

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Diare

1. Pengertian Diare

Diare adalah buang air besar lembek/cair bahkan dapat berupa air saja yang frekuensinya lebih sering dari biasanya, 3 kali atau lebih dalam sehari.¹⁹⁾ Diare hingga saat ini masih merupakan salah satu penyebab utama kesakitan dan kematian hampir di seluruh daerah geografis di dunia dan semua kelompok usia bisa diserang diare.

2. Etiologi Diare

Diare pada dasarnya terjadi karena berbagai penyebab, seperti kuman penyakit, keracunan makanan tertentu atau alergi, dan lain-lain. Namun faktor utama yang mempengaruhi kejadian diare adalah lingkungan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.

Menurut Depkes RI penyakit diare dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:²⁰⁾

a. Infeksi

- 1) Bakteri (*Shigella*, *Salmonella*, *E. coli*, *Bacillus cereus*, *Cl. perfringens*, *Staphylococcus*, *Champylobacter* dll)
- 2) Virus (*Rotavirus*, *Enterovirus*, *Adenovirus* dll).
- 3) Parasit (Amuba, Cacing, Jamur dll)

b. Keracunan

- 1) Bahan kimia
- 2) Toksin bakteri (*Salmonella*, *Staphylococcus*, *Botulisme*, dll)

c. Alergi

- 1) Alergi makanan
- 2) Alergi obat

d. Imonudefisiensi

- 1) HIV/AIDS → terjadi *over growth* kuman saprofit usus → diare
- 2) Pengobatan dengan *imunosupresi*

- e. Sebab-sebab lain
 - 1) Psychosomatis
 - 2) Parental diare

Penyakit diare dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu¹⁹⁾:

- a. Infeksi bakteri

Beberapa jenis bakteri dapat termakan melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi dan menyebabkan diare, contohnya *Campylobacter*, *Salmonella*, *Shigella* dan *Escherichia coli*.

- b. Infeksi virus

Beberapa virus yang menyebabkan diare yaitu *Rotavirus*, *NorwalkVirus*, *Cytomegalovirus*, virus *Herpes simplex* dan virus *Hepatitis*.

- c. Intoleransi makanan

Contohnya pada orang yang tidak dapat mencerna komponen makanan seperti laktosa (gula dalam susu).

- d. Parasit

Parasit yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau minuman dan menetap dalam sistem pencernaan, contohnya *Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica* dan *Cryptosporidium*.

1. Penularan Diare

Penyakit diare dapat terjadi melalui tiga cara penularan yaitu¹⁹⁾:

Tidak mencuci tangan setelah buang air besar.

- a. Membuang tinja sembarang tempat. Tinja mengandung virus atau bakteri dalam jumlah besar.
- b. Faktor penjamu yang meningkatkan kerentanan terhadap diare
- c. Faktor lingkungan dan perilaku

2. Tanda dan gejala Diare

Diare dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam yaitu:

a. Diare akut

Diare akut yaitu buang air besar (biasanya 3 kali atau lebih dalam sehari) berlangsung kurang dari 14 hari lembek/cair bahkan dapat berupa air saja yang frekuensinya lebih sering dari biasa.²⁰⁾

b. Diare bermasalah

1) Disentri

Sindrom disentri terdiri dari kumpulan gejala diare dengan darah dan lendir dalam feses dan adanya tenesmus.

2) Diare persisten

Diare persisten yaitu diare akut yang berlanjut sampai 14 hari atau lebih.

3) Diare dengan penyakit penyerta

Penderita diare (diare akut atau diare persisten) mungkin juga disertai dengan penyakit lain. Penyakit yang sering terjadi bersamaan dengan diare yaitu:

- a. Infeksi saluran nafas (*bronkopneumonia, bronkiolitis*, dll).
- b. Saluran susunan saraf pusat (*meningitis, ensefalitis*, dll).
- c. Infeksi saluran kemih.
- d. Infeksi sistemis lain (sepsis, campak, dll).
- e. Kurang gizi (KEP berat, kurang vitamin A, dll).

3. Pencegahan Diare

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah diare dapat dicegah dengan cara:²¹⁾

- a. Minum air yang sudah dimasak.
- b. Makan makanan yang dimasak.
- c. Mencuci buah-buahan dan sayuran yang akan dimakan dalam keadaan segar dengan seksama.
- d. Melindungi makanan dari lalat, tikus, kecoa.
- e. Mencuci tangan dengan sabun setiap kali selesai buang air besar.

- f. Mencuci tangan sebelum makan.
- g. Menghindari makanan di warung atau restoran yang kurang bersih.
- h. Makan makanan yang bergizi.
- i. Membiasakan mencuci alat-alat makan dan minum dengan sabun.
- j. Kebersihan lingkungan.

4. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Diare

a. Kepemilikan Sarana Air Bersih

Air bersih adalah air yang dapat digunakan untuk keperluan sehari – hari, yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat diminum apabila telah dimasak.²²⁾

Ketersediaan air bersih atau cakupan air bersih di pedesaan 65%, sedangkan di perkotaan 80%. Diharapkan pada tahun 2019 masyarakat pedesaan sudah memiliki sarana air bersih 100%

Syarat-syarat air bersih meliputi :

- 1) Memenuhi syarat fisik
 - a. Jernih
 - b. Tidak berwarna
 - c. Tidak berasa
- 2) Memenuhi syarat bakteriologi
 - a. Bebas bakteri e.coli
 - b. Bebas bakteri/mikro organisme yang lain
- 3) Memenuhi syarat kimiawi
- 4) Bebas unsur Fc, Mg, Zn, Hg, dll.²³⁾

Jika disuatu daerah terdapat sumber air yang terkontaminasi / kotor, maka dapat dipastikan masyarakat sekitar akan terserang banyak penyakit. Penyakit yang banyak menyerang masyarakat adalah gangguan pencernaan terutama penyakit Diare. Jadi air bersih sangat berpengaruh untuk kesehatan manusia, apabila air yang diminum kotor, maka akan menimbulkan penyakit gangguan pencernaan terutama penyakit diare. Sumber pencemaran lingkungan di rumah warga, biasanya di daerah seperti desa, sumber pencemaran

adalah bau sampah yang kita buang dan bau pembuangan tinja manusia. Adapun sumber pencemaran dari sampah, adanya bau busuk yang menyengat bau busuk yang menyengat akan menyebabkan banyak lalat berterbangan. Lalat yang berterbangan bisa hinggap di makanan manusia, menyebabkan penyakit gangguan pencernaan terutama penyakit diare begitu pula dengan limbah kotoran buang air besar manusia. Jika tidak ditampung di Jamban, maka bau menyengat akan tercium ketempat lain, kotoran dengan mudah mencemari udara. Jika ada angin bakteri yang ada dikotoran akan masuk ketubuh manusia yang menyebabkan penyakit diare.²⁴⁾

b. Kepemilikan Jamban Keluarga

Apabila suatu keluarga, tidak memiliki jamban, maka kotoran yang dibuang sembarangan akan dengan mudah berbagai penyakit menjangkit masyarakat. Bisa juga bau kotoran yang menyengat akan mengganggu orang lain, apalagi kotoran yang tercecer dapat mengundang banyak penyakit, penyakit diare bisa tertular dari berbagai bakteri melalui kotoran manusia maupun sampah yang tercecer. Maka dari itu, masyarakat diwajibkan memiliki jamban keluarga. Karena tinja manusia mengandung bakteri E.coli.²⁵⁾

Cakupan jamban keluarga di pedesaan 60%, untuk perkotaan 85%, diharapkan seluruh masyarakat bisa buang air besar di jamban pada tahun 2019 atau akses sanitasinya mencapai 100%

c. Kepemilikan Tempat Sampah

Tempat sampah adalah alat yang harus ada disetiap tempat, mulai dari dalam rumah, di kantor, di tempat umum, seperti terminal, stasiun, bandara, tempat suci agama. Karena tempat sampah sebagai wadah berbagai sisa kotoran barang yang digunakan oleh manusia. Adapun penggunaan tempat sampah sifatnya sementara, jika sudah banyak sampah harus segera dibuang ke tempat pembuangan terakhir untuk dimusnahkan agar segala kotoran tidak menyebar,

karena didalam sampah banyak bersarang berbagai penyakit diantaranya bakteri penyebab diare.²⁶⁾

Sebagian besar masyarakat perdesaan belum mengelola sampahnya masih sederhana mulai dari pewadahan sampah di dalam rumah maupun ke tempat sampah di luar rumah pemilihan sampah dan pengangkutan sampah ke tempat pembuangan sampah sementara (TPS), karena pada umumnya masyarakat masih memiliki lahan pekarangan yang cukup luas sehingga sampah bisa dibuang dengan menggunakan lubang galian tanah. Kalau sampah sudah penuh baru ditutup dengan tanah dan membuat lubang disebelahnya lagi sebagai tempat pembuangan sampah yang baru.²⁶⁾

d. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Yang dimaksud perilaku mencuci tangan yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga adalah semua anggota keluarga mencuci tangan sebelum makan dan sesudah buang air besar dengan sabun dan sebelum menyiapkan makanan dengan air bersih yang mengalir. Mencuci tangan adalah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Sebagian besar masyarakat belum banyak yang berperilaku cuci tangan pakai sabun, baik sebelum makan, sesudah buang air besar maupun sebelum menyiapkan makanan.²⁷⁾

e. Perilaku Buang Air Besar di Jamban

Masyarakat perdesaan ada sebagian rumah belum memiliki jamban keluarga, ini dikarenakan karena faktor ekonomi yang sulit untuk membangun jamban sedangkan faktor geografis dimana masih banyak aliran sungai untuk perairan sawah sehingga masih banyak masyarakat yang berperilaku buang air besar di sembarangan (*open defecation*), seperti di sungai, sawah atau di kebun.²⁵⁾

f. Kebiasaan memotong kuku

Kebiasaan baik seseorang akan berdampak baik pula dengan kesehatannya. Manusia yang mempunyai kesadaran untuk bersih, maka manusia tersebut akan memiliki badan yang bersih. Sehingga kuman atau bakteri Diare tidak gampang masuk ke tubuh orang yang bersih. Akan tetapi jika manusia kotor enggan membersihkan diri dengan mandi, memotong kuku minimal dua minggu sekali. Kuku yang panjang akan menjadi sarang kuman dan bakteri diare sehingga jika kuku tidak dipotong, kuman / bakteri yang menempel di kuku bisa terbawa ke dalam makanan masuk ke mulut manusia. Maka dari itu kuku orang tersebut tertular bakteri Diare, jadi kuku erat hubungannya dengan terjangkitnya diare pada manusia.²⁸⁾

B. Perilaku kesehatan

Perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan.²⁹⁾ Perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit.

Seorang ahli kesehatan mengklasifikasikan perilaku kesehatan yaitu³⁰⁾:

a. Perilaku hidup sehat

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

b. Perilaku sakit (*illness behavior*)

Perilaku sakit ini mencakup respons seseorang terhadap sakit dan penyakit, persepsinya terhadap sakit, pengetahuan tentang: penyebab dan gejala penyakit, pengobatan penyakit dan sebagainya.

c. Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*)

Dari segi sosiologi, orang sakit (pasien) mempunyai peran yang mencakup semua hak-hak orang sakit (*right*) dan kewajiban sebagai orang sakit (*obligation*). Hak dan kewajiban ini harus diketahui oleh

orang sakit sendiri maupun orang lain (terutama keluarga) yang selanjutnya disebut perilaku peran orang sakit (*the sick role*). Perilaku ini meliputi:

- 1) Tindakan untuk memperoleh kesembuhan.
- 2) Mengenal/mengetahui fasilitas atau sarana pelayanan/penyembuhan penyakit yang layak.
- 3) Mengetahui hak (misalnya: hak memperoleh perawatan, memperoleh pelayanan kesehatan, dan sebagainya) dan kewajiban orang sakit (memberitahukan penyakitnya kepada orang lain terutama kepada dokter/petugas kesehatan, tidak menularkan penyakitnya kepada orang lain, dan sebagainya).

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.²⁴⁾

a. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Indikator diperlukan untuk menilai apakah aktifitas pokok yang dijalankan Mengacu pada pengertian perilaku sehat, indikator ditetapkan berdasarkan area/wilayah

Alasan dipilihnya ke tiga indikator tersebut berdasarkan isuglobal dan regional (*Mega Country Health Promotion Network, Healthy Asean Life Style*), seperti merokok telah menjadi isu mendunia karenasemakin mengakibatkan penyakit jantung ataupun kanker paru-paru, selain itu juga disinyalir menjadi *entry point* untuk narkoba.

Pola makan yang buruk akan berakibat buruk pada semua golongan umur, bila terjadi pada usia balita akan menjadi generasi yang lemah/generasi yang hilang dikemudian hari. Demikian juga

pada ibu hamil akan melahirkan bayi yang kurang sehat, bagi usia produktif akan mengakibatkan produktifitas menurun. Kurang aktifitas fisik dan olah raga mengakibatkan metabolisme tubuh terganggu, apabila berlangsung lama akan menyebabkan berbagai penyakit, seperti jantung, paru-paru, dan lain-lain.³¹⁾

1) Indikator lokal spesifik

Indikator lokal spesifik yaitu indikator nasional ditambah indikator lokal spesifik masing-masing daerah sesuai dengan situasi dan kondisi daerah tersebut.

2) Indikator di tiap tatanan

Indikator tiap tatanan terdiri dari lima tatanan yaitu tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, tatanan sekolah, tatanan sarana kesehatan.

a) Perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga

Definisi perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga Perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota keluarga agar sadar, mau dan mampu melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah risiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.³²⁾

b) Indikator perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tatanan rumah tangga adalah suatu alat ukur atau merupakan suatu petunjuk yang membatasi fokus perhatian untuk menilai keadaan atau permasalahan kesehatan di rumah tangga. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan rumah tangga diarahkan pada aspek program prioritas yaitu

Kesehatan Ibu dan Anak, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Gaya Hidup dan Upaya Kesehatan Masyarakat.³²⁾

Menurut Dinas Kesehatan Propinsi Jateng, indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tatanan rumah tangga yang digunakan di Jawa Tengah terdapat 16 variabel, yang terdiri dari 10 indikator Nasional dan 6 indikator lokal Jawa Tengah.³²⁾

c) Indikator Nasional

- 1) Pertolongan persalinan dilakukan oleh tenaga/petugas Kesehatan
- 2) Memberi bayi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif selama usia 0 sampai 6 bulan
- 3) Penimbangan bayi dan balita setiap bulan
- 4) Anggota rumah tangga menggunakan/memanfaatkan air bersih
- 5) Anggota rumah tangga mencuci tangan dengan air dan sabun
- 6) Anggota rumah tangga menggunakan jamban sehat
- 7) Anggota rumah tangga melakukan PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk) minimal seminggu sekali.
- 8) Anggota rumah tangga mengkonsumsi beraneka ragam makanan dalam jumlah yang cukup untuk mencapai gizi seimbang
- 9) Anggota rumah tangga melakukan aktifitas fisik/olahraga
- 10) Anggota rumah tangga tidak merokok

d) Indikator Jawa Tengah

- 11) Anggota rumah tangga membuang sampah pada tempat sampah
- 12) Anggota rumah tangga menggosok gigi minimal 2 kali sehari

- 13) Anggota rumah tangga tidak minum Miras dan tidak menyalah gunakan Narkoba
 - 14) Memeriksa kehamilan minimal 4 kali selama masa kehamilan
 - 15) Menggunakan lantai rumah kedap air
 - 16) Menjadi peserta JPK (Jaminan Pemeliharaan Kesehatan)
- e) Indikator Kabupaten Pemalang
- 17) Membuka jendela rumah setiap pagi hingga sore hari.
 - 18) Memotong kuku minimal seminggu sekali
 - 19) Mengimunisasi lengkap bayi (lima imunisasi dasar lengkap/LIL)
 - 20) Mengonsumsi Garam Yodium

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah yang dimaksud perilaku mencuci tangan yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga adalah semua anggota keluarga mencuci tangan sebelum makan dan sesudah BAB dengan sabun dan air bersih.³²⁾ Mencuci tangan adalah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.

Sebaiknya cuci tangan juga sering kali dilakukan terutama:³²⁾

- 1) Pada waktu akan makan.
 - 2) Setelah buang air besar.
 - 3) Akan memasak makanan.
 - 4) Setelah bersalaman dengan orang lain.
- a) Perilaku membuang sampah
- Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah yang dimaksud perilaku membuang sampah yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga adalah anggota rumah tangga membuang sampah pada tempatnya. Sampah ditampung dan dibuang setiap hari ditempat

pembuangan sampah yang memenuhi syarat kesehatan, serta tidak terdapat sampah yang berserakan baik di dalam maupun di luar rumah.³²⁾

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengelola tempat sampah rumah tangga/tempat pembuangan sampah pribadi dirumah-rumah adalah:³²⁾

- 1) Penampungan sampah di tempat sampah tidak melebihi 3x24 jam (3 hari) dan segera dibuang.
- 2) Penempatan tempat sampah hendaknya pada jarak terdekat yang banyak menghasilkan sampah.
- 3) Kalau halaman luas, maka pembuangan sampah dapat dibuat lubang sampah dan bila sudah penuh dapat ditutup kembali dengan tanah atau dibakar sedikit demi sedikit. Tempat sampah tidak menjadi sarang/tempat berkembangbiaknya serangga atau hewan penular penyakit (vektor).
Sebaiknya tempat sampah kedap air, agar sampah yang basah tidak berceceran airnya sehingga bisa mengundang datangnya lalat.³³⁾

b) Perilaku menggunakan jamban sehat

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah yang dimaksud perilaku menggunakan jamban sehat yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga adalah anggota rumah tangga menggunakan jamban sehat yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan *septic tank*, cemplung tertutup)³²⁾.

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah syarat-syarat jamban keluarga yang memenuhi kriteria kesehatan adalah:³²⁾

- 1) Septictank tidak mencemari air tanah dan permukaan, jarak dengan sumber air kurang lebih 10 meter.

- 2) Bila berbentuk leher angsa, air penyekat selalu menutup lubang tempat jongkok.
 - 3) Bila tanpa leher angsa, harus dilengkapi dengan penutup lubang tempat jongkok yang dapat mencegah lalat atau serangga/binatang lainnya.
- c) Perilaku menggunakan/memanfaatkan air bersih

Menurut Dinkes Propinsi Jawa Tengah yang dimaksud perilaku menggunakan/memanfaatkan air bersih yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada tatanan rumah tangga adalah anggota rumah tangga menggunakan/memanfaatkan air bersih untuk keperluan sehari-hari. Air bersih untuk : minum (sudah dimasak sampai mendidih, air minum dalam kemasan), memasak, mandi dan mencuci.³²⁾

Jenis sarana air bersih meliputi sumur gali (SGL), sumur pompa tangan (SPT), perlindungan mata air (PMA), penampungan air hujan (PAH), perpipaan (PP), terminal air (TA).³⁴⁾

2. Strata Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Strata Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di bagi menjadi 4 strata, yaitu:³⁵⁾

- a. Sehat Pratama : 1 – 8 Merah.
- b. Sehat Madya : 9 – 14 Kuning.
- c. Sehat Utama : 15 – 19 Hijau.
- d. Sehat Paripurna : 20 Biru.

3. Indikator PHBS

Tabel 2 : Indikator PHBS

No.	Variabel	Indikator	Definisi
I. KIA DAN GIZI			
1.	Persalinan oleh tenaga kesehatan	Rumah tangga yang memiliki ibu hamil mempunyai akses pertolongan persalinan oleh petugas/tenaga kesehatan	Persalinan ditolong oleh bidan atau dokter

No.	Variabel	Indikator	Definisi
2.	ASI Eksklusif	Bayi memperoleh ASI Eksklusif sejak usia 0 sampai 6 bulan	Bayi hanya diberi ASI saja sejak usia 0 sampai 6 bulan tanpa makanan tambahan lain termasuk susu formula
3.	Penimbangan balita	Rumah tangga yang memiliki balita menimbang balitanya secara teratur sesuai jadwal (dapat dilihat di buku KIA/KMS)	Penimbangan balita dilakukan satu bulan sekali/minimal 8 kali setahun di sarana kesehatan (PKD), Posyandu, Puskesmas, dll
4.	Memeriksa kehamilan minimal 4 kali selama masa kehamilan	Rumah tangga yang memiliki ibu hamil memeriksakan kehamilannya kepada petugas kesehatan professional dan dilakukan minimal 4 kali	Pemeriksaan dilakukan oleh bidan atau dokter (umum/kandungan) dengan interval minimal : trimester I (1 kali), trimester II (1 kali) dan trimester III (2 kali)
5.	Garam Yodium	Anggota rumah tangga telah menggunakan garam yang mengandung Yodium sebesar 30-40 Ppm	Rumah tangga menggunakan garam yang mengandung yodium sebesar 30-40 Ppm dan dibuktikan dengan bungkus garam yang digunakan untuk memasak
6.	Gizi	Anggota rumah tangga mengkonsumsi beranekaragam makanan dalam jumlah cukup untuk memenuhi gizi seimbang	Anggota rumah tangga mengkonsumsi beranekaragam makanan dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhan akan gizi yang mencakup : sumber energy, protein, lemak, vitamin dan mineral
II. KESEHATAN LINGKUNGAN			
7.	Menggunakan air bersih	Anggota rumah tangga mengkonsumsi beranekaragam makanan dalam jumlah cukup untuk memenuhi gizi seimbang	Air bersih yang digunakan untuk : minum (sudah dimasak sampai mendidih/air minum dalam kemasan), memasak, mandi dan mencuci
8.	Menggunakan jamban sehat	Anggota rumah tangga menggunakan jamban sehat untuk buang air besar dan buang air kecil	Jamban yang digunakan oleh anggota rumah tangga adalah jamban yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan septictank/ cempung tertutup dan terjaga kebersihan)
9.	Membuang sampah pada tempatnya	Anggota rumah tangga membuang sampah pada tempatnya	Sampah ditampung dan dibuang setiap hari ditempat pembuangan yang memenuhi syarat, dan dibuktikan dengan tidak terdapat sampah yang berserakan baik di dalam maupun di luar rumah

No.	Variabel	Indikator	Definisi
10.	Membuka Jendela Rumah	Setiap hari biasa membuka jendela rumah dari pagi hingga sore hari	Seluruh ruang baik ruang tamu maupun kamar tidur dilengkapi jendela.
11.	Menggunakan lantai rumah kedap air	Anggota rumah tangga menggunakan lantai rumah kedap air	Seluruh ruang rumah berlantai kedap air dan dalam keadaan bersih. Lantai kedap air/bukan lantai tanah (tegel, plester, keramik, kayu) yang dijaga kebersihannya tiap hari
III. GAYA HIDUP			
12.	Melakukan aktifitas fisik/ berolahraga	Anggota rumah tangga yang berumur 10 tahun keatas melakukan aktifitas fisik/ berolahraga secara teratur dan teratur	Aktifitas fisik/berolahraga terukur minimal 30 menit/hari dan dilakukan 3-5 kali seminggu. Yang termasuk aktifitas fisik adalah aktifitas sedang sampai berat seperti : berjalan kaki/bersepeda/ mencangkul (minimal 30 menit)
13.	Tidak merokok	Anggota rumah tangga tidak ada yang merokok baik di dalam rumah maupun di luar rumah	Rumah tangga bebas dari rokok
14.	Cuci tangan pakai sabun	Anggota rumah tangga mencuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sesudah BAB	Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, dibuktikan dengan tersedianya sarana mencuci tangan yang memenuhi syarat
15.	Menggosok gigi	Anggota rumah tangga menggosok gigi minimal 2 kali sehari sesudah makan dan sebelum tidur	Menggosok gigi dengan menggunakan sikat gigi masing-masing serta menggunakan pasta gigi
16.	Memotong kuku	Anggota rumah tangga memotong kukunya seminggu sekali	Memotong kuku sampai pendek dan tidak ada sisa kotoran di dalam kuku
17.	Tidak menyalahgunakan miras/narkoba	Anggota rumah tangga tidak minum minuman keras/miras dan atau tidak menyalahgunakan narkoba	Tidak anggota rumah tangga yang membeli, menjual dan menggunakan minuman keras/miras serta menyimpan secara tidak sah Narkoba
IV. UPAYA KESEHATAN MASYARAKAT			
18.	Kepesertaan dalam JPK (Jaminan Pemeliharaan)	Anggota rumah tangga menjadi peserta jaminan keseharan (JPK)	Jaminan pemeliharaan kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) misalnya: dan sehat, askes maskin (jamkesmas/ jamkesda) jamsostek, asabri, dll
19.	Melakukan PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk)	Anggota rumah tangga melakukan PSN minimal seminggu sekali	Anggota rumah tangga melakukan PSN yaitu gerakan 3 M (Menguras, Menutup dan

No.	Variabel	Indikator	Definisi
			Mengubur) tempat penampungan air (bak mandi, tempayan, drum, ban bekas, tempat minum burung, fas bunga, kulkas dispenser, barang bekas dll) minimal seminggu sekali
20.	Mengimunisasi lengkap bayi (lima imunisasi dasar lengkap/ LIL)	Anggota rumah tangga telah mengimunisasikan bayinya secara lengkap dan di catat di buku KMS	Rumah tangga telah mengimunisasi secara lengkap dari usia 0 sampai 9 bulan secara lengkap (Posyandu, Puskesmas atau petugas Kesehatan Profesional)

D. Sanitasi Lingkungan

Aspek sanitasi lingkungan yang berhubungan dengan kejadian diare adalah sebagai berikut :

1. Air Bersih

Ketersediaan air bersih atau cakupan air bersih di pedesaan 65%, sedangkan di perkotaan 80%³⁶⁾ di Desa Ujunggede Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang cakupan air bersih sudah mencapai 90%. Syarat-syarat air bersih meliputi :

- a. Memenuhi syarat fisik
 - 1) Jernih
 - 2) Tidak berwarna
 - 3) Tidak berasa
- b. Memenuhi syarat bakteriologi
 - 1) Bebas bakteri e.coli
 - 2) Bebas bakteri/mikro organisme yang lain
- c. Memenuhi syarat kimiawi
 - 1) Bebas unsur Fc, Mg, Zn, Hg, dll.

2. Jamban keluarga

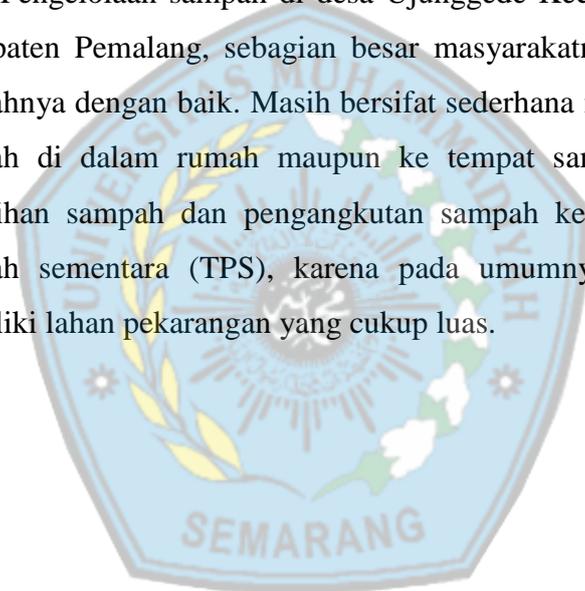
Cakupan jamban keluarga di pedesaan 60%, untuk perkotaan 85%, sedangkan di desa Ujunggede Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang cakupan jamban keluarga sudah mencapai 92%.³⁷⁾

Target Pada tahun 2019 di Kabupaten Pemalang harus sudah ODF (*Open Defecations Free*) Bebas buang air besar sembarangan. Dari jumlah 222

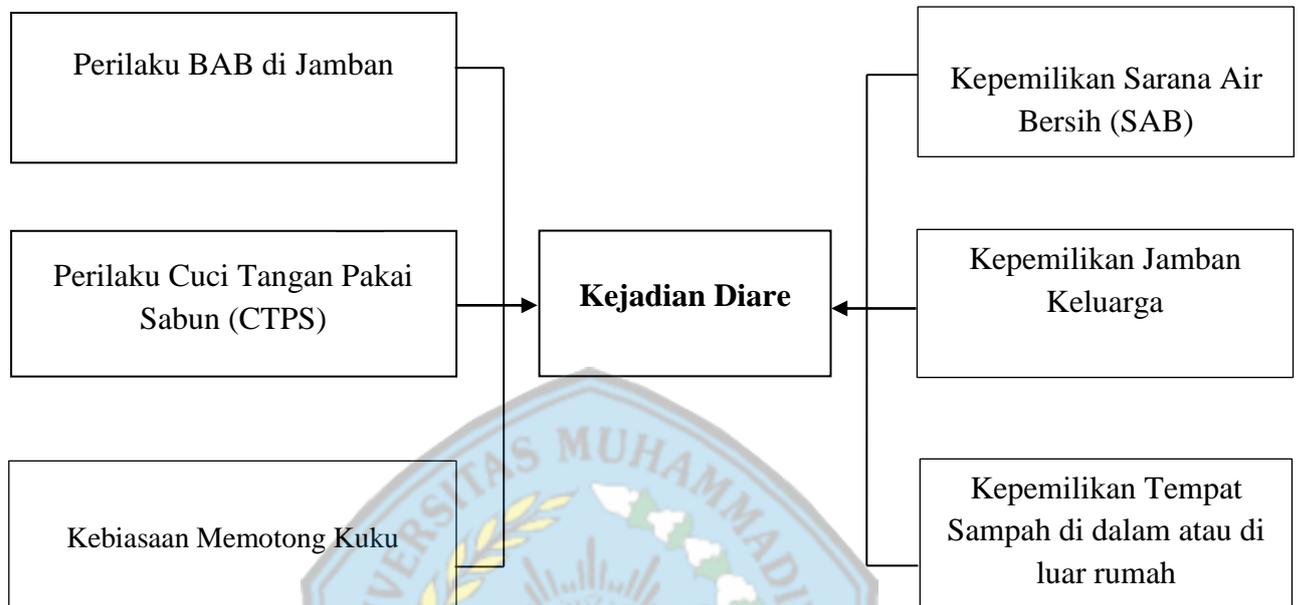
desa dan kelurahan di 14 Kecamatan Kabupaten Pemalang. Melalui programnya Universal Acces 100 - 0 – 100. (100% Akses air bersih semua masyarakat harus sudah memakai 100% air bersih, 0% Permukiman kumuh di Kabuapten Pemalang pada tahun 2019 tidak lagi ada permukiman kumuh, dan 100% Akses Sanitasi adalah seluruh masyarakat Kabupaten Pemalang harus berperilaku buang air besar di Jamban Keluarga, tidak ada lagi yang buang air besar di sungai, sawah atau kebun.²³⁾

3. Pengolahan sampah

Pengelolaan sampah di desa Ujunggede Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang, sebagian besar masyarakatnya belum mengelola sampahnya dengan baik. Masih bersifat sederhana mulai dari pewadahan sampah di dalam rumah maupun ke tempat sampah di luar rumah, pemilihan sampah dan pengangkutan sampah ke tempat pembuangan sampah sementara (TPS), karena pada umumnya masyarakat masih memiliki lahan pekarangan yang cukup luas.



E. Kerangka Teori



Gambar 1 : Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari Depkes RI dan Dinkes Propinsi Jawa Tengah

