

6 Cara Menjaga Daya Tahan Tubuh Agar Anak Sehat



Si Kecil tumbuh menjadi anak sehat tentunya merupakan keinginan setiap orang tua. Jika si Kecil sehat proses tumbuh kembangnya juga akan berjalan secara optimal, bukan? Nah, menjaga kesehatan si Kecil, dan juga anggota keluarga lainnya agar terhindar dari berbagai penyakit, bisa dilakukan melalui berbagai kebiasaan baik yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Yuk Bu, lihat beberapa kebiasaan baik tersebut di bawah ini.

1. Makan dengan asupan gizi yang seimbang

Memastikan si Kecil mendapat asupan gizi seimbang dari bahan pangan yang bervariasi merupakan bagian penting untuk memastikan tumbuh kembang si Kecil berjalan optimal dan ia menjadi **anak sehat**. Asupan gizi seimbang akan mendukung perkembangan fisik maupun mental si Kecil dan juga berperan membentuk sistem kekebalan tubuh anak sehingga si Kecil tak mudah sakit. Lebih dari itu, asupan gizi seimbang juga akan mendukung proses belajar dan perkembangan kognitif anak lho, Bu.

2. Cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah beraktivitas

Mencuci tangan adalah cara terbaik untuk membersihkan kuman, virus dan kotoran dan mencegahnya berpindah ke tempat lain. Karena itu, si Kecil perlu dibiasakan untuk selalu mencuci tangan, baik sebelum maupun sesudah melakukan sesuatu. Diantaranya adalah saat tangannya memang terlihat kotor, sebelum makan, sesudah ke kamar mandi, setelah menyentuh hewan, setelah bermain dimana pun, dan setelah melakukan aktifitas lainnya.

Menurut anjuran dari UNICEF, membersihkan tangan tidak cukup dengan gosokan dan bilasan singkat saja, perlu melakukan langkah-langkah mencuci tangan yang efektif:

Langkah 1: Gunakan air bersih mengalir untuk membasahi tangan

Langkah 2: Tuangkan sabun ke seluruh bagian tangan

Langkah 3: Gosokkan sabun ke telapak tangan, punggung tangan, dan sela-sela jari setidaknya selama 20 detik

Langkah 4: Bilas tangan dengan air bersih mengalir

Langkah 5: Keringkan tangan dengan handuk yang bersih atau tisu

3. Beraktivitas di luar ruangan

Selain sebagai stimulasi untuk perkembangan motorik anak, si Kecil perlu diajak aktif bergerak untuk menjaga kesehatan fisiknya dan jadi anak sehat. Manfaat aktif bergerak bagi anak diantaranya adalah meningkatkan kekuatan otot dan tulang, memperkuat kerja jantung dan pernapasan, mendukung proses metabolisme, dan menurunkan risiko si Kecil mengalami gangguan kecemasan, stress, dan sebagainya. Berdasarkan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO), usia anak 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari dengan intensitas sedang sampai dengan cukup berat. Jika dalam kondisi yang tidak memungkinkan untuk berolahraga diluar, Ibu bisa mengajak si Kecil untuk berolahraga ringan dari dalam rumah loh, misalnya dengan melakukan beberapa gerakan yoga yang bisa dilakukan oleh si kecil.

Selain asupan gizi seimbang dan olahraga, agar sistem daya tahan tubuh si Kecil bekerja dengan optimal, dibutuhkan sinar matahari yang cukup untuk mengaktifkan pro vitamin D dari asupan makanan menjadi vitamin D. Berjemur dibawah sinar matahari pagi setidaknya selama 15 menit setiap harinya baik bagi kesehatan tubuh.

4. Istirahat yang cukup

Istirahat atau tidur yang cukup penting bagi kesehatan si Kecil. Tahukah Ibu bahwa hormon pertumbuhan secara umum dilepaskan tubuh saat anak sedang tidur? Selain itu, si Kecil yang cukup waktu tidurnya memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas. Satu hal lainnya yang perlu Ibu ketahui, saat kita sedang tidur tubuh memproduksi protein yang disebut cytokines yang dibutuhkan tubuh untuk memerangi infeksi, penyakit dan stress.

5. Minum air putih yang cukup

Si Kecil perlu minum air putih yang cukup agar tubuhnya selalu terhidrasi. Khususnya mengingat di masa tumbuh kembang ini si Kecil tentunya memiliki banyak sekali aktivitas setiap harinya, termasuk aktivitas fisik. Selain itu, sebagian besar bagian dari tubuh manusia terdiri dari air dan air dibutuhkan untuk mendukung kerja organ tubuh dan juga dalam proses penyerapan gizi.

6. Jaga kebersihan lingkungan

Lingkungan yang bersih tentunya akan mengurangi kemungkinan si Kecil terpapar kotoran atau bakteri yang dapat mengganggu kesehatannya. Karenanya, pastikan lingkungan rumah Ibu selalu bersih, ya. Pastikan pula sirkulasi udara dan pencahayaan di dalam rumah baik. Menjaga kebersihan lingkungan juga perlu dilakukan oleh si Kecil melalui pembiasaan sejak ia berusia dini.

Agar si Kecil jadi anak sehat dan kesehatan anggota keluarga lainnya juga terjaga, kebiasaan baik ini perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ya, Bu. Untuk mengajarkannya pada si Kecil, Ibu bisa melakukannya melalui pembiasaan sejak ia usia dini. Semakin ia besar Ibu juga bisa berdiskusi dengan si Kecil mengenai manfaat dari setiap kebiasaan baik tersebut.

Sumber:

- <https://www.sahabatnestle.co.id/nestleforhealthierkids/>
- <https://www.parents.com/health/healthy-happy-kids/the-7-reasons-your-kid-needs-sleep/>
- <https://kidshealth.org/en/kids/wash-hands.html>

- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-safety-when-cooking>
- <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/cuci-tangan>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-cara-menjaga-daya-tahan-tubuh-agar-anak-sehat.html>