

# 5 Kiat Praktis yang Ampuh Menjaga Kesehatan Anak

NOV 17, 2020

Bermain adalah kebutuhan penting bagi si Kecil, sebagaimana makan sehat dan tidur cukup. Dengan bermain, si Kecil belajar mengembangkan imajinasi, kreativitas, kemampuan sosial, serta kemampuan dalam memecahkan masalah.

*Cukup perhatikan asupan gizi, kebutuhan tidur, serta kebersihannya saja untuk menjaga kesehatan anak.*

Balita adalah usia saat anak sedang aktif-aktifnya mengeksplorasi berbagai hal. Si Kecil bukan hanya senang mempelajari benda-benda yang ada di rumah, melainkan juga di lingkungan sekitarnya. Sebagian anak mungkin sedang senang-senanginya bermain di luar rumah seperti bersepeda, berlari-larian, dan melakukan permainan outdoor lain bersama kawan-kawannya. Saking aktifnya si Kecil bermain, Mam mungkin sampai mengkhawatirkan kondisi kesehatan anak. Sebenarnya, bermain adalah kebutuhan penting bagi si Kecil, sebagaimana makan sehat dan tidur cukup. Dengan bermain, si Kecil belajar mengembangkan imajinasi, kreativitas, kemampuan sosial, serta kemampuan dalam memecahkan masalah. Tak perlu resah bila si Kecil terlihat begitu bersemangat bermain ya, Mam. Cukup perhatikan asupan gizi, kebutuhan tidur, serta kebersihannya saja untuk menjaga kesehatan anak.

Mam juga bisa memberikan S-26 Procal dengan Nutrissentials, susu pertumbuhan yang diformulasikan khusus untuk si Kecil saat usia 1-3 tahun. Susu ini mengandung protein, AA, DHA, omega 3, omega 6, nukleotida, serta sejumlah vitamin dan mineral yang penting bagi pertumbuhan si Kecil. Berbagai zat gizi dalam susu pertumbuhan ini dapat membantu Mam mendukung langkah awal kepintaran si Kecil. Selain itu, S-26 Procal memiliki rasa vanila lezat yang juga pasti akan si Kecil sukai.

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

## 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.

## 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.

## 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. Agar si Kecil senantiasa sehat, Mam dapat mempraktikkan berbagai kiat praktis untuk menjaga kesehatan anak berikut:

### 1. Memberikan Makanan Bergizi

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.

### 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.

### 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. 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.

### Sumber:

1. [lifestyle.kompas.com/read/2012/06/28/09315276/anakku.sering.sakit.ternyata.penyebabnya.orang.rumah](https://lifestyle.kompas.com/read/2012/06/28/09315276/anakku.sering.sakit.ternyata.penyebabnya.orang.rumah)
2. [idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/saluran-cerna-benteng-kesehatan-anak-2](https://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/saluran-cerna-benteng-kesehatan-anak-2)
3. [ayahbunda.co.id/balita-gizi-kesehatan/kiat-menjaga-kesehatan-balita](https://ayahbunda.co.id/balita-gizi-kesehatan/kiat-menjaga-kesehatan-balita)

Bagikan sekarang