

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyakit Diare

1. Pengertian Diare

Diare merupakan kondisi ketika pengidapnya melakukan buang air besar (BAB) lebih sering dari biasanya. Diare dapat diartikan suatu kondisi buang air besar yang tidak normal yaitu lebih dari 3 kali sehari dengan konsistensi tinja yang encer dapat disertai atau tanpa disertai darah atau lendir sebagai akibat dari terjadinya proses inflamasi pada lambung atau usus. Hal yang perlu diwaspadai, meski diare bisa berlangsung singkat, tapi bisa pula berlangsung selama beberapa hari. Bahkan dalam beberapa kasus bisa terjadi hingga berminggu-minggu. Diare merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh, yang dengan adanya diare, cairan yang tercurah kelumen saluran pencernaan akan membersihkan saluran pencernaan dari bahan-bahan patogen (cleansing effect). Apabila bahan patogen ini hilang, maka diare bisa sembuh sendiri. Namun pada sisi lain, diare menyebabkan kehilangan cairan (air, elektrolit, dan basa) dan bahan makanan dari tubuh. Sering kali dalam diare akut timbul berbagai penyulit, seperti dehidrasi dengan segala akibatnya, gangguan keseimbangan elektrolit, dan gangguan keseimbangan asam-basa. Penyulit tersebut akan mengakibatkan pasien yang menderita diare meninggal. (Indah Wasliah, Syamdarniati 2020).

Diare atau mencret didefinisikan sebagai buang air besar dengan feses yang tidak berbentuk (unformed stools) atau cair dengan frekuensi lebih dari

3 kali dalam 24 jam. Bila diare berlangsung kurang dari 2 minggu, di sebut sebagai Diare Akut. Apabila diare berlangsung 2 minggu atau lebih, maka digolongkan pada Diare Kronik Pada feses dapat dengan atau tanpa lendir, darah, atau pus. Gejala ikutan dapat berupa mual, muntah, nyeri abdominal, mulas, tenesmus, demam dan tanda-tanda dehidrasi.(Dr. dr. Umar Zein, DTM&H, SpPD 2011)

Gejala klinis penyakit diare biasanya ditandai timbul diare. Tinja akan mencair dan mungkin disertai lender atau darah. Warna tinja bisa lama-kelamaan berubah menjadi kehijau-hijauan dengan suhu tubuh biasanya meningkat, nafsu makan berkurang atau tidak ada, kemudian karena tercampur empedu. Anus dan daerah sekitarnya lecet karena seringnya defekasi dan tinja lama makin asam sebagai akibat banyaknya asam laktat yang berasal dari laktosa yang tidak dapat diabsorbasi oleh usus selama diare. Gejala muntah dapat terjadi sebelum atau sesudah diare dapat disebabkan oleh lambung yang turut meradang atau akibat gangguan keseimbangan asam-basa dan elektrolit. (Sang Gede Purnama,2016)

Bila penderita telah kehilangan banyak cairan dan elektrolit, maka gejala dehidrasi mulai tampak. Berat badan turun, turgor kulit berkurang, mata dan ubun- ubun besar menjadi cekung, selaput lendir bibir dan mulut serta kulit tampak kering. Menurut Kliegman, Marcante & Jenson (2006), dinyatakan bahwa berdasarkan banyaknya kehilangan cairan dan elektrolit dari tubuh, diare dapat dibagi menjadi :

a. Diare tanpa dehidrasi

Pada tingkat diare ini penderita tidak mengalami dehidrasi karena

frekuensi diare masih dalam batas toleransi dan belum ada tanda tanda dehidrasi.

b. Diare dengan dehidrasi ringan (3%-5%)

Pada tingkat diare ini penderita mengalami diare 3 kali atau lebih, kadang-kadang muntah, terasa haus, kencing sudah mulai berkurang, nafsu makan menurun, aktifitas sudah mulai menurun, tekanan nadi masih normal atau takikardia yang minimum dan pemeriksaan fisik dalam batas normal.

c. Diare dengan dehidrasi sedang (5%-10%)

Pada keadaan ini, penderita akan mengalami takikardi, kencing yang kurang atau langsung tidak ada, iritabilitas atau lesu, mata dan ubun-ubun besar menjadi cekung, turgor kulit berkurang, selaput lendir bibir dan mulut serta kulit tampak kering, air mata berkurang dan masa pengisian kapiler memanjang (≥ 2 detik) dengan kulit yang dingin dan pucat.

d. Diare dengan dehidrasi berat (10%-15%)

Pada keadaan ini, penderita sudah banyak kehilangan cairan dari tubuh dan biasanya pada keadaan ini penderita mengalami takikardi dengan pulsasi yang melemah, hipotensi dan tekanan nadi yang menyebar, tidak ada penghasilan urin, mata dan ubunubun besar menjadi sangat cekung, tidak ada produksi air mata, tidak mampu minum dan keadaannya mulai apatis, kesadarannya menurun dan juga masa pengisian kapiler sangat memanjang (≥ 3 detik) dengan kulit yang dingin dan pucat. (Herbowo and Firmansyah 2016; Ii and Medis 2008)

2. Klasifikasi Diare

Menurut Purnama Sang Gede (2016) Klasifikasi diare berdasarkan waktu

diare terdiri dari diare akut, diare persistensi, dan diare kronik, berikut penjelasan klasifikasi diare berdasarkan waktu:

a. Diare akut

Diare akut yaitu buang air besar dengan frekuensi yang meningkat dan konsistensi tinja yang lembek atau cair dan bersifat mendadak datangnya dan berlangsung dalam waktu kurang dari 2 minggu. Diare akut yaitu diare yang berlangsung kurang dari 14 hari tanpa diselang-seling berhenti lebih dari 2 hari.

b. Diare persisten

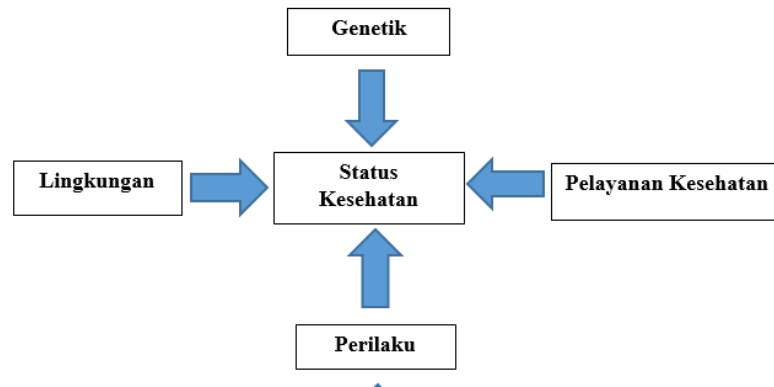
Diare persisten adalah diare yang berlangsung 15-30 hari, merupakan kelanjutan dari diare akut atau peralihan antara diare akut dan kronik.

c. Diare kronik

Diare kronis adalah diare hilang-timbul, atau berlangsung lama dengan penyebab non-infeksi, seperti penyakit sensitif terhadap gluten atau gangguan metabolisme yang menurun. Lama diare kronik lebih dari 30 hari. Diare kronik adalah diare yang bersifat menahun atau persisten dan berlangsung 2 minggu lebih.

3. Penyebab Diare Ditinjau Dari Genetik, Pelayanan Kesehatan, Lingkungan, dan Perilaku

Berdasarkan teori Hendrik L. Blum (1974) dalam Notoatmodjo (2003), status kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor pelayanan kesehatan dan faktor keturunan.



Gambar 1.1
Teori Hendrik.L Blum

a. Genetik

Faktor genetik atau keturunan merupakan faktor yang sulit untuk diintervensi karena bersifat bawaan dari orang tua. Penyakit atau kelainan-kelainan tertentu seperti diabetes mellitus, buta warna, albino, atau yang lainnya, bisa diturunkan dari orang tua ke anak-anaknya atau dari generasi ke generasi. Pencegahannya cukup sulit karena menyangkut masalah gen atau DNA. Pencegahan yang paling efektif adalah dengan menghindari gen pembawa sifatnya.

b. Pelayanan Kesehatan

Faktor pelayanan kesehatan lebih berkaitan dengan kinerja pemerintahan yang sedang berkuasa. Kesungguhan dan keseriusan pemerintah dalam mengelola pelayanan kesehatan menjadi penentu suksesnya faktor ini. Kader desa, puskesmas, dan posyandu menjadi ujung tombak dalam peningkatan status kesehatan masyarakat.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan dalam indikator kunci status kesehatan masyarakat

mencakup lingkungan fisik, sosial budaya, politik, ekonomi, dan sebagainya. Tetapi bagaimanapun juga, kondisi lingkungan dapat dimodifikasi dan dapat diperkirakan dampak buruknya sehingga dapat di carikan solusi ataupun kondisi yang paling optimal bagi kesehatan manusia.

d. Perilaku

Faktor perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dengan kata lain, perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Respon ini dapat bersifat pasif (tanpa tindakan: berfikir, berpendapat, bersikap) maupun aktif (melakukan tindakan). Sesuai dengan batasan ini, perilaku kesehatan dapat dirumuskan sebagai segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya khususnya yang menyangkut pengetahuan, dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan.

4. Cara Penularan

Penularan penyakit diare biasanya melalui jalur *fecal oral* terutama karena menelan makanan yang terkontaminasi, faktor yang berkaitan dengan peningkatan kuman perut seperti tidak memadainya penyediaan air bersih, kekurangan sarana kebersihan dan pencemaran air oleh tinja, penyiapan dan penyimpanan makanan tidak secara semestinya.

Cara penularan penyakit diare adalah Air (*water borne disease*), makanan (*food borne disease*), dan susu (*milk borne disease*). Secara umum faktor risiko diare pada dewasa yang sangat berpengaruh terjadinya penyakit diare

yaitu faktor lingkungan (tersedianya air bersih, jamban keluarga, pembuangan sampah, pembuangan air limbah), perilaku hidup bersih dan sehat, kekebalan tubuh, infeksi saluran pencernaan, alergi, malabsorpsi, keracunan, *imunodefisiensi*, serta sebab-sebab lain. (Purnama, Sang Gede. 2016).

5. Gejala Diare

Beberapa gejala dan tanda diare menurut Achmad, Umar Fahmi. (2011).

Yaitu :

a. Gejala Umum

1. Mengeluarkan kotoran lembek dan sering merupakan gejala khas diare.
2. Muntah, biasanya menyertai diare pada gastroenteritis akut
3. Demam, dapat mendahului atau tidak mendahului gejala diare.
4. Gejala dehidrasi, yaitu mata cekung, ketegangan kulit menurun, apatis bahkan gelisah.

b. Gejala Spesifik

1. Diare hebat, warna tinja seperti cucian beras dan berbau amis.
2. Tinja berlendir atau berdarah.

6. Pencegahan Penyakit Diare

Kegiatan pencegahan penyakit diare yang benar dan efektif yang dapat dilakukan adalah perilaku sehat (purnama,2016) yaitu :

a. Pemberian Air Susu Ibu (ASI)

ASI adalah makanan paling baik untuk bayi. Komponen zat makanan tersedia dalam bentuk ideal dan seimbang untuk dicerna dan diserap secara optimal oleh bayi. ASI saja sudah cukup untuk menjaga pertumbuhan sampai

umur 6 bulan, tidak ada makanan lain yang dibutuhkan selama masa ini. ASI bersifat steril berbeda dengan sumber susu lain seperti susu formula atau cairan lain yang disiapkan dengan air atau bahan-bahan yang dapat terkontaminasi dalam botol yang kotor. Pemberian ASI saja tanpa cairan atau makanan lain dan tanpa menggunakan botol dapat menghindarkan anak dari bahaya bakteri dan organisme lain yang akan menyebabkan diare.

ASI mempunyai khasiat preventif secara imunologik dengan adanya antibodi dan zat-zat lain yang dikandungnya ASI turut memberikan perlindungan terhadap diare. Pada bayi yang baru lahir pemberian ASI secara penuh mempunyai daya lindung 4x lebih besar terhadap diare daripada pemberian ASI yang disertai dengan susu botol. Flora normal usus bayi-bayi yang disusui mencegah tumbuhnya bakteri penyebab diare. Pada bayi yang tidak diberi ASI secara penuh, pada bulan pertama kehidupan mempunyai resiko mendapat diare 30x lebih besar. Pemberian susu formula merupakan cara lain dari menyusui. Penggunaan botol untuk susu formula beresiko tinggi menyebabkan diare yang dapat mengakibatkan terjadinya gizi buruk.

b. Pemberian makanan pendamping

ASI adalah saat bayi secara bertahap mulai dibiasakan dengan makanan orang dewasa. Pada masa tersebut merupakan masa yang berbahaya bagi bayi sebab perilaku pemberian makanan pendamping ASI dapat menyebabkan meningkatnya resiko terjadinya diare ataupun penyakit lain yang menyebabkan kematian. Perilaku pemberian makanan pendamping ASI yang baik meliputi perhatian terhadap kapan, apa, dan bagaimana, makanan pendamping ASI diberikan. Ada beberapa saran untuk meningkatkan

pemberian makanan pendamping ASI yaitu:

- 1) Perkenalkan makanan lunak ketika anak berumur enam bulan dan dapat teruskan pemberian ASI. Tambahkan macam makanan setelah anak berumur sembilan bulan atau lebih. Berikan makanan lebih sering atau empat kali sehari. Setelah anak berumur satu tahun berikan semua makanan yang dimasak dengan baik, empat sampai enam kali sehari serta teruskan pemberian ASI bila mungkin.
- 2) Tambahkan minyak, lemak, dan gula, kedalam nasi atau bubur dan biji-bijian untuk energi. Tambahkan hasil olahan susu, telur, ikan, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran berwarna hijau, ke dalam makanannya.
- 3) Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan menyuapi anak. Suapi anak dengan sendok yang bersih.
- 4) Masak makanan dengan benar, simpan sisanya pada tempat yang dingin dan panaskan dengan benar sebelum diberikan kepada anak.

c. Menggunakan Air Bersih Yang Cukup

Sebagian besar kuman infeksius penyebab diare ditularkan melalui *fecal-oral*. Kuman tersebut dapat ditularkan bila masuk ke dalam mulut melalui makanan, minuman, atau benda yang tercemar dengan tinja misalnya jari-jari tangan, makanan yang wadah atau tempat makan/minum yang dicuci dengan air tercemar. Masyarakat yang terjangkau oleh penyediaan air yang benar-benar bersih mempunyai risiko menderita diare lebih kecil dibanding dengan masyarakat yang tidak mendapatkan air bersih. Masyarakat dapat mengurangi risiko terhadap serangan diare yaitu dengan menggunakan air

yang bersih dan melindungi air tersebut dari kontaminasi mulai dari sumbernya sampai penyimpanan di rumah. Hal yang harus diperhatikan oleh keluarga:

- 1) Ambil air dari sumber air yang bersih.
- 2) Simpan air dalam tempat yang bersih dan tertutup serta gunakan gayung khusus untuk mengambil air.
- 3) Jaga sumber air dari pencemaran oleh binatang dan untuk mandi anak-anak.
- 4) Minum air yang sudah matang (dimasak sampai mendidih).
- 5) Cuci semua peralatan masak dan peralatan makan dengan air yang bersih dan cukup.

d. Mencuci Tangan

Kebiasaan yang berhubungan dengan kebersihan perorangan yang penting dalam penularan kuman diare adalah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun terutama sesudah buang air besar, sesudah membuang tinja anak, sebelum menyiapkan makanan, sebelum menyuapi makan anak, dan sebelum makan, mempunyai dampak dalam kejadian diare.

e. Menggunakan Jamban

Jamban merupakan salah satu dari sarana sanitasi yang penting dan berkaitan dengan kejadian diare. Penggunaan jamban mempunyai dampak besar dalam penurunan risiko terhadap penyakit diare. Fungsi jamban dari aspek kesehatan lingkungan antara lain dapat mencegah berkembangnya berbagai penyakit yang disebabkan oleh kotoran manusia. Sementara dampak serius membuang kotoran di sembarang tempat menyebabkan pencemaran

tanah, air, dan udara, karena menimbulkan bau. Keluarga yang tidak mempunyai jamban harus membuat jamban dan keluarga harus buang air besar di jamban. Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh keluarga:

1. Keluarga harus mempunyai jamban yang berfungsi baik dan dapat dipakai oleh seluruh anggota keluarga.
2. Membersihkan jamban secara teratur.
3. Menggunakan alas kaki bila akan buang air besar.

Tempat pembuangan tinja yang tidak memenuhi syarat sanitasi akan meningkatkan risiko terjadinya diare sebesar 2,55 kali lipat dibandingkan dengan keluarga yang membuang tinjanya secara saniter. Adapun jamban harus memenuhi syarat-syaratnya antara lain: (Ifandi, Slamet, 2017)

1. Jamban tertutup.
2. Terlindung dari panas, hujan, serangga, dan binatang lainnya.
3. Tempat berpijak dan lantainya kuat.
4. Lokasinya tidak mengganggu pandangan.
5. Tidak menimbulkan bau.
6. Ada alat pembersih seperti air.

f. Membuang Tinja Bayi Yang Benar

Tinja bayi berbahaya oleh karena itu tinja bayi harus dibuang secara benar karena dapat menularkan penyakit pada anak-anak dan orang tuanya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh keluarga yaitu:

1. Kumpulkan segera tinja bayi dan membuangnya ke jamban.
2. Bantu anak-anak buang air besar di tempat yang bersih dan mudah dijangkau olehnya.

3. Bila tidak ada jamban pilih tempat untuk membuang tinja anak seperti di dalam lubang atau dikebun kemudian ditimbun.
4. Bersihkan dengan benar setelah buang air besar dan cuci tangan dengan sabun.

g. Pemberian Imunisasi Campak

Pemberian imunisasi campak pada bayi sangat penting untuk mencegah agar bayi tidak terkena penyakit campak. Anak yang sakit campak sering disertai diare sehingga pemberian imunisasi campak juga dapat mencegah terjadinya diare.

h. Sarana Pembuangan Air Limbah (SPAL)

Air limbah, baik limbah pabrik maupun limbah rumah tangga harus dikelola sedemikian rupa agar tidak menjadi sumber penularan penyakit. Sarana pembuangan air limbah yang tidak memenuhi syarat dapat mencemari tanah dan sumber air minum. (Permenkes RI No. 3 Tahun 2014 tentang STBM). Sarana pembuangan air limbah yang tidak memenuhi syarat akan menimbulkan bau, mengganggu estetika dan dapat menjadi tempat perindukan nyamuk dan bersarangnya tikus, kondisi ini dapat berpotensi menularkan penyakit. Bila saluran pembuangan air limbah dihalaman, secara rutin harus dibersihkan agar air limbah dapat mengalir, sehingga tidak menimbulkan bau yang tidak sedap dan tidak menjadi tempat perindukan nyamuk. (Purnama,2016)

B. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan Paradigma Sehat dalam budaya hidup perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental spiritual, maupun sosial. Selain itu, PHBS ini dapat dijadikan indikator dari derajat kesehatan suatu daerah tertentu. Bila PHBS di suatu daerah cukup baik maka dengan sendirinya akan memperkecil masalah-masalah kesehatan, juga memperkecil kemungkinan terjadinya suatu wabah penyakit. Dengan kata lain, PHBS ini merupakan salah satu bentuk tindakan preventif dalam bidang kesehatan. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, pemerintah beserta jajaran terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS agar dapat berjalan secara efektif .

Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan. Perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok :

a. Perilaku pemeliharaan kesehatan (health maintenance)

Adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang atau memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit.

b. Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan.

Perilaku ini sering disebut perilaku pencarian pengobatan (helath seeking

behavior). Perilaku ini adalah menyangkut upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan/atau kecelakaan. Tindakan atau perilaku ini dimulai dari mengobati diri sendiri (self treatment) sampai mencari pengobatan keluar negeri.

c. Perilaku kesehatan lingkungan

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespons lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, dan sebagainya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya. Dengan perkataan lain, bagaimana mengelola lingkungannya sehingga tidak mengganggu kesehatannya sendiri, keluarga, atau masyarakatnya. Misalnya bagaimana mengelola tinja, air minum, tempat pembuangan sampah, pembuangan limbah dan sebagainya.

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. (Maryunani, 2013)

2. Tujuan PHBS

Tujuan PHBS dirumah tangga adalah:

- a. Untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan,

petugas lintas sektor, media massa, organisasi masyarakat, LSM, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di Keluarga.

- b. Meningkatkan kemampuan keluarga untuk melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
(Maryunani, 2013)

3. Sasaran

Sasaran PHBS tatatan rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga, yaitu :

- a. Pasangan usia subur.
- b. Ibu Hamil dan atau ibu menyusui.
- c. Anak dan remaja.
- d. Usai lanjut.
- e. Pengasuh anak. (Maryunani, 2013)

4. Manfaat PHBS

Manfaat PHBS Bagi Keluarga yaitu:

- a. Setiap rumah tangga meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit.
- b. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- c. Produktifitas kerja anggota keluarga meningkat dengan meningkat kesehatan anggota rumah tangga, maka biaya yang tadinya di alokasikan untuk kesehatan dapat di alihkan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan, pemenuhan gizi keluarga dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga.

5. Indikator PHBS di tatanan Rumah Tangga

Indikator adalah suatu petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penilaian. Ada 10 indikator dalam rumah tangga yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS rumah tangga yaitu :

a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan yang dimaksud adalah dokter, bidan, dan paramedis lainnya. Beberapa masyarakat masih mengandalkan tenaga non medis untuk membantu persalinan seperti dukun bayi. Selain tidak aman karena peralatan yang belum tentu steril, penanganan oleh dukun bayi juga berisiko karena bisa membahayakan ibu dan bayi.

b. Memberi ASI eksklusif pada bayi

ASI eksklusif diberikan oleh ibu kepada bayi tanpa makanan dan minuman tambahan mulai usia 0 hingga 6 bulan.

c. Menimbang balita setiap bulan

Penimbangan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan balita.

d. Menggunakan air bersih

Menggunakan air bersih karena tidak mengandung kuman dan bakteri untuk kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, serta kebutuhan minum dapat mencegah berbagai penyakit.

e. Mencuci tangan pakai sabun

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga bersih dan bebas dari kuman.

f. Menggunakan jamban sehat

Beberapa syarat untuk jamban sehat antara lain tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitar, mudah dibersihkan, aman digunakan, ventilasi udara yang cukup, tersedia air, sabun, serta alat pembersih.

g. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu

Melakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) biasanya dilakukan di tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di sekitar rumah, seperti bak mandi, wc, vas bunga, talang air, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

h. Makan buah dan sayur setiap hari

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari antara lain berjalan kaki, bersepeda, berkebun, mencuci pakaian, dan lain sebagainya.

j. Tidak merokok di dalam rumah

Jika ada anggota keluarga yang merokok (perokok aktif) di dalam rumah, maka asap yang dihasilkan dari perokok tersebut tidak hanya berbahaya bagi dirinya sendiri, melainkan juga orang-orang di sekitarnya (perokok pasif). Hal tersebut tentu berdampak buruk bagi kesehatan seluruh anggota keluarga. (Suparyanto dan Rosad (2015 2020))

6. PHBS yang Berkaitan Dengan Diare

a. Ketersediaan Air Bersih

1. Pengertian

Air adalah kebutuhan dasar yang digunakan sehari-hari untuk minum, masak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit (Maryunani, 2013).

Air bersih adalah air yang secara fisik bening/bersih harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya dan juga tidak berasa asin, tidak berasa pahit tidak berasa asam, tidak payau, harus bebas dari bahan kimia beracun (Maryunani, 2013)

2. Syarat air bersih

Syarat-syarat air bersih diantaranya adalah:

- a) Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- b) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- c) Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit harus bebas dari bahan kimia beracun.
- d) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang (Maryunani, 2013).

3. Manfaat menggunakan air bersih

Manfaat menggunakan air bersih antara lain :

- a) Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera,

thyphus, kecacingan, penyakit mata, keracunan dan penyakit kulit.

- b) Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya (Maryunani, 2013).

b. Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun

1. Pengertian

Cuci tangan pakai sabun adalah kegiatan mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir yang bertujuan untuk membunuh kuman penyakit yang ada ditangan dan mencegah penularan penyakit (Maryunani, 2013).

Penggunaan sabun memiliki tujuan karena air yang tidak bersih banyak kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ketubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman (Maysaroh, 2013).

2. Waktu harus mencuci tangan

- a) Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun dll).
- b) Setelah buang air besar.
- c) Setelah menceboki bayi.
- d) Sebelum makan dan menyuapi anak.
- e) Sebelum memegang makanan.
- f) Sebelum menyusui bayi (Maryunani, 2013).

3. Manfaat mencuci tangan:

- a) Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan
 - b) Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, ISPA, Flu burung.
 - c) Tangan menjadi bersih dan bebas kuman
- c. Ketersediaan Jamban Sehat

1. Pengertian

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampung kotoran dan untuk membersihkannya (Maryunani, 2013).

Jamban merupakan salah satu media penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, tipus, kecacingan dan lain-lain (Maryunani, 2013).

2. Jenis Jamban

1) Jamban Cemplung

Jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Untuk jamban cemplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau. Jamban cemplung digunakan untuk daerah yang sulit air.

2) Jamban tangki septik/leher angsa

Jamban yang berbentuk leher angsa yang

penampungannya berupa tangki septik yang kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan. Jamban tangki septik/jamban leher angsa digunakan untuk daerah yang cukup air daerah yang padat penduduk, karena dapat menggunakan "multiple latrine" yaitu satu lubang penampungan tinja/tangki septik digunakan oleh beberapa jamban (satu lubang dapat menampung kotoran/tinja dari 3-5 jamban). Selain itu digunakan juga di daerah pasang surut, tempat penampungan kotoran/tinja hendaknya ditinggikan kurang lebih 6 cm dari permukaan air pasang (Maryunani,2013).

3) Alasan mengapa harus menggunakan jamban:

- Menjaga lingkungan bersih,sehat dan tidak berbau
- Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya
- Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan dan lain-lain.

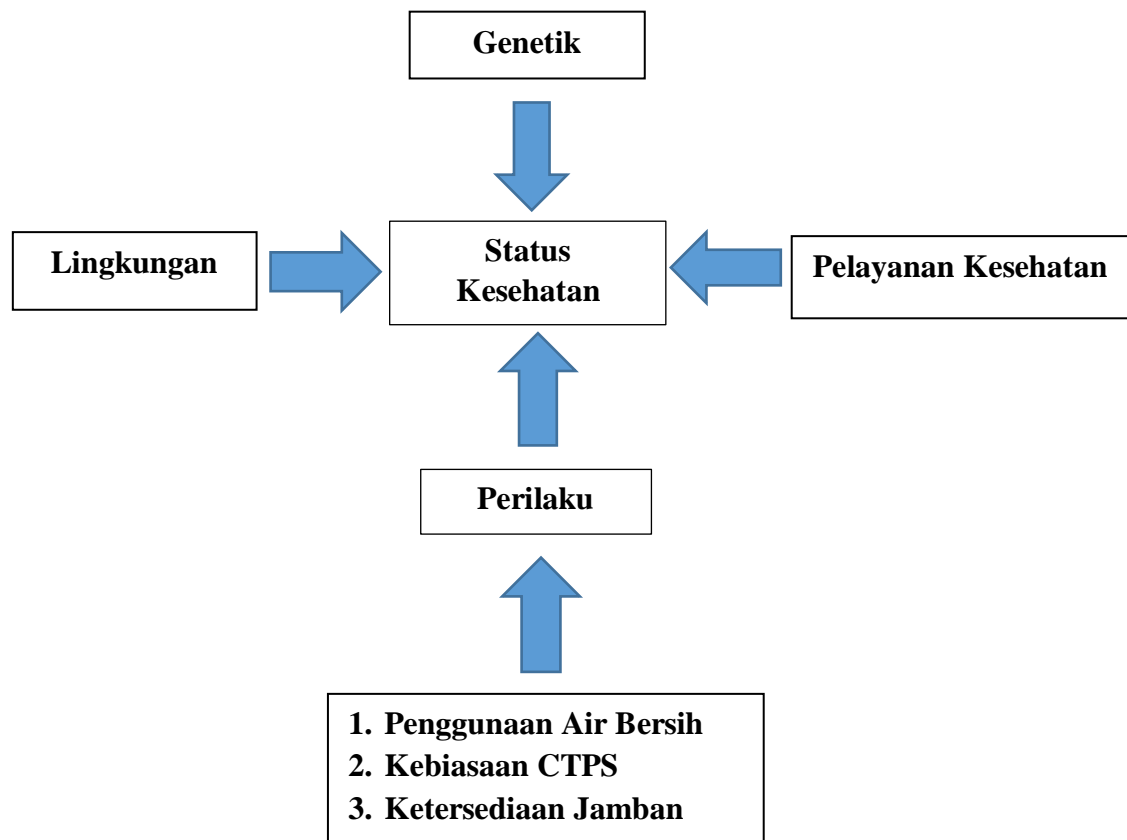
4) Syarat jamban yang sehat:

- Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dan lubang penampungan minimal 10 meter)
- Tidak berbau
- Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus

- Tidak mencemari tanah sekitarnya
- Mudah dibersihkan dan aman digunakan
- Dilengkapi dinding atau pelindung
- Penerangan dan ventilasi yang cukup
- Lantai kedap air dan luas memadai
- Tersedia air, sabun dan alat pembersih.

C. Kerangka Teori

Berdasarkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga menurut teori Hendrik L. Blum ada empat faktor yang mempengaruhi status derajat kesehatan masyarakat atau perorangan, yaitu :

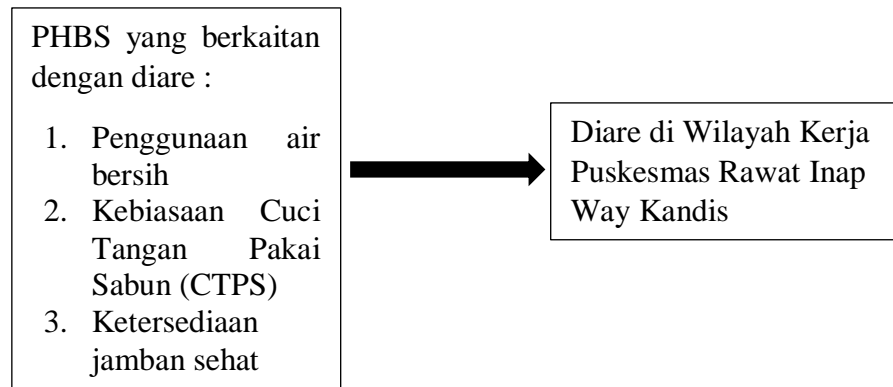


Gambar 2
Kerangka Teori

Perilaku merupakan factor yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoadmojo, 2012). Kerangka konsep dalam penelitian sebagai berikut :



Gambar 3

Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep – konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel – variabel yang akan diteliti. (Henny, Amelia, Junerin, 2021)

E. Definisi Operasional

Tabel 3

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Menggunakan Air Bersih	<p>Kualitas fisik air</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak berwarna - Tidak berasa - Tidak berbau <p>Air minum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Air minum di rebus sampai mendidih. - Tempat penyimpanan air bersih dan tertutup. 	Pengamatan	Checklist	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi syarat (MS) bila semua komponen terpenuhi 2. Tidak memenuhi syarat (TM) bila salah satu atau lebih komponen tidak terpenuhi 	Ordinal
2	Mencuci Tangan Dengan Dersih dan Menggunakan Sabun / CTPS	<p>Perilaku mencuci tangan dengan air bersih dan sabun</p> <ul style="list-style-type: none"> - CTPS sebelum makan - CTPS sesudah BAB 	Pengamatan	Checklist	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi syarat (MS) bila semua komponen terpenuhi 2. Tidak memenuhi syarat (TM) bila salah satu atau lebih komponen tidak terpenuhi 	Ordinal
3	Menggunakan Jamban Sehat	<p>Jenis jamban</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamban cemplung - Jamban leher angsa <p>Konstruksi Jamban</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat septictank - Terdapat ventilasi 	Pengamatan	Checklist	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi syarat (MS) bila semua komponen terpenuhi 2. Tidak memenuhi syarat (TM) bila salah satu 	Ordinal

		<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat dinding dan atap - Lantai jamban terbuat dari bahan kedap air dan tidak licin - Jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter <p>Sarana Kebersihan Jamban</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamban terapat air yang cukup - Jamban terdapat alat pembersih dan sabun di dalamnya - Jamban yang digunakan memungkinkan kotoran tidak dapat dijamah oleh tikus dan vektor 			atau lebih komponen tidak terpenuhi	
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--