Anak (1-3 tahun)
Artikel

10 Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak yang Wajib Dipahami

JUL 8, 2026

4 MINS

Cara menjaga kesehatan tubuh anak perlu dipahami sejak dini agar si Kecil dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Beberapa langkah yang bisa dilakukan antara lain memberikan makanan bergizi seimbang, memastikan anak mendapatkan imunisasi lengkap, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mencukupi waktu tidur, serta mendorong aktivitas fisik yang rutin.

Dengan kebiasaan sehat yang konsisten, daya tahan tubuh anak akan lebih kuat dalam menghadapi berbagai risiko penyakit.

Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Anak

Agar si Kecil selalu sehat dan aktif, Anda perlu mengetahui kiat-kiat dalam menjaga kesehatannya. Berikut adalah cara menjaga kesehatan tubuh anak yang wajib dipahami:

1. Pemberian makanan bergizi seimbang. Berikan makanan keluarga yang padat gizi, mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah secara teratur.

2. Lengkapi imunisasi. Pastikan jadwal imunisasi Si Kecil terpenuhi untuk mencegah penyakit menular berbahaya dan menghindari keparahan infeksi.

3. Ajari Si Kecil rutin mencuci tangan. Biasakan anak mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik, terutama sebelum makan, karena praktik ini terbukti menurunkan risiko diare pada balita.

4. Menjaga kebersihan mainan. Mainan sering masuk ke mulut balita dan berisiko menjadi sarang virus maupun bakteri, sehingga perlu dibersihkan dan disterilisasi secara rutin.

5. Cukupi kebutuhan tidur Si Kecil. Tidur yang cukup penting karena saat tidur, tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan dan memperkuat daya tahan tubuh.

6. Aktivitas fisik setiap hari. Biarkan anak berlari, memanjat, atau melompat agar ia berlatih koordinasi dan berkembang menjadi lebih kuat.

7. Batasi waktu layar *(screen time)*. Penggunaan gadget sebaiknya dibatasi maksimal 1-2 jam per hari untuk anak di rentang usia anak 1-3 tahun.

8. Rawatan gigi anak sejak dini. Sikat gigi anak dua kali sehari menggunakan pasta gigi berfluoride dan hindari kebiasaan membiarkan anak tidur sambil mengisap botol berisi susu atau jus.

9. Berikan stimulasi rutin. Ajak anak bermain, mengobrol, atau mendongeng secara interaktif untuk mengoptimalkan perkembangan kognitif dan kemampuannya berbahasa.

10. Berikan paparan sinar matahari. Ajak anak berjemur untuk mendapatkan vitamin D alami yang berperan krusial dalam pembentukan sistem imun anak.

Selain cara menjaga kesehatan tubuh anak di atas, Mam juga bisa melakukan cara tambahan dengan memakaikan anak masker ketika kualitas udara di sekitar buruk. Apalagi saat ini, isu mengenai polusi udara terjadi di berbagai belahan dunia. Pastikan Si Kecil untuk menggunakan masker yang pas dengan ukuran wajahnya agar hidung, mulut, dan dagunya tertutup dengan sempurna. Dengan begitu, efek buruk polusi udara tidak mengganggu kesehatan Si Kecil saat melakukan aktivitas luar ruangan yang aman.

Baca Juga: 6 Cara Menjaga Kesehatan Anak agar Tetap Aktif

Pola Tidur, Makan, dan Aktivitas Fisik yang Ideal untuk Anak

Untuk anak usia 1-2 tahun, pola tidur yang ideal adalah 11-14 jam per hari, sedangkan anak usia 3 tahun membutuhkan 10-13 jam per hari.

Mam perlu waspada, jam tidur untuk anak tidak boleh kurang dari 10 jam per hari. Jika anak tidak cukup tidur akan rentan mengalami penurunan daya tahan tubuh.

Terkait aktivitas fisik, anak di bawah usia 5 tahun disarankan aktif bergerak lebih dari 3 jam sehari melalui beragam aktivitas bermain atau olahraga untuk anak.

Waktu yang aman untuk anak bermain di luar rumah adalah di pagi hari, khususnya sebelum pukul 09.00, agar ia mendapatkan paparan sinar matahari pagi yang sehat.

Lalu, seperti apa makanan yang sehat untuk anak? Makanan sehat untuk anak harus mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, protein hewani (telur, daging, ayam, ikan), sayuran, buah-buahan, dan susu.

Terkait pola makan untuk anak, Mam bisa menyediakan 3 kali jadwal makan utama dan 2-3 kali camilan sehat setiap harinya. Hindari memaksa anak untuk menghabiskan makanannya; biarkan ia menentukan porsinya sendiri agar terbiasa mengenali sinyal lapar dan kenyang pada tubuhnya.

Biasakan anak minum air putih atau susu utuh *(whole milk)* hingga ia berusia 2 tahun, dan batasi konsumsi jus buah murni maksimal sekitar 120 ml per hari.

Tanda-Tanda Dini Anak Mulai Sakit

Mam perlu bertindak cepat jika Si Kecil mulai menunjukkan gejala penyakit seperti demam, batuk, sakit tenggorokan, atau munculnya ruam pada kulit. Jika anak memiliki gejala-gejala tersebut, sebaiknya Mam tidak membiarkan Si Kecil bermain di luar bersama teman-temannya.

Selain itu, perhatikan juga gejala mual, muntah, dan diare yang kerap menjadi tanda awal terjadinya infeksi saluran pencernaan atau keracunan makanan.

Jika Si Kecil mengalami tanda-tanda ini, pastikan anak beristirahat di rumah agar ia lebih cepat pulih dan mencegah penyebaran kuman serta penularan penyakit.

Memastikan asupan nutrisi yang tepat adalah salah satu kunci utama agar daya tahan tubuh anak senantiasa terjaga dari berbagai risiko penyakit.

Sebagai pelengkap dari berbagai makanan bergizi dan kebiasaan sehat di atas, Mam juga dapat memberikan tambahan nutrisi esensial yang diformulasikan khusus untuk kebutuhan Si Kecil.

S-26 Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Selamat mencoba cara menjaga kesehatan tubuh anak di atas ya, Mam!

Baca Juga : Nutrisi Anak Usia 3 Tahun ke Atas: Apa yang Harus Dipenuhi?

Pertanyaan Seputar Kesehatan Tubuh Anak

1. Jam berapa waktu yang aman untuk anak bermain di luar rumah?

Waktu yang aman untuk anak bermain di luar rumah adalah di pagi hari, khususnya sebelum pukul 09.00. Rutinitas pada jam tersebut sangat disarankan agar anak bisa mendapatkan paparan sinar matahari pagi yang menyehatkan bagi tubuhnya.

2. Apakah perlu memakaikan masker pada balita saat kualitas udara buruk?

Memakaikan masker pada anak saat kualitas udara buruk sangat disarankan sebagai langkah tambahan untuk menjaga kesehatannya.
Pastikan masker tersebut pas dengan ukuran wajah Si Kecil sehingga bagian hidung, mulut, dan dagunya tertutup dengan sempurna.
Hal ini penting agar efek buruk polusi udara tidak mengganggu kesehatan anak saat ia beraktivitas di luar ruangan.

3. Makanan apa yang bagus untuk anak?

Makanan yang bagus untuk anak adalah makanan dengan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein hewani (telur, daging, ayam, ikan), sayuran, buah-buahan, dan susu.
Selain memberikan tiga kali makan utama, Mam juga bisa menyediakan 2-3 kali camilan sehat setiap harinya tanpa perlu memaksa anak menghabiskan porsinya.
Lengkapi juga kebutuhan cairan anak dengan membiasakannya minum air putih atau susu utuh, serta membatasi jus buah murni maksimal 120 ml per hari.

Referensi

1. IDAI. 10 Tips IDAI untuk Edukasi Kesehatan Anak Anda.
   Dari: https://idai.co.id/10-tips-dari-idai-edukasi-kesehatan-anak-yang-harus-diketahui/.
   Diaksea pada 09/06/2026

2. Kemenkes RI. 5 Tips Menjaga Kesehatan Balita yang Sering Dianggap Sepele tapi Penting.
   Dari: https://kemkes.go.id/id/5-tips-to-keep-your-toddler-healthy--simple-but-scientifically-proven. Diakses pada 09/06/2026

3. CDC. Positive Parenting Tips: Toddlers (1–2 years old). Child Development.
   Dari: https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/toddlers-1-2-years.html. Diakses pada 09/06/2026

4. CHOC. Healthy eating for your toddler (1- to 3-year-olds).
   Dari: https://health.choc.org/handout/healthy-eating-for-your-toddler-1-3-year-olds/.

Diakses pada 09/06/2026

5. Kemenkes RI. Rahasia Anak Sehat Dan Cerdas, Lakukan Stimulasi Tumbuh Kembang! Dengan Buku KIA.
Dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/rahasia-anak-sehat-dan-cerdas-lakukan-stimulasi-tumbuh-kembang-dengan-buku-kia. Diakses pada 09/06/2026

6. UNICEF. How can I protect my child from air pollution?
Dari: https://www.unicef.org/eap/place-for-parents/how-can-i-protect-my-child-air-pollution. Diakses pada 09/06/2026

7. NHS. Advice for parents of healthy-weight children.
Dari: https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/childrens-weight/healthy-weight-children-advice-for-parents/. Diakses pada 09/06/2026

8. Mayo Clinic Health System. Keep your children healthy at school.
Dari: https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/keep-your-kids-healthy-at-school. Diakses pada 09/06/2026

9. IDAI. Bergandeng Tangan Menyiapkan Makanan Sehat Demi Mendampingi Anak Tumbuh Sehat.
Dari: https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/bergandeng-tangan-menyiapkan-makanan-sehat-demi-mendampingi-anak-tumbuh-sehat. Diakses pada 09/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >