

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Diare

1. Definisi Diare

Penyakit diare merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia dengan angka kesakitan dan kematian yang masih tinggi. Lingkungan yang tidak sehat dan perilaku tidak higienis sangat erat kaitannya dengan penyakit diare. Diare adalah Buang Air Besar (BAB) encer atau bahkan dapat berupa air saja (mencret) biasanya lebih dari 3 kali dalam sehari. Diare merupakan kondisi ketika pengidapnya melakukan buang air besar (BAB) lebih sering dari biasanya. Di samping itu, feses pengidap diare lebih encer dari biasanya. Hal yang perlu diwaspadai, meski diare bisa berlangsung singkat, tapi bisa pula berlangsung selama beberapa hari. Bahkan dalam beberapa kasus bisa terjadi hingga berminggu-minggu.(Qisti et al., 2021)

2. Faktor Penyebab Diare

Diare merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gizaw, Woldu, dan Bitew (2017), terdapat beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan insiden, keparahan, serta lamanya penyakit diare. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor lingkungan, faktor perilaku, dan faktor gizi (Qisti et al., 2021)

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam penyebaran diare. Lingkungan yang tidak sehat dapat menjadi media berkembangnya

mikroorganisme patogen penyebab diare. Beberapa aspek lingkungan yang berkontribusi terhadap kejadian diare antara lain:

b. Kualitas air yang buruk

Air yang terkontaminasi oleh bakteri, virus, atau parasit menjadi salah satu penyebab utama diare. Konsumsi air yang tidak higienis dapat meningkatkan risiko terinfeksi patogen seperti *Escherichia coli*, *Rotavirus*, dan *Giardia lamblia*.

c. Sanitasi yang tidak memadai

Sistem pembuangan limbah yang buruk, terutama pembuangan tinja yang tidak sesuai standar, dapat mencemari lingkungan dan meningkatkan risiko penyebaran diare. Sanitasi yang buruk juga menyebabkan meningkatnya populasi lalat dan serangga lainnya yang berpotensi menjadi vektor penularan penyakit.

d. Kepadatan Penduduk dan Kondisi Perumahan

Tingginya kepadatan penduduk, terutama di daerah perkotaan dengan fasilitas sanitasi yang terbatas, dapat mempercepat penyebaran diare. Lingkungan yang kumuh dan ventilasi rumah yang kurang baik juga dapat memperburuk kondisi kesehatan masyarakat.

e. Faktor Perilaku

Faktor perilaku masyarakat dalam menjaga kebersihan dan kesehatan berkontribusi besar terhadap kejadian diare. Beberapa kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko diare meliputi:

f. Kurangnya Kebiasaan Mencuci Tangan dengan Sabun

Mencuci tangan sebelum makan dan setelah menggunakan toilet merupakan langkah penting dalam mencegah diare. Namun, masih banyak masyarakat yang tidak memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, sehingga patogen dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau tangan yang terkontaminasi.

g. Pengolahan Makanan yang Tidak Higienis

Mengonsumsi makanan yang tidak dimasak dengan baik atau disajikan di lingkungan yang tidak bersih dapat menyebabkan infeksi saluran pencernaan. Kontaminasi makanan sering kali terjadi karena penggunaan peralatan makan yang kotor, penyimpanan makanan yang tidak tepat, atau kontak langsung dengan hewan yang membawa patogen.

h. Kurangnya Kesadaran terhadap Kebersihan Lingkungan

Banyak masyarakat yang masih membuang sampah sembarangan atau tidak menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Akumulasi sampah dapat menjadi tempat berkembang biaknya bakteri dan virus yang berpotensi menyebabkan diare.

i. Faktor Gizi

Kondisi gizi seseorang juga berperan dalam meningkatkan atau menurunkan risiko terkena diare. Faktor gizi yang berpengaruh terhadap kejadian diare antara lain:

j. Malnutrisi

Kekurangan gizi, terutama pada individu dengan asupan makanan yang tidak seimbang, dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga lebih rentan terhadap infeksi diare. Malnutrisi juga memperlambat proses penyembuhan dan memperpanjang durasi penyakit.

k. **Kurangnya Asupan Mikronutrien**

Kekurangan vitamin A, zinc, dan zat besi dapat meningkatkan risiko terkena diare. Zinc, misalnya, memiliki peran penting dalam memperkuat sistem imun serta mempercepat pemulihan dari diare.

l. **Konsumsi Makanan yang Tidak Seimbang**

Pola makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, dapat mempengaruhi keseimbangan flora usus, sehingga lebih mudah mengalami gangguan pencernaan termasuk diare.

B. Definisi Lingkungan

Lingkungan hidup merupakan suatu kesatuan ekosistem yang terdiri dari berbagai sumber daya, termasuk makhluk hidup, yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain guna menciptakan keseimbangan yang mendukung keberlangsungan hidup. Di Indonesia, regulasi mengenai lingkungan hidup diatur dalam Undang-Undang No. 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup, yang disusun sebagai penyempurnaan dari Undang-Undang No. 23 Tahun 1997 tentang Pengelolaan Lingkungan Hidup. Undang-undang ini bertujuan untuk memperkuat kebijakan dalam menjaga kelestarian lingkungan serta mengatur pemanfaatan sumber daya alam secara berkelanjutan.(Qisti et al., 2021).

C. Faktor – Faktor Lingkungan Yang Menyebabkan Diare

Lingkungan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor utama yang memicu meningkatnya kasus diare. Kesehatan lingkungan mencakup berbagai aspek, seperti kondisi perumahan, sistem pembuangan limbah, ketersediaan air bersih, serta saluran drainase. Jika faktor-faktor tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat

berdampak pada munculnya berbagai permasalahan kesehatan, termasuk penyebaran penyakit diare yang berhubungan erat dengan kondisi lingkungan. Diare merupakan penyakit berbasis lingkungan yang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu akses terhadap air bersih, sistem pembuangan tinja, dan pengelolaan limbah. Ketiga faktor ini dapat saling berinteraksi dengan kebiasaan masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat. Jika lingkungan tidak memenuhi standar kesehatan akibat kontaminasi bakteri, ditambah dengan perilaku yang kurang higienis—seperti pembuangan tinja yang tidak sesuai, kebersihan pribadi dan lingkungan yang rendah, serta cara penyimpanan dan pengolahan makanan yang tidak memadai—maka risiko kejadian diare akan semakin tinggi.(Qisti et al., 2021)

D. Definisi Perilaku

Dalam buku *Teori Perilaku dan Budaya Organisasi* karya Wardiah, terdapat beberapa definisi perilaku yang dikemukakan oleh para ahli:

1. Gibson mendefinisikan perilaku sebagai segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh seseorang.
2. Leonard F. Polhaupessy menjelaskan bahwa perilaku merupakan serangkaian gerakan yang dapat diamati secara langsung, seperti berjalan, bersepeda, atau mengendarai kendaraan bermotor.
3. Soekidjo mengartikan perilaku sebagai berbagai aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup.
4. Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) mendefinisikan perilaku sebagai reaksi atau respons individu terhadap rangsangan maupun lingkungannya.
5. Skinner menyatakan bahwa perilaku merupakan suatu bentuk respon seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar.

Definisi-definisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku mencakup berbagai bentuk aktivitas yang dapat diamati serta dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan rangsangan eksternal.(Qisti et al., 2021)

E. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pendekatan sosial yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku individu dan kelompok dalam masyarakat agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan serta kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui PHBS, masyarakat diharapkan dapat menerapkan pola hidup yang lebih sehat guna meningkatkan kualitas hidup serta mencegah berbagai penyakit yang dapat timbul akibat lingkungan yang tidak higienis atau kebiasaan yang kurang sehat.

Dalam penerapannya, PHBS dilakukan melalui berbagai strategi, seperti edukasi yang melibatkan tokoh masyarakat atau pemimpin lokal sebagai perantara dalam menyampaikan informasi kesehatan, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat. Selain itu, pembinaan lingkungan yang kondusif juga menjadi bagian penting dalam mendorong masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup sehat, misalnya melalui penyediaan sarana sanitasi yang memadai, pengelolaan sampah yang baik, serta akses terhadap air bersih.

Tak kalah penting, pemberdayaan masyarakat menjadi kunci utama dalam memastikan keberlanjutan PHBS. Dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap berbagai permasalahan kesehatan di sekitarnya, individu dan keluarga dapat mengambil langkah proaktif dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Fokus utama penerapan PHBS biasanya dimulai

dari tingkat rumah tangga, karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan sehat sejak dini.

Dengan adanya penerapan PHBS secara berkelanjutan, diharapkan masyarakat dapat memiliki pola hidup yang lebih sehat, menurunkan risiko penyebaran penyakit, serta menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan nyaman untuk dihuni. Oleh karena itu, keterlibatan semua pihak, mulai dari individu, keluarga, hingga komunitas, sangat diperlukan agar tujuan hidup sehat dan berkualitas dapat terwujud. (Susianti et al., 2020)

2. Tujuan

Gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan utama untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui proses penyadartahuan. Kesadaran ini menjadi langkah awal bagi individu dalam menerapkan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Manfaat utama dari penerapan PHBS adalah terbentuknya masyarakat yang memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan serta pengetahuan yang cukup untuk menjaga kebersihan dan menerapkan standar hidup sehat. Salah satu aspek terpenting dalam gerakan ini adalah penerapan PHBS di lingkungan rumah tangga. Rumah tangga menjadi fondasi utama karena dari sanalah kebiasaan sehat mulai dibentuk dan ditanamkan.

Ketika sebuah rumah tangga berhasil menciptakan lingkungan yang sehat melalui penerapan PHBS, setiap anggota keluarga diharapkan mampu dan bersedia berkontribusi dalam menjalankan pola hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, kebiasaan positif ini tidak hanya diterapkan di dalam keluarga, tetapi juga dapat

meluas ke tingkat masyarakat, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas bagi semua.(Susianti et al., 2020)

F. PHBS Rumah Tangga

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan rumah tangga bertujuan untuk memberdayakan setiap anggota keluarga agar memiliki pengetahuan, kemauan, dan kemampuan dalam menerapkan pola hidup sehat serta turut berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Penerapan PHBS menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Salah satu indikator keberhasilan PHBS adalah meningkatnya Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Indonesia. Namun, derajat kesehatan masyarakat tidak hanya bergantung pada pelayanan medis semata, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta kebiasaan hidup sehat yang diterapkan oleh individu maupun kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

Ada sepuluh perilaku utama dalam PHBS yang perlu diterapkan di tingkat rumah tangga, yaitu:

1. Persalinan yang ditangani oleh tenaga kesehatan.
2. Pemberian ASI eksklusif kepada bayi.
3. Menimbang bayi dan balita secara rutin.
4. Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari.
5. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
6. Menggunakan jamban sehat.
7. Memberantas sarang nyamuk untuk mencegah penyakit.
8. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

9. Melakukan aktivitas fisik secara rutin.

10. Tidak merokok di dalam rumah.

Dengan menerapkan kesepuluh perilaku tersebut, diharapkan kesehatan individu dan keluarga dapat meningkat secara signifikan. Selain itu, kebiasaan baik yang diterapkan dalam rumah tangga ini juga dapat menyebar ke masyarakat luas, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas.(Susianti et al., 2020)

G. Pengelompokan Umur

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengelompokkan usia manusia ke dalam beberapa kategori berdasarkan tahapan perkembangan dan kebutuhan kesehatan yang berbeda. Klasifikasi ini mencakup anak-anak, balita, dewasa, dan lansia, yang masing-masing memiliki karakteristik serta tantangan kesehatan tersendiri.(Kemenkes, 2024)

1. Kategori Anak dan Balita

Kelompok anak-anak mencakup individu berusia 6 hingga 11 tahun, sementara balita (bawah lima tahun) mencakup bayi dan anak kecil berusia 0 hingga 5 tahun. Masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pada tahap ini, pemenuhan gizi yang optimal, imunisasi lengkap, serta stimulasi tumbuh kembang sangat penting untuk memastikan kesehatan yang baik di masa depan. Anak-anak dan balita sangat rentan terhadap berbagai penyakit infeksi, sehingga perawatan kesehatan, kebersihan, serta pola asuh yang baik menjadi kunci utama dalam mendukung tumbuh kembang mereka.

2. Kategori Dewasa

Kelompok dewasa didefinisikan sebagai individu berusia 18 hingga 59 tahun dan merupakan tahap kehidupan yang paling produktif. Pada masa ini, seseorang diharapkan memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam kehidupan sosial, ekonomi, serta kesehatannya. Masa dewasa sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan, seperti beban kerja, tuntutan sosial, serta risiko penyakit akibat gaya hidup. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat, rutin berolahraga, serta mengelola stres dengan baik menjadi langkah penting dalam mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin juga dianjurkan untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan sedini mungkin.

3. Kategori Lansia

Setelah melewati masa produktif, seseorang akan memasuki tahap lanjut usia (lansia) yang dimulai dari usia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik dan fisiologis, seperti penurunan massa otot, kepadatan tulang, serta daya tahan tubuh. Lansia juga lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, seperti osteoporosis, demensia, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan, aktivitas fisik yang sesuai, serta perawatan kesehatan mental menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga berperan besar dalam menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, setiap kategori usia memiliki kebutuhan kesehatan yang berbeda, dan memahami karakteristik masing-masing kelompok sangat penting untuk merancang strategi pencegahan serta penanganan yang tepat. Dengan

menerapkan gaya hidup sehat sejak usia dini dan mempertahankan kebiasaan baik di setiap tahap kehidupan, diharapkan masyarakat dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan berumur panjang dengan kondisi kesehatan yang optimal.

H. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif seseorang dalam mengenali dan memahami suatu objek melalui pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Informasi yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, serta interaksi dengan lingkungan menjadi dasar utama dalam membangun pemahaman seseorang.

Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui jalur pendidikan formal, tetapi juga melalui pengalaman hidup sehari-hari dan pembelajaran non-formal. Dengan demikian, pengetahuan terbentuk dari interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persepsi, perhatian, serta pengalaman sebelumnya. Faktor lain seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, dan usia juga berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang memahami suatu konsep atau informasi. (Muallif, 2024)

a. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan seseorang dapat dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan bagaimana individu memahami dan menggunakan informasi yang diperolehnya:

1. Mengenali (*Know*) – Kemampuan dasar dalam mengingat informasi atau fakta yang telah dipelajari sebelumnya.
2. Memahami (*Comprehension*) – Kemampuan untuk menjelaskan kembali atau menginterpretasikan informasi yang diketahui.

3. Mengaplikasikan (*Application*) – Kemampuan menerapkan konsep atau informasi dalam situasi nyata.
4. Menganalisis (*Analysis*) – Kemampuan membedah suatu informasi menjadi bagian-bagian kecil untuk memahami hubungan antar elemen.
5. Mensintesis (*Synthesis*) – Kemampuan menghubungkan berbagai informasi untuk membentuk gagasan atau konsep baru.
6. Mengevaluasi (*Evaluation*) – Kemampuan menilai atau mengambil keputusan berdasarkan pemahaman yang telah diperoleh.

Tingkatan ini menggambarkan bagaimana seseorang memperoleh, mengolah, dan memanfaatkan informasi yang mereka terima dalam kehidupan sehari-hari (Muallif, 2024).

b. Proses Terbentuknya Pengetahuan

Pengetahuan terbentuk melalui serangkaian proses yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Stimulasi dari lingkungan akan diterima oleh pancaindra, kemudian diproses melalui persepsi dan pemahaman individu hingga menjadi suatu pengetahuan yang dapat digunakan. Proses ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti:

1. Faktor Internal

- a) Tingkat Pendidikan – Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas pengetahuannya terhadap suatu bidang.
- b) Jenis Pekerjaan – Pekerjaan yang menuntut banyak interaksi dengan informasi akan memperkaya wawasan individu.
- c) Usia – Bertambahnya usia sering kali diiringi dengan peningkatan pemahaman dan pengalaman hidup.

2. Faktor Eksternal

- a) Lingkungan Sosial – Interaksi dengan orang lain dapat memperluas wawasan seseorang.
- b) Budaya – Sistem nilai dan kebiasaan dalam suatu masyarakat turut memengaruhi cara seseorang memperoleh dan mengolah informasi.

Pengetahuan yang diperoleh seseorang akan terus berkembang melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sekitar. (Muallif, 2024)

c. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap seseorang. Ketika seseorang memiliki informasi yang memadai tentang suatu hal, mereka cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan rasional dalam menanggapi suatu isu. Sebaliknya, keterbatasan informasi dapat menyebabkan sikap yang kurang objektif atau bahkan keliru.

Sikap seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti:

1. Keyakinan atau Kepercayaan – Informasi yang diperoleh dapat membentuk pandangan atau opini terhadap suatu objek.
2. Emosi – Respon emosional terhadap informasi dapat memengaruhi cara seseorang merespons suatu situasi.
3. Kecenderungan Bertindak – Semakin dalam pengetahuan seseorang terhadap suatu hal, semakin besar kemungkinan mereka untuk bertindak sesuai dengan pemahamannya.

Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan menjadi salah satu kunci utama dalam membentuk pola pikir dan sikap yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

(Muallif, 2024)

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, baik secara tradisional maupun melalui metode modern.

1. Metode Tradisional:

- a) Pengalaman Pribadi – Belajar dari kejadian atau pengalaman sebelumnya.
- b) Otoritas atau Figur Berpengaruh – Mendapatkan informasi dari tokoh masyarakat atau orang yang lebih berpengalaman.
- c) Percobaan dan Kesalahan (Trial and Error) – Menguji berbagai metode hingga menemukan cara yang paling efektif.

2. Metode Modern:

- a) Metode Ilmiah – Pengetahuan diperoleh melalui penelitian yang sistematis dan teruji secara empiris.
- b) Teknologi dan Media – Akses informasi melalui internet, jurnal ilmiah, dan platform pembelajaran digital.

Dengan berkembangnya teknologi dan kemudahan akses informasi, proses memperoleh pengetahuan menjadi lebih cepat dan luas dibandingkan sebelumnya. (Muallif, 2024)

e. Pengetahuan dan Perilaku

Pengetahuan yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku mereka. Seseorang yang memahami manfaat atau risiko dari suatu tindakan akan lebih cenderung bertindak sesuai dengan informasi yang mereka ketahui. Misalnya, seseorang yang memiliki pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat akan lebih sadar dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Perilaku ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial dan budaya. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan individu tidak hanya membantu mereka dalam pengambilan keputusan yang lebih baik, tetapi juga dapat berdampak positif dalam membentuk masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya pengetahuan dan informasi. (Muallif, 2024)