

# Menjaga Hygiene Pribadi dan Keluarga Untuk Mencegah Stunting

## 12

Menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia), ketika melakukan tindakan pencegahan stunting, sangat penting untuk tidak mengabaikan campur tangan untuk meningkatkan kebersihan. Oleh karena itu, dalam bab ini kami akan menunjukkan beberapa contoh bagaimana cara yang tepat untuk menjaga kebersihan lingkungan.



Menurut banyak penelitian, kurangnya kesadaran akan kebersihan merupakan salah satu dari penyebab utama terjadinya stunting. Ketika kita mengabaikan kebersihan diri dan lingkungan, kita akan menjadi lebih rentan terhadap segala jenis penyakit. Terdapat banyak sekali virus dan bakteri yang berada di permukaan tubuh maupun perabotan rumah yang tidak dapat dilihat dengan mata secara langsung. Ketika seseorang terkena penyakit atau infeksi, maka imunitas kekebalan tubuh akan berkurang dan hal ini dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko stunting pada anak-anak. Langkah pertama yang bisa kita lakukan adalah fokus terhadap hygiene pribadi dan hygiene keluarga.

**Hygiene pribadi bersangkutan dengan diri sendiri.**

**Hygiene keluarga bersangkutan dengan seluruh anggota keluarga dan lingkungan rumah.**



# HYGIENE PRIBADI

Menjaga kebersihan diri sendiri sangat penting untuk hidup sehat. Terutama sebagai orang tua. Banyak dari kasus stunting terjadi karena kurang kebersihan pribadi ibu yang berdampak kepada sang anak. Selain itu, cara kita menjaga kebersihan diri sendiri juga akan ditiru oleh sang kecil. Oleh karena itu, mari kita mulai lebih perhatian terhadap kebersihan diri kita sendiri.

## Rutinitas Setiap Hari Untuk Menjaga Kebersihan Pribadi



Mandi setiap hari. Terutama saat berketingat banyak dan setelah pulang dari luar selama pandemi berlangsung

Sikat gigi setiap hari, saat bangun tidur dan sebelum tidur



Gunakan alas kaki saat keluar rumah, dan melepasnya saat masuk rumah

Memakai baju yang bersih dan kering. Ganti baju saat di rasa sudah kotor, terutama setelah pulang dari luar semasa pandemi



# MENCUCI TANGAN DENGAN BENAR



Oleskan sabun ke tangan



Gosok telapak tangan ke telapak tangan



Gosok kembali ke tangan



Gosok di antara jari-jari



Bersihkan di sekitar masing-masing ibu jari Anda



Gosokkan ujung jari ke telapak tangan



Gosok pergelangan tangan. Ulangi untuk kedua tangan



Bilas tangan dengan air



Gunakan handuk atau tisu untuk mengeringkan tangan

# HYGIENE KELUARGA

Penting untuk menjaga tidak hanya kebersihan tubuh kita tapi juga lingkungan rumah. Terkadang, kita tidak menyadari bahwa kita sedang menyentuh permukaan benda yang mungkin tidak bersih. Dengan diberlakukannya kebijakan social distancing, maka kita lebih sering menghabiskan waktu di rumah setiap hari dalam seminggu. Apabila rumah tempat kita tinggal tidak bersih, kita akan lebih sering terpapar kuman daripada sebelumnya. Rumah adalah tempat kita membesarkan anak-anak kita dan tempat bagi mereka untuk mulai mengeksplorasi dunia.



Ini merupakan satu hal penting bagi keluarga dengan balita yang sedang belajar merangkak, berjalan, dan suka memasukkan benda ke dalam mulut. Tangan mereka mulai menyentuh segala macam permukaan dan merupakan tanggung jawab kita sebagai orang tua dan pengasuh untuk memastikan bahwa permukaan tersebut bersih untuk mencegah mereka menelan kuman berbahaya.

## Permukaan di Rumah

Ketika membersihkan ruangan, sangat penting untuk fokus terhadap permukaan yang sering disentuh oleh banyak orang, seperti:



Gagang pintu



Saklar lampu



Meja & punggung kursi



Koter top

## Serangga dan Hewan Pengganggu

Jika kamu melihat adanya kecoa, tikus, atau lalat di dalam ruangan, ini bisa menjadi indikasi bahwa terdapat sudut rumah yang tidak bersih! Mereka banyak membawa bakteri dan virus yang bisa menyebabkan penyakit serius. Dan terkadang juga bisa memicu asma atau alergi pada beberapa orang.



**Pastikan Anda langsung segera membunuh mereka dan membuangnya dengan benar!**



Akan lebih baik jika di rumah menggunakan tempat sampah yang ada tutupnya

Jangan biarkan sampah menumpuk, terutama sisa makanan



# MEMBERSIHKAN RUMAH



Di tempat tidur selalu ada debu, kutu, dan sisa-sisa kulit mati kita. Bersihkan kasur dan karpet kita secara rutin dengan sapu lidi atau penyedot debu, termasuk mencuci sprei secara rutin.

Tempat tidur anak-anak harus lebih sering dibersihkan karena mereka lebih rentan terserang penyakit.

Bersihkan toilet (mulai dari dinding, lantai) hinggaudukan toilet secara menyeluruh. Termasuk ganggang semprotan air dan flush. Justru permukaan inilah yang sering dilupakan dan mengidap paling banyak bakteri.

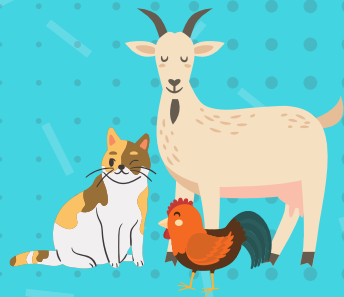


Rutinitasi lah menguras isi bak atau ember tempat penyimpanan air dan lantai shower. Gayungnya juga ikut serta dibersihkan ya!

Tempat baju kotor perlu dibersihkan sekali-sekali. Dan jangan lupa untuk mencuci handuk untuk menjada tubuh tetap bersih!



Hewan ternak dan kucing liar memang menggemaskan. Tapi lebih baik untuk tidak memasukkan mereka ke dalam rumah. Ada kekhawatiran bahwa mereka bisa membawa bakteri dan kuman, terutama jika ada bayi di rumah.



• Cuci peralatan memasak dan makan sebelum dan sesudah digunakan, dengan air bersih dan sabun.

• Cuci piring kotor sesegera mungkin untuk mencegah serangga mendekati wastafel di rumah Anda.

Setelah menggunakan spons, peras air sebanyak mungkin dan keringkan dengan angin maupun paparan sinar matahari. Spons digunakan untuk membersihkan piring kotor sehingga mengandung banyak kuman. Apabila spons sudah tidak layak pakai, buang dan ganti dengan yang baru.



• Gunakan talenan yang terpisah untuk memotong buah dan sayur, dan daging. Hal ini disebabkan bakteri yang ada di daging mentah dapat mengkontaminasi sayuran atau buah-buahan sehingga dapat menimbulkan penyakit saat mengonsumsinya. Jika hanya memiliki satu talenan, pastikan untuk selalu mencucinya terlebih dahulu dengan sabun.