Pencegahan Diare Melalui Peningkatan Personal Hygiene: Strategi Dan Implementasi Dalam Kehidupan Sehari-Hari Pada Kegiatan KKN Kelompok 15 di Desa Bakung Kecamatan indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera Selatan

Inne Yellisni[1], Guna Satriawan[2], Hazizman[3], Nia Febrilia[4,] Paras Pariska[5], Amelia Naftalieva[6], Silfa Damayanti[7], Aura Rizka[8], Nurhayati[9], Yosi Pramita Lestari[10], Rasi Ma'ayis[11]

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
yellisni@gmail.com

Abstrak

Diare adalah kondisi buang air besar dengan tinja yang encer atau berair sebanyak tiga kali atau lebih dalam sehari. Diare dapat menyebabkan dehidrasi akibat kehilangan cairan dan elektrolit yang berlebihan. Penularan diare dapat terjadi melalui air dan makanan yang terkontaminasi, serta kebersihan tangan yang tidak terjaga. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan maksud memberikan dan meningkatkan pemahaman kepada masyarakat di Desa Bakung Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah kurang lebih 25 orang yang pernah mengalami diare. Penyuluhan digunakan sebagai metode kegiatan pengabdian dengan media promosi kesehatan berupa poster yang di lengkapi dengan keterangan gambar personal hygine. Materi dan demo praktek personal hygine untuk mencegah diare dapat diterima dan dipahami dengan baik. Selama berjalannya kegiatan dilakukannya sesi diskusi atau tanya jawab seputar personal hygine yang kepada anak-anak untuk menambah pengetahuan anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri.

Kata kunci: Diare, Kebersihan Tangan, Personal Hygine, Penyuluhan, Pencegahan Diare, Anak-anak

Abstract

Diarrhea is a condition characterized by bowel movements with watery or loose stools occurring three or more *times a day. Diarrhea can cause dehydration due to excessive loss of fluids and electrolytes. The transmission of diarrhea can occur through contaminated water and food, as well as poor hand hygiene. The community service activity was carried out to provide and enhance understanding among the residents of Bakung Village, Indralaya Utara District, Ogan Ilir Regency, with approximately 25 people who had experienced diarrhea. Counseling was used as the method for the community service activity, utilizing health promotion media in the form of posters equipped with explanatory images on personal hygiene. The material and practical demonstrations on personal hygiene for diarrhea prevention were well received and understood. During the activity, discussion sessions or question-and-answer sessions on personal hygiene were conducted with children to increase their knowledge about the importance of maintaining personal cleanliness.*

Keywords: *Diarrhea, Hand Hygiene, Personal Hygiene, Counseling, Diarrhea Prevention, Children*

1. PENDAHULUAN

Diare adalah suatu keadaan pengeluaran tinja yang tidak normal atau tidak seperti biasanya. Perubahan yang terjadi berupa perubahan peningkatan volume, keenceran dan frekuensi dengan atau tanpa lendir darah, seperti lebih dari 3 kali per hari. Diare dapat disebabkan oleh faktor infeksi, malabsorbsi, makanan dan psikologis. Penularan penyakit ini terjadi melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi, atau dari orang ke orang karena kebersihan yang buruk (Hartati, Kamesyworo, dan Elviani 2023)

Diare masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara di seluruh dunia. Di Indonesia, diare pada anak-anak masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Sanitasi yang buruk dan ketersediaanair bersih yang terbatas adalah dua faktor yang meningkatkan kemungkinan diare. Salah satu penyebab utama morbiditas dan kematian, terutama pada anak-anak di bawah usia lima tahun, adalah diare. Diare dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan nutrisi, gangguan pertumbuhan, dan kematian jika tidak ditangani dengan benar. Beberapa faktor lingkungan dan perilaku masyarakat yang dapat mempengaruhi prevalensi penyakit diare di suatu daerah termasuk sanitasi, kebersihan, dan kualitas air bersih (Susanti et al. 2024).

WHO mencatat bahwa sekitar 525.000 anak balita meninggal akibat diare setiap tahunnya. Sebagian besar kematian ini terjadi di negara-negara berkembang, termasuk di kawasan Asia Tenggara. Di Indonesia pada tahun 2023 cakupan pelayanan penderita diare pada semua umur sebesar 41,5% dan pada balita sebesar 31,7% dari sasaran yang ditetapkan. Provinsi dengan cakupan tertinggi pelayanan diare pada balita adalah Jawa Timur (62,2%), sedangkan provinsi dengan cakupan terendah adalah Kepulauan Riau (5,3%) (Kemenkes 2024)

Terjadinya diare dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor perilaku. Keadaan lingkungan yang tidak memiliki sanitasi yang baik serta pembuangan tinja sembarangan dan tidak memiliki sumber air minum yang bersih merupakan penyebab penyakit diare yang berbasis pada lingkungan. Selain itu, perilaku kita dengan malakukan cuci tangan pakai sabun serta mencuci buah dan

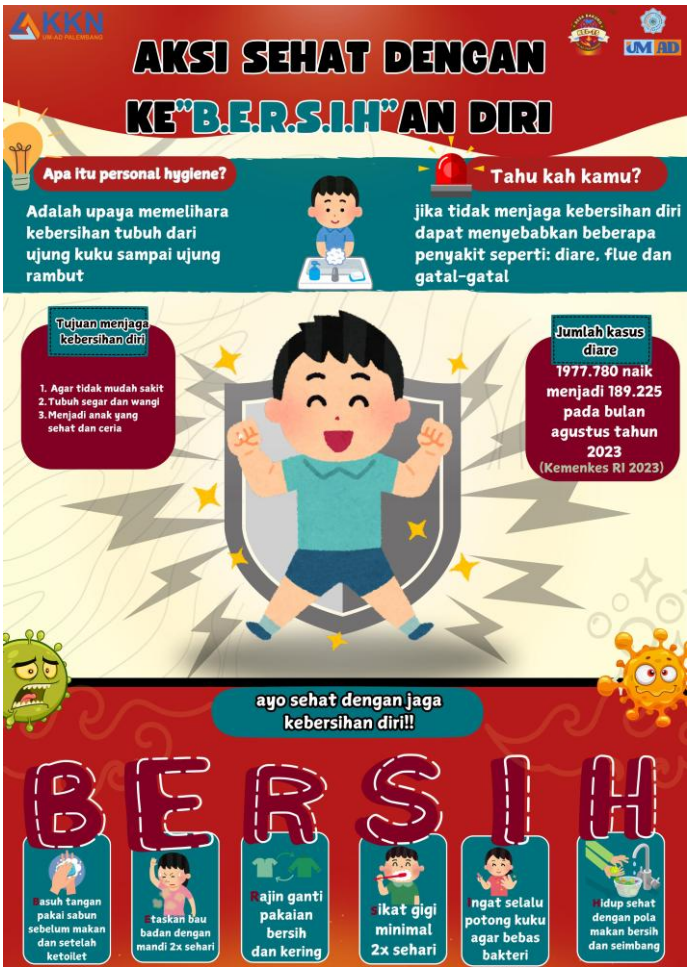
sayur sebelum di makan merupakan perilaku yang dapat mencegah penyakit diare (Nanda et al. 2024)

2. MASALAH

Beberapa anak kecil mengalami penyakit Gastroenteritis, yang lebih dikenal sebagai diare. Penyakit ini ditandai dengan seringnya buang air besar dengan tinja yang encer, disertai gejala lain seperti mual, muntah, demam, serta kram perut. Penyebab utama gastroenteritis pada anak biasanya adalah infeksi virus, bakteri, atau parasit yang masuk ke dalam sistem pencernaan melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi. Selain itu, kurangnya kebersihan dalam pengolahan makanan dan kebiasaan mencuci tangan yang kurang baik juga dapat meningkatkan risiko penyebaran penyakit ini. Jika tidak ditangani dengan baik, gastroenteritis dapat menyebabkan dehidrasi, yang berbahaya bagi anak-anak karena tubuh mereka lebih rentan kehilangan cairan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan asupan cairan yang cukup dan segera mencari bantuan medis jika gejala semakin parah.

3. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan dua metode utama, yaitu penyuluhan, media poster dan tanya jawab, yang berfokus pada materi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri (Personal Hygiene). Sasaran dari penyuluhan ini adalah siswa kelas 3 dan kelas 6 Sekolah Dasar (SD), dengan tujuan meningkatkan kesadaran mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan tubuh, serta mencegah penyebaran penyakit. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 10 Februari 2025, di SDN 09 Indralaya Utara. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan anak-anak dapat lebih memahami pentingnya kebersihan diri dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1 Poster Personal Hygine

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui observasi dan tanya jawab untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut: Sebagian besar siswa dapat menjelaskan kembali pentingnya mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain di luar, anak-anak menunjukkan antusiasme dalam mengikuti demonstrasi mencuci tangan dan memahami pentingnya kebersihan diri, beberapa siswa berjanji akan menerapkan kebiasaan mencuci tangan secara rutin dan mengingatkan teman-teman mereka untuk melakukan hal yang sama.

Gambar 2 Dokumentasi

2) Pembahasan

Personal hygiene mencakup berbagai aspek kebersihan diri yang harus diperhatikan setiap hari. Kebiasaan seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan kulit, wajah, mata, gigi, mulut, telinga, kuku, serta kebersihan pakaian sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Sinurat et al. 2024).. Menurut WHO (2020), mencuci tangan dengan air dan bahan pembersih merupakan langkah penting dalam menjaga kebersihan dan mengurangi risiko penyakit. Penelitian menunjukkan bahwa mencuci tangan dapat mengurangi risiko diare hingga 59% serta mencegah penyebaran penyakit seperti demam, influenza, meningitis, dan hepatitis A (Pranata, 2022; Wirawan, 2013).

Selain itu, menjaga kebersihan kulit juga berperan penting dalam kesehatan tubuh. Mandi secara teratur dua kali sehari dengan sabun, mengganti pakaian bersih, serta mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung vitamin dapat menjaga kesehatan kulit (Darni, 2018; Fattah, 2019) (Darni, 2018; Fattah, 2019). Pakaian kotor yang menyerap keringat dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri dan menyebabkan bau badan serta penyakit kulit. Oleh karena itu, mengganti pakaian setelah mandi atau beraktivitas sangat dianjurkan, minimal dua kali sehari (Sumardi, 2021; Balqis SRG dan Amira 2021).

Kebersihan gigi dan mulut juga menjadi bagian penting dari personal hygiene. Penelitian menunjukkan bahwa menyikat gigi dua kali sehari setelah

makan dan sebelum tidur dapat mencegah plak serta menjaga kesehatan gigi dan mulut anak (Pontoluli & Johanna, 2021; Siswandi et al., 2022). Selain itu, kuku tangan dan kaki yang tidak bersih dapat menjadi tempat bersarangnya kuman. Oleh karena itu, anak-anak perlu diajarkan cara memotong kuku yang baik dan benar agar terhindar dari infeksi (Sitanggang et al., 2021; Arini 2023)

5. KESIMPULAN

Menjaga personal hygiene adalah langkah utama dalam mencegah diare. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan, mandi, menggosok gigi, menjaga kebersihan kuku, serta memastikan makanan dan air tetap higienis dapat menurunkan angka kejadian diare. Peningkatan sanitasi lingkungan juga berperan dalam meminimalkan penyebaran penyakit. Oleh karena itu, edukasi kebersihan diri harus terus digalakkan, terutama di kalangan anak-anak dan kelompok rentan, dengan dukungan sekolah dan keluarga untuk membentuk kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Balqis Srg, Dan Amira. 2021. "Hubungan Personal Hygiene Dengan Riwayat Skabies Di Dayah Insan Qur'ani Aceh Besar." Jurnal Sains Riset | 11(2): 449. Http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsr.

Darni, Romy Dan. 2018. "Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Di Sd Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Romy." Jurnal Pendirikan Dan Olahraga 1(1): 56–60.

Fattah, Nurfachanti. 2019. "Hubungan Personal Hygiene Dan Sanitasi Lingkungan Dengan Kejadian Penyakit Kulit Pada Pasien Di Puskesmas Tabaringan Makassar." Umi Medical Journal 3(1): 36–46. Doi:10.33096/Umj.V3i1.33.

Hartati, Sri, Kamesyworo, Dan Yeni Elviani. 2023. "Faktor Resiko Terhadap Kejadian Diare Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2022." Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran 2(1): 40–49. Doi:10.55018/Jakk.V2i1.15.

Kemenkes. 2024. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Ed. Farida Sibua Dan Boga Hardhana. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Nanda, Meutia, Sukma Ayu Prawati, Raisa Daffa Zuhair, Putri Amanda Rizki,

Aina Cici Ramadhani, Dan Shakinah Mawaddah. 2024. Hubungan Sanitasi Lingkungan Terhadap Kejadian Diare Pada Balita Di Desa Kuala Denai Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.

Riatul Arini, Eppy Sulistyowati, Nur Alfi Syahrin Al Imron, Silvi Ayu Apriliana, Febrianti Nova Marshanda, Tasya Sal Sabilla, Yusrial Dhea Ayu, Alifiya Nurhidayat. 2023. "Sikap Perawatan Kuku Dengan Kesehatan Kukupada Remaja." Journal Of Educational Innovation And Public Health 1(1): 24–32.

Sinurat, Samfriati, Murni Sari Dewi Simanullang, Desy Simbolon, Dan Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan. 2024. "Gambaran Personal Hygiene Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri 066054 Kecamatan Medan Denai Tahun 2023." Innovative: Journal Of Social Science Research 4: 3781–96.

Siswandi, Iyar, Budi Kristanto, Dan Warsini Warsini. 2022. "Profil Personal Hygiene Mahasiswa Tingkat I Dan Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala." Kosala : Jurnal Ilmu Kesehatan 10(1): 33–42. Doi:10.37831/Kjik.V10i1.224.

Susanti, Nurvi, Zulmeliza Rasyid, Nofri Hasrianto, Ahmad Redho, Dan Rohmi Fadhli. 2024. "Analisis Penyakit Diare Di Desa Cipang Kiri Hulu Dan Faktor Lingkungan Fisik Yang Mempengaruhinya." Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia 23(3): 374–81. Doi:10.14710/Jkli.23.3.374-381.