

Peran Pendidik Dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini

Anggi Pratami Dewi*

Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III, Petompon, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50237, Indonesia

*Corresponding Author: anggid@student.unnes.ac.id

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh urgensi kesehatan anak Indonesia dalam menjawab tantangan era digital di masa yang akan datang. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan peran pendidik dalam pemeliharaan kesehatan anak khususnya di satuan PAUD. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan langkah mengumpulkan data dan informasi tentang peran pendidik dalam pemeliharaan kesehatan anak usia dini melalui berbagai sumber rujukan. Hasil penelitian ini menjelaskan peran pendidik dalam beberapa program pemeliharaan kesehatan anak usia dini, diantaranya Membuang Sampah Pada Tempatnya, Mencuci Tangan dengan Benar, Melatih Anak Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK) di Toilet (Toilet Training), Makan Makanan Sehat, Bergizi dan Aman, dan Olahraga dan Aktivitas Fisik

Kata kunci: peran pendidik; pemeliharaan kesehatan; anak usia dini

Abstract. This research is motivated by the urgency of Indonesian child health in responding to the challenges of the digital era in the future. The purpose of this study was to describe the role of educators in maintaining children's health, especially in PAUD units. This study uses library research by collecting data and information about the role of educators in the maintenance of early childhood health through various reference sources. The results of this study explain the role of educators in several early childhood health care programs, including Disposing of Garbage in Place, Washing Hands Properly, Training Children to Defecate and Urinate in Toilets (Toilet Training), Eating Healthy, Nutritious and Safe Food, and Sports and Physical Activity

Key words: the role of educators; health care; early childhood

How to Cite: Dewi, A. P. (2022). Peran Pendidik dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini.. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, 98-102.

PENDAHULUAN

Anak-anak adalah aset suatu negara yang paling berharga, karena merekalah penentu masa depan. Pemenuhan hak anak menjadi tugas negara, seperti pemerataan kesejahteraan dan kemudahan akses kesehatan dan pendidikan. Menurut data UNICEF, Indonesia memiliki populasi anak keempat terbesar di dunia, dan lebih dari separuh anak Indonesia terdapat di 5 provinsi, yakni Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, dan Banten. Dengan data tersebut, maka semua sektor masyarakat turut berandil dalam kelangsungan perkembangan anak di masa kini dalam rangka mempersiapkan masa depan negara.

Beberapa permasalahan anak di Indonesia, salah satunya adalah kesehatan anak. Kategori anak sehat tidak hanya dilihat dari kondisi anak yang terbebas dari penyakit atau menunjukkan kecacatan. Kesehatan anak, tentunya menjadi salah satu penentu kemajuan bangsa. Anak yang sehat dapat menerima dan memproses informasi dengan baik, sehingga mengoptimalkan kecerdasannya (Direktorat Jenderal Guru dan

Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, 2020). Di sisi lain, permasalahan kesehatan anak masih cukup banyak di Indonesia, seperti masih banyak anak usia dini yang mengalami gangguan kesehatan dan belum mendapatkan penanganan yang tepat, serta mendapatkan akses layanan kesehatan yang memadai. Dengan permasalahan tersebut, perlu adanya upaya penanganan secara serius melalui keterlibatan dari semua sektor, khususnya pendidikan anak usia dini.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah tokoh sentral dalam pendampingan pendidikan anak usia dini di lembaga pendidikannya, pendidik menjadi tokoh utama yang memiliki peran sangat penting dalam pendidikan karakter sekaligus pembiasaan dalam kehidupan anak sehari-hari di sekolah. Praktik baik yang sudah rutin dilakukan dirumah, diharapkan dilanjutkan oleh pendidik. Kelaikan seorang pendidik adalah pemahaman aspek perkembangan anak usia dini, termasuk didalamnya pemeliharaan kesehatan anak dalam masa tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, menjadi seorang pendidik sudah sepatutnya memahami secara menyeluruh tentang

perannya dalam pemeliharaan kesehatan anak usia dini khususnya di lembaga pendidikan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan langkah mengumpulkan data dan informasi tentang peran pendidik dalam pemeliharaan kesehatan anak usia dini melalui berbagai sumber rujukan, seperti buku, dokumen, jurnal dan artikel terkait sehingga dapat dijadikan landasan atau alat pelaksanaan penelitian. Maka, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Untuk selanjutnya, semua sumber rujukan dianalisis secara menyeluruh untuk mendukung suatu saran dan gagasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Anak Usia Dini

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Bab I Pasal 1 disebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, 2009). Pendapat lain pakar kesehatan, Perkins, mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan dinamis keseimbangan antara bentuk dan fungsi tubuh serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. (Untari, 2017). Maka, kesehatan adalah keadaan tubuh yang optimal yang merepresentasikan keseimbangan fisik, sosial, emosional dan mental.

Anak mempunyai hak atas kesehatan sebagai proses tumbuh kembang dalam kehidupannya untuk masa depannya sendiri (Windarta, 2021). Anak yang sehat menunjukkan keceriaan dan semangat. Selain itu, ciri-ciri anak yang sehat menunjukkan berbagai aspek seperti fisik, psikis, dan sosial dengan kondisi yang baik. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia Pada Tahun 2014, ciri-ciri anak dapat dilihat sebagai berikut:

1. Rongga mulut bersih, gusi tidak mudah berdarah, tidak bau mulut, tidak ada sariawan
2. Gigi bersih, tidak ada keluhan sakit gigi, tidak ada kerusakan gigi seperti gigi berlubang.
3. Bibir dan lidah tampak segar, bersih, tidak pucat, tidak kering, tidak pecah-pecah.
4. Mata bersih, bersinar, tidak merah, tidak bengkak, tidak gatal, dan tidak nyeri.
5. Hidung bersih, tidak mudah berdarah (mimisan).
6. Telinga tidak berbau, bersih dan sehat tanpa

keluarnya cairan dari liang telinga dan tidak ada keluhan sakit pada telinga.

7. Leher bersih, tidak ada sisik, benjolan, bercak putih, panu atau kurap, tidak gatal.
8. Tangan, kuku pendek, kulit, tidak ada sisik, luka, bisul atau koreng.
9. Rambut bersih dan berkilau, tidak kotor, tidak kusam, bebas ketombe dan kutu.
10. Badan bersih, kulit bersih tidak ada sisik, luka atau bisul, koreng, atau bercak putih.
11. Kaki bersih, kuku pendek putih bersih, kulit tidak bersisik, tidak ada luka, koreng atau bisul, dan bercak putih.

Sedangkan ciri-ciri anak sehat berdasarkan status gizi dan tingkat perkembangan anak antara lain:

1. Pertumbuhan seimbang, tidak terlalu gemuk atau terlalu kurus, status gizi anak baik (berat badan dan tinggi badan sesuai umur).
2. Tahapan perkembangan sesuai dengan umurnya, perkembangan kemampuan motorik, kognitif dan afektif, sosialisasi dan kemandirian tidak terlambat berkembang.
3. Tampil aktif/gesit dan ceria, tidak lesu, tidak pemarah atau murung.
4. Mudah beradaptasi dengan lingkungan, suasana hati tidak berubah-ubah, tidak pilih-pilih. Anak tidak memiliki masalah mental atau perilaku.
5. Anak tidak menderita penyakit apapun, seperti batuk, pilek, diare, penyakit telinga, mata dan kulit.

Peran Pendidik dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, yang tertuang dalam lingkup perkembangan fisik motorik, yaitu kesehatan dan perilaku keselamatan, mencakup berat badan, tinggi badan, lingkar kepala sesuai usia serta kemampuan berperilaku hidup bersih, sehat, dan peduli terhadap keselamatannya.

Pemeliharaan kesehatan anak sangat penting dilakukan sedini mungkin, agar kondisi kesehatan anak tetap terjaga dan dalamantisipasi kemungkinan timbulnya gangguan kesehatan. Guru sebagai pendidik mengemban peran yang sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan anak, terutama ketika berada di lembaga PAUD. Pendidik menjalankan inovasi untuk mewujudkan lembaga yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, juga memberikan motivasi dengan memberikan informasi kepada

anak mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari.

1. Area Promotif

Dalam hal ini, pendidik mendukung segala upaya untuk meningkatkan kesehatan. Yang bisa kita lakukan adalah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan memasukkan pesan-pesan kesehatan ke dalam materi pembelajaran dan melalui praktik dan contoh ke dalam kegiatan sehari-hari.

2. Area Preventif

Di bidang ini, pendidik membantu mencegah penyakit. Misalnya, cuci tangan dan gosok gigi sebelum makan, dan jaga kebersihan lingkungan (menghilangkan debu, hewan berbahaya yang menularkan penyakit, dll). Salah satu program yang dapat dijalankan di lembaga tersebut adalah Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelaksanaan program memberikan pengalaman atau kondisi belajar kepada anak dengan membuka saluran komunikasi, memberikan informasi dan melaksanakan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku dan praktik dalam kehidupan sehari-hari.

Membuang Sampah Pada Tempatnya

Untuk menumbuhkan pembiasaan yang baik, diperlukan keteladanan, ketekunan dalam pengkondisian. Program ini dimulai dengan penyediaan tempat sampah yang memadai, termasuk untuk tempat sampah dengan berbagai jenis dan karakteristiknya. Selain itu, penempatan tempat sampah yang mudah dijangkau oleh anak, tertutup sehingga tidak terjangkau oleh binatang, menutup bau yang tidak sedap, serta memperhatikan keindahan. Pembiasaan membuang sampah pada tempatnya dilakukan melalui kegiatan rutin sehari-hari dan direncanakan dalam perencanaan pembelajaran.

Mencuci Tangan dengan Benar

Kebiasaan mencuci tangan yang benar dengan sabun membantu mencegah infeksi selama masa kanak-kanak. Pendidik wajib selalu memastikan bahwa tangan anak selalu pada keadaan higienis & kuku usahakan terpotong pendek. Maka pengadaan fasilitas cuci tangan harus disediakan lembaga PAUD.

Pembiasaan ini bisa dilakukan ketika sebelum dan sesudah istirahat atau waktu makan anak, sesudah buang air besar/kecil, setelah bermain, setelah memegang atau menyentuh benda yang mungkin menjadi sumber kuman.

Mencuci tangan yang benar dilakukan dengan tujuh langkah mencuci tangan, yakni sebagai

berikut:

1. Membuka saluran air, kemudian membasuh tangan, tutup kembali saluran air.
2. Menuangkan sabun ke telapak tangan lalu meratakannya sambil menggosok kedua telapak tangan.
3. Menggosok-gosokkan sabun ke arah punggung tangan.
4. Menggosok sisi dalam jari dengan kedua tangan saling mengunci
5. Menggosok ibu jari kanan dengan gerakan memutar, lalu dilanjutkan dengan ibu jari kiri
6. Menggosokkan ujung jari tangan kanan pada telapak tangan kiri dan lakukan bergantian
7. Bersihkan pergelangan tangan kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya, dengan gerakan memutar. Buka kran, lalu bilas hingga bersih. Tutup kembali kran air dengan terlebih dahulu membersihkan kran dengan menyiramnya. Setelah itu keringkan kedua tangan, bisa menggunakan tissue, lap tangan, serbet, atau pengering tangan dengan dipastikan bersih terlebih dahulu.

Menggosok Gigi

Kesehatan gigi dan mulut pada umumnya ditemukan dengan kondisi buruk dengan adanya plak serta deposit-deposit lainnya pada permukaan gigi (Riolina, 2017). Untuk itu, memperkenalkan pembiasaan gosok gigi pagi dan malam hari sangat baik diperkenalkan pada anak usia dini. Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam. Menjaga kebersihan gigi dengan menggosok gigi agar terhindar dari kerusakan gigi. Pembiasaan ini bisa dilakukan di lembaga pada program tahunan atau program semester.

Melatih Anak Buang Air Besar dan Kecil di Toilet (*Toilet Training*)

Kebiasaan baik pada saat buang air besar dan buang air kecil, sangat mempengaruhi kesehatan anak, maka dari itu dibutuhkannya *Toilet Training*. Selain itu, melatih anak buang air besar dan kecil sendiri adalah melatih kemandirian anak agar terhindar dari sifat ketergantungan pada orang lain (Qurniyawati & Ratnawati, 2020). *Toilet Training* atau latihan untuk Buang Air Besar dan Buang Air Kecil merupakan salah satu upaya untuk membangun kemandirian membiasakan anak usia dini dalam mengurus dirinya sendiri secara bertahap. *Toilet Training* mengarah pada upaya menumbuhkan pada diri anak untuk mengenali rasa ingin BAB dan BAK, serta tempat dan cara sehat menggunakan toilet.

Pembiasaan ini dapat dimulai dengan melakukan pengenalan tanda-tanda tekanan pada kandung kemih dan adanya rasa mulas ingin buang air besar. Anak kemudian diajarkan untuk mengungkapkan perasaan tersebut dengan proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh. Selanjutnya anak-anak belajar untuk merespons yang sedang dirasakan tersebut dengan tepat.

Tentu sebelumnya anak sudah belajar cara melepas pakaian secara mandiri, membersihkan alat kelamin atau pantatnya, turun dari toilet dengan aman, lalu mengenakan celana kembali, menyiram, dan mencuci tangan dengan benar. Untuk kegiatan *Toilet training*, beberapa langkah yang harus dilakukan sebagaimana uraian berikut ini.

Langkah 1. Pastikan bahwa anak telah siap *Toilet Training*

Langkah 2. Persiapkan sebaik mungkin peralatan yang diperlukan

Langkah 3. Membantu anak memahami arah mana yang harus dituju dan cara untuk menyebutkan BAB/BAK

Langkah 4. Membantu anak mengetahui perbedaan rasa ingin BAB/BAK dan pergi ke toilet.

Langkah 5. Mengganti celana yang mudah dilepas dari popok

Langkah 6. Membasuh, menyiram dan mengenakan celana kembali

Langkah 7. Mencuci dan mengeringkan tangan (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, 2020).

Makan Makanan Sehat, Bergizi dan Aman

Gizi merupakan salah satu faktor kunci dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas: manusia yang sehat, cerdas dan produktif (Yeni et al., 2020). Gangguan gizi pada anak usia dini mempengaruhi kualitas hidup di kemudian hari. Di lembaga, pendidik dapat melaksanakan program makanan sehat, bergizi dan aman dalam program pembelajaran semester sebagai kegiatan gizi anak, atau program tahunan. Prosedur umum yang dapat dilakukan dalam program ini antara lain:

1. Persiapan

Guru menyiapkan bahan makanan dan minuman pilihan, bergizi dan aman; melakukan pengolahan makanan sehat; menyajikan makanan dan minuman yang bersih; menyiapkan perlengkapan makan dan minum yang bersih; memeriksa kebersihan peralatan makan dan minum; melakukan pengecekan kelayakan

peralatan makan dan minum yang sehat.

2. Pelaksanaan

Guru memberikan bimbingan kegiatan makan dan minum sesuai dengan perkembangan anak, diantaranya: mencuci tangan sebelum makan; menggunakan peralatan pendukung makan dan minum; berdoa sebelum makan dan minum; mengenalkan nama makanan kepada anak; memegang peralatan makan dan minum; makan sendiri; makan secara tertib; menjaga kebersihan pada saat makan; berdoa sesudah makan dan minum; membersihkan diri setelah makan.

Olahraga dan Aktivitas Fisik

Pembelajaran tidak hanya dilakukan di dalam kelas. Anak yang sehat tidak hanya duduk diam di kelas, tetapi juga mempunyai aktifitas gerak yang dinamis setiap waktu seperti berlari, memanjat, jungkir balik, naik turun tangga, bersepeda, berenang dan aktivitas bermain aktif yang lain. Aktifitas fisik sebaiknya dilakukan di luar kelas atau ruangan terbuka sebelum matahari berada di puncak kepala karena paparan sinar matahari pagi penting untuk mengaktifkan pro vitamin D yang berada dibawah kulit agar pertumbuhan tulang yang sehat.

Pendidik juga dapat membantu anak dan orang tua dalam proses penyembuhan. Guru dapat membantu mengidentifikasi kondisi anak. Misalnya, jika anak sakit, terlebih dahulu diberikan kesempatan untuk beristirahat tanpa mengikuti kegiatan tertentu, membantu orang tua memberikan obat sesuai anjuran tenaga medis (dokter, apoteker), dan mendorong orang tua untuk minum obat. kesempatan untuk memberikan saran tentang cara mengelola. bawa anak ke puskesmas bila terindikasi sakit.

Pendidik juga bisa mencegah timbulnya gangguan lebih lanjut pasca sakit pada saat pemulihan. Misalnya dengan memberikan kenyamanan pada anak, dengan mendukung anak agar kegiatan pasca sakit sesuai dengan kondisinya.

SIMPULAN

Kesehatan anak dipengaruhi oleh banyak faktor, disamping itu kekebalan imun anak belum cukup kuat seperti orang dewasa, maka dari itu sebagai pendidik, diwajibkan mampu memberi stimulus perilaku dan pengetahuan tentang bagaimana menjaga kesehatan pada anak. Upaya menjaga kesehatan anak dimulai dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tentunya, perilaku hidup bersih dan sehat perlu didukung dengan

sarana dan prasarana yang baik dan optimal, juga keteladanan pendidik dalam pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan di lembaga, dan menerapkannya di rumah.

REFERENSI

- Angkur, M. F. M. (2020). Peran Guru Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 43–46. http://unikastpaulus.ac.id/jurnal/index.php/jl_lpaud/article/view/690
- Aulia Laily Rizqina BS. Peran Pendidik Dalam Menanamkan Nilai Agama dan Moral Anak Usia Dini. *Didakt J Kependidikan*. 2020;14(1):18–29.
- Fazrin I, Widiara D, Trianti I, Baba K, Amalia M, Smaut M. Pendidikan Kesehatan Deteksi Dini Tumbuh Kembang pada Anak di Paud Lab School UNPGRI Kediri. *J Community Engagem Heal*. 2018;1(2):267967. doi:10.30994/jceh.v1i2.8
- Fitriyanti E, Dwihestie LK. Sosialisasi Peran Guru Dalam Pendampingan Toilet Training. *11th Univ Res Colloq 2020 Univ 'Aisyiyah Yogyakarta Sos*. Published online 2020:182–187.
- Habe, H., & AHIRUDDIN, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hani U-, Putro KZ. Peran Pendidik Anak Usia Dini dalam Konsep Pendidikan Ki Hajar Dewantara. *Indones J Early Child J Dunia Anak Usia Dini*. 2022;4(1):78. doi:10.35473/ijec.v4i1.1023
- Indonesia, M. K. R. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Indonesia PR. *Undang-Undang (UU) tentang Guru dan Dosen*. Sekretariat Negara; 2005:36. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40266/uu-no-14-tahun-2005>
- Maryatun, I. B. (2016). Peran Pendidik Paud Dalam Membangun Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 747–752. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12370>
- Untari, I. (2017). *7 Pilar Utama Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/63831>
- Riolina A. Peran Guru dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah Dasar. *J Ilmu Kedokt Gigi*. 2017;1(2):51–54.
- 1Rozi F, Zubaidi A, Masykuroh M. Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *J Pendidik Anak*. 2021;10(1):59–68. doi:10.21831/jpa.v10i1.39788
- Sulastri S, Ahmad Tarmizi AT. Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Raudhatul Athfal J Pendidik Islam Anak Usia Dini*. 2017;1(1):61–80. doi:10.19109/ra.v1i1.1526
- UNICEF. (2021). Hasil Kunci untuk Anak-anak Indonesia di Tahun 2021. *Unicef Indonesia*.
- UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. *Unicef Indonesia*, 8–38.
- Untari I. *7 Pilar Utama Ilmu Kesehatan Masyarakat*; 2017. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/63831>
- Windarta LRP. Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS Indones J Early Child Educ*. 2021;2(1):40–48. doi:10.35719/gns.v2i1.36
- Yeni DI, Wulandari H, Hadiati E. Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum J Pendidik Anak Usia Dini*. Published online 2020:1–15. doi:10.37985/murhum.v1i2.9.