

EDUKASI SEKSUALITAS DAN KESEHATAN REPRODUKSI

MERAWAT TUBUH

Panduan untuk Usia Anak 0-5 Tahun

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif

MERAWAT TUBUH

PANDUAN UNTUK USIA ANAK 0-5 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Penulis Ulang Buku : Budi Wahyuni dan Sri Purwatiningsih

Editor: Ratih Hidayah Nur

Ilustrator: Aznar Zacky

Layout: Tuan Afnan

Kontributor Diskusi: Dina Lumbantobing

Penerbit:

Konsorsium Permampu 2025

Jl. Pancur Siwah No. 1G Padang Bulan KM 8, Kode Pos 20142
Kota/Kab. Provinsi: Kota Medan, Sumatera Utara

Cetakan Ke-1: November 2025

14,5 x 20,5 cm

**Buku ini diterbitkan dengan dukungan program INKLUSI
(Kemitraan Indonesia-Australia menuju masyarakat Inklusif)**

INKLUSI berusaha untuk meningkatkan partisipasi kelompok marginal dalam pembangunan sosial budaya, ekonomi, dan politik di Indonesia, serta manfaat yang mereka peroleh dari pembangunan tersebut. INKLUSI bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dan Organisasi Masyarakat Sipil untuk mendorong upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.

KATA PENGANTAR

Konsorsium PERMAMPU yang terdiri dari 8 ORNOP Penguatan Perempuan di pulau Sumatera telah melihat mendesaknya Pendidikan Seksual di dalam keluarga. Sekolah dan Lembaga Pendidikan lainnya sejauh ini belum mempunyai kurikulum khusus mengenai seksualitas dan Kesehatan Seksual & Reproduksi, sementara PERMAMPU menemukan terjadinya perkawinan di usia anak dan di bawah usia 19 tahun. Alasan yang sering dikemukakan selain kemiskinan adalah karena kehamilan maupun hubungan seks di luar perkawinan.

Selain perkawinan di bawah umur 19 tahun, kasus kekerasan seksual banyak dialami anak perempuan dan dewasa, termasuk perempuan dengan disabilitas, di perdesaan maupun di perkotaan. Hubungan seks di luar perkawinan juga semakin marak, baik karena paksaan dalam pacaran maupun karena alasan cinta, suka sama suka dan lainnya.

Hasil Penelitian Kualitatif PERMAMPU mengenai Kehamilan yang Tidak Diinginkan/KTD di tahun 2014 yang didukung oleh MAMPU, maupun Penelitian Kualitatif mengenai Trend Peningkatan Perkawinan usia anak & usia <19 tahun di tahun 2023 dengan dukungan INKLUSI; telah memperkuat hasil observasi di atas maupun pengalaman pendampingan Lembaga-lembaga anggota Konsorsium PERMAMPU.

Oleh karenanya, pendidikan HKSR telah dimulai di seluruh kelompok dampingan Konsorsium PERMAMPU, dan atas dukungan MAMPU, telah mengeluarkan Buku Pegangan Orangtua mengenai Pendidikan Ketubuhan dan Reproduksi, serta mengedarkannya secara terbatas khususnya untuk Keluarga Peduli HKSR di tahun 2018 akhir.

Tetapi dalam evaluasi akhir PERMAMPU tahun 2020, ditemukan bahwa buku pegangan orangtua tersebut hanya dibaca oleh orangtua dan masih kurang digunakan untuk Pendidikan Sex di keluarga. Maka PERMAMPU menulis kembali Buku Pegangan Orang Tua dengan lebih menggunakan bahasa yang mudah dipahami didukung ilustrasi agar dapat dibaca bersama antara orangtua dan anak tsb. Buku Pendidikan ini dipilah berdasar 3 kelompok usia yaitu: < 6 tahun, >6 tahun sampai 12 tahun, dan >12 tahun sampai 18 tahun; dilengkapi dengan suplemen untuk bacaan awal sekaligus pelengkap untuk orangtua. Selain buku-buku tersebut, buku dapat dilengkapi dengan media-media peka GEDSI yang digunakan untuk Pendidikan Penyadaran HKSR di Credit Union dan Kader, khususnya di OSS&L.

Disarankan agar saat mendidik anak, selain pada saat ketika anak bertanya, juga menciptakan suasana santai bersama Ibu dan Ayah; dimana anak juga bisa menyentuh dan memegang buku yang sesuai umurnya dengan bebas.

Oleh karenanya Konsorsium sungguh mengharap buku ini dapat betul-betul digunakan oleh keluarga untuk menyadari dan memahami hak dan otonomi setiap anggota keluarga

terhadap tubuh dan pikiran serta perasaannya, khususnya untuk anak perempuan dan anggota keluarga yang mengalami disabilitas dan yang identitasnya dianggap berbeda dengan komunitas di sekelilingnya.

Untuk tahap awal penggunaan buku akan dilaksanakan di seluruh Keluarga Pembaharu dan Forum Keluarga Pembaharu, juga di keluarga para kader OSS&L serta CU pada umumnya. Para keluarga ini akan menjadi inti penggerak perubahan yang menjadi pendukung utama gerakan pencegahan perkawinan di usia <19 tahun maupun Kekerasan Seksual dan KDRT.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya INKLUSI dan seluruh pendukung Gerakan Keluarga Pembaharu. Selamat menggunakan dan semoga bermanfaat.

Medan, Oktober 2025
Dina Lumbantobing
Koordinator.

SEKAPUR SIRIH

Menarasikan berbagai teori, pengalaman, mitos dan fakta terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi bisa dikatakan tidak akan pernah ditemukan format yang sempurna. Menuliskan narasi materi sesuai fakta sebagai sebuah catatan lapangan pun tidak jarang mendapatkan respon bahwa materi yang disampaikan dengan kalimat atau istilah yang terlalu vulgar dirasa tidak sesuai dengan budaya Indonesia. Bahkan, ada pula respon berupa anggapan bahwa pendidikan seksualitas seperti mengajari dan memprovokasi anak untuk melakukan tindakan seks bebas. Respon tersebut menyebabkan pendidikan seksualitas dianggap sebagai hal yang tabu dan dihindari.

Cerita pengalaman di atas mengerucut menjadi kesimpulan bahwa informasi tentang seksualitas khususnya di Indonesia hingga saat ini jarang disampaikan dan diterima secara runtut dan utuh. Semestinya, informasi seksualitas disampaikan dan diterima dalam konteks edukasi dengan berbagai proses kehidupan manusia terkait seksualitas khususnya perilaku seks. Selain itu, pendidikan seksual terkait dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi - dimana organ reproduksi bisa rusak atau tidak berfungsi secara optimal karena perilaku seks yang tidak sehat. Maka

tentunya pemahaman akan pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi sangatlah penting.

Pada saat Permampu mengajak tim penulis untuk menarasikan kembali tentang Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi bagi kelompok usia anak hingga remaja, penulis merespon dengan penuh antusias. Salah satu kunci pendidikan seksualitas adalah bagaimana cara berkomunikasi dengan *audience* (anak, remaja, dan orang tua) agar informasi tersampaikan secara utuh, tanpa prasangka/penghakiman dan tentunya sensitif gender.

Selanjutnya, apabila dalam penyampaian materi yang disertai dengan ilustrasi gambar menyebabkan anak merespon dengan timbulnya dorongan seks, maka hal tersebut bukanlah hal yang salah. Justru, dengan penyampaian materi dan ilustrasi, anak dapat diedukasi dan diberi pengertian bahwa yang dialaminya tersebut merupakan sesuatu hal yang wajar. Selain itu, anak dan remaja dapat belajar mengenali tubuhnya, termasuk pada hal-hal yang membangkitkan dorongan seks dan bagaimana cara mengatasinya dengan baik/bijak - tanpa ada rasa salah, takut dan trauma.

Tim penulis menyadari bahwa tidak mudah menguraikan materi dan ilustrasi sesuai pembagian usia 0-5 tahun, 6-12 tahun dan 13-18 tahun - sehingga berpeluang terjadi pengulangan, karena pada intinya ada irisan proses kehidupan yang tidak mungkin tegas untuk dipisah. Maka dari itu, buku Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi dibagi

dalam beberapa bagian untuk memudahkan penyampaian materi/edukasi.

Buku ini dilengkapi dengan suplemen berupa kutipan perundang-undangan untuk menjelaskan bahwa berbagai dokumen kebijakan di Indonesia tidak jarang tumpang tindih dan bias untuk kepentingan tertentu. Bahkan, terkesan Pemerintah Indonesia seolah-olah berkomitmen pada pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada perempuan dan anak, bahkan pada perempuan dan anak perempuan korban kekerasan seksual - dan implementasi atas Undang-Undang tersebut di lapangan masih perlu dipertanyakan.

Akhir kata, buku ini tentu masih terdapat kekurangan. Namun juga perlu digarisbawahi bahwa buku ini disusun **sebagai upaya pencegahan pelecehan/kekerasan seksual terhadap anak dengan memberi edukasi pada anak tentang seksualitas**. Demikian sekapur sirih dari kami, besar harapan kehadiran buku ini dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perubahan ke perilaku seksual yang lebih sehat.

Tim Penulis,

Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Sekapur Sirih vii

Daftar Isi x

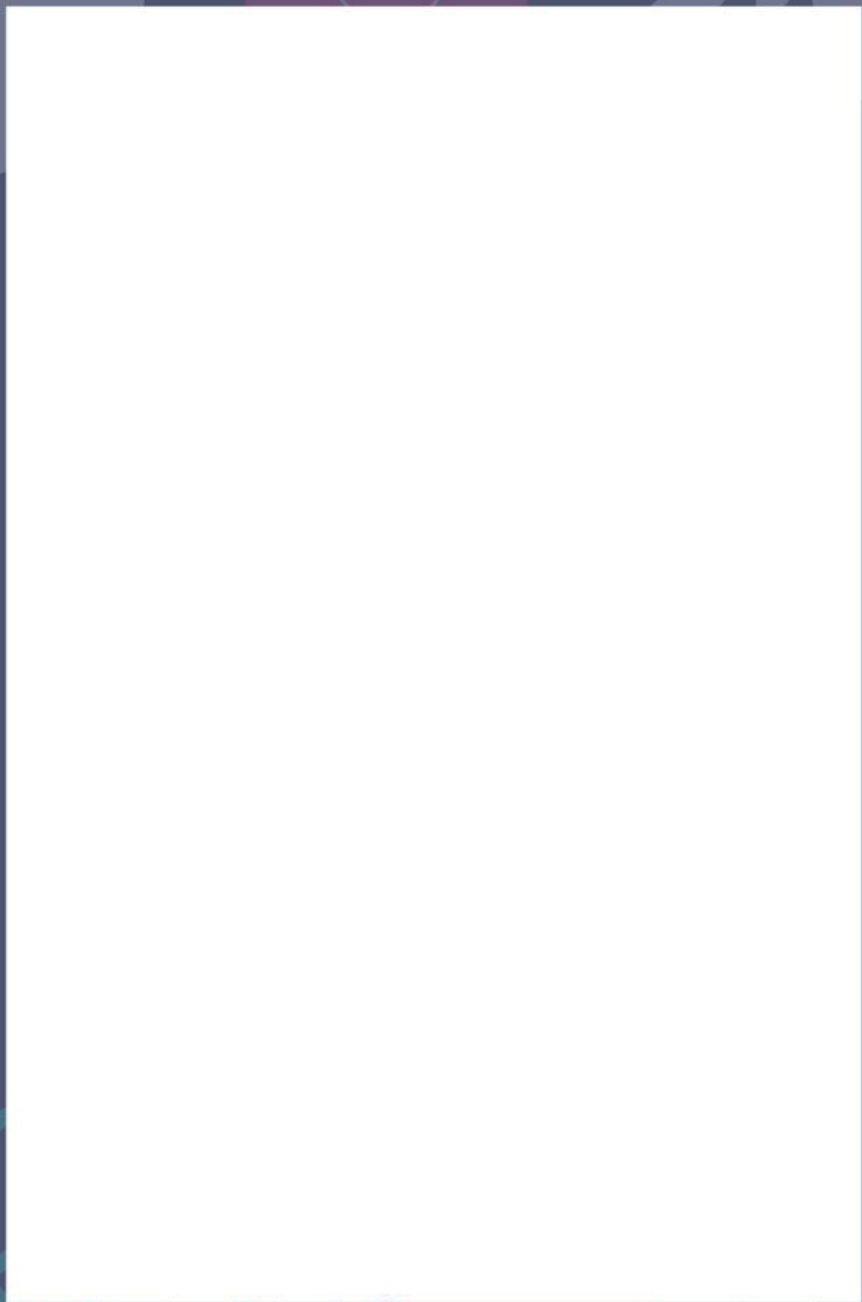
Kebersihan Tubuh Anak 1

Secara Umum 1

Untuk Perempuan 7

Untuk Laki-laki 15

Tim Penulis 25



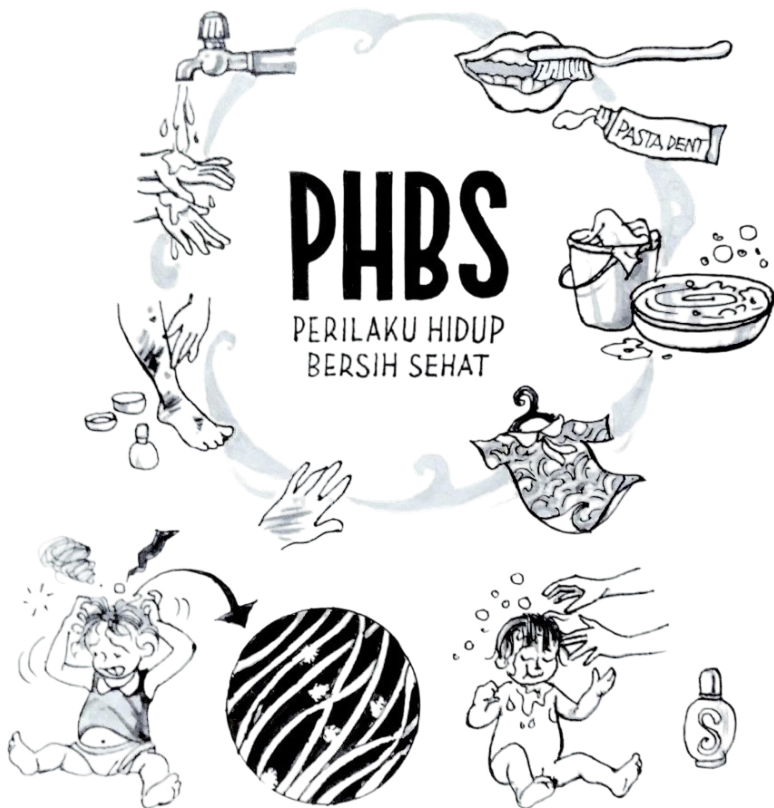
Kebersihan Tubuh Anak

1. Secara Umum

Kebersihan tubuh merupakan salah satu kunci utama dalam menjaga kesehatan anak sejak lahir hingga usia dini. Tubuh yang bersih membantu anak terhindar dari berbagai penyakit, mulai dari infeksi kulit, gangguan pencernaan, hingga masalah pernapasan. Pada usia 0-5 tahun, sistem imun anak masih berkembang sehingga lebih rentan terhadap kuman, bakteri, dan virus.

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Menjaga kebersihan tubuh anak bukan hanya soal mandi, tetapi mencakup banyak hal: mencuci tangan, merawat gigi dan mulut, menjaga kebersihan rambut, kulit, kuku, hingga pakaian. Semua ini menjadi bagian penting dari pola hidup bersih dan sehat (PHBS) yang perlu dibiasakan sejak kecil.



Ilustrasi: Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Mandi secara teratur juga penting. Bayi biasanya cukup dimandikan 1-2 kali sehari, sedangkan anak balita bisa lebih sering jika ia aktif bermain. Mandi membantu membersihkan keringat, debu, dan kotoran yang menempel, sehingga kulit tetap sehat. Air bersih dan sabun lembut cukup untuk menjaga kesehatan kulit anak.

Kebersihan Rambut dan Kulit

Kebersihan rambut dan kulit kepala sering terabaikan. Anak yang tidak rutin keramas bisa mengalami kulit kepala gatal atau ketombe. Pada beberapa kasus, rambut kotor juga bisa menjadi sarang kutu. Oleh karena itu, keramasilah rambut anak sesuai kebutuhan, biasanya 2-3 kali seminggu, dengan sampo bayi yang lembut.

Kuku anak juga harus diperhatikan. Kuku yang panjang bisa menjadi tempat berkumpulnya kotoran dan telur cacing. Saat anak menggaruk atau memasukkan tangan ke mulut, kuman bisa masuk ke tubuh. Biasakan memotong kuku anak seminggu sekali dengan gunting kuku khusus.

Kebersihan Gigi dan Mulut

Kebersihan mulut dan gigi sangat penting, meskipun gigi anak masih gigi susu. Membersihkan gigi sejak gigi pertama tumbuh dapat mencegah kerusakan gigi dini. Gunakan sikat gigi lembut dan pasta gigi berfluoride secukupnya.

Untuk bayi yang belum tumbuh gigi, cukup bersihkan gusi dengan kain lembut yang dibasahi air hangat.

Kebersihan Pakaian

Selain tubuh, kebersihan pakaian juga harus dijaga. Pakaian anak sebaiknya dicuci dengan sabun lembut agar tidak menimbulkan iritasi kulit. Hindari pakaian yang terlalu ketat atau lembap, karena bisa memicu biang keringat atau infeksi jamur.

Popok/pampers bayi juga perlu perhatian khusus. Popok yang jarang diganti bisa menyebabkan ruam, gatal, dan iritasi. Gantilah popok secara teratur, terutama ketika sudah basah atau kotor. Setelah mengganti popok, bersihkan area genital anak dengan lembut, lalu keringkan sebelum dipakaikan popok baru. Penggunaan popok berbahan kain katun yang nyaman lebih disarankan daripada penggunaan pampers. Penggunaan pampers - untuk bayi laki-laki maupun perempuan- disarankan hanya ketika dalam keadaan mendesak saja, misalnya ketika bepergian atau menghadiri acara. Lalu, sebaiknya bayi mulai dilatih untuk *toilet training* di usia 18 bulan. Bayi dilatih untuk buang air kecil dan buang air besar secara teratur di toilet sehingga bayi pun mulai belajar mengenai kebersihan dan kesehatan sejak dini.

Di masyarakat, ada beberapa mitos tentang kebersihan anak. Mitos yang beredar di masyarakat misalnya adalah

adanya anggapan bahwa bayi yang baru lahir tidak boleh sering dimandikan karena takut masuk angin. Padahal, mandi dengan cara yang benar justru membantu menjaga kulit bayi tetap bersih dan sehat. Dalam beberapa budaya, ada juga anggapan bahwa anak yang jarang mandi akan lebih kebal terhadap penyakit. Padahal, justru sebaliknya: kotoran yang menempel di kulit menjadi tempat berkembang biak bakteri yang bisa menyebabkan infeksi.

Mitos lain yang sering ditemui adalah penggunaan bedak berlebihan setelah mandi agar bayi wangi. Padahal, bedak bubuk yang terlalu banyak bisa terhirup bayi dan mengganggu pernapasan. Alternatif yang lebih aman adalah menjaga tubuh tetap kering dan memakai pakaian bersih.



Ilustrasi: Anak yang jarang mandi menyebabkan badannya menjadi kotor dan menjadi tempat berkembang biak bakteri; di sisi lain, penggunaan bedak tabur bisa terhirup dan mengganggu pernapasan.

Menjaga kebersihan tubuh anak sejak dini juga penting untuk pembentukan kebiasaan sehat. Anak-anak belajar dari apa yang dilakukan orangtuanya. Jika ibu dan ayah terbiasa menjaga kebersihan, anak akan menirunya dan terbawa hingga dewasa.

Selain manfaat fisik, kebersihan tubuh juga berhubungan dengan kesehatan psikologis anak. Anak yang terbiasa bersih biasanya lebih percaya diri dan nyaman saat bermain bersama teman-temannya. Sebaliknya, anak yang kurang terjaga kebersihannya bisa merasa minder atau dijaui teman.

Peran ibu rumah tangga sangat besar dalam mengajarkan kebersihan. Namun, ayah dan anggota keluarga lain juga harus ikut berperan. Misalnya, dengan mengingatkan anak untuk cuci tangan atau menyiapkan pakaian bersih setiap hari.

Kebersihan tubuh anak juga tidak bisa dipisahkan dari lingkungan rumah. Rumah yang bersih, bebas asap rokok, dan memiliki air bersih sangat mendukung kesehatan anak. Jadi, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sama pentingnya dengan menjaga kebersihan tubuh.

Pada akhirnya, kebersihan tubuh bukan sekadar rutinitas, melainkan bagian dari pola asuh yang sehat. Dengan membiasakan anak hidup bersih sejak dini, kita sedang

menyiapkan generasi yang lebih sehat, kuat, dan cerdas di masa depan.

Ingatlah bahwa menjaga kebersihan tubuh anak adalah bentuk kasih sayang orang tua. Setiap kali kita memandikan, mengganti pakaian, atau membersihkan tubuh mereka, kita tidak hanya menjaga kesehatan, tetapi juga memberikan rasa aman, nyaman, dan cinta yang akan selalu diingat anak.

2. Untuk Perempuan

Menjaga kebersihan tubuh anak perempuan sejak usia dini sangat penting, karena tubuh mereka masih sensitif dan rentan terhadap infeksi. Kebiasaan bersih yang dibentuk sejak kecil akan menjadi dasar gaya hidup sehat ketika ia dewasa.

Kebersihan tubuh pada anak perempuan tidak hanya mencakup mandi atau mencuci tangan, tetapi juga mencakup perawatan area vagina, rambut, kuku, mulut, serta pakaian. Semua ini saling berkaitan dan mendukung kesehatan reproduksi sejak usia dini.

Mandi teratur tetap menjadi hal utama. Anak perempuan balita sebaiknya dimandikan 1-2 kali sehari menggunakan sabun lembut. Hindari penggunaan sabun yang terlalu keras atau wangi menyengat karena bisa menyebabkan iritasi kulit, terutama pada area genital.

Saat memandikan anak perempuan, orang tua perlu memberi perhatian khusus pada area genital. Area ini harus dibersihkan dengan lembut menggunakan air bersih, tanpa perlu sabun khusus. Caranya: bilas dari arah depan ke belakang (dari vagina ke anus) agar kuman dari anus tidak berpindah ke vagina.

Banyak orang tua khawatir membersihkan area genital bayi perempuan terlalu sering akan berbahaya. Padahal, jika dilakukan dengan cara yang benar, justru mencegah infeksi saluran kemih (ISK), ruam, atau keputihan yang tidak normal.

Popok bayi perempuan harus sering diganti. Jika popok jarang diganti, kelembapan dapat menimbulkan ruam atau infeksi jamur. Setelah mengganti popok, area genital perlu dikeringkan dengan handuk lembut sebelum dipakaikan popok baru.

Pada bayi perempuan, terkadang terlihat cairan putih seperti keputihan di area vagina, terutama pada minggu-minggu awal kelahiran. Ini normal karena pengaruh hormon dari ibu, dan akan hilang dengan sendirinya. Jangan dikelirukan dengan infeksi.

Ada mitos di beberapa daerah bahwa bayi perempuan tidak boleh dibersihkan area vaginanya karena "akan merusak keperawanannya". Ini tidak benar. Membersihkan dengan cara lembut dan benar tidak memengaruhi selaput dara, justru menjaga kesehatan.

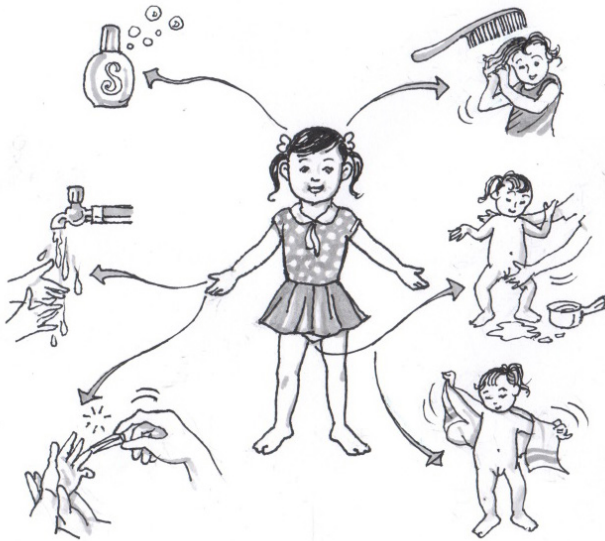
Selain area genital, kebersihan kulit anak perempuan juga harus diperhatikan. Kulit balita cenderung sensitif sehingga mudah iritasi. Gunakan pakaian yang lembut, kering, dan tidak terlalu ketat agar kulit tetap sehat.

Kebersihan rambut juga penting. Anak perempuan biasanya memiliki rambut lebih panjang dibanding anak laki-laki. Rambut yang panjang perlu dirawat lebih rajin agar tidak menjadi sarang kutu atau ketombe. Keramaslah 2-3 kali seminggu, atau sesuai kebutuhan.

Untuk anak perempuan yang sudah agak besar (usia 3-5 tahun), ajarkan kebiasaan menyisir rambut setelah keramas agar rambut tidak kusut. Orang tua juga bisa membiasakan mengikat rambut anak agar lebih rapi dan tidak mudah kotor saat bermain.

Kuku tangan dan kaki harus rutin dipotong. Kuku panjang bisa menyimpan kotoran dan telur cacing. Anak perempuan yang suka bermain boneka, pasir, atau tanah bisa dengan mudah memindahkan kuman ke tubuhnya lewat kuku.

Kebersihan mulut dan gigi juga tidak kalah penting. Meski gigi susu nantinya akan tanggal, merawatnya sejak dini mencegah gigi berlubang. Gunakan sikat gigi kecil dengan bulu lembut, dan pastikan anak perempuan belajar menyikat gigi dua kali sehari.



Ilustrasi: Cara merawat tubuh untuk anak perempuan.

Dalam beberapa keluarga, masih ada mitos bahwa anak perempuan balita tidak perlu disikat giginya karena giginya akan "rontok juga nanti". Padahal, gigi susu yang sehat penting untuk proses mengunyah, berbicara, dan pertumbuhan gigi permanen.

Pakaian dalam untuk anak perempuan balita juga penting. Jika anak sudah tidak memakai popok, pakaian dalam harus diganti setiap hari (2x sehari) atau setiap kali lembap. Pakaian dalam yang bersih mencegah iritasi dan infeksi pada area kewanitaan.

Hindari kebiasaan memakaikan anak perempuan pakaian dalam yang terlalu ketat atau berbahan panas. Pilih bahan

katun yang menyerap keringat agar anak merasa nyaman dan area genital tetap kering.

Ada mitos bahwa anak perempuan tidak boleh duduk di lantai dingin karena bisa menyebabkan “kemandulan”. Secara medis, duduk di lantai dingin tidak berhubungan dengan kesuburan. Namun, lantai kotor bisa membawa kuman, sehingga sebaiknya tetap berhati-hati.

Anak perempuan juga perlu diajarkan cara buang air kecil dengan benar. Biasakan membersihkan area genital dari depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar. Pada awalnya orang tua yang melakukannya, tapi anak bisa dilatih sedikit demi sedikit.

Pada usia balita, anak perempuan mulai aktif bermain bersama teman. Pastikan kebersihan tubuh tetap terjaga setelah bermain. Misalnya, cuci tangan, cuci kaki, dan ganti pakaian jika sudah kotor atau berkeringat.

Menjaga kebersihan tubuh anak perempuan juga membantu membangun rasa percaya diri. Anak yang rapi dan bersih biasanya lebih nyaman ketika berinteraksi dengan teman sebaya.

Penting diingat bahwa menjaga kebersihan tubuh bukan hanya tugas ibu. Ayah juga perlu terlibat, misalnya dengan membantu memandikan anak atau mengajarkan cara

mencuci tangan. Kebersamaan ini juga mempererat hubungan keluarga.

Pada sebagian masyarakat, terdapat mitos bahwa jika anak perempuan terlalu sering dibersihkan area genitalnya, ia akan menjadi "sering sakit". Faktanya, justru sebaliknya: pembersihan yang tepat membuat anak lebih sehat karena bebas dari kuman penyebab infeksi.

Untuk anak perempuan yang sudah mulai belajar toilet training, orang tua bisa mengajarkan kebiasaan sederhana seperti menggunakan tisu atau air bersih setelah buang air kecil. Ajarkan pula agar ia tidak menahan pipis, karena bisa memicu infeksi saluran kemih.

Lingkungan rumah yang bersih sangat berpengaruh pada kebersihan tubuh anak perempuan. Pastikan air bersih tersedia, kamar mandi bersih, dan pakaian anak dicuci dengan baik. Lingkungan yang sehat membantu tubuh anak lebih terlindungi.

Pada akhirnya, menjaga kebersihan tubuh anak perempuan usia 0-5 tahun bukan hanya soal kesehatan, tetapi juga investasi masa depan. Anak yang terbiasa bersih akan tumbuh sehat, percaya diri, dan siap menjalani tahapan perkembangan berikutnya dengan baik.

Berikut adalah checklist kebersihan untuk balita perempuan yang lebih mudah dipahami.

1. Kebersihan Tubuh

- Mandi 1-2 kali sehari dengan sabun bayi/anak yang lembut.
- Bersihkan area genital dengan air bersih, bilas dari depan ke belakang.
- Keringkan tubuh dan area genital dengan handuk lembut setelah mandi.
- Gunakan pakaian bersih setiap hari, ganti bila sudah basah atau kotor.

2. Popok & Pakaian Dalam

- Ganti popok segera setelah basah atau kotor.
- Bersihkan area genital setiap kali mengganti popok, keringkan sebelum dipakaikan popok yang baru.
- Jika sudah tidak pakai popok, ganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari, atau setiap kali lembap/kotor.
- Pilih pakaian dalam berbahan katun, hindari yang terlalu ketat.

3. Kebersihan Rambut

- Keramas 2-3 kali seminggu (atau sesuai kebutuhan).
- Sisir rambut setelah keramas agar tidak kusut.
- Ikat rambut rapi saat bermain di luar agar tidak mudah kotor.

4. Kebersihan Kuku & Tangan

- Cuci tangan dengan sabun: sebelum makan, setelah bermain, setelah buang air kecil/besar.
- Potong kuku tangan dan kaki seminggu sekali (atau saat sudah panjang).
- Periksa kuku agar tidak ada kotoran menumpuk.

5. Kebersihan Mulut & Gigi

- Sikat gigi 2 kali sehari (pagi setelah sarapan & malam sebelum tidur).
- Gunakan sikat gigi khusus anak dengan bulu lembut.
- Untuk bayi, bersihkan gusi dengan kain lembut basah setelah menyusu.

6. Kebiasaan Buang Air

- Ajarkan anak membersihkan area genital dari depan ke belakang.
- Biasakan anak menggunakan air bersih atau tisu

lembut setelah buang air kecil/besar.

- Ingatkan anak untuk tidak menahan pipis (buang air kecil).

7. Kebersihan Lingkungan

- Pastikan kamar mandi selalu bersih dan tersedia air bersih.
- Cuci pakaian anak dengan sabun lembut agar tidak iritasi kulit.
- Pastikan mainan anak bersih (cuci/bersihkan secara rutin).

8. Kebiasaan Sehat Lainnya

- Ajarkan anak mengeringkan tubuh sendiri dengan handuk (untuk balita yang lebih besar).
- Periksa kulit anak setiap hari: apakah ada ruam, gatal, atau tanda infeksi.
- Pastikan anak tidur dengan tubuh dan pakaian bersih.

3. Untuk Laki-Laki

Anak laki-laki usia 0-5 tahun memiliki aktivitas fisik yang biasanya lebih aktif dibanding anak perempuan. Mereka suka berlari, memanjat, atau bermain di luar rumah. Karena itu, menjaga kebersihan tubuh mereka sangat penting agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

Kebersihan tubuh bukan hanya soal mandi, tetapi juga meliputi perawatan kulit, rambut, kuku, mulut, pakaian, serta area kelamin. Semua bagian ini perlu diperhatikan secara khusus agar anak tumbuh sehat.

Mandi teratur adalah langkah utama. Anak laki-laki sebaiknya dimandikan 1-2 kali sehari dengan sabun lembut. Setelah bermain di luar rumah, mandi segera dilakukan untuk menghilangkan keringat, debu, dan kotoran yang menempel di tubuh.

Saat memandikan anak laki-laki, orang tua perlu memberi perhatian pada area kelamin. Bersihkan penis dan sekitarnya dengan air bersih. Pada bayi yang belum disunat, tidak perlu menarik kulit kulup terlalu keras karena bisa menyebabkan luka.

Setelah anak laki-laki disunat, kebersihan area kelamin harus lebih diperhatikan. Luka sunat harus dijaga tetap bersih dan kering agar cepat sembuh. Gunakan celana yang longgar dan hindari gesekan berlebihan.

Ada mitos yang berkembang bahwa anak laki-laki tidak perlu terlalu bersih karena "anak laki-laki harus kuat". Padahal, kebersihan tubuh justru membuat anak lebih sehat, kuat, dan terhindar dari penyakit kulit maupun infeksi.

Popok bayi laki-laki juga harus diganti secara rutin. Popok yang lembap bisa menimbulkan ruam, iritasi, bahkan infeksi

jamur. Setelah mengganti popok, bersihkan area kelamin dengan lembut lalu keringkan sebelum memakai popok baru.

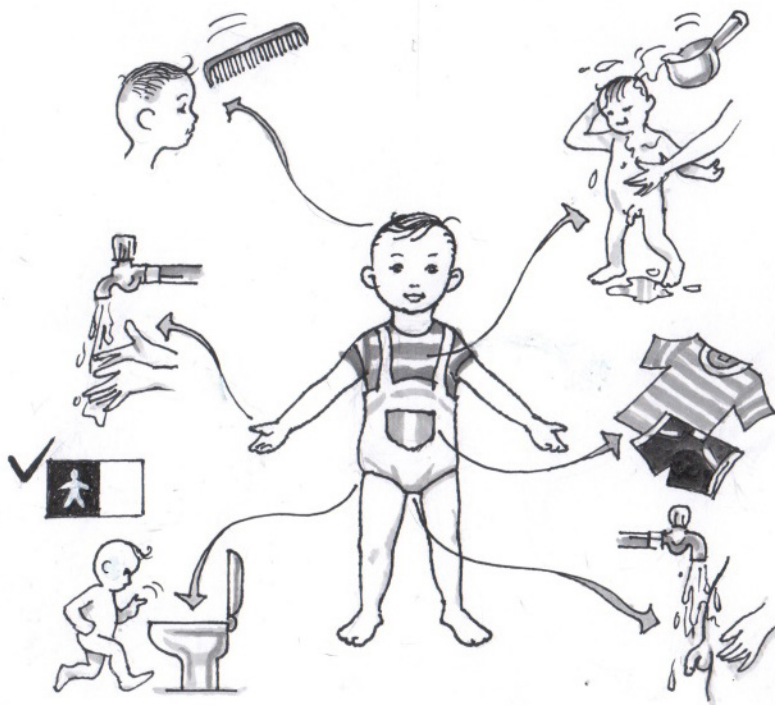
Anak laki-laki cenderung lebih banyak berkeringat karena lebih aktif. Oleh sebab itu, pakaian harus sering diganti. Gunakan pakaian berbahan katun yang menyerap keringat dan jangan biarkan anak terlalu lama memakai baju yang basah atau kotor.

Rambut anak laki-laki biasanya lebih pendek, namun tetap membutuhkan perawatan. Rambut yang kotor bisa menyebabkan gatal, ketombe, atau kutu. Keramas 2-3 kali seminggu sudah cukup, atau lebih sering jika anak banyak berkeringat.

Untuk anak laki-laki yang suka bermain pasir atau lumpur, orang tua perlu lebih waspada. Setelah bermain, segera mandikan anak dengan sabun dan air bersih agar kotoran tidak menempel terlalu lama di kulit.

Kuku tangan dan kaki anak laki-laki harus rutin dipotong, minimal seminggu sekali. Kuku panjang bisa menyimpan kotoran dan telur cacing. Anak laki-laki sering menggali tanah atau memegang benda kotor, sehingga resiko tertular penyakit lebih tinggi jika kuku tidak bersih.

Ajarkan anak laki-laki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun sejak dini. Biasakan mencuci tangan sebelum makan, setelah buang air kecil/besar, dan setelah bermain di luar.



Ilustrasi: Cara merawat tubuh untuk anak laki-laki.

Kebersihan mulut dan gigi tidak kalah penting. Sikat gigi 2 kali sehari wajib dilakukan, meskipun giginya masih gigi susu. Gigi yang sehat membantu anak mengunyah makanan dengan baik dan berbicara dengan jelas.

Di beberapa masyarakat, masih ada mitos bahwa gigi susu tidak perlu dijaga karena nanti akan diganti dengan gigi permanen. Padahal, gigi susu yang berlubang bisa menimbulkan rasa sakit, infeksi, dan memengaruhi pertumbuhan gigi permanen.

Kebiasaan buang air kecil pada anak laki-laki juga perlu diajarkan dengan benar. Biasakan ia buang air kecil di toilet, bukan sembarangan. Ajarkan untuk membilas penis dengan air setelah buang air kecil agar tetap bersih.

Ada mitos di sebagian daerah bahwa anak laki-laki tidak perlu dibersihkan setelah buang air kecil karena dianggap "tidak masalah". Faktanya, sisa urine yang menempel bisa menyebabkan bau tidak sedap dan iritasi kulit.

Anak laki-laki yang sudah bisa berjalan biasanya lebih sering terjatuh atau kotor saat bermain. Karena itu, orang tua perlu memeriksa tubuh anak setiap hari: apakah ada luka, ruam, atau goresan, lalu membersihkannya dengan benar.

Pakaian dalam anak laki-laki juga penting. Jika sudah tidak menggunakan popok, pakaian dalam harus diganti minimal sekali sehari atau setiap kali lembap. Pilih bahan katun yang menyerap keringat agar area kelamin tetap kering dan sehat.

Jangan biarkan anak laki-laki tidur dengan pakaian kotor atau masih menggunakan pakaian main. Selalu ganti dengan pakaian tidur bersih sebelum ia beristirahat.

Ada mitos bahwa anak laki-laki boleh tidur tanpa pakaian dalam agar lebih "jantan". Padahal, yang terpenting adalah kenyamanan dan kebersihan. Tidur dengan pakaian yang bersih sudah cukup untuk menjaga kesehatan.

Kebersihan telinga, mata, dan hidung juga harus diperhatikan. Bersihkan telinga bagian luar dengan kain lembut, jangan gunakan cotton bud terlalu dalam. Jika ada kotoran di mata atau hidung, bersihkan dengan kain basah yang lembut.

Anak laki-laki yang sehat akan terlihat aktif, ceria, dan percaya diri. Menjaga kebersihan tubuh membantu anak berinteraksi dengan teman-temannya tanpa rasa minder akibat bau badan, gigi rusak, atau pakaian kotor.

Peran orang tua, terutama ibu, sangat penting dalam membentuk kebiasaan bersih. Namun ayah juga perlu ikut serta, misalnya dengan mengajarkan anak mencuci tangan atau membersihkan diri setelah bermain bola.

Lingkungan rumah yang bersih turut mendukung kebersihan tubuh anak laki-laki. Pastikan rumah memiliki air bersih, lantai tidak berdebu, dan mainan anak rutin dicuci. Dengan begitu, anak lebih terlindung dari penyakit.

Pada akhirnya, menjaga kebersihan tubuh anak laki-laki usia 0-5 tahun adalah bentuk kasih sayang orang tua. Kebiasaan ini bukan hanya melindungi kesehatan fisik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab pada anak sejak dini.

Berikut adalah checklist kebersihan untuk balita laki-laki yang lebih mudah dipahami.

1. Kebersihan Tubuh

- Mandi 1-2 kali sehari dengan sabun bayi/anak yang lembut.
- Bersihkan area kelamin dengan air bersih, jangan menarik kulup terlalu keras jika belum disunat.
- Setelah sunat, jaga area luka tetap bersih dan kering.
- Keringkan tubuh dengan handuk lembut setelah mandi.
- Ganti pakaian setiap hari atau segera bila sudah kotor/basah.

2. Popok & Pakaian Dalam

- Ganti popok segera setelah basah atau kotor.
- Bersihkan area kelamin saat mengganti popok, keringkan sebelum dipakaikan popok yang baru.
- Jika sudah tidak pakai popok, ganti pakaian dalam minimal 1-2 kali sehari atau setiap kali lembap.
- Pilih pakaian dalam berbahan katun yang nyaman dan tidak ketat.

3. Kebersihan Rambut

- Keramas 2-3 kali seminggu (lebih sering jika banyak berkeringat).
- Keringkan rambut setelah keramas agar tidak lembap.
- Sisir rambut agar tetap rapi dan sehat.

4. Kebersihan Kuku & Tangan

- Cuci tangan dengan sabun: sebelum makan, setelah bermain, setelah buang air kecil/besar.
- Potong kuku tangan & kaki seminggu sekali (atau saat sudah panjang).
- Periksa kuku agar tidak ada kotoran menumpuk.

5. Kebersihan Mulut & Gigi

- Sikat gigi 2 kali sehari (pagi & malam).
- Gunakan sikat gigi khusus anak dengan bulu lembut.
- Untuk bayi, bersihkan gusi dengan kain lembut basah setelah menyusu.

6. Kebiasaan Buang Air

- Ajarkan anak buang air kecil di toilet, bukan sembarangan.

- Biasakan membilas penis dengan air setelah buang air kecil.
- Ingatkan anak untuk tidak menahan buang air kecil.

7. Kebersihan Lingkungan

- Pastikan kamar mandi selalu bersih dan tersedia air bersih.
- Cuci pakaian anak dengan sabun lembut agar tidak iritasi kulit.
- Bersihkan mainan anak secara rutin (terutama yang sering dimasukkan ke mulut).

8. Kebiasaan Sehat Lainnya

- Periksa tubuh anak setiap hari: apakah ada luka, ruam, atau goresan.
- Bersihkan telinga bagian luar dengan kain lembut (hindari cotton bud terlalu dalam).
- Bersihkan mata & hidung jika ada kotoran dengan kain lembut basah.
- Pastikan anak tidur dengan tubuh & pakaian bersih.



Ilustrasi: Ganti pakaian setiap hari setelah mandi atau segera bila sudah kotor/basah.

TIM PENULIS ULANG

Budi Wahyuni adalah seorang peneliti dan pegiat Hak Asasi Manusia, khususnya Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) pada Perempuan dan Anak. Budi Wahyuni menekuni isu HKSR ini selama lebih dari 45 tahun, persisnya sejak tahun 1980 saat pertama kali bergabung sebagai relawan PKBI DIY. Ia menyelesaikan studi S1nya di FE UPN Veteran Yogyakarta, kedua studi S2nya di MM - UGM dan Medical Anthropology UVA Amsterdam, studi S3nya ditempuh di FKMKM - UGM. Menjadi Wakil Ketua Komisioner Komisi Nasional Perempuan Indonesia, periode 2015-2019. Komitmennya pada isu keadilan dan kesetaraan gender khususnya HKSR terjaga hingga saat ini dan tergabung sebagai Anggota Pengurus Konsorsium PERMAMPU Sumatera (2023-2027) , Ketua Dewan Pengurus Cahaya Perempuan Bengkulu (2023 - 2027)

Sri Purwatiningsih, Peneliti pada Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan - Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Mendapatkan gelar Master pada bidang Kesehatan Masyarakat dari Universitas Gadjah Mada. Fokus studi yang digelutinya berkaitan dengan isu gender, kesehatan reproduksi dan seksualitas, migrasi, *trafficking*, dan isu ketimpangan sosial seperti kemiskinan.

Perempuan Sumatera, Otonom, Sehat & Inovatif

Ini adalah slogan PERMAMPU sebuah konsorsium yang berdiri di bulan November 2012 beranggotakan 8 LSM Perempuan di pulau Sumatera, yaitu :

1. Flower Aceh di Aceh.
2. PESADA Perempuan Pembaharu di Sumatera Utara.
3. Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita Riau (PPSW Sumatera) di Riau.
4. Lembaga Pengkajian dan Pemberdayaan Masyarakat (LP2M) di Sumatera Barat.
5. Aliansi Perempuan Mandiri (APM) di Jambi..
6. Cahaya Perempuan (CP) Bengkulu di Bengkulu
7. WCC Palembang di Sumatera Selatan.

Program Permampu berjalan sejak 2014 dengan tujuan agar perempuan mengalami dan menikmati pemenuhan perlindungan serta penghormatan HKSR yang lebih baik. Dalam perjalanan sebagai LSM Perempuan dan bernaung di Konsorsium PERMAMPU menemukan berbagai isu perempuan di pedesaan dan miskin kota, salah satunya adalah pentingnya Pendidikan Sex dalam keluarga sejak usia dini. Buku ini adalah buku yang ditulis ulang dari sumber buku pegangan orang tua. Pendidikan Kesehatan Tubuh dan Reproduksi untuk Anak yang diproduksi PERMAMPU tahun 2017 yang dihasilkan untuk kelompok

