tubuh Si Kecil akan memproduksi sitokin, yaitu protein yang efektif untuk melawan infeksi dan meredakan peradangan. Oleh karena itu, memastikan jam tidur ideal anak terpenuhi secara konsisten sangat penting sebagai cara meningkatkan imun anak. Pastikan Mam membangun rutinitas tidur yang teratur setiap malam sesuai dengan kebutuhan usianya agar tumbuh kembangnya berjalan optimal.

7. Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan gigi dan mulut berperan penting dalam kesehatan tubuh secara keseluruhan. Biasakan si Kecil menyikat gigi dua kali sehari dan lakukan pemeriksaan ke dokter gigi secara berkala sesuai anjuran.

8. Pemeriksaan Kesehatan Berkala

Pemeriksaan rutin saat anak sehat tetap penting dilakukan untuk memantau pertumbuhan, perkembangan, status gizi, serta mendeteksi masalah kesehatan sejak dini.

Baca Juga : **Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak agar Tidak Mudah Sakit**

Cara Membangun Kebiasaan Sehat pada Anak

Membangun kebiasaan sehat tidak perlu dilakukan dengan memaksa atau menakut-nakuti anak. Sebaliknya, orang tua dapat menjadi contoh melalui kebiasaan sehari-hari.

Ajak si Kecil makan bersama keluarga, aktif bergerak, mencuci tangan, serta tidur tepat waktu secara konsisten. Berikan pujian ketika ia berhasil melakukannya agar kebiasaan sehat menjadi bagian dari rutinitas yang menyenangkan.

Kapan Anak Perlu Dibawa ke Dokter?

Meskipun Mam sudah melakukan berbagai cara meningkatkan imun anak, adakalanya tubuh Si Kecil tetap bisa tumbang. Mam harus segera membawa Si Kecil ke fasilitas kesehatan jika mendapati tanda-tanda berikut ini:

- Kesulitan bernapas atau napas tampak sangat cepat.
- Anak tampak sangat lemas, sulit dibangunkan, atau mengalami penurunan kesadaran.
- Mengalami kejang.
- Bibir atau kulit tampak kebiruan maupun sangat pucat.
- Demam tinggi disertai kondisi umum yang memburuk.
- Muntah atau diare berat hingga muncul tanda dehidrasi, seperti buang air kecil berkurang atau menangis tanpa air mata.
- Gejala penyakit semakin berat atau tidak membaik sesuai perkiraan.

Selain menerapkan kebiasaan hidup sehat, kebutuhan gizi harian si Kecil juga dapat dilengkapi melalui susu pertumbuhan sesuai usianya. S-26 Ultima menghadirkan produk yang berasal dari A2 Protein bersama DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, pencernaan yang nyaman, dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

Pertanyaan yang sering ditanyakan?

1. Gizi apa yang bagus untuk menjaga daya tahan tubuh anak ?

Daya tahan tubuh anak didukung oleh pola makan bergizi seimbang. Gizi yang berperan penting antara lain protein, lemak sehat seperti omega-3, serta vitamin A, C, dan D, juga mineral seperti zinc dan zat besi. Kebutuhan tersebut sebaiknya dipenuhi melalui makanan sehari-hari yang beragam.

2. Apakah lingkungan rumah berpengaruh terhadap sistem imun bawaan pada anak?

Ya. Lingkungan rumah yang bersih, memiliki ventilasi yang baik, bebas asap rokok, serta mendukung kebiasaan hidup bersih dapat membantu mengurangi paparan kuman penyebab penyakit. Selain itu, membiasakan anak mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan menerapkan pola hidup sehat juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuhnya.

3. Apakah olahraga direkomendasikan untuk menjaga kesehatan tubuh anak ?

Ya. Aktivitas fisik secara rutin membantu menjaga kebugaran tubuh, mendukung pertumbuhan tulang dan otot, serta berperan dalam menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh. Ajak si Kecil aktif bergerak setiap hari melalui permainan atau olahraga yang sesuai dengan usianya.

Bagikan sekarang

