

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diare

1. Pengertian Diare

Diare adalah keluarnya tiga kali atau lebih tinja cair atau cair per hari (atau lebih sering keluar dari normal untuk individu). Kondisi diare biasanya merupakan gejala infeksi pada saluran usus, yang dapat disebabkan oleh berbagai organisme bakteri, virus dan parasit. Infeksi menyebar melalui makanan atau air minum yang terkontaminasi, atau dari orang ke orang sebagai akibat dari kebersihan yang buruk (WHO, 2024).

Diare didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan frekuensi buang air besar dengan feses yang cair atau encer. Ini bisa disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, kram perut, dan kadang-kadang penurunan berat badan (Kemenkes RI, 2023c).

Diare merupakan kondisi terjadinya peningkatan frekuensi buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari dan konsistensi feses menjadi cair. Diare dapat digolongkan menjadi diare akut atau bila telah berlangsung lebih dari dua minggu dikategorikan sebagai diare kronik. Terjadinya diare dapat dipengaruhi oleh multifaktorial contohnya seperti infeksi, malabsorpsi, pencemaran makanan, daya tahan tubuh yang rendah, kondisi lingkungan dan sebagian besar disebabkan oleh

infeksi. Diare juga dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang diare, perilaku kebersihan yang buruk, serta air minum yang tidak sehat. Penyakit diare merupakan suatu masalah yang sering terjadi di dunia (Setyobudi *et al.*, 2020).

2. Etiologi Diare

Diare disebabkan oleh gejala infeksi sejumlah organisme bakteri, virus dan parasit, yang sebagian besar disebarkan oleh air yang terkontaminasi tinja. Infeksi lebih sering terjadi ketika ada kekurangan sanitasi dan kebersihan yang memadai dan air yang aman untuk minum, memasak, dan membersihkan. Di antara anak-anak di bawah usia 5 tahun, patogen etiologi yang paling umum terjadinya diare adalah rotavirus, norovirus, adenovirus dan astrovirus yang menyebabkan penyakit diare sedang hingga diare akut. Patogen lainnya seperti *Escherichia*, *Shigella spp*, *Cryptosporidium* dan *Salmonella* merupakan patogen yang dapat menyebabkan terjadinya diare serta infeksi diare. Salah satu penyebab diare bisa dilihat akibat dari kekurangan gizi, sebagaimana anak-anak yang meninggal karena diare sering menderita kekurangan gizi yang mendasarinya, yang membuat mereka lebih rentan terhadap diare. Setiap episode diare, pada gilirannya membuat kekurangan gizi mereka semakin buruk. Diare adalah penyebab utama malnutrisi pada anak di bawah 5 tahun (WHO, 2024).

3. Cara Penularan Diare

Cara penularan diare dapat melalui lingkungan dengan cara fekal oral makanan atau minuman yang tercemar kuman atau kontak langsung dengan tangan penderita yang kotor pada saat menyentuh makanan atau melalui lalat pada makanan yang tidak ditutup. Selain itu cara penularan diare juga bisa dari perilaku orang tua sendiri yang tidak menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Kasman & Ishak, 2020).

Penyakit diare sebagian besar disebabkan oleh kuman seperti virus dan bakteri. Kuman atau bakteri penyakit diare (*Escherichia coli*) biasanya akan menyebar melalui fekal-oral atau orofekal. Air merupakan media penularan utama diare dapat terjadi bila seseorang menggunakan air minum yang tercemar baik tercemar dari sumbernya, tercemar selama perjalanan sampai ke rumah-rumah atau tercemar saat disimpan di rumah. Pencemaran di rumah terjadi bila tempat penyimpanan tidak tertutup atau apabila tangan yang tercemar menyentuh air pada saat mengambil air dari tempat penyimpanan (Notoatmodjo, 2007). Mencuci tangan menggunakan sabun sebetulnya sudah menjadi kegiatan rutin sehari-hari. Tetapi bagi sebagian masyarakat terkadang mengabaikannya, padahal mencuci tangan menggunakan sabun mempunyai peranan penting dalam mencegah atau menghilangkan virus dan bakteri yang menjadi penyebab berbagai penyakit terutama penyakit yang menyerang saluran

pencernaan seperti diare dan penyakit infeksi saluran pernafasan akut (Aisyah, 2024).

4. Klasifikasi Diare

Menurut Madania (2022), diare dapat diklasifikasikan berdasarkan lamanya yaitu:

a. Diare akut

Diare akut adalah suatu bentuk keadaan dimana seorang penderita akan mengalami diare dengan waktu kurang dari 2 minggu.

b. Diare persisten

Diare persisten adalah suatu keadaan dimana seorang penderita akan mengalami diare dengan durasi diare 2-4 minggu.

c. Diare kronik

Diare kronik adalah diare yang terus menerus berlangsung lebih dari 4 minggu dan diperlukannya perhatian khusus. Adapun klasifikasi klinis penyakit yang berhubungan dengan diare:

1) Diare menular akut

a) Berkaitan dengan *enterotoksin*: toksin kolera, enterotoksin

Eschericia coli yang labil di lingkungan panas, *enterotoksin*

E.coli yang stabil di lingkungan panas, eksterotoksin kolera

aksesoris, dan sebagainya.

b) Berkaitan dengan *enteroadesif*: kumpulan *E.coli* yang

adheren.

- c) Berkaitan sitotoksin: *E.coli* enteropatogen, toksin mirip-shiga dan sebagainya.
 - d) Diare akibat virus: Rota, Adeno, Norwalk dan sebagainya
 - e) Berkaitan dengan parasit: *Glardia*, *Cryptosporidium*, *Isospora*.
 - f) Mekanisme tidak diketahui: anaerob, *glardia*.
 - g) Mekanisme berlendir: patogen apapun yang menyebabkan Diare berair atau disentri.
 - h) Diare yang berkaitan dengan antibiotik: *Clostridium Difficile*.
- 2) Diare yang berlarut-larut Diare kronis
- a) Sindrom malabsorpsi.
 - b) Sindrom malabsorpsi sekunder.
 - c) Faktor lumen.
 - d) Gangguan transportasi melalui pembuluh darah dan limfe.
 - e) Defisiensi pankreas dan empedu.
 - f) Sindrom malabsorpsi primer: sariawan tropis.
 - g) Penyakit usus inflamasi.
 - h) Diare akibat gangguan sistem imun.
 - i) Sindrom usus iritasi.

5. Gejala Diare

Gejala diare pada balita adalah tinja yang encer dengan frekuensi tiga kali atau lebih dalam sehari, terkadang disertai muntah, badan lesu, lemah, panas, tidak nafsu makan, darah lendir dalam kotoran, rasa mual dan muntah-muntah hal itu terjadi karena diare yang disebabkan oleh infeksi virus. Selain itu, dapat pula mengalami sakit perut dan kejang perut, serta gejala-gejala lain seperti flu misalnya agak demam, nyeri otot atau kejang dan sakit kepala. Gangguan bakteri dan parasit kadang-kadang menyebabkan tinja mengandung darah atau demam tinggi.

Beberapa gejala dan tanda diare menurut (Yulia Rahmaniu et al., 2022):

a. Gejala Umum

- 1) Buang air besar cair atau lembek.
- 2) Muntah, biasanya menyertai Diare pada gastroenteritis akut.
- 3) Demam, dapat mendahului atau tidak didahului gejala diare.
- 4) Gejala dehidrasi, yaitu mata cekung, ketegangan kulit menurun, apatis dan bahkan gelisah.

b. Gejala Khusus

- 1) *Vibrio cholera*: Diare hebat, warna tinja seperti cucian beras, dan berbau amis.
- 2) Disentiform tinja berlendir dan berdarah.

6. Dampak Diare Bagi Balita

Dampak dari diare menurut Dewi *et al* (2022), diantaranya adalah terjadinya dehidrasi, ketidakseimbangan asam dan basa, hipoglikemia, hipokalemia, masalah status gizi, dan masalah sirkulasi. Saat balita mengalami diare, anak akan kehilangan semangat, tidak ceria lagi dan selalu menangis karena mengeluh sakit pada perutnya. Selain itu gejala lain yang muncul adalah gangguan gizi akibat asupan makanan berkurang, muntah-muntah, hipoglikemia, dehidrasi yang menyebabkan gangguan keseimbangan metabolisme karena asupan cairan tidak seimbang dengan pengeluaran melalui muntah dan diare.

Dampak negatif penyakit diare pada balita antara lain adalah dapat menghambat proses tumbuh kembang anak yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup anak. Penyakit diare di masyarakat lebih dikenal dengan istilah “Muntaber”. Penyakit ini mempunyai dampak yang mengerikan serta menimbulkan kecemasan dan kepanikan warga masyarakat karena bila tidak segera diobati, dalam waktu singkat (± 48 jam) penderita akan meninggal (Dewi *et al.*, 2022).

7. Pencegahan Diare

Diare pada balita dapat dicegah dengan beberapa upaya diantaranya: (Kemenkes RI, 2023b)

- a. Kebersihan Pribadi. Mencuci tangan secara teratur dengan sabun, terutama setelah menggunakan toilet dan sebelum makan adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah diare.

- b. Keamanan Makanan, memastikan bahwa makanan disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis. Hindari makanan yang tidak dimasak dengan baik, terutama daging dan seafood.
- c. Konsumsi air yang aman: minum air yang bersih dan aman. Jika anda tidak yakin tentang kualitas air, lebih baik meminum air kemasan atau mendidihkan air sebelum minum.
- d. Hindari faktor pemicu seperti intoleransi terhadap makanan tertentu seperti susu.
- e. Vaksinasi seperti vaksinasi rotavirus.
- f. Memberikan ASI Eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan.
- g. Memberikan pendidikan kesehatan tentang cara penularan diare.

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan PHBS serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat, rumah tangga atau keluarga sehat merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu salah satu faktor tidak langsung terhadap status gizi balita. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan upaya rumah tangga sadar, mau dan mampu meningkatkan untuk melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam kesehatannya.

Permasalahan Perilaku kesehatan pada anak terutama usia dini (usia setelah kelahiran sampai dengan usia 5 tahun) berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Penyakit yang sering muncul akibat rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat antara lain cacingan, diare, sakit gigi, gizi buruk, dan sebagainya (Nuzuliana & Alviolita, 2023).

2. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Menurut keluarga yang melaksanakan PHBS di rumah tangga maka akan meningkatkan kesehatan dalam keluarganya yaitu:

- a. Setiap keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- b. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- c. Anggota keluarga giat bekerja.
- d. Pengeluaran biaya rumah tangga untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

3. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tahapan Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam buku yang ditulis menurut Aponi, (2021) diantaranya:

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga paramedis lainnya). Setiap persalinan dari ibu hamil harus ditolong oleh tenaga kesehatan karena tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin, apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong serta dirujuk ke puskesmas atau

rumah sakit, persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

b. Memberi ASI Eksklusif

Menurut ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi atau balita, sehingga bayi dan balita tumbuh serta berkembang dengan baik. ASI pertama berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik bagi bayi dan balita karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. ASI Eksklusif diberikan pada bayi usia 0-6 bulan, hanya diberikan ASI saja tanpa memberikan makanan tambahan atau minuman lain, sementara selain ASI diberikan makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk lumat dan jumlah yang sesuai dengan perkembangan umur bayi. Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

c. Menimbang bayi dan balita

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan hingga 5 tahun di posyandu bertujuan untuk memantau pertumbuhan setiap bulan. Dengan melihat berat badan bayi dan balita naik atau tidak naik pada pencatatan setiap bulan, dapat diketahui apakah bayi dan balita tumbuh sehat, bisa mencegah gangguan pertumbuhan, jika berat badan dua bulan berturut – turut tidak naik

atau bahkan berat badannya di bawah garis merah dan dicurigai gizi buruk, dapat segera di rujuk ke puskesmas.

d. Menggunakan air bersih

Air bersih adalah air yang secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita (dapat dilihat, dicium, dirasa dan diraba) diantaranya:

- 1) Air tidak berwarna, harus bening atau jernih.
- 2) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- 3) Air tidak berasa.
- 4) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.
- 5) Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.

e. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun merupakan satu intervensi kesehatan yang paling hemat tapi sangat bermanfaat karena dapat membunuh kuman penyakit yang ada di tangan sehingga menjadi bersih dan bebas dari kuman, bakteri, virus dan mencegah penularan penyakit.

Berikut beberapa aktivitas yang dianjurkan untuk melakukan

Cuci Tangan Pakai Sabun:

- 1) Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang dll).
- 2) Setelah buang air besar.

- 3) Setelah menceboki bayi atau balita.
- 4) Sebelum makan dan menyuapi anak.
- 5) Sebelum memegang makanan.
- 6) Sebelum menyusui bayi.

Menurut Kemenkes mencuci tangan dengan 6 langkah adalah prosedur lengkap membersihkan jari-jari, telapak tangan, punggung tangan, dan pergelangan tangan dari semua kotoran yang terlihat maupun tidak terlihat serta kuman penyebab penyakit dengan media sabun dan air yang mengalir. Berikut adalah 6 langkah cuci tangan yang benar:

- 1) Bersihkan tangan gosok sabun pada kedua telapak tangan dengan arah memutar.
- 2) Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
- 3) Gosok ke sela – sela jari tangan hingga bersih.
- 4) Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci.
- 5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- 6) Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari dan bilas hingga bersih.

f. Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia. Jamban yang sehat harus memenuhi persyaratan:

- 1) Tidak mencemari sumber air minum (Jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter).
- 2) Tidak berbau.
- 3) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangan dan tikus.
- 4) Tidak mencemari tanah disekitarnya.
- 5) Mudah dibersihkan dan aman di sekitarnya.

g. Memberantas jentik nyamuk

Keluarga perlu melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus (Menguras, Menutup, Mendaur ulang plus Menghindari gigitan nyamuk).

h. Makan buah dan sayur setiap hari

Sayur dan buah merupakan sumber nutrisi antioksidan dengan kandungan vitamin dan mineral. Buah dan sayur juga kaya akan senyawa fitokimia anti-kanker serta serat.

i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Setiap anggota keluarga diharapkan melakukan aktivitas fisik secara bertahap hingga mencapai 30 menit setiap hari, bisa dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, berupa kegiatan sehari – hari dan olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyehatkan jantung, paru – paru serta alat tubuh lainnya.

j. Tidak merokok di dalam rumah

Bahaya merokok di dalam rumah yaitu asap rokok yang mengandung zat – zat nikotin, tar dan zat berbahaya lainnya terhisap

oleh perokok pasif yang dapat menyebabkan berbagai penyakit antara lain jantung dan pembuluh darah.

Menurut Kemenkes RI, (2022) dari 10 indikator tersebut, hanya 4 yang berhubungan langsung dengan kejadian diare karena mempengaruhi rantai penularan penyakit berbasis air dan sanitasi, yaitu terkait cuci tangan pakai sabun, ASI eksklusif, jamban sehat dan penggunaan air bersih keempat indikator ini sesuai dengan konsep “F-diagram” yang menjelaskan jalur penularan penyakit diare melalui *fecal-oral route*, melalui media: air, tangan, makanan, lalat, dan lingkungan. Intervensi efektif adalah menjaga kebersihan tangan, sanitasi, air bersih, dan imunisasi melalui ASI eksklusif. Berdasarkan penelitian (Sudarman et al., 2024) mengatakan bahwa dari 10 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat hanya 4 indikator yang berhubungan dengan kejadian diare yaitu cuci tangan pakai sabun, pemberian ASI Eksklusif, jamban sehat dan air bersih.

C. Faktor – Faktor Risiko Diare Menurut Teori HL.Blum

Teori H.L Blum menyebutkan derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan genetik (Kemenkes RI, 2019). Teori HL Blum menjelaskan empat faktor utama yang mempengaruhi kesehatan masyarakat: perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan genetik. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Perilaku masyarakat yang sehat dan lingkungan yang bersih sangat penting untuk mencapai kesehatan

masyarakat. Pelayanan kesehatan berkualitas juga dibutuhkan untuk mendukung kesehatan (HL Blum, 2019).

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki pengaruh terbesar (45%) dibandingkan faktor lainnya. Lingkungan dapat menjadi faktor risiko Diare balita. Lingkungan yang tidak sehat dapat menjadi tempat tinggal vektor yang akan menyebarkan penyakit. Selain itu lingkungan yang tidak sehat juga berkaitan dengan sarana air yang tercemar. Air yang tercemar dapat menjadi sarana kuman untuk mengkontaminasi peralatan masak dan makanan sehingga kuman dapat masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan diare, dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat faktor lingkungan yang mempengaruhi terjadinya penyakit diare yaitu menggunakan air bersih dan menggunakan jamban sehat.

Diare adalah salah satu penyakit berbasis lingkungan, faktor utama yang dapat menyebabkan diare adalah air bersih, hal ini berkorelasi dengan perilaku manusia. Faktor lingkungan yang tidak sehat karena tercemar kuman dan dikombinasikan dengan perilaku tidak sehat, seperti makan dan minum, dapat menyebabkan diare. Penggunaan air yang tidak memenuhi standar kualitas sesuai peruntukannya dapat menimbulkan gangguan kesehatan karena ketersediaan air bersih yang tidak memenuhi syarat akan berdampak kurang baik untuk kesehatan, sedangkan penularan diare dapat terjadi melalui air yang digunakan untuk keperluan sehari-hari (Romeo *et al.*, 2021). Menurut Rohmah & Syahrul (2020) menunjukkan bahwa

pemanfaatan jamban yang optimal dapat menurunkan risiko terjadinya diare. Apabila memiliki jamban tetapi tidak dapat memanfaatkannya dengan baik maka kejadian diare akan meningkat. Penyebaran penyakit yang bersumber dari feses dapat melalui beberapa cara. Feses mengandung penyebab penyakit sebagai sumber penularan jika penanganannya tidak tepat. Pembuangan tinja atau feses yang salah akan mencemari air, tanah, dan dapat menempel pada vektor penyebab penyakit.

Menurut Permenkes (2023) komponen-komponen yang saling terkait dan mempengaruhi kualitas lingkungan hidup diantaranya:

a. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik mencakup komponen-komponen seperti tanah, air, udara, suhu, cahaya, dan radiasi. Kualitas lingkungan fisik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti polusi, perubahan iklim, dan kegiatan manusia.

b. Lingkungan Kimia

Lingkungan kimia mencakup komponen-komponen seperti polusi udara, air, dan tanah. Kualitas lingkungan kimia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti emisi gas buang, limbah industri, dan penggunaan bahan kimia berbahaya.

c. Lingkungan Biologi

Lingkungan biologi mencakup komponen-komponen seperti makhluk hidup, ekosistem, dan komunitas biologi. Kualitas lingkungan biologi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti

perubahan habitat, polusi, dan kegiatan manusia yang dapat mengganggu keseimbangan ekosistem.

2. Faktor Perilaku

Faktor perilaku memiliki pengaruh sebesar 30%, Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati atau faktor dari luar. Menurut Skinner, perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan dari luar. Berdasarkan bentuk respons terhadap stimulus (Windi Chusniah Rachmawati, S, KM., 2020), faktor perilaku dapat berhubungan dengan kejadian diare. Adapun pada kasus diare balita faktor perilaku berkaitan dengan perilaku ibu dalam mengasuh balita. Ibu yang memiliki perilaku pengasuhan yang baik dapat mencegah diare pada balitanya.(Hamzah, 2020). Maga & Yusuf (2024) menyebutkan praktik ibu dalam mencuci tangan pakai sabun, praktik dalam pemberian ASI Eksklusif (Simatupang *et al.*, 2022) dan praktik ibu dalam penggunaan jamban sehat (Arthono, 2022) ada hubungan dengan kejadian diare pada balita.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dikategorikan sebagai faktor perilaku. PHBS mencakup serangkaian tindakan dan kebiasaan individu serta komunitas yang secara langsung mempengaruhi kesehatan, seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga teratur, dan tidak merokok.

a. Praktik dalam Kebiasaan Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan proses menghilangkan kotoran, debu dan mikroorganisme yang menempel pada kedua tangan dengan memakai sabun dan air mengalir. Kebiasaan mencuci tangan sangat berkaitan dengan kebersihan perorangan (*personal hygiene*) sebagai upaya pencegahan kuman dan penyakit yang paling mudah dilakukan. Dengan melakukan CTPS dapat menurunkan kejadian diare sebesar 47%, bahwasannya cuci tangan pakai sabun dapat memangkas angka penderita diare hingga separuh. Tingkat keefektifan mencuci tangan dengan sabun dalam penurunan angka kejadian diare dalam persen menurut tipe inovasi pencegahan yaitu 44%. (Kementrian Kesehatan RI, n.d.).

Penelitian Bria et al (2025) menyatakan bahwa jika salah satu dari 6 langkah cuci tangan pakai sabun tidak dilakukan maka kuman *Shigella* dan *Escherichia coli* yang masih tertinggal di tangan dapat menyebabkan penyakit diare dan sakit perut pada ibu dan balitanya. Selain itu, cuci tangan pakai air saja tidak cukup karena cuci tangan pakai sabun selain membantu singkatnya waktu cuci tangan dengan menggosok jemari menggunakan sabun dapat menghilangkan kuman dan bakteri atau kotoran di permukaan kulit. Hal ini sejalan dengan penelitian Maga & Yusuf (2024). Salah satu strategi untuk menghentikan penularan mikroorganisme dan menurunkan kemungkinan tertular penyakit termasuk diare, kolera, tifus dan

hepatitis A adalah dengan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun.

Penelitian ini sejalan dengan Fitriani *et al*, (2021) yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara perilaku ibu saat mencuci tangan dan memakai sabun dan tingkat kemungkinan anak mengalami diare. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebiasaan mencuci tangan berpotensi menyebabkan diare pada bayi. Semua aktivitas balita dibantu oleh orangtua, terutama ibu. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu untuk cuci tangan sebelum dan sesudah kontak dengan bayi untuk mengurangi risiko diare.

b. Praktik Pemberian ASI Eksklusif

Air Susu Ibu Eksklusif yang selanjutnya disebut ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. ASI adalah makanan yang memiliki nutrisi dan energi tinggi yang mudah dicerna oleh bayi, pencernaan bayi lebih mudah mencerna protein dan lemak yang berasal dari ASI. ASI mengandung kurang lebih 100 bahan yang tidak bisa ditemukan dalam susu sapi maupun susu buatan pabrik (Rahmat *et al.*, 2024).

Dalam fase ini harus diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan kualitas ASI, supaya tidak mengganggu tahap perkembangan si kecil selama enam bulan pertama semenjak hari pertama lahir (HPL), mengingat periode tersebut merupakan masa periode emas perkembangan anak sampai menginjak usia 2 tahun. ASI berperan besar terhadap pertumbuhan anak-anak dan daya tahan tubuhnya. Kandungan zat yang ada pada asi dapat menguatkan daya tahan tubuh bayi sehingga dapat membantu menahan penularan diare pada bayi (Kemenkes RI, 2023).

Sedangkan ASI Eksklusif merupakan makanan yang dianjurkan untuk balita karena ASI tersebut mempunyai kelebihan seperti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan untuk masa pertumbuhan balita, dimana hal tersebut merupakan makanan balita yang paling aman, tidak memerlukan biaya tambahan dalam proses pengolahannya,

serta ASI mengandung berbagai zat kekebalan atau anti infeksi yang tidak dimiliki oleh susu formula sehingga dapat melindungi balita dari berbagai penyakit infeksi (Diare dan ISPA) yang menjadi penyebab utama dari kematian pada balita terutama di negara berkembang (Mawarni *et al.*, 2024). Penelitian Simatupang *et al* (2022) menunjukkan terdapat hubungan pemberian ASI dengan kejadian diare pada bayi. Bayi yang diberikan ASI eksklusif terlindungi dari kejadian diare, sedangkan bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif beresiko 5,125 kali lebih tinggi mengalami kejadian diare (Dewi Ayu Ningsih, 2023).

c. Praktik Penggunaan 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 (Kemenkes RI, 2023a).



Gambar 2. 1 Jamban Sehat

Menurut (Notoadmodjo, 2012), syarat pembuangan kotoran yang memenuhi aturan kesehatan adalah tidak mengotori permukaan tanah di sekitarnya, tidak mengotori air permukaan di sekitarnya, tidak

mengotori air dalam tanah di sekitarnya, kotoran tidak boleh terbuka sehingga dapat dipakai sebagai tempat vektor bertelur dan berkembang biak.

Farm *et al.* (2020) menunjukkan bahwa penggunaan jamban yang tidak memenuhi syarat sanitasi akan meningkatkan risiko 2,550 kali lebih besar balitanya untuk terkena diare akut. Jamban yang sehat yaitu salah satu akses sanitasi yang layak, akses sanitasi yang layak apabila penggunaan fasilitas tempat buang air besar adalah milik sendiri atau milik bersama, kemudian kloset yang digunakan adalah leher angsa dan tempat pembuangan akhir tinja menggunakan tangki atau septic tank serta Sarana Pembuangan Air Limbah (SPAL), syarat jamban sehat diantaranya:

- 1) Tidak mencemari sumber air.
- 2) Tidak mencemari tanah di sekitarnya.
- 3) Tidak menimbulkan bau.
- 4) Aman digunakan.
- 5) Mudah dibersihkan dan dipelihara.

Berdasarkan penelitian Dini Ariani *et al.* (2024) menyatakan bahwa kondisi jamban memiliki korelasi yang signifikan dengan insiden diare, bahwa kualitas dan kebersihan jamban sangat penting untuk kesehatan masyarakat. Studi menunjukkan bahwa jamban yang tidak memenuhi standar, seperti tanpa sistem pembuangan yang baik, ventilasi yang buruk, atau kebersihan yang buruk, terkait dengan

tingkat kasus diare yang lebih tinggi. Sistem pembuangan yang buruk dapat mencemari air tanah, dan jamban yang kotor dapat menjadi tempat berkembang biak patogen dan serangga pembawa penyakit. Jamban yang memenuhi standar kesehatan mengurangi penyebaran penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

d. Penggunaan 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 dari sakit (Aponi, 2021).

Keadaan air yang digunakan sehari-hari baik langsung maupun tidak langsung sangat mempengaruhi kesehatan pada manusia, maka penggunaan air dalam kehidupan sehari-hari harus dapat memenuhi syarat kesehatan untuk mencegah kemungkinan timbulnya berbagai macam penyakit. Air yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan merupakan media penularan penyakit seperti penyakit diare (B & Hamzah, 2021).

Akan dikatakan sumber airnya bersih jika air yang digunakan tidak berbau, berwarna, dan tidak berasa. Air permukaan lebih beresiko dibanding air perpipaan, hal ini dapat disebabkan kualitas air permukaan yang mudah tercemar. Air yang tidak bersih merupakan tempat yang nyaman untuk berkembang biaknya berbagai bakteri dan virus penyebab penyakit, salah satunya diare (Handriani, 2024).

3. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan memiliki pengaruh sebesar (20%). Pelayanan kesehatan berkaitan dengan pemberian informasi kesehatan kepada ibu balita. Pelayanan kesehatan yang baik dapat memberikan informasi mengenai diare untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Selain itu pelayanan kesehatan yang baik dapat memberikan penanganan secepatnya kepada balita yang menderita diare. Informasi tentang penyakit diare bisa dilakukan berupa penyuluhan perorangan, brosur, poster dan sebagainya untuk membantu meningkatkan pemahaman ibu mengenai penyakit diare, sehingga pencegahan diare bisa dilakukan sejak dini (Hamzah, 2020).

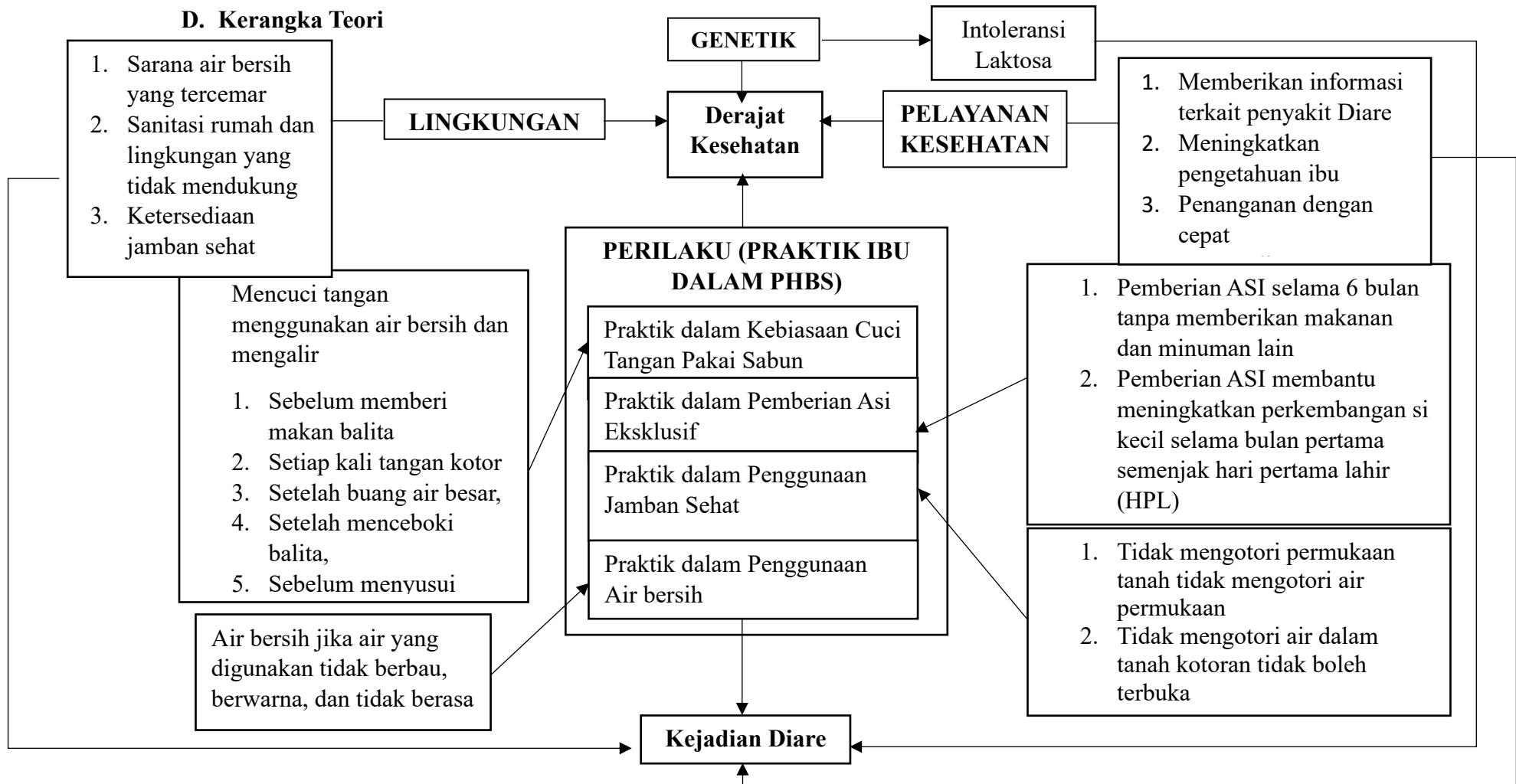
4. Genetik

Faktor genetika (5%), adapun faktor genetik dapat berhubungan dengan diare. Hal ini berkaitan dengan kondisi intoleransi laktosa yang dapat dialami balita. Balita yang menderita intoleransi laktosa tidak dapat mencerna laktosa dengan normal disebabkan kekurangan enzim laktase sehingga dapat menyebabkan balita menderita diare.

Menurut Gede Ardi Saputra (2020) terdapat 3 bentuk defisiensi laktase primer yaitu:

- a. Defisiensi laktase developmental Defisiensi laktase yang terdapat pada bayi prematur usia kehamilan 26-32 minggu. Kelainan ini diakibatkan karena fungsi *brush border* di usus halus belum maksimal.

- b. Defisiensi laktase kongenital Kelainan ini terjadi karna tidak didapatkan enzim laktase pada *brush border* epitel usus halus. Kelainan ini jarang ditemukan dan menetap seumur hidup.
- c. Defisiensi laktase genetik Defisiensi laktase yang timbul secara perlahan sejak anak berusia 2-5 tahun hingga dewasa. Kelainan ini banyak ditemukan pada ras yang tidak mengkonsumsi susu secara rutin dan diturunkan secara genetik dari *autosomal resesif*.



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

--- Bloom dalam (Maga & Yusuf, 2024), (Rahmat et al., 2024)(Notoadmodjo, 2012)(Hamzah, 2020),(Arthono,2022),(Maga & Yusuf, 2024),(Gede Ardi Saputra, 2020)