

BUKU SAKU SANITASI LINGKUNGAN



Yuni Raya
Yufi Aliyupiudin
Rosalina
Yuliana
Sri Redjeki
Dewi Atikah
Bunga Oktora
ST Fatimah
Tessya Raulia Meirani
Saint Ryalin Firdaus



KATA PENGANTAR

Pembaca Yang Terhormat,

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunianya sehingga Buku Saku Sanitasi Lingkungan ini dapat terselesaikan.

Buku Saku ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan pengetahuan Ibu dalam menjaga kesehatan lingkungan agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya Diare.

Bentuk buku saku ini pun dapat dengan mudah dibawa-bawa dan setiap saat dapat digunakan sebagai referensi.

Bogor, 2021

Daftar isi

Pengertian Sanitasi Lingkungan	1
Tujuan Sanitasi Lingkungan	2
Manfaat Sanitasi Lingkungan	3
Rumah yang memenuhi syarat kesehatan	4
Akibat dari sanitasi lingkungan yang buruk	6
Diare	7
Jenis-jenis Diare	7
Penularan Diare	8
Pencegahan Diare	10
Penanganan Diare di rumah	13
Hubungan Sanitasi Lingkungan dengan kejadian Diare	14
Faktor-faktor yang berhubungan dengan Diare	18
6 Langkah Cuci Tangan	19

Pengertian Sanitasi Lingkungan



Sanitasi

upaya kesehatan yang disengaja untuk membudayakan hidup bersih dan bermaksud untuk mencegah manusia bersentuhan secara langsung dengan subyek atau bahan-bahan kotor dan berbahaya yang mana perilaku ini menjadi usaha yang diharapkan bisa menjaga serta meningkatkan kesehatan manusia.

Lingkungan

segala sesuatu yang ada di sekitar manusia untuk mempengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik secara langsung maupun tidak langsung.

Sanitasi Lingkungan

upaya pencegahan penyakit melalui pengendalian faktor lingkungan yang menjadi mata rantai penghubung penularan penyakit.

Kondisi sanitasi lingkungan yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kondisi yang tidak baik tersebut antara lain adalah menyebabkan diare.



Tujuan Sanitasi lingkungan

Tujuannya adalah agar bisa terhindar dari kontaminasi bahan kotor dan berbahaya. Sehingga kesehatan manusia lebih terjamin kebersihan dan kesehatannya.



Apakah manfaat Sanitasi Lingkungan?

1. Terciptanya kondisi lingkungan yang lebih bersih, sehat, serta juga nyaman bagi manusia.
2. Mencegah timbulnya penyakit-penyakit menular.
3. Mencegah atau juga meminimalisir kemungkinan terjadinya suatu kecelakaan.
4. Mengurangi kemungkinan terjadinya polusi udara, contohnya bau tidak sedap.
5. Menghindari pencemaran lingkungan.
6. Mengurangi jumlah persentase orang sakit pada suatu daerah.

Sanitasi Lingkungan erat kaitannya dengan status Rumah Sehat.

Rumah sehat adalah rumah yang telah memenuhi syarat kesehatan, yakni memiliki :

1 Jamban Sehat



2 Tempat Pembuangan Sampah



3 Sarana Air Bersih



4 Pembuangan Air Limbah



Untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yakni sebagai berikut:

- tempat penampungan kotoran manusia;
- tempat penampungan limbah rumah tangga;
- saluran pembuangan limbah rumah tangga maupun sampah yang dapat menjadi sarana penyebaran kuman dan penyakit;
- suplai air bersih untuk rumah tangga dan saluran air bersih; dan kondisi umum lingkungan.

Berikut beberapa akibat atau dampak negatif dari Sanitasi yang buruk :

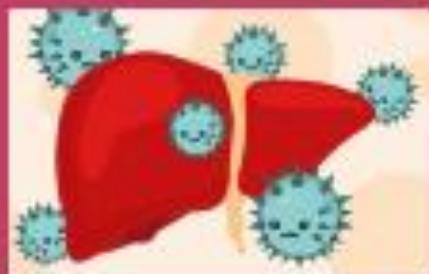
STUNTING



TIPES



HEPATITIS A



DIARE



Maka dari itu, Kondisi sanitasi lingkungan yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti diatas. Kondisi yang tidak baik tersebut antara lain adalah **DIARE**.

Apa itu Diare ?

Diare adalah defekasi (buang air besar) dengan tinja berbentuk cair lebih dari tiga kali sehari, dengan atau tanpa darah dan/atau berlendir dalam feses.



Diare termasuk sebagai foodborn disease. Foodborne disease adalah penyakit yang disebabkan karena mengonsumsi makanan dan minuman yang tercemar.

Apa sajakah Jenis-jenis Diare?

1. Diare akut, yaitu diare yang berlangsung kurang dari 14 hari (umumnya kurang dari 7 hari). Akibat diare akut adalah dehidrasi, sedangkan dehidrasi merupakan penyebab utama kematian bagi penderita diare.
2. Disentri, yaitu diare yang disertai darah dalam tinjanya.
3. Diare persisten, yaitu diare yang berlangsung lebih dari 14 hari secara terus menerus. Akibat diare persisten adalah penurunan berat badan dan gangguan metabolisme.

Penularan Diare

Penyakit diare sebagian besar disebabkan oleh kuman seperti virus dan bakteri.

Penularan penyakit diare lain :



1. Melalui air yang sudah tercemar. Pencemaran ini terjadi bila tempat penyimpanan tidak tertutup atau apabila tangan yang tercemar menyentuh air pada saat mengambil air dari tempat penyimpanan.
2. Melalui tinja yang terinfeksi. Tinja yang sudah terinfeksi mengandung virus atau bakteri dalam jumlah besar. Bila tinja tersebut diinggapi oleh binatang dan kemudian binatang tersebut hinggap dimakanan, maka makanan itu dapat menularkan diare ke orang yang memakannya.

Pencegahan Diare

- Air yang bersih

Gunakan sumber air minum yang bersih seperti air pipa, air pancuran dari mata air, sumur pompa tangan, air sumur gali yang baik, air hujan.

- Makanan dan Minuman yang dimasak

Sebelum memasak cucilah tangan dengan sabun, biasakanlah memakan makanan dan minuman air yang telah dimasak.

- Buang Air Besar

Buanglah air besar di jamban atau di kakus yang sehat.

- Kebersihan Perorangan

Salah satunya selalu dengan mencuci tangan menggunakan sabun



Pencegahan Diare

- Menjaga Kebersihan Alat-alat Rumah Tangga

Tidak mencuci pakaian penderita di sekitar sungai dan sumber air lainnya.

- Makan makanan yang Bergizi
- Menjaga Lingkungan agar tetap sehat



Penanganan Diare di Rumah

Menambah asupan cairan karena Tubuh Kehilangan banyak cairan dan mineral selama diare akan menyebabkan dehidrasi.



Mengonsumsi Makanan Yang Tepat, Contohnya adalah nasi, kentang, roti, biskuit, pisang, serta sup.



Meminimalkan porsi makan.



Menghindari untuk mengonsumsi makanan yang dapat memicu diare. Contohnya adalah makanan yang digoreng (berminyak), berlemak, pedas, atau tidak matang seluruhnya





**ADAKAH HUBUNGAN SANITASI
LINGKUNGAN DENGAN
KEJADIAN DIARE ?**

HUBUNGAN SANITASI LINGKUNGAN DENGAN KEJADIAN DIARE. 3

Sanitasi lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan tingginya angka kejadian diare. Sanitasi dasar merupakan syarat kesehatan lingkungan minimal yang harus kita penuhi atau dimiliki setiap keluarga untuk memenuhi keperluan sehari-hari

Banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan, baik kesehatan individu maupun kesehatan masyarakat. Maka, penyakit timbul akibat interaksi satu sama lain yaitu antara faktor lingkungan, agent dan host.

Faktor Secara langsung maupun tidak langsung dapat menjadi penentu pendorong terjadinya diare. Faktor lingkungan merupakan faktor yang paling penting, sehingga untuk penanggulangan diare diperlukan upaya perbaikan sanitasi lingkungan (Zubir, 2006).

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DIARE

1

Faktor Sanitasi Lingkungan



a. Sumber Air Minum

Air merupakan hal yang sangat penting bagi manusia. Kebutuhan manusia akan air sangat kompleks antara lain untuk minum, masak, mencuci, mandi dan sebagainya.

Di antara kegunaan-kegunaan air tersebut, yang sangat penting adalah kebutuhan untuk minum. Maka dari itu air untuk di minum mempunyai persyaratan khusus agar air tersebut tidak menimbulkan penyakit bagi manusia termasuk diare.

- 1) Mengambil air dari sumber air yang bersih.
- 2) Mengambil dan menyimpan air dalam tempat yang bersih dan tertutup.
- 3) Memelihara atau menjaga sumber air dari pencemaran oleh binatang, anak-anak, dan sumber pengotoran. Jarak antara sumber air minum atau sumur dengan septic tank harus lebih dari 10 meter.
- 4) Menggunakan air minum yang sudah direbus.
- 5) Mencuci semua peralatan masak dan makan dengan air yang bersih.

b. Kualitas Fisik Air

Air minum yang ideal seharusnya jernih, tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau.

Kondisi fisik sarana air bersih yang tidak memenuhi syarat kesehatan berdasarkan penilaian inspeksi sanitasi dengan kategori tinggi dan amat tinggi dapat mempengaruhi kualitas air bersih dengan adanya pencemaran air kotor yang merembes ke dalam air sumur.



c. Kepemilikan Jamban

Jamban disebut sehat apabila memenuhi persyaratan-persyaratan sebagai berikut:

- 1) Tidak mengotori permukaan tanah disekeliling jamban tersebut.
- 2) Tidak mengotori air permukaan di sekitarnya.
- 3) Tidak mengotori air tanah di sekitarnya.
- 4) Tidak dapat terjangkau oleh serangga terutama lalat, kecoak, dan binatang-binatang lainnya.
- 5) Tidak menimbulkan bau.
- 6) Mudah digunakan dan dipelihara.
- 7) Sederhana desainnya.
- 8) Dapat diterima oleh pemakainya.



d. Jenis Lantai Rumah

Tidak berdebu pada musim kemarau dan tidak basah pada musim hujan. Dari segi kesehatan, lantai ubin atau semen merupakan lantai yang baik sedangkan lantai rumah dipedesaan cukuplah tanah biasa yang dipadatkan. Apabila perilaku penghuni rumah tidak sesuai dengan norma-norma kesehatan seperti tidak membersihkan lantai dengan baik, maka akan menyebabkan terjadinya penularan penyakit termasuk diare.
(Notoatmodjo, 2003).

2 Faktor Perilaku

Faktor perilaku yang dapat menyebabkan kuman enterik dan meningkatkan risiko terjadinya diare (Depkes RI, 2005). Perilaku-perilaku itu antara lain:

1. Penggunaan botol susu memudahkan pencemaran oleh kuman karena botol susu susah dibersihkan.
2. Menggunakan air minum yang tercemar.
3. Mencuci Baju di Sungai.
4. Tidak membuang tinja (termasuk tinja bayi) dengan benar.
5. Tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

6 Langkah Cuci Tangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)



Cuci Tangan- Pakai SABUN dengan air mengalir



6 Langkah Mencuci Tangan



1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian sapu dan gosok kedua telapak tangan secara berhadapan dengan cara memutar.



2. Usap dan gosok juga bagian punggung tangan secara bergantian.



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.

5. Gosok dan putar bagian ibu jari secara bergantian.



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

60
detik

- 5 Waktu penting CTPS:**
- Sebelum makan
 - Setelah BAB
 - Sebelum menjamah makanan
 - Sebelum menyusui
 - Setelah beraktifitas