

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Definisi PHBS

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku keluarga, kelompok, atau masyarakat dapat membantu dirinya sendiri (secara mandiri) di bidang kesehatan. Kebiasaan ini juga memainkan peran penting dalam mencapai kesehatan masyarakat. (Ferizal, 2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Hal ini dilakukan dengan membuka saluran komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan pendidikan, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Hal ini juga dilakukan melalui pendekatan kepemimpinan (advokasi), membangun suasana (dukungan sosial), dan pemberdayaan masyarakat (empowerment) dalam upaya membantu masyarakat mengidentifikasi dan mengatasi kecenderungan mereka sendiri untuk hidup tidak sehat (eva Oktaviani, 2021).

Dapat disimpulkan perilaku hidup sehat seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagainya. Ketersediaan fasilitas serta sikap dan perilaku tenaga kesehatan juga akan berdampak pada penguatan perilaku.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Menurut Lawrence Green, ada dua elemen dasar yang mempengaruhi kesehatan seseorang atau masyarakat: faktor perilaku (penyebab perilaku) dan penyebab non-perilaku. Tiga kategori unsur yang mempengaruhi hidup bersih dan sehat adalah sebagai berikut:

- a. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*)) termasuk yang muncul dalam tingkat pengetahuan seseorang, usia, tingkat pendidikan masyarakat, perilaku, kepercayaan, status sosial ekonomi, dan area lainnya
- b. Faktor-faktor pendukung (*enabling factors*)) yaitu lingkungan fisik, termasuk tersedia atau tidaknya perbekalan kesehatan seperti fasilitas kesehatan, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban, dan lain-lain.
- c. Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang diperlihatkan dalam sikap, tingkah laku, atau ciri-ciri lain dari tenaga kesehatan atau petugas lain yang menjadi tolok ukur perilaku masyarakat. (Alfiani, 2022).

3. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator PHBS rumah tangga pada tahun 2001 ada 16 indikator dan dianggap berlebihan setelah dilakukan serangkaian rapat dan diskusi yang menyeluruh, uji instrumen, uji sistem, uji statistik, dan reduksi item untuk melihat hubungan antara penyebab masalah kesehatan dan angka kesakitan dari tahun 2000–2003 (Natsir, 2019). Menurut National Journal of Health Sciences, indikator pertama meliputi 10 indikator PHBS di rumah, dan hanya 4 dari 10 indikator tersebut yang berhubungan dengan kejadian diare, yaitu sebagai berikut:

a. Memberikan bayi ASI setiap bulan

Bayi pada usia 0 dan 6 bulan harus menerima ASI secara eksklusif, ini dikenal sebagai ASI eksklusif. ASI merupakan makanan cair alami yang mengandung nutrisi yang cukup bagi bayi sesuai dengan kebutuhannya, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Pemberian ASI memiliki manfaat yang besar dalam upaya meningkatkan kualitas hidup anak karena tidak hanya membantu bayi tetapi juga ibu, keluarga, bahkan bangsa. ASI dapat ditingkatkan dan kandungan nutrisinya terjaga dengan penyimpanan yang tepat, cara penyimpanannya yaitu :

- 1) Air susu ibu yang disimpan di rumah ditempat yang sejuk akan tahan 6-8 jam.
- 2) Air susu ibu yang disimpan dalam termos berisi es akan tahan 3 kali 24 jam.
- 3) Air susu ibu yang disimpan dilemari es akan tahan 3 kali 24 jam.
- 4) Air suus ibu yang disimpan di Freezer akan tahan selama 2 minggu.

Sebelum memberikan ASI eksklusif, cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan bersih. Apabila ASI diletakkan diruangan yang sejuk segera berikan sebelum masa simpan berakhir (8 jam). (Umar Zein, 2019).

b. Menggunakan air bersih

Penggunaan air sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci peralatan dapur, dan aktivitas lainnya menjadikannya sebagai kebutuhan pokok. Kita dapat melihat, merasakan, mencium, dan menyentuh air bersih, yang membantu kita mencegah penyakit. Air harus jernih, tidak berwarna, dan bebas dari kotoran seperti pasir, pasir, kotoran, buih, dan kontaminan lainnya. Air yang tidak memiliki rasa, termasuk asin, asam, pahit, dan payau, dikatakan tidak berasa. Tubuh mendapat manfaat dari air bersih

untuk mencegah penyakit, termasuk penyakit diare. sumber air, seperti dilansir dari (Umar Zein, 2019) :

1) Air hujan

Air hujan dapat digunakan untuk membuat air minum, tetapi karena tidak mengandung kalsium secara alami, perlu menambahkan kalsium ke dalamnya. didalamnya.

2) Air sungai dan danau

Air hujan yang jatuh ke saluran dan ke sungai atau danau merupakan sumber air sungai dan danau. Kedua sumber air ini perlu diolah terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai air minum karena telah tercemar berbagai kotoran.

3) Mata air

Mata air ini menggunakan air tanah alami untuk memasok airnya. Air ini boleh diminum langsung jika belum tercemar kotoran. Namun, akan lebih baik jika airnya direbus sebelum diminum karena tidak yakin apakah air tersebut benar tidak tercemar atau sudah tercemar.

4) Air sumur

Sekitar 5 hingga 15 meter dibawah permukaan air, di lapisan tanah yang dangkal, terdapat air. Air sumur perlu di rebus sebelum diminum karena mengandung kotoran dipermukaan tanah yang membuatnya tidak sehat. Air sumur dalam adalah air sumur yang berasal dari kedalaman lebih dari 15 meter di lapisan kedua bumi.

5) Perusahaan air minum

Perusahaan air minum terkadang menyediakan air yang tidak terkendali. Komponen utama akan berkurang dalam panas, jadi selalu perhatikan kualitasnya.

c. Mencuci tangan dengan sabun

Menggunakan sabun untuk mencuci tangan adalah metode yang sederhana dan terjangkau. Alhasil, ajari anak-anak dan anggota keluarga lainnya praktik mencuci tangan dengan sabun dan air. Setiap kali tangan kotor, baik setelah memegang uang atau hewan atau bekerja di kebun, kita harus mencucinya, langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Gunakan sabun antibakteri khusus, sebaiknya sabun cair, untuk mencuci tangan dengan air mengalir yang bersih.
- 2) Gosok tangan selama 15-20 detik.
- 3) Gosok pergelangan tangan, punggung tangan, dan sela-sela kuku jari.
- 4) Cuci tangan dengan air mengalir
- 5) Lap kering menggunakan handuk atau kain bersih

d. Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah satu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkan. Jenis-jenis jamban yang digunakan antara lain :

1) Jamban cemplung

Jamban yang tempat penyimpanannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran atau tinja manusia kedalam septic tank dan mengendapkan

kotoran didasar lubang. Jamban cemplung diharuskan mempunyai penutup agar tidak berbau.

2) Jamban leher angsa

Jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian atau dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan.

Adapun syarat jamban sebagai berikut :

- a) Tidak mencemari sumber air minum (jarak sumber air dan lubang penampungan minimal 10 meter)
- b) Tidak berbau
- c) Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus
- d) Tidak mencemari tanah sekitarnya
- e) Memiliki lubang dan atap pelindung
- f) Lantai kedap air dan luas yang memadai

B. Diare

1. Definisi Diare

Diare, juga dikenal sebagai penyakit diare, adalah penyakit abnormal yang ditandai dengan sering keluarnya tinja. Kata diare berasal dari bahasa Yunani *diarroi*, yang terdiri dari kata *dia* (melalui) dan *pécorheo* (mengalir), yang berarti mengalir terus-menerus. (Nuraeni et al., 2022). Infeksi saluran kemih dan usus yang dapat disebabkan oleh berbagai infeksi bakteri, virus, dan parasit merupakan kondisi lain yang dapat menyebabkan diare. Diare adalah suatu kondisi dimana BAB memiliki konsistensi lembek, meskipun hanya berupa air, dan frekuensinya

lebih sering (biasanya tiga kali sehari atau lebih) dalam satu hari, karena kebersihan yang tidak memadai, virus juga dapat menyebar dari orang ke orang melalui makanan dan minuman yang tercemar.(Lipna Labudo, 2018).

Diare ditandai dengan peningkatan frekuensi buang air besar atau penurunan kepadatan tinja. Empat gangguan tambahan dibedakan dari diare. Terlepas dari kenyataan bahwa penyakit ini dapat menyebabkan diare, penyakit ini juga memiliki alasan lain. Menurut (Rinik Eko Kapti, 2017). Kondisi lain sebagai berikut :

- a. Inkontenensia feses adalah atau ketidakmampuan menahan toilet, adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatur buang air besar sampai saat yang tepat
- b. Urgensi dubur adalah dorongan tiba-tiba untuk buang air besar yang begitu kuat sehingga dapat menyebabkan inkontensia jika tidak segera pergi ke toilet.
- c. Evakuasi tidak lengkap yang merupakan sensasi yang lain buang air besar perlu segera setelah buang air besar.
- d. Buang air besar segera setelah makan.

Dapat disimpulkan bahwa diare adalah kejadian buang air besar sebanyak tiga kali atau lebih dengan konsistensi cair disebabkan oleh berbagai virus, bakteri yang sudah menyebar melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi.

2. Penyebab Diare

Menurut (Asri Kusyani, 2018) secara umum penyebab diare dibagi menjadi 2 golongan antara lain sebagai berikut :

- a. Diare sekresi (*secretory diarrhoea*) yaitu diare yang disebabkan oleh :
 - 1) Infeksi virus, kuman patogen, atau faktor lainnya (gizi buruk, kebersihan dan sanitasi yang buruk, kepadatan penduduk, dan sosial ekonomi).
 - 2) Hiperperistaltik usus halus disebabkan dari bahan kimia, seperti keracunan makanan, makanan pedas atau terlalu asam, gangguan psikis (ketakutan, kecemasan, gugup), gangguan saraf, hawa dingin, alergi dan sebagainya.
 - 3) Definisi imun terutama Sig A (*secretory Immunoglobulin A*) yang mengakibatkan berlipat gandanya bakteri atau flora usu dan jamur.
- b. Diare osmotik (*osmotic diarrhoea*) disebabkan oleh malabsorpsi makanan, kekurangan kalori-protein (KKP), berat badan bayi lahir rendah (BBLR), dan bayi baru lahir.

3. Patofisiologi

Menurut (Asri Kusyanti, 2018) diare dan penyakit radang saluran pencernaan lainnya sering disebabkan oleh infeksi yang menyerang mukosa dan melepaskan sitotoksin. Dehidrasi dan hilangnya nutrisi dan elektrolit adalah hasil dari proses tersebut, yang menghasilkan peningkatan keluaran cairan dan penurunan penyerapan cairan. Berikut ini adalah proses dasar yang menyebabkan diare:

a. Gangguan Osmotik

Tekanan osmotik dalam rongga usus akan meningkat akibat adanya makanan atau zat yang tidak dapat diserap, menggeser air dan elektrolit ke dalam rongga usus. Usus akan dirangsang untuk mengeluarkan isi berlebih, yang akan mengakibatkan diare.

b. Gangguan sekresi

Racun di dinding usus menyebabkan peningkatan air dan elektrolit, yang akhirnya berkembang menjadi diare.

c. Gangguan motilitas usus yang mengakibatkan hiperperistaltik

Dehidrasi akibat diare menyebabkan gangguan asam-basa (asidosis metabolik dan hipokalemia), masalah gizi (malnutrisi, kelebihan gizi), hipoglikemia, dan masalah peredaran darah, di antara efek lainnya. Diare juga mempengaruhi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi. Bakteri dan virus dapat masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman. Untuk mempengaruhi sel epitel ini, virus atau bakteri akan menginfeksi mereka dan mencapai sel epitel usus kecil. Penggantian sel epitel yang rusak oleh sel epitel muda akan terjadi.

Tubuh akan menderita atrofi, yang mencegah mereka menyerap makanan dan cairan secara efektif. Tekanan osmotik usus akan meningkat pada usus halus akibat cairan dan makanan yang tidak terserap. Akibatnya, lumen usus menarik banyak cairan. Diare terjadi akibat dorongan cairan dan makanan yang tidak terserap melalui anus (Jap & Widodo, 2021).

4. Faktor resiko diare

a. Kuman Penyebab Diare

Kuman penyebab diare biasanya menular melalui jalur fecal-oral, termasuk melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi serta kontak langsung dengan kotoran penderita. Beberapa tindakan dapat menyebabkan penyebaran patogen enterik dan meningkatkan bahaya diare:

- 1) Tidak diberikan ASI (Air Susu Ibu) yang diberikan selama enam bulan pertama kehidupan. Bayi yang tidak diberi ASI berisiko menderita diare dan kemungkinan menderita dehidrasi berat juga lebih besar daripada bayi yang diberi ASI penuh.
- 2) Menggunakan botol susu. Penggunaan botol yang kurang ideal memudahkan kuman untuk bersarang.
- 3) Menyimpan makanan masak pada suhu kamar. Bila makanan disimpan beberapa jam pada suhu kamar, makanan akan tercemar kuman dan berkembang biak.
- 4) Menggunakan air minum yang tercemar. Air mungkin sudah tercemar dari sumbernya atau pada saat disimpan di rumah. Pencemaran di rumah dapat terjadi jika tempat penyimpanan tidak tertutup atau apabila tangan tercemar menyentuh air pada saat mengambil air dari tempat penyimpanan.
- 5) Tidak mencuci tangan sesudah buang air besar dan sesudah membuang tinja anak atau sebelum makan dan menyuapi anak (Nuraeni et al., 2022).

b. Faktor penjamu (Hospes/Inang)

Beberapa faktor pendukung (Hospes/Inang) dapat meningkatkan kejadian beberapa penyakit dan lamanya diare. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Tidak memberikan ASI sampai 2 tahun. ASI mengandung antibody yang dapat melindungi anak dari berbagai kuman penyebab diare seperti: Shighella dan V. cholera.

- 2) Gizi buruk, lama dan sakit parah. Risiko kematian karena hal ini semakin meningkat pada bayi yang mengalami gangguan gizi, terutama pada bayi yang menderita gizi buruk.
- 3) Immunodefisiensi/imunosupresi. Situasi saat ini mungkin hanya berlangsung sementara, seperti infeksi virus (seperti campak) atau mungkin yang sudah berlangsung beberapa waktu seperti pada penderita AIDS (Autoimmune Deficiency Syndrome). Kuman non-patogen, kejadian diare dapat terjadi pada bayi dengan imunosupresi berat.
- 4) Secara proposional, pada golongan bayi diare sering terjadi mencapai (55%) (Nuraeni et al., 2022).

c. Faktor lingkungan dan perilaku

Penyakit diare adalah satu-satunya kondisi yang terutama disebabkan oleh dua faktor lingkungan yang lazim, yaitu sarana air bersih dan pembuangan tinja. Kedua faktor tersebut akan berinteraksi dengan perkembangan manusia secara bersamaan. Sering sekali diare disebabkan oleh makanan basi dan peralatan yang tidak bersih. (Nuraeni et al., 2022).

5. Klasifikasi diare

Jika di bedakan berdasarkan lama durasinya diare dapat dibedakan menjadi diare akut, disentri dan diare kronis.

a. Diare akut (Gastroenteritis)

Diare akut didefinisikan sebagai diare yang terjadi secara mendadak pada bayi baru lahir dan anak kecil yang sehat. Dimulai sekitar 14 jam (mungkin sekitar 7

jam) dengan adanya pengeluaran feses lunak atau cair, biasanya tanpa darah, mungkin disertai muntah dan panas. Penyebab infeksi dan bukti penyebabnya (perjalanan, makan makanan mentah, diare bersamaan dengan anggota keluarga dan hubungan dekat) diare akut (langsung kurang dari 3 minggu). (Asri Kusyanti, 2018).

b. Disentri

Didefinisikan diare disertai darah dalam feses, menyebabkan anoreksia, penurunan berat badan dengan cepat, dan kerusakan mukosa usus karena bakteri invasif. Penyebab utama disentri akut yaitu *shigella* dan *Campylobacter jejuni*, dan penyebab yang jarang ditemui adalah *E. Coli enteroinvasif* atau *Salmonella* (Asri Kusyanti, 2018).

c. Diare kronis

Diare kronis atau bahasa lainnya dikenal diare persisten. Diare kronis/persisten berlangsung lebih lama, yaitu lebih dari dua minggu (14 hari) serta harus ditangani secara medis (Ns Yunike, 2022).

6. Penanganan Diare

Penanganan diare dibedakan menjadi 3 bagian yaitu rehidrasi, nutrisi dan zat besi.

a. Rehidrasi.

Langkah pertama dalam pengobatan diare adalah pergantian cairan dan elektrolit, terlepas dari penyebab yang mendasarinya. Pergantian cairan didasari

pada kuantitas cairan yang terus berhibernasi. Pada tata laksana diare akan ditetapkan juga tingkat dehidrasi untuk menentukan jumlah cairan yang diberikan (Nurhayati, 2020).

b. Nutrisi

Makanan saat anak diare tidak dapat dihentikan saat diare, bahkan harus ditingkatkan dengan tujuan untuk menghindari dampak negatif diare terhadap status gizi anak. Untuk mencapai hasil terbaik selama waktu makan pada balita, protokol waktu makan harus diikuti. Setelah 24 jam pertama pemberian makan secara oral, waktu makan kemudian harus beralih ke penyediaan makanan yang mudah disiapkan dan bubur yang sedikit tapi sering, serta menghindari makanan yang perlu dimasak, seperti asam dan pedas. Bagi anak-anak yang sekarang mengonsumsi ASI, diberikan secara terus menerus. Untuk menghindari malabsorpsi, Anda harus menghindari makanan yang menyebabkan alergi. (Nurhayati, 2020).

c. Pemberian Zinc

Mikronutrien yang paling penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah zinc. Zinc akan menurun ke tingkat yang signifikan selama durasi yang diperlukan. Meningkatkan jumlah zinc sangat penting untuk membantu bayi tumbuh sehat dan bahagia di bulan-bulan mendatang. Suplemen zinc yang diberikan setelah setiap episode diare akan menurunkan kejadian diare dalam dua hingga tiga bulan ke depan, sehingga setiap penderita diare harus diberikan zinc untuk mengatasi masalah ini. (Nurhayati, 2020).

C. Hubungan Perilaku Ibu Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kejadian Diare

Kesehatan bayi dipengaruhi oleh perilaku hidup bersih dan sehat keluarga terlebih khususnya ibu, dengan kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat akan memicu berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit diare. Dapat dilihat dari hasil penelitian oleh Mimi Rosiska yang melakukan penelitian di Puskesmas Sungai Liuk dengan hasil penelitian bahwa dari 43 responden, menunjukkan lebih dari setengah responden 62,8% perilaku hidup bersih dan sehat Ibu dengan kategori tidak baik. Sedangkan kejadian diare diketahui bahwa lebih dari separuh 72,1% responden mengalami diare. Berdasarkan diperoleh p value 0.026 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$) (Rosiska, 2021a).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kasus diare masih banyak ditemukan pada bayi maupun balita seperti hasil penelitian yang dilakukan di puskesmas II Denpasar Barat, kasus diare pada anak usia 1-5 tahun terdapat 30 (69,76%) mengalami diare (Jayadi et al., 2020), dan juga dengan hasil penelitian I Made Adi Narendranatha Komara di desa Pemecutan Kelod dengan tingkat pengetahuan Ibu baik 63,3% sebanyak 38,6% balitanya mengalami diare, pada 21.1% ibu dengan pengetahuan cukup, sebanyak 42,1% balitanya mengalami diare, dan pada 15,6% ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 78,6% balitanya mengalami diare (Komara et al., 2020).