

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyakit Diare

1. Pengertian Diare

Diare merupakan suatu kondisi ketika pengidapnya melakukan buang air besar (BAB) lebih sering dari biasanya. Diare di artikan suatu kondisi buang air besar yang tidak normal yaitu lebih dari 3 kali sehari dengan perubahan bentuk tinja yang encer dan mungkin dapat disertai dengan muntah atau tinja yang berdarah. Hal yang perlu di waspadai, meski diare bisaa 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 adanya diare, cairan yang tercurah kelumen saluran pencernaan akan membersihkan saluran pencernaan dari bahan-bahan pathogen (*cleansing effect*). Apabila bahan pathogen ini hilang, maka diare bisa sembuh sendiri. Tetapi pada sisi lain, diare menyebabkan kehilangan cairan (air, elektrolit, dan basa) 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.(Qisti et al., 2021)

Diare atau mencret didefinisikan sebagai buang air besar dengan feses tidak berbentuk (*unformed stools*) atau cair dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam 24 jam. Bila diare berlangsung kurang dari 2 minggu, disebut sebagai diare

akut. Apabila diare berlangsung 2 minggu atau lebih, digolongkan pada diare kronik. Feses dapat dengan atau tanpa lendir, darah, atau pus. Gejala penyerta dapat berupa mual, muntah, nyeri abdominal, mulas, tenesmus, demam, dan tanda-tanda dehidrasi. (Amin, 2015)

Penyakit diare adalah suatu penyakit ditandai dengan perubahan bentuk dan konsistensi tinja lembek sampai mencair dan bertambahnya frekuensi buang air besar yang lebih dari biasa, yaitu 3 kali atau lebih dalam sehari yang mungkin dapat disertai muntah atau tinja yang berdarah. Penyakit ini paling sering dijumpai pada balita. (Purnama, 2016)

Faktor resiko diare dibagi 3 besar yaitu factor karakteristik individu, perilaku pencegahan dan lingkungan. Faktor karakteristik individu meliputi umur balita <24 bulan, status gizi balita, umur pengasuh balita, tingkat pendidikan pengasuh balita, tingkat pendidikan pengasuh balita. Factor perilaku pencegahan meliputi perilaku mencuci tangan sebelum makan, mencuci peralatan makan sebelum digunakan, mencuci bahan makanan, mencuci tangan dengan sabun setelah BAB, merebus air minum dan kebiasaan memberi makan anak diluar rumah. Faktor lingkungan meliputi kepadatan perumahan, ketersediaan sarana air bersih (SAB), kualitas air bersih. (Purnama, 2016)

Gejala klinis penderita diare biasanya ditandai dengan suhu tubuh biasanya meningkat, nafsu makan berkurang atau tidak ada, kemudian timbul diare. Tinja akan menjadi cair dan mungkin disertai dengan lendir ataupun darah. Warna tinja bisa lama-kelamaan berubah menjadi kehijau-hijauan karena tercampur dengan empedu. Anus dan daerah sekitarnya lecet karena seringnya defekasi dan tinja makin lama makin asam sebagai akibat banyaknya asam

laktat yang berasal dari laktosa yang tidak dapat diabsorpsi oleh usus selama diare. Gejala muntah dapat terjadi sebelum atau sesudah diare dan dapat disebabkan oleh lambung yang turut meradang atau akibat gangguan keseimbangan asam-basa dan elektrolit. (Purnama, 2016)

Bila penderita telah kehilangan banyak cairan dan elektrolit, maka gejala dehidrasi mulai tampak. Berat badan menurun, turgor kulit berkurang, mata menjadi cekung, selaput lendir dan mulut serta kulit tampak kering. Menurut Kligmen, Marcante dan 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 diare 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 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 menyebarkan, tidak ada penghasilan urin, mata dan ubun-ubun 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. (Purnama, 2016)

2. Klasifikasi Diare

Menurut Purnama Sang Gede Purnama 2016, klasifikasi diare berdasarkan waktu diare terdiri dari diare akut, diare persisten, 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 yaitu diare yang berlangsung 15-30 hari, merupakan kelanjutan dari diare akut atau peralihan antara diare akut dan kronik.

c. Diare kronik

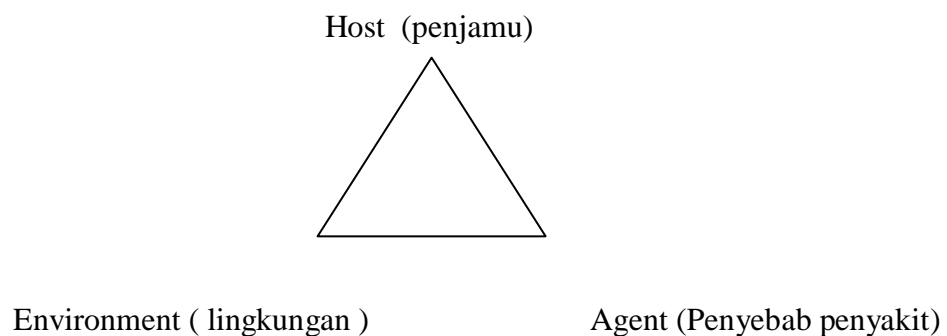
Diare kronik adalah diare hilang-timbul, atau berlangsung lama dengan penyebab non-infeksi, seperti penyakit sensitif terhadap gluten atau gangguan metabolisme yang menurun. Lama diare kronik lebih dari 30 hari. Diare kronik

adalah diare yang bersifat menahun dan persisten dan berlangsung 2 minggu lebih. (Purnama, 2016)

3. Penyebab Diare Ditinjau Dari Host, Agent, dan Environment

1) Teori ilmu kesehatan

Menurut Epidemiologi penyakit menular 2017, model ini menggambarkan interaksi tiga komponen penyebab penyakit, yaitu manusia (*Host*), Penyebab (*Agent*), dan Lingkungan (*Environment*)



Gambar Segitiga Epidemiologi

Sumber: Epidemiologi Penyakit Menular, 2017

a. Host

Host yaitu diare lebih banyak terjadi pada balita, dimana daya tahan tubuh yang lemah/ menurun system pencernaan dalam hal ini adalah lambung tidak dapat menghancurkan makanan dengan baik dan kuman tidak dapat dilumpuhkan dan betah tinggal di dalam lambung, sehingga mudah bagi kuman untuk menginfeksi saluran pencernaan. Jika terjadi hal demikian, akan timbul berbagai macam penyakit termasuk diare.

b. Agent

Agent merupakan terjadinya diare, Sangatlah jelas yang disebabkan oleh faktor infeksi karna faktor kuman, malabsorpsi, dan faktor makanan.

c. Environment

Faktor lingkungan sangat menentukan dalam hubungan intraksi antara penjamu (host) dengan faktor agent. Lingkungan dapat dibagi menjadi dua bagian utama yaitu lingkungan biologis (flora dan fauna di sekitar manusia) yang bersifat biotik: mikroorganisme penyebab penyakit, reservoir penyakit infeksi (Binatang, tumbuhan), vektor pembawa penyakit, tumbuhan dan binatang pembawa sumber makanan, obat dan lainnya. Dan juga lingkungan fisik, yang bersifat abiotik: yaitu udara, keadaan tanah, geografi, air, dan zat kimia. Keadaan lingkungan yang sehat dapat di tunjang oleh Sanitasi lingkungan yang memenuhi syarat Kesehatan dan kebiasaan masyarakat untuk Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Pencemaran lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan agent yang berdampak pada host (penjamu) sehingga mudah untuk timbul berbagai penyakit, termasuk diare. (Purnama,2016)

4. Cara Penularan Diare

Penularan Penyakit diare biasanya melalui jalur fecal oral terutama karena menelan makanan yang terkontaminasi, factor yang berkaitan dengan peningkatan kuman perut seperti tidak memadainya penyediaan air bersih, kekurangan sarana kebersihan dan pencemaraan air oleh tinja, penyiapan dan penyimpanan makanan tidak secara semestinya. Cara penularan penyakit diare adalah Air (*water borne disease*). Makanan (*Food borne diseases*), dan susu (*milk 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, 2016)

5. Pencegahan Penyakit Diare

Kegiatan pencegahan penyakit diare yang benar dan efektif yang dapat dilakukan adalah Perilaku Sehat (Purnama, 2016) yaitu:

a. Pemberian ASI

Asi adalah makanan paling baik untuk bayi, komponen zat makanan tersedia dalam bentuk yang 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.

b. Makanan Pendamping ASI

Pemberian makanan pendamping asi adalah saat bayi secara bertahap mulai dibiasakan dengan makanan dengan makanan orang biasa. 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 diberikan:

- 1) Perkenalkan makanan lunak, Ketika anak berumur 6 bulan dan teruskan pemberian ASI. Tambah macam makanan setelah anak berumur 9 bulan atau lebih. Berikan makanan lebih sering (4 x sehari). Setelah anak berumur 1 tahun, berikan semua makanan yang dimasak dengan baik 4-6 kali sehari, serta teruskan pemberian ASI.

- 2) Tambahkan minyak, lemak dan gula kedalam nasi/bubur dan biji- bijian untuk energi. Tambahkan olahan susu, telur, daging, kacang- kacang, buah- buahan, dan sayuran berwarna hijau kedalam makanannya.
- 3) Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan menyuapi anak.
Suapi anak dengan sendok 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

Air bersih adalah air yang digunakan untuk keperluan sehari-hari yang kualitasnya memenuhi kesehatan dan dapat diminum apabila telah dimasak. Selain WHO menjelaskan bahwa air yang aman untuk diminum adalah air yang tidak akan menimbulkan resiko kesehatan apabila dikonsumsi. (Purnama, 2016).

Mengingat bahwa ada beberapa penyakit yang dapat ditularkan melalui air antara lain adalah diare, kolera, disentri, hepatitis, penyakit kulit, penyakit mata dll, maka penyediaan air bersih baik secara kuantitas mutlak di perlukan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari termasuk menjaga kebersihan lingkungan diri dan lingkungan. Untuk mencegah terjadinya penyakit tersebut, penyediaan air bersih yang cukup di setiap rumah tangga harus tersedia.

Penularan kuman infeksius penyebab diare ditularkan melalui fecal- oral. Kuman tersebut dapat ditularkan bila masuk dalam mulut melalui makanan, minuman, atau benda yang tercemar dengan tinja, misalnya jari- jari tangan, makanan yang wadahnya atau tempat makan-minum yang dicuci dengan air tercemar. Masyarakat yang terjangkau oleh penyediaan air bersih yang benar- benar bersih mempunyai risiko menderita diare lebih kecil dibandingkan dengan

Masyarakat yang tidak mendapat air bersih. Masyarakat dapat mengurangi risiko terhadap serangan diare yaitu dengan menggunakan air bersih dan melindungi air tersebut dari kontaminasi mulai dari sumbernya sampai pada penyimpanan dirumah.

Yang harus di perhatikan oleh keluarga:

- 1) Ambil air dari sumber air bersih
- 2) Simpan air dalam tempat yang bersih dan tertutup serta gunakan gayung untuk mengambil air.
- 3) Jaga sumber air dari pencemaran oleh Binatang dan untuk mandi anak-anak.
- 4) Minuman air yang sudah matang (dimasak sampai mendidih).
- 5) Cuci semua peralatan masak dan peralatan makanan dengan air 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 bersih, sesudah membuang tinja anak, sebelum menyuapi anak dan sebelum makan, mempunyai dampak dalam kejadian diare (menurunkan angka kejadian diare sebesar 47%).

e. Menggunakan jamban

Pengalaman di beberapa negara membuktikan bahwa Upaya penggunaan jamban mempunyai dampak yang besar dalam penurunan risiko terhadap penyakit diare. Keluarga mempunyai jamban dan keluarga harus buang air besar di jamban. Yang perlu diperhatikan oleh keluarga:

- 1) Keluarga harus mempunyai jamban yang berfungsi baik dapat dipakai oleh seluruh anggota keluarga.
- 2) Bersihkan jamban secara teratur.
- 3) Gunakan alas kaki bila akan dibuang air besar. Syarat-syarat jamban sehat (Purnama, 2017) yaitu;
 - 1) Tidak mencemari air
 - 2) Tidak mencemari tanah permukaan, jamban yang sudah penuh, segera disedot untuk dikuras kotorannya, kemudian kotorannya di timbun di lubang galian.
 - 3) Bebas dari serangga
 - 4) Tidak menimbulkan bau dan nyaman digunakan.
 - 5) Aman digunakan oleh pemakainya.
 - 6) Mudah dibersihkan dan tidak menimbulkan gangguan pada pemakainya.
 - 7) Tidak menimbulkan pandangan yang kurang sopan.

f. Membuang Tinja Bayi Yang Bener

Banyak orang yang beranggapan bahwa tinja bayi itu tidak benar karena tinja bayi dapat pula menularkan penyakit pada anak-anak dan orang tua. Tinja bayi harus dibuang secara benar. Yang perlu diperhatikan oleh keluarga:

- 1) Kumpulkan segera tinja bayi dan dibuang di jamban
- 2) Bantu anak buang air besar di tempat yang bersih dan mudah dijangkau olehnya. Sekarang ini sudah ada kloset khusus buat anak-anak.
- 3) Bila tidak ada jamban, pilih tempat untuk membuang tinja seperti di dalam lubang atau kebun kemudian ditimbun.

g. Pemberian imunisasi campak

Pemberian imunisasi campak pada bayi sangat penting untuk mencegah agar bayi terkena campak. Anak yang sakit campak sering disertai diare, sehingga pemberian imunisasi campak dapat juga mencegah diare. Oleh karena itu, berilah imunisasi campak segera sesudah bayi berumur 9 bulan.

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 sumber air minum. (permenkes No.3 tahun, 2014)

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 menjadi tempat perindukan nyamuk dan bersarangnya tikus. Kondisi ini dapat berpotensi menularkan penyakit. Bila ada 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 di

suatu daerah cukup baik maka dengan sendirinya akan memperkecil masalah masalah Kesehatan, juga memperkecil kemungkinan terjadinya suatu wabah penyakit. Dengan kata lain, PHBS merupakan salah satu bentuk Tindakan preventif dalam bidang Kesehatan. Penerapan Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) di rumah tangga merupakan tanggung jawab setiap anggota rumah tangga, pemerintah serta jajaran terkait untuk memfasilitasi kegiatan PHBS agar dapat berjalan dengan efektif. (Kemenkes RI, 2020)

Perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan Kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan. Perilaku Kesehatan dapat di klasifikasikan menjadi tiga kelompok (Mahendra et al., 2019) :

a. Perilaku pemeliharaan Kesehatan (*health maintenance*)

Adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang atau memelihara atau menjaga Kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bila mana sakit

b. Perilaku pencarian dan penggunaan system atau fasilitas pelayanan Kesehatan.

Perilaku ini sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah menyangkut Upaya atau Tindakan seseorang pada saat menderita penyakit dan/atau kecelakaan. Tindakan atau perilaku ini dimulai dari dari mengobati diri sendiri (*self treatment*) sampai mencari pengobatan diluar negeri.

c. Perilaku Kesehatan lingkungan

Perilaku Kesehatan Lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan, baik lingkungan fisik, maupun sosial budaya, dan

sebagainya, sehingga lingkungan tersebut tidak memengaruhi kesehatannya. Dengan perkataan lain, bagaimana mengelola lingkungannya sehingga tidak mengganggu Kesehatan 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 dan 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 dimasyarakat. (Nurhayati, 2015)

2. Tujuan PHBS

Tujuan PHBS di rumah tangga adalah :

- a. Untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sector, media massa, organisasi masyarakat, LSM, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di rumah tangga.
- b. Meningkatkan kemampuan keluarga untuk melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan kesehatan dimasyarakat. (Maryunani, 2013).

3. Sasaran

Sasaran PHBS tatanan rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga secara keluarga, yaitu:

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

4. Manfaat

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 meningkatkan Kesehatan anggota rumah tangga, maka biaya yang tadinya dilokasikan untuk Kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti biaya Pendidikan, pemenuhan gizi keluarga dan modal usaha untuk peningkatan pendapat keluarga.

5. Indikator PHBS di tatanan Rumah Tangga

Indikator adalah suatu petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penilaian. Ada 10 indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS rumah tangga, yaitu (Dinas Kesehatan buleleng, 2014):

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, yaitu pertolongan pertama pada persalinan balita termuda dalam rumah tangga dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan, dan para medis lainnya).
- b. Bayi diberi asi eksklusif, adalah bayi termuda usia 0-6 bulan mendapat asi saja sejak lahir sampai usia 6 bulan.

- c. Menimbang balita setiap bulan, adalah memantau pertumbuhannya setiap bulan. Penimbangan balita dilakukan setiap bulan mulai dari umur 1 tahun sampai tahun diposyandu.
- d. Menggunakan air bersih, air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar sakit.
- e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, cuci tangan dapat berfungsi untuk menghilangkan / mengurangi mikroorganisme yang menempel ditangan. Cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun.
- f. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu, rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemberantasan jentik bermaksud untuk membebaskan rumah dari jentik-jentik yang dapat mengganggu kesehatan.
- g. Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, semua sayur bagus dimakan, terutama sayuran yang berwarna (hijau tua, kuning, dan oranye) seperti bayam, kangkung, daun katuk, wortel, selada hijau, dan daun singkong. Semua buah bagus dimakan, terutama yang berwarna (merah, kuning) seperti manga, pepaya, jeruk, jambu biji atau apel lebih banyak kandungan vitamin dan mineral serta seratnya.
- h. Melakukan aktivitas fisik setiap hari, adalah penduduk/anggota keluarga umur 10 tahun ke atas dalam 1 minggu terakhir melakukan aktivitas fisik (sedang maupun berat) minimal 30 menit setiap hari.

- i. Tidak merokok di dalam rumah, setiap anggota keluarga tidak boleh merokok. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang di hisap akan di keluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan carbon monoksida (CO).

6. PHBS yang berkaitan dengan diare

a. Menggunakan 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. (Syabil et al., 2022)

Air bersih adalah air yang secara fisik bening/bersih harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya dan juga

2) Syarat-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. (Syabil et al., 2022)

3) Manfaat menggunakan air bersih

Manfaat menggunakan air bersih antar lain:

- a) Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, 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. (Syabil et al., 2022)

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 ke tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman .

2) Waktu harus mencuci tangan

- a) Setiap kali tangan kita kotor (setalah ; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll)
- b) Setelah buang air besar
- c) Setalah menceboki bayi
- d) Sebelum makan dan menyuapi anak
- e) Sebelum memegang makanan
- f) Sebelum menyusui bayi, (Syabil et al., 2022)

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 mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau duduk dengan leher angsa (cemplung) yang di lengkapi dengan unit penampung kotoran dan untuk membersihkannya. (Maryunani, 2013).

2) Jenis jamban

a) Jamban Cemplung

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

b) Jamban Tangki Septik/Leher Angsa

Jamban yang di bentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septic yang kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan. Jamban tangki septi/jamban leher angsa digunakan untuk daerah yang cukup air, daerah yang padat penduduk, karna dapat menggunakan “multiple latrine” yaitu suatu lubang penampungan tinja/tangka septic digunakan oleh beberapa

jamban (satu lubang dapat menampung kotoran/tinja hendaknya ditinggikan kurang lebih

6cm dari permukaan air pasang. (Mayunani, 2013)

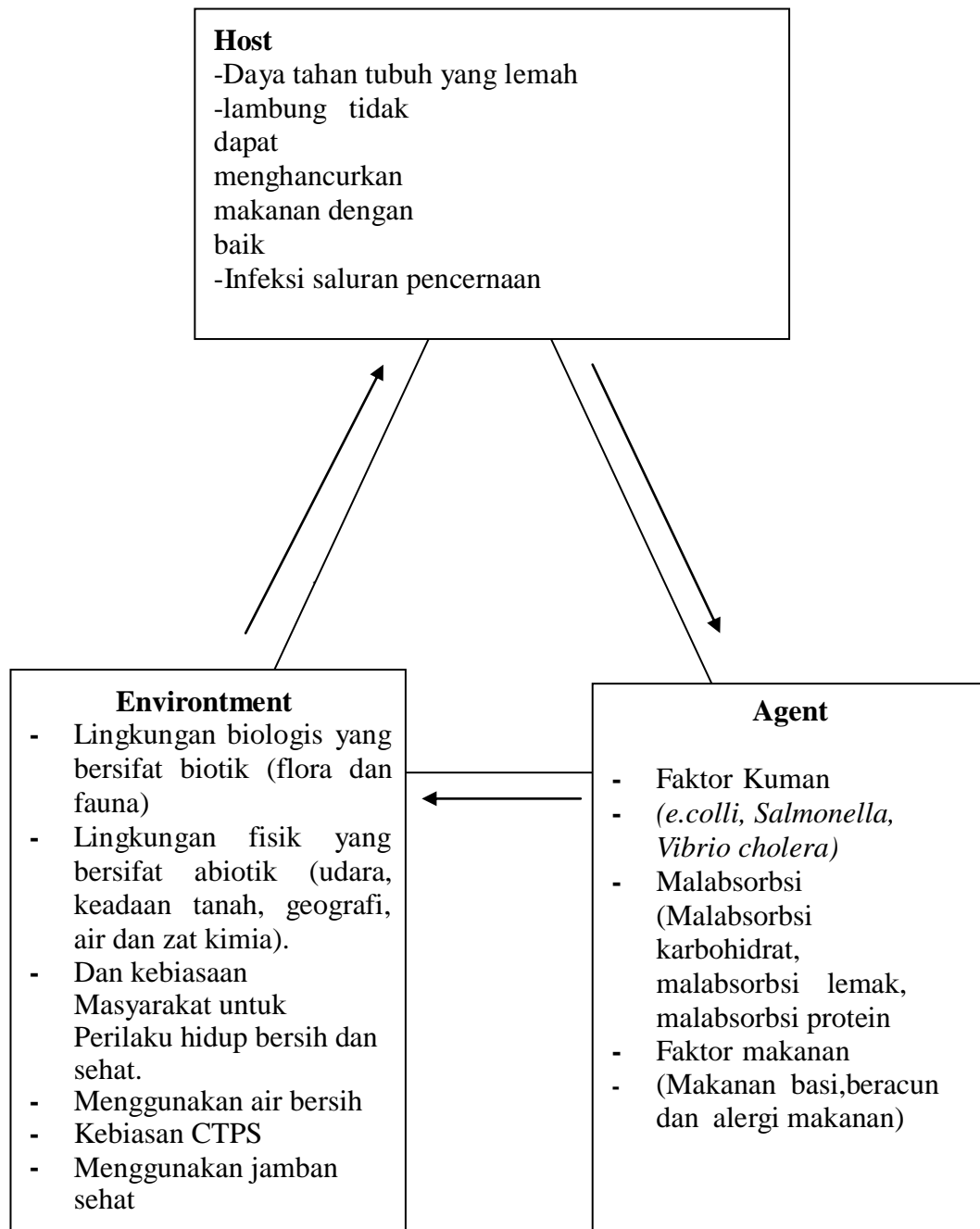
3) Alasan mengapa harus menggunakan jamban

- a) Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau
- b) Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya
- c) Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penularan penyakit diarr, kolera, disentri, typhus, kecacingan dan lain-lain.

4) Syarat jamban yang sehat

- a) Tidak mencemari sumber air minum (jarak antar sumber air minum dan lubang penampung minimal 10 meter)
- b) Tidak berbau
- c) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus
- d) Tidak mencemari tanah sekitarnya
- e) Mudah dibersihkan dan aman digunakan
- f) Dilengkapi dinding atau pelindung
- g) Penerangan dan ventilasi yang cukup
- h) Lantai kedap air dan luas memadai
- i) Tersedia air, sabun dan alat pembersih

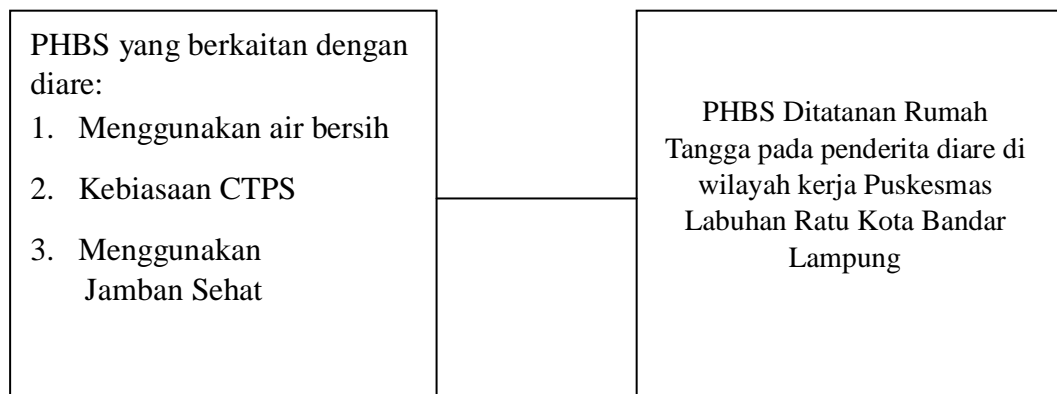
C. Kerangka Teori



Gambar Sumber: Sang Gede Purnama, Maryunani 2013

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah hubungan antara konsep-konsep yang akan di amati atau di ukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka Konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2
Kerangka Konsep

E. Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Menggunakan Air Bersih	<p>Kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, untuk mencuci pakaian dan sebagainya. Penyediaan air untuk keperluan sehari-hari yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat diminum apabila telah dimasak.</p> <p>-Sarana penyediaan air bersih seperti sumur gali, sumur bor, dan PAM.</p> <p>-Kualitas air bersih (30-60 liter/orang/hari).</p> <p>-Fisik air yaitu: tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna.</p> <p>-Jarak sumur/sarana air bersih dengan sumber pencemaran yaitu 10meter.</p>	Pengamatan	Checklist	<p>1.Memenuhi syarat (MS) bila semua komponen terpenuhi</p> <p>2.Tidak memenuhi syarat (TM) bila salah satu atau lebih komponen tidak terpenuhi</p>	Ordinal

2.	Mencuci Tangan Dengan bersih Dan Menggunakan sabun/CTPS	<p>Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih.</p> <p>Waktu penting perlunya CTPS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebelum makan - Sebelum dan sesudah buang air besar/kecil. 	Wawancara Dan Pengamatan	Kuesioner Dan Checklist	<p>1. Memenuhi syarat (MS) bila semua komponen terpenuhi</p> <p>2. Tidak memenuhi syarat (TM) bila salah satu atau lebih komponen tidak terpenuhi</p>	Ordinal
3.	Menggunakan Jamban Sehat	<p>Bangunan atau fasilitas yang digunakan untuk membuang tinja digunakan untuk memenuhi syarat kesehatan, agar tidak menjadi penyebab suatu penyakit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan septic tank - Berjarak ≥ 10 meter dari sumber air - Menggunakan jamban leher angsa - Lantai kedap air, tidak licin. 	Pengamatan	Checklist	<p>1. Memenuhi syarat apabila mempunyai lubang dan mempunyai penutup, mempunyai saluran tertutup dan airnya lancar, serta jarak lubang penampungan air limbah dengan sumber air minum > 10 meter.</p> <p>2. Tidak memenuhi syarat apabila tidak memenuhi kriteria diatas.</p>	Ordinal