

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)

2.1.1 Definisi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (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 (Pusat Promkes Depkes RI, 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Kemenkes, 2022).

2.1.2 Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tujuan umum PHBS yaitu meningkatnya pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku serta kemandirian perorangan, keluarga dan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan agar dapat hidup bersih dan sehat. Tujuan khusus PHBS yaitu meningkatnya pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku karyawan/pekerja dan pemimpinnya di tatanan tempat-tempat kerja khususnya terhadap program kesehatan lingkungan dan gaya hidup (Anugrah Perdana, 2024). Tujuan PHBS dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Tujuan Umum, acuan bagi lintas program dan lintas sektor dalam rangka pengembangan program PHBS percontohan untuk meningkatkan cakupan berperilaku hidup bersih dan sehat secara bertahap dan berkesinambungan menuju kabupaten atau kota sehat.
2. Tujuan khusus
 - a. Tersedianya pedoman pelaksanaan program PHBS Kabupaten atau Kota percontohan untuk meningkatkan cakupan rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat.
 - b. Terlaksananya pengembangan Kabupaten atau Kota percontohan program PHBS
 - c. Meningkatkan cakupan rumah tangga berperilaku hidup bersih dan sehat.
 - d. Meningkatkan Desa atau Kelurahan dan Kabupaten atau Kota sehat.

2.1.3 Peran Ibu

Kebiasaan dan gaya hidup seseorang bermula dari keluarga, ibu adalah sosok penentu apakah gaya hidup yang dipilih dan diterapkan berdampak positif pada kesehatan seluruh anggota keluarga atau sebaliknya. Citra seorang ibu lekat dengan mengurus dapur, membereskan rumah, dan mengasuh anak. Padahal, di balik semuanya, tersirat hal yang paling utama dalam kehidupan setiap anggota keluarga, yakni kesehatan. (Arly Febrianti, 2021) menyebutkan ada Beberapa hal yang perlu di perhatikan menurut yaitu :

1. Kontribusi Ibu Terhadap Kesehatan Keluarga

Seorang ibu adalah penggerak roda keluarga dan rumah tangga. Perannya amat vital dalam memelihara, merawat, membimbing, dan menjaga setiap anggota keluarga. Tanpa ibu yang menyajikan makanan sehat, mendorong untuk rutin berolahraga atau sekadar mengingatkan untuk periksa kesehatan

berkala, belum tentu sang kepala keluarga dapat fokus dan produktif dalam bekerja. Tanpa ibu yang setiap hari menyiapkan makanan, menyeleksi jajanan, mendorong perilaku hidup bersih dan sehat, serta memastikan kelengkapan imunisasi, mungkin seorang anak tidak mampu mencapai prestasi terbaiknya. Dalam hal ini, seorang ibu akan selalu berada di garda depan untuk melindungi keluarganya dari berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Pernyataan ini bukanlah rekaan, melainkan suatu fakta yang didapat dari berbagai studi. Sudah banyak bukti yang menunjukkan pentingnya peran ibu pada kesehatan anak dan keluarga, peran tersebut dimulai sejak seorang wanita memasuki masa kehamilan hingga anak lahir dan tumbuh dewasa.

2. Kesehatan Fisik dan Mental

Sebuah keluarga betul-betul disebut sehat apabila tiap anggota keluarganya sehat secara fisik, psikologis, dan sosial. Seorang ibu dituntut untuk berperan lebih jauh, yakni sebagai penolong yang sepadan bagi sang kepala keluarga. Satu hal yang perlu dicatat, sepadan bukan dalam arti harus sama kerasnya bekerja. Melainkan sebagai partner hidup yang mampu memberi waktu, hati, dan telinga untuk mendengar keluhan kesahnya. Sebagai sahabat dalam “kesesakan” yang mampu memberikan masukan tanpa menghakimi. Sebagai orang tua, ibu dituntut untuk tidak hanya mampu mengasuh anak secara fisik, tetapi juga mampu mendidik anak untuk menjadi pribadi yang memiliki sopan santun, mampu mengendalikan diri, dan menjalin hubungan pertemanan yang sehat. Selain itu, ibu juga diwajibkan untuk membentuk pribadi anak yang tidak mudah menyerah dalam berbagai situasi.

3. Pentingnya Pendidikan dan Wawasan Ibu

Dengan banyaknya peran penting ibu dalam keluarga ini, tak heran bila seorang ibu juga harus sejahtera lahir batin agar dirinya tetap sehat. Ia pun harus didukung oleh pendidikan, pengetahuan, dan wawasan yang cukup. Sesungguhnya, ini adalah modal utama agar ibu mampu membuat keputusan yang cerdas, kritis, dan selektif terkait kesehatan keluarga.

Oleh sebab itu, jangan pernah memandang sebelah mata peran seorang ibu dalam kehidupan berkeluarga. Sebab, keluarga yang sehat berawal dari ibu yang sehat. Karenanya, berinvestasi pada kesehatan dan kesejahteraan ibu adalah suatu keniscayaan, baik di masa kini maupun di masa depan.

2.1.4 Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) di Rumah Tangga

Menurut Ariyani, (2024) PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat dengan melakukan 10 Indikator PHBS di rumah tangga yaitu:

1. Persalinan Ditolong Oleh Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin, kelainan akan cepat diketahui dan segera dapat ditolong atau dirujuk ke Puskesmas/rumah sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

2. Memberi ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa diberi makanan atau minuman tambahan apapun sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan. Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwal. Bayi yang

berusia kurang dari 6 bulan lebih baik diberikan ASI saja, sedangkan setelah bayi berusia 6 bulan ke atas diberikan ASI dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan lunak dan jumlah yang sesuai dengan pertambahan umur bayi. Pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun.

3. Menimbang Bayi dan Balita Tiap Bulan

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai usia 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu. Manfaat penimbangan bayi dan balita setiap bulan di Posyandu antara lain:

- a. Untuk mengetahui apakah bayi dan balita tumbuh sehat.
- b. Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan bayi dan balita.
- c. Merujuk bayi dan balita ke Puskesmas bila sakit, berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai gizi buruk.
- d. Ibu balita mendapat penyuluhan gizi untuk memantau pertumbuhan bayi dan balita.

4. Menggunakan Air Bersih

Air memiliki peranan dalam penularan penyakit diare karena air merupakan unsur yang ada dalam makanan maupun minuman dan juga digunakan untuk mencuci tangan, bahan makanan, serta peralatan untuk memasak atau makan. Air yang digunakan harus bersih agar tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit. Jika air terkontaminasi dan kebersihan yang baik tidak dipraktikkan, makanan yang dihasilkan kemungkinan besar juga terkontaminasi.

Adanya Manfaat menggunakan air bersih adalah:

- a. Terhindar dari gangguan penyakit, seperti diare, kolera, disentri, thypus, cacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
 - b. Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.
5. Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun

Air memiliki peranan dalam penularan penyakit diare karena air merupakan unsur yang ada dalam makanan maupun minuman dan juga digunakan untuk mencuci tangan, bahan makanan, serta peralatan untuk memasak atau makan. Air yang digunakan harus bersih agar tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit. Menggunakan air bersih dan melindunginya dari kontaminasi mulai dari sumber sampai dengan cara penyimpanan di rumah dapat mengurangi resiko terhadap serangan penyakit diare (Elisabeth, 2025). Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Kuman tersebut akan pindah ke tangan apabila kita mencuci tangan dengan air yang tidak bersih. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh dan dapat menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman. Mencuci tangan tanpa sabun menyebabkan kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan. Mencuci tangan dengan sabun dilakukan setelah buang air besar, sebelum makan dan menyuapi anak, sebelum menyusui bayi, setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun, dan lain-lain), setelah menceboki bayi atau anak, dan sebelum memegang makanan. Mencuci tangan dengan sabun dapat membunuh kuman penyakit yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, cacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernafasan

Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute respiratory Syndrome (SARS), serta tangan menjadi bersih dan penampilan lebih menarik.

6. Menggunakan Jamban Sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (ceplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Jenis jamban yang dianjurkan adalah jamban ceplung dan jamban tangki septik/leher angsa. Jamban ceplung adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan dan meresapkan cairan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Jamban ceplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau. Jamban tangki septik/leher angsa adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungnya berupa tangki septik, kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapannya. Syarat jamban sehat adalah tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga/tikus, mudah dibersihkan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi cukup, lantai kedap air dan luas ruangan memadai, tersedia air, sabun, dan alat pembersih ((Dinkes, 2016) dalam (Menik, 2024).

7. Memberantas Jentik di Rumah

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemeriksaan Jentik Berkala adalah pemeriksaan jentik pada tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah seperti bak mandi/WC,

vas bunga atau tatakan kulkas dan di luar rumah seperti talang air, alas pot bunga, ketiak daun, tempat minum burung, lubang pohon atau pagar bambu yang dilakukan secara teratur setiap minggu. Pemberantasan jentik di rumah dapat dilakukan dengan teknik dasar minimal 3M Plus, yaitu:

a. Menutup

Menutup adalah memberi tutup yang rapat pada tempat air yang ditampung seperti bak mandi, kendi, toren air, botol air minum dan lain sebagainya

b. Menguras

Menguras adalah membersihkan tempat yang sering dijadikan tempat penampungan air seperti kolam renang, bak mandi, ember air, tempat air minum, penampungan air lemari es dan lain-lain.

c. Mengubur adalah memendam di dalam tanah untuk sampah atau benda yang tidak berguna dan memiliki potensi tempat nyamuk DBD (Demam Berdarah Dengue) bertelur di dalam tanah. Plus kegiatan pencegahan meliputi:

a. Menggunakan obat

b. nyamuk/anti

c. Menggunakan

kelambu saat tidur.

d. Menanam pohon dan binatang yang dapat mengusir/memakan nyamuk dan jentik nyamuk.

e. Menghindari daerah gelap di dalam rumah agar tidak ditempati nyamuk dengan mengatur ventilasi dan pencahayaan.

f. Memberikan bubuk larvasi pada tempat air yang sulit di bersihkan.

- g. Tidak tergantung pakaian di dalam rumah serta tidak menggunakan kelambu dan perabot gelap yang bisa jadi sarang nyamuk.

8. Makan Buah dan Sayur

Setiap Hari Anggota keluarga diharapkan mengkonsumsi 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting karena mengandung vitamin dan mineral yang mengatur metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta mengandung serat yang tinggi. Vitamin yang ada di dalam sayur dan buah memiliki manfaat antara lain:

- a. Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
- b. Vitamin D untuk kesehatan tulang.
- c. Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
- d. Vitamin K untuk pembekuan darah.
- e. Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.
- f. Vitamin B untuk mencegah penyakit beri-beri.
- g. Vitamin B12 dapat meningkatkan nafsu makan.

9. Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari

Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari dan olahraga. Kegiatan sehari-hari yang dilakukan, misalnya berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Olahraga yang dapat dilakukan, misalnya push-up, lari ringan, bermain bola,

yoga, fitness, angkat beban/berat. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

10. Tidak Merokok di Dalam Rumah

Satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan carbon monoksida (CO). Nikotin dapat menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah, tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker, serta CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel akan mati. Di dalam rumah akan terdapat perokok pasif dan perokok aktif jika ada salah satu anggota keluarga yang merokok. Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Perokok aktif adalah orang yang mengonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun, walaupun hanya 1 batang dalam sehari. Orang yang menghisap rokok meskipun tidak rutin atau hanya sekedar cobacoba dan cara menghisap rokok hanya sekedar menghembuskan asapnya juga bisa dikatakan sebagai perokok aktif.

2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Menurut Depkes RI (2017) dalam penelitian Menik (2024) hal-hal yang mempengaruhi PHBS sebagian terletak di dalam diri individu itu sendiri, yang disebut faktor intern, dan sebagian terletak di luar dirinya yang disebut faktor ekstern (faktor lingkungan), antara lain:

1. Faktor Internal yaitu Keturunan seseorang berperilaku tertentu karena memang sudah demikianlah diturunkan dari orangtuanya. Sifat-sifat yang

dimilikinya adalah sifat- sifat yang diperoleh dari orang tua atau neneknya dan lain sebagainya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang ada di luar diri individu bersangkutan. Faktor- faktor ini mempengaruhi individu sehingga di dalam diri individu timbul unsur-unsur dan dorongan untuk berbuat sesuatu. Adanya pengetahuan tentang apa yang akan dilakukannya, keyakinan atau kepercayaan tentang manfaat dan kebenaran dari apa yang dilakukannya, dorongan atau motivasi dari luar untuk berbuat yang dilandasi oleh kebutuhan yang dirasakannya.

3. Faktor Sosiodemografi

a. Umur : Umur merupakan salah satu variabel terkuat yang dipakai untuk memprediksi perbedaan dalam hal penyakit, kondisi dan peristiwa kesehatan dan saling diperbandingkan maka kekuatan variabel umur mudah dilihat (Awalia Fitri, 2024).

b. Pekerjaan : Permasalahan penyakit diawali masalah Kesehatan berakar dari kemiskinan yang disebabkan oleh krisis ekonomi yang belum membaik (Khomsan, 2024). Sumber pendapatan keluarga menentukan kesanggupan untuk memperoleh pelayanan Kesehatan bagi anggota keluarganya.

c. Pendidikan : Jenjang pendidikan memegang peranan cukup penting dalam Kesehatan keluarga. Pendidikan yang rendah menjadikan mereka sulit diberi tahu mengenai pentingnya kebersihan perorangan dan sanitasi lingkungan untuk mencegah terjangkitnya penyakit menular.

2.2 Konsep Dasar Diare

2.2.1 Definisi Diare

Menurut World Health Organization (WHO) penyakit diare didefinisikan sebagai suatu penyakit yang ditandai dengan perubahan bentuk dan konsistensi tinja yang lembek sampai mencair dan bertambahnya frekuensi buang air besar yang lebih dari biasanya yaitu 3 kali atau lebih dalam sehari yang mungkin dapat disertai dengan muntah atau tinja yang berdarah (Arly Febrianti, 2021). Sedangkan menurut Kemenkes (2023) Diare adalah suatu penyakit dengan tanda-tanda adanya perubahan bentuk dan konsistensi pada tinja yakni lebih lembek atau lebih cair serta frekuensi buang air besar lebih banyak dari biasanya. Diare merupakan penyebab kematian balita nomor dua di dunia (16%) setelah pnemonia (17%). Kematian pada anak-anak meningkat sebesar 40% tiap tahunnya yang disebabkan diare (WHO, 2009 dalam Zainul, 2023).

Pada umumnya, diare lebih dominan menyerang balita karena daya tahan tubuhnya yang masih lemah dan berada di fase oral sehingga balita sangat rentan terhadap penyebaran bakteri penyebab diare (Rosina Putri, 2022). Hingga kini diare masih menjadi child killer (pembunuh anak-anak) peringkat pertama di Indonesia. Semua kelompok usia dapat terserang diare, baik balita, anakanak dan orang dewasa, tetapi penyakit diare berat dengan kematian yang tinggi terjadi pada bayi dan balita.

2.2.2 Etiologi

Menurut penelitian Widoyono (2024) etiologi diare diantaranya :

1. Faktor Infeksi:

- a. Bakteri : *Enteropathogenic Escherichia coli* (20 - 30%) pada air yang kurang bersih, *salmonella*, *shigella* (1-2%), *Yersinia enterocolitia I*

- b. Virus : *enterovirus echoviruses*, *adenovirus*, *human retrovirus* seperti *agent*, *rotavirus* (40-50%). Di Indonesia rotavirus menjadi penyebab 60% diare pada anak balita yang mengalami rawat inap dan 41% dari kasus diare rawat jalan.
- c. Parasit : *Gridia clamblia*, *cryptosporidium* (4-11%), *Entamoeba histolytica*.

2. Bukan Faktor Infeksi:

- a. Alergi makanan/keracunan ; susu sapi, protein
- b. Gangguan metabolik atau malabsorpsi dan malnutrisi, pada malnutrisi
- c. Terjadi penurunan proteksi barier mukosa usus yang meningkatkan kerentanan terhadap infeksi enteral
- d. Iritasi / infeksi langsung pada saluran pencernaan oleh makanan.
- e. Obat-obatan : antibiotic.
- f. Penyakit usus: Colitis ulcerative, Crohn disease, enterocolitis.
- g. Imunodefisiensi : AIDS

2.2.3 Klasifikasi Diare

1. Diare dibedakan menjadi dua berdasarkan waktu serangan (onset) , yaitu :
Diare akut (< 2 minggu) : Diare yang terjadi secara mendadak pada bayi dan anak yang sebelumnya sehat.
2. Diare kronis (> 2 minggu) : Diare yang berlanjut sampai 2 minggu atau lebih dengan kehilangan berat badan atau berat badan tidak bertambah (failure to thrive) selama masa diare tersebut. Diare kronik sering juga dibagi-bagi menjadi:

Diare berkelanjutan : diare yang disebabkan oleh infeksi
 - a. Protracted diare : diare yang berlangsung lebih dari 2 minggu dengan

tinja

- b. Diare intrakbel : diare yang timbul berulang kali dalam waktu yang singkat
- c. Prolonged diare : diare yang berlangsung lebih dari 7 hari
- d. Chronic non specific diarrhea : diare yang berlangsung lebih dari 3 minggu tetapi tidak disertai dengan gangguan pertumbuhan dan tidak ada tandatanda infeksi maupun malabsorpsi (Suratmaja, 2024).

Menurut Widoyono (2024) menyatakan bahwa kejadian diare dalam kurun waktu 1 tahun pada balita dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

- 1. Tidak Pernah diare
- 2. Jarang, jika 1-3 kali diare
- 3. Sering, jika > 3 kali diare

2.2.4 Patofisiologi

Proses terjadinya diare dapat disebabkan oleh berbagai kemungkinan faktor diantaranya (Alfi Mashita, 2024).

- 1. Faktor infeksi, proses ini dapat diawali adanya mikroorganisme (kuman) yang masuk ke dalam saluran pencernaan yang kemudian berkembang dalam usus dan merusak sel mukosa usus yang dapat menurunkan daerah permukaan usus. Selanjutnya terjadi perubahan kapasitas usus yang akhirnya mengakibatkan gangguan fungsi usus dalam absorpsi cairan dan elektrolit. Atau juga dikatakan adanya toksin bakteri akan menyebabkan sistem transpor aktif dalam usus sehingga sel mukosa mengalami iritasi yang kemudian sekresi cairan dan elektrolit meningkat.
- 2. Faktor malabsorpsi merupakan kegagalan dalam melakukan absorpsi yang mengakibatkan tekanan osmotik meningkat sehingga terjadi

pergeseran air dan elektrolit ke rongga usus yang dapat meningkatkan isi rongga usus sehingga terjadilah diare.

3. Faktor makanan, ini dapat terjadi apabila toksin yang ada tidak mampu diserap dengan baik. Sehingga terjadi peningkatan peristaltik usus yang mengakibatkan penurunan kesempatan untuk menyerap makan yang kemudian menyebabkan diare.

2.2.5 Tanda dan Gejala Diare

1. Gejala umum
 - a. Berak cair atau lembek dan sering adalah gejala khas diare
 - b. Muntah, biasanya menyertai diare pada gastroenteritis akut, serta kurangnya nafsu makan
 - c. Demam, dapat mendahului atau tidak mendahului gejala.
2. Gejala dehidrasi, yaitu mata cekung, ketegangan kulit menurun, apatis, bahkan gelisah, badan terlihat lemah & lesu.
3. Gejala spesifik
 - a. *Vibrio cholera* : diare hebat, warna tinja seperti cucian beras dan berbau amis.
 - b. Disenteriform : berlendir dan berdarah. Diare yang berkepanjangan dapat menyebabkan : Dehidrasi (kekurangan cairan), Gangguan sirkulasi, Hipoglikemia (kadar gula darah rendah), Gangguan gizi (Alfi Mashita, 2024).

2.2.6 Epidemiologi

Epidemiologi Menurut Depkes RI (2016) dalam (Menik, 2024), epidemiologi penyakit diare antara lain sebagai berikut:

1. Penyebaran kuman yang menyebabkan diare

Kuman penyebab diare biasanya ditularkan melalui fecal oral yaitu makanan

dan minuman yang terkontaminasi tinja dan atau kontak langsung dengan tinja penderita. Beberapa perilaku dapat menyebabkan penyebaran kuman enterik dan meningkatkan risiko terjadinya diare diantaranya adalah tidak memberikan ASI secara penuh 4-6 bulan pada pertama 7 kehidupan, menggunakan botol susu yang tidak steril, menyimpan makanan masak pada suhu kamar, menggunakan air minum yang tercemar, tidak mencuci tangan sesudah buang air besar atau sesudah membuang tinja anak atau sebelum makan atau menyuapi anak dan tidak membuang tinja bayi dengan benar.

2. Faktor penjamu yang meningkatkan kerentanan terhadap diare

Faktor pada penjamu yang dapat menyebabkan beberapa penyakit dan lamanya diare diantaranya adalah tidak memberikan ASI sampai usia 2 tahun, kurang gizi, campak, imunodefisiensi dan secara proposional diare lebih banyak terjadi pada golongan balita.

3. Faktor lingkungan dan perilaku

Penyakit diare termasuk kedalam salah satu penyakit berbasis lingkungan. Dua faktor yang sangat dominan, yaitu sarana air bersih dan pembuangan tinja. Kedua faktor ini akan berinteraksi dengan perilaku manusia. Jika lingkungan yang tidak sehat berakumulasi dengan perilaku manusia yang tidak sehat pula maka akan menimbulkan penyakit diare.

2.2.7 Cara Penularan dan Faktor Resiko

Penyakit diare sering dikaitkan dengan penyakit bawaan makanan sehingga diare ditularkan secara fecal-oral melalui masuknya makanan dan minuman yang terkontaminasi. Lebih sering terjadi pada balita karena cenderung lebih aktif memainkan benda asing dan bahkan memasukkannya kedalam mulut. Penularan dapat juga terjadi karena makan dengan tangan yang kotor ((Depkes RI, 2016) dalam Menik 2024)).

Selain itu, kontaminasi pada makanan dapat terjadi karena makanan dan

minuman yang tidak dimasak secara sempurna, mengonsumsi makanan mentah, dan tidak melakukan kebersihan perorangan (personal hygiene) terutama pada penjamah makanan yaitu dalam hal ini adalah ibu yang mengasuh anak sebagai penularan secara kontak langsung, sedangkan penularan secara tidak langsung dapat terjadi melalui lalat pada 5f (*feaces, flies, food, fluid, finger*) (Karina, 2024).

Menurut (Desy Sulistiyorini, 2025) faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya diare, antara lain:

1. Status ekonomi

Status ekonomi merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas fasilitas kesehatan di suatu keluarga yang berkaitan dengan kejadian diare, hampir berlaku terhadap tingkat pertumbuhan ekonomi. ekonomi orang tua yang baik akan berpengaruh pada fasilitasnya yang diberikan. Apabila tingkat pendapatan baik, maka fasilitas kesehatan mereka khususnya di dalam rumahnya akan terjamin, masalahnya dalam penyediaan air bersih, penyediaan jamban sendiri atau jika mempunyai ternak akan diberikan kandang yang baik dan terjaga kebersihannya.

2. Gizi Anak

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan, penyimpanan dan penggunaan makanan. Menurut Reksodi kusumo kurang gizi juga berpengaruh terhadap diare karena pemberian makanan yang kurang, diare akut yang lebih berat, yang berakhir lebih lama dan lebih sering terjadi pada diare persisten juga lebih sering dan disentri lebih berat.

3. Tingkat pengetahuan

Menyatakan pengetahuan sebagai sesuatu yang diketahui oleh seseorang dengan jalan apapun dan sesuatu yang diketahui orang dari pengalaman yang didapat. Pengetahun ibu tentang diare yang tepat dapat mengurangi ibu

mengetahui gejala dan tanda diare maka dengan baik pula ibu dapat melakukan penanganan diare, begitu juga sebaliknya.

4. Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS)

Kebiasaan mencuci tangan selaras dengan pola hidup bersih. Sebab, tangan merupakan bagian tubuh yang paling sering terkontaminasi dengan debu, kotoran maupun benda yang disentuh. Misalnya saja binatang peliharaan dan benda-benda yang ada di Area sekolah seperti : meja, kursi, papan tulis, dan lain-lain yang mungkin mengandung kuman, virus, dan bakteri. Tangan pun dapat menjadi sumber penyebaran penyakit ketika tidak dalam keadaan bersih dari kuman. Jika tidak dihilangkan maka kuman yang tersentuh dapat ikut kedalam makanan yang kita makan dan terjadi transfer kuman penyakit ke dalam tubuh yang pada akhirnya berujung pada sakit yang di derita salah satunya diare. Selain itu menurut (Annisa Rahima, 2025), faktor risiko terjadinya diare adalah sebagai berikut :

1. Faktor Perilaku

- a. Tidak memberikan ASI Eksklusif, memberukan MP-ASI terlalu dini akan mempercepat bayi kontak dengan kuman
- b. Menggunakan botol susu yang tidak steril terbukti dapat meningkatkan risiko terjadinya diare pada balita karena adanya penumpukan kuman dan bakteri pada botol susu yang digunakan
- c. Tidak menerapkan kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebelum memberi ASI/makan, setelah Buang Air Besar (BAB), dan setelah membersihkan tinja anak.

d. Penyimpanan makanan yang tidak higienis

2. Faktor Lingkungan

- a. Ketersediaan air bersih yang tidak memadai kurangnya ketersediaan Mandi Cuci Kakus (MCK).
- b. Kebersihan lingkungan dan personal higienes yang buruk

2.2.8 Pencegahan diare

Menurut (Herni Johan, 2024) pencegahan penyakit diare meliputi :

1. Pemberian ASI pada anak saja sampai dengan 4-6 bulan, memperkuat daya tahan tubuh : ASI minimal 2 tahun pertama, meningkatkan status gizi, dan imunisasi.
2. Mencuci tangan setelah buang air besar, sebelum memasak, mengolah makanan dan sebelum memberi makan pada anak-anak.
3. Buang air besar di jamban, tidak disembarang tempat.
4. Jangan makan sembarang makanan apalagi makanan mentah.
5. Sedapat mungkin untuk selalu mendidihkan terlebih dahulu air minum sebelum dipergunakan untuk minum dan memasak air.
6. Membiasakan mencuci tangan sebelum dan setelah makan agar tidak terkontaminasi dari lalat, kecoa dan tikus
7. Membiasakan menutup makanan yang akan disajikan
8. Melakukan pengelolaan sampah dengan baik dengan jalan di bakar atau di timbun, jangan biarkan sampah berserakan.

2.3 Konsep Dasar Balita

2.3.1 Definisi balita

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3- 5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh pada orangtua untuk melakukan

kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan (Ayu Khairunnisa, 2024).

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang m

2.3.2 Karakteristik balita

Balita adalah anak usia kurang dari lima tahun sehingga bayi usia di bawah satu tahun juga termasuk golongan ini. Balita usia 1-5 tahun dapat dibedakan menjadi dua, yaitu anak usia lebih dari satu tahun sampai tiga tahun yang dikenal dengan batita dan anak usia lebih dari tiga tahun sampai lima tahun yang dikenal dengan usia pra sekolah (Proverawati, Dkk, 2024). Menurut karakteristik, balita terbagi dalam dua kategori, yaitu anak usia 1- 3 tahun (batita) dan anak usia pra sekolah. Anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan oleh ibunya.

Laju pertumbuhan masa batita lebih besar dari masa usia pra sekolah sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Pola makan yang diberikan sebaiknya dalam porsi kecil dengan frekuensi sering karena perut balita masih kecil sehingga tidak mampu menerima jumlah makanan dalam sekali makan (Proverawati, Dkk, 2024).

Sedangkan pada usia pra sekolah anak menjadi konsumen aktif. Mereka sudah dapat memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini, anak mulai bergaul dengan lingkungannya atau bersekolah playgroup sehingga anak mengalami beberapa perubahan dalam perilaku. Pada masa ini anak akan mencapai fase gemar memprotes sehingga mereka akan mengatakan “tidak” terhadap ajakan. Pada masa ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, ini terjadi akibat dari aktifitas yang mulai banyak maupun penolakan terhadap makanan.

2.3.3 Kebutuhan Gizi balita

Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita di antaranya adalah energi dan protein. Kebutuhan energi sehari untuk tahun pertama kurang lebih 100- 200 kkal/kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan protein. Protein dalam tubuh merupakan sumber asam amino esensial yang diperlukan sebagai zat pembangun, yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan protein dalam serum serta mengganti sel-sel yang telah rusak dan memelihara keseimbangan cairan tubuh.

Lemak merupakan sumber kalori berkonsentrasi tinggi yang mempunyai tiga fungsi, yaitu sebagai sumber lemak esensial, zat pelarut vitamin A, D, E dan K serta memberikan rasa sedap dalam makanan. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan adalah sebanyak 60- 70% dari total energi yang diperoleh dari beras, jagung, singkong dan serat makanan. Vitamin dan mineral pada masa balita sangat diperlukan untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Dwi Pratiwi Kasmara, 2023).

2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Gizi balita

Faktor yang secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Beberapa faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut, misalnya faktor ekonomi dan keluarga (Hana Nurhanifah Budiadi, 2025).

1. Ketersediaan dan Konsumsi Pangan

Penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau secara perorangan merupakan cara pengamatan langsung yang dapat menggambarkan pola konsumsi penduduk menurut daerah, golongan sosial ekonomi dan sosial budaya. Konsumsi pangan lebih sering digunakan sebagai salah satu teknik

untuk memajukan tingkat keadaan gizi. Penyebab masalah gizi yang pokok di tempat paling sedikit dua pertiga dunia adalah kurang cukupnya pangan untuk pertumbuhan normal, kesehatan dan kegiatan normal. Kurang cukupnya pangan berkaitan dengan ketersediaan pangan dalam keluarga. Tidak tersedianya pangan dalam keluarga yang terjadi terus menerus akan menyebabkan terjadinya penyakit kurang gizi. Gizi kurang merupakan keadaan yang tidak sehat karena tidak cukup makan dalam jangka waktu tertentu. Kurangnya jumlah makanan yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menurunkan status gizi. Apabila status gizi tidak cukup maka daya tahan tubuh seseorang akan melemah dan mudah terserang infeksi.

2. Infeksi

Penyakit infeksi dan keadaan gizi anak merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Dengan infeksi, nafsu makan anak mulai menurun dan mengurangi konsumsi makanannya, sehingga berakibat berkurangnya zat gizi ke dalam tubuh anak. Dampak infeksi yang lain adalah muntah dan mengakibatkan kehilangan zat gizi. Infeksi yang menyebabkan diare pada anak dapat mengakibatkan cairan dan zat gizi di dalam tubuh berkurang. Terkadang orang tua juga melakukan pembatasan makan akibat infeksi yang diderita sehingga menyebabkan asupan zat gizi sangat kurang sekali bahkan bila berlanjut lama dapat mengakibatkan terjadinya gizi buruk.

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Status gizi yang baik penting bagi kesehatan setiap orang, termasuk

ibu hamil, ibu menyusui dan anaknya. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang.

4. Higiene Sanitasi Lingkungan

Sanitasi lingkungan yang buruk akan menyebabkan anak lebih mudah terserang penyakit infeksi yang akhirnya dapat mempengaruhi status gizi. Sanitasi lingkungan sangat terkait dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan pada setiap keluarga. Semakin tersedia air bersih untuk kebutuhan sehari-hari, maka semakin kecil risiko anak terkena penyakit kurang gizi (Endang, 2023).

2.4 Pengetahuan

2.4.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera. Penginderaan ini bisa melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami, yang terjadi setelah seseorang mengamati suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk membuat keputusan atau menentukan tindakan dalam menghadapi suatu masalah (Priantara, 2024)

2.4.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam (Malau, 2023) pengetahuan merupakan domain yang kognitif yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

- 1) Tahu (know) Tahu diartikan sebagai recall (memanggil kembali) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.
- 2) Memahami (comprehension) Memahami suatu obyek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui tersebut.
- 3) Aplikasi (application) Aplikasi diartikan apabila orang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasi prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.
- 4) Analisis (analysis) Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.
- 5) Sintetis (synthesis) Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.
- 6) Evaluasi (evaluation) Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu obyek tertentu.

2.4.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam (Mui'ezatil Hasanah, 2024), Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

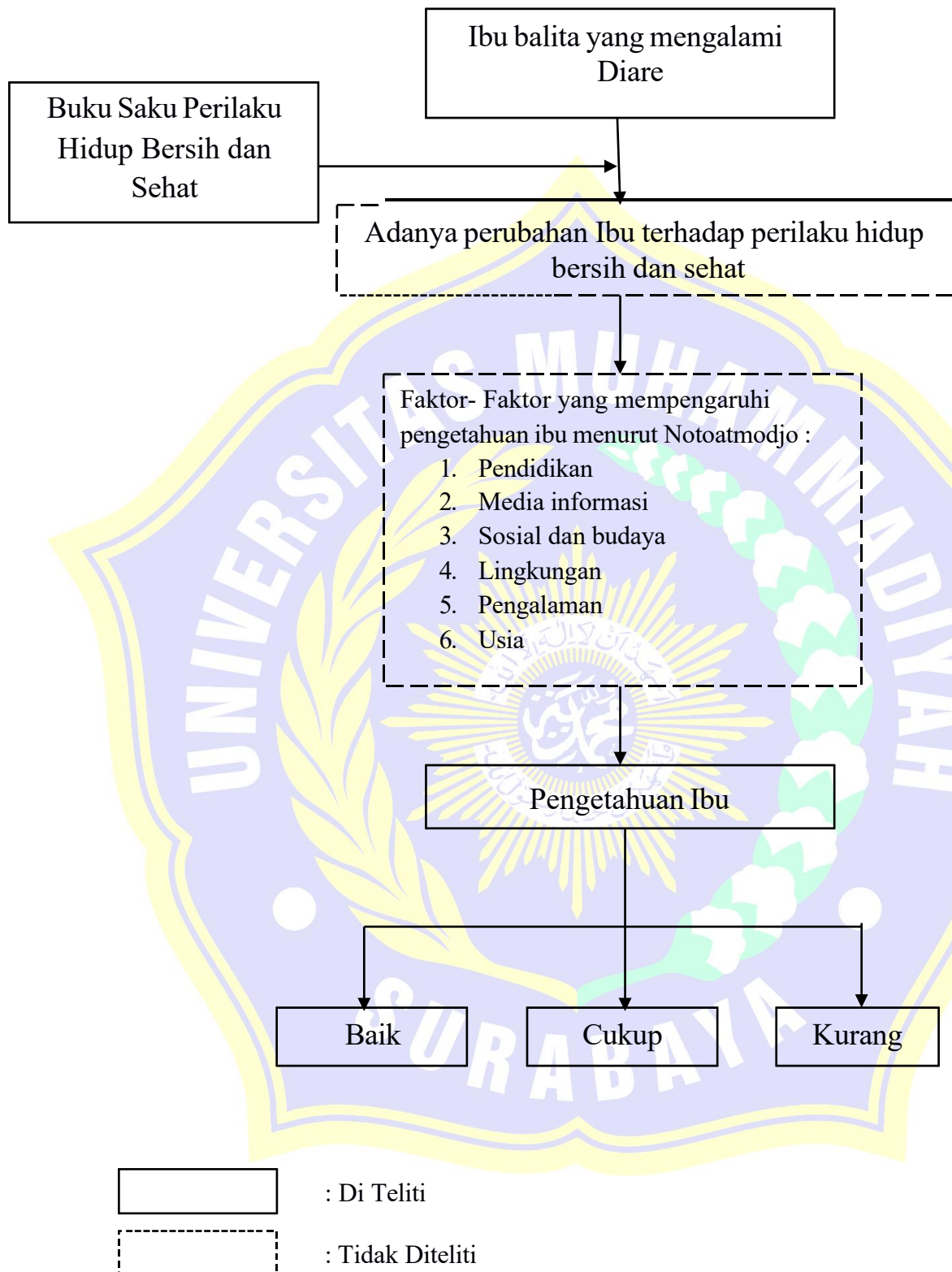
- 1) Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi.
- 2) Media Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

- 3) Sosial budaya dan ekonomi Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak
- 4) Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.
- 5) Pengalaman Pengetahuan merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain.
- 6) Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang

2.4.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran dapat dilakukan dengan cara mengisi angket mengenai materi buku saku yang akan diukur pada subjek penelitian yang umum disebut sebagai responden ((Notoatmodjo) dalam (Menik, 2024).

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Studi Kasus Edukasi Phbs Melalui Buku Saku Dalam Meningkatkan Pengetahuan Untuk Pencegahan Diare Pada Balita