Cegah Diare dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Muhammad Deri Ramadhan[1], Theophylia Melisa Manumara[2], Ahmad Adhi Karya[3], Agustina Hermawati[4], Aliqa Anzani Yusmita[5], Dewi Maharani[6], Irwan Anugrah Gulo[7], Isma Amalia Istiqomah[8], Lutfiana Nur Azizah[9], Siti Ai Aryati[10], Silvana Zahra Ramadani[11], Tri Murti Ningrum[12]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12] Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: deriramadhan0126@gmail.com

Abstrak

Diare merupakan masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama kematian dan kesakitan pada anak di seluruh dunia, yang sebagian besar dipicu oleh kontaminasi sumber makanan dan air serta sanitasi yang buruk. Data menunjukkan bahwa kasus diare secara global mencapai 2,5 miliar anak usia sekolah, sementara di Indonesia, penyakit ini termasuk Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai angka kematian yang signifikan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi SMAN 4 Cimahi dalam mencegah diare melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui penyuluhan langsung kepada 36 siswa kelas XI-5 dengan memanfaatkan media presentasi dan pembagian leaflet. Materi yang disampaikan mencakup definisi, cara pencegahan, pengenalan tanda dan gejala, hingga komplikasi yang mungkin terjadi akibat diare. Hasil kegiatan melalui pre-test menunjukkan bahwa awalnya hanya sekitar 2-3 siswa yang memiliki pemahaman memadai mengenai pencegahan penyakit ini. Namun, setelah proses sosialisasi yang interaktif selama 30 menit, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik serta kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan. Melalui edukasi ini, diharapkan siswa mampu secara mandiri mencegah penyakit dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Kata Kunci: Diare, Pencegahan, Remaja, PHBS, Edukasi Kesehatan.

Abstract

Diare is a global health problem that remains a leading cause of morbidity and mortality among children worldwide, largely triggered by contamination of food and water sources as well as poor sanitation. Data indicate that globally, diare cases reach approximately 2.5 billion among school-aged children. In Indonesia, this disease is categorized as an Extraordinary Event (KLB) and is often associated with significant mortality rates. This health education activity aims to improve the knowledge and awareness of students at SMAN 4 Cimahi in preventing diare through the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). The method used was an educational approach through direct counseling delivered to 36 students of class XI-5, utilizing presentation media and leaflet distribution. The materials presented included the definition of diare, prevention methods, identification of signs and symptoms, as well as potential complications. The results of the activity, based on a pre-test, showed that initially only about 2–3 students had adequate understanding of diarrhea prevention. However, after a 30-minute interactive educational session, students demonstrated a significant improvement in understanding and increased awareness of maintaining environmental hygiene. Through this educational intervention, it is expected that students will be able to independently prevent disease and actively contribute to creating a healthy school environment.

Keywords: *Diare, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS), Health Education, School Students, Disease Prevention.*

PENDAHULUAN

Diare adalah suatu kondisi dimana seseorang buang air besar dengan konsistensi lembek atau cair, yang dapat berupa air saja dan frekuensinya lebih sering (biasanya tiga kali atau lebih) dalam satu hari. Diare merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang utama pada anak usia sekolah di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO) secara global kasus diare mencapai 2,5 miliar anak di usia sekolah dasar. Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 pada anak usia sekolah (5-14 tahun) berjumlah 182.338 kasus (6,2%). Dan data dari departemen kesehatan bahwa dari 1000 penduduk

terdapat 300 orang yang terjangkit penyakit diare sepanjang tahun. Dimana Diare menempati urutan pertama dari angka kejadian infeksi saluran pencernaan yang terjadi pada tahun 2013-2014. Penyakit diare merupakan penyebab utama kematian dan kesakitan anak di dunia, dan sebagian besar disebabkan oleh sumber makanan dan air yang terkontaminasi.

Di seluruh dunia, 780 juta orang tidak mempunyai akses terhadap air minum yang layak dan 2,5 miliar orang tidak mempunyai sanitasi yang baik. Diare akibat infeksi tersebar luas di negara-negara berkembang. Sepanjang tahun 2018 ditemukan 14.204 kasus dan seluruhnya telah ditangani dengan baik, kasus yang ditemukan tersebut hanya 51,7% dari 27.460 kasus yang diperkirakan. PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Hal tersebut secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Salah satunya adalah dengan menanamkan kebiasaan mencuci tangan. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan serta perilaku PHBS. Pendidikan merupakan hal yang penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang.

Pendidikan masyarakat yang rendah menjadikan mereka sulit diberi tahu mengenai pentingnya kebersihan perorangan dan sanitasi lingkungan untuk mencegah terjangkitnya penyakit menular, yang salah satunya diare. Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dilingkungan sekolah dasar merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah /Institusi adalah salah satu tempt pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan merupakan perilaku hidup bersih sehat. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya, mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, keramas, olahraga teratur, sampah yang dibuang pada tempatnya dan menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak pada besar bagi Kesehatan.

Dilaporkan dalam World Health Organization WHO) yang menggambarkan kasus kejadian diare di Dunia pada tahun 2017 menyatakan hampir terdapat 1,7 milyar kasus penyakit diare yang terjadi pada anak-anak dengan jumlah kematian 525.000 setiap tahun diseluruh dunia. Meskipun angka kematian diare pada anak secara global menurun dari tahun 2000 hingga 2016 kejadiannya menunjukkan penurunan yang relatif sedang sekitar 13%. Di Indonesia, penyakit diare termasuk Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai kematian. Pada tahun 2013, Jumlah keseluruhan kasus penderita diare di Indonesia sebesar 4,5% dan terjadi peninkatan pada tahun 2018, yaitu menjadi 6,8% (Kemenkes RI, 2019a). KLB diare sudah terjadi sebanyak 10 kali di 8 provinsi dan 8 kota/kabupaten dengan case fatality rate sebesar 4,74%, penderita sebanyak 756 orang serta 36 orang mengalami kematian (Kemenkes RI, 2019b).

Di Indonesia, setiap anak mengalami diare 2-8 kali setiap tahunnya dengan rata-rata 3,3 kali. Data nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menunjukkan bahwa terdapat 100.000 balita meninggal setiap tahunnya karena diare atau 273 balita meninggal setiap harinya, 11 balita meninggal setiap jamnya, dan 1 balita meninggal setiap 5,5 menitnya. Pada anak sekolah, kebiasaan mengkonsumsi jajanan secara bebas dan tidak menerapkan etika sebelum makan yang baik seperti mencuci tangan dapat menjadi penyebab anak terinfeksi diare. Berdasarkan survei morbiditas oleh Subdit Diare Departemen Kesehatan pada tahun 2000 sampai 2010, angka kejadian diare di Indonesia cenderung mengalami kenaikan. Pada tahun 2000, kejadian diare terjadi sebanyak 301/1000 penduduk, tahun 2003 meningkat menjadi 374/1000 penduduk, tahun 2006 meningkat menjadi 423/1000 penduduk, dan tahun 2010 menurun menjadi 411/1000 penduduk.

Prevalensi diare pada anak balita sebesar 3,5% dan merupakan kelompok usia dengan penderita terbanyak sebesar 10,2% dan prevalensi diare pada anak sekolah sebanyak 52 dari 73 anak atau sebesar 71,2%. Berdasarkan data jumlah kasus diare di provinsi Jawa Barat tahun 2015, jumlah kasus diare di kota bogor menjadi yang tertinggi kedua yaitu sebesar 93.507 kasus (Dinkes Jabar, 2016). Berdasarkan data kasus diare yang ditangani per kecamatan di Kota Bogor tahun 2016, bahwa kasus diare yang ditangani di kecamatan Bogor Barat menjadi yang tertinggi yaitu sebesar 5.700 kasus yang membawahi 5 puskesmas (Dinkes Kota Bogor, 2017). Berdasarkan prevalensi penyakit diare menurut karakteristik responden, untuk kelompok umur 15-24 tahun sebesar 7,2% (Riskesdas, 2008). Berdasarkan kelompok umur tersebut, diketahui bahwa masih dalam masa remaja hingga dewasa. Pada usia remaja masih dalam proses pertumbuhan sehingga akan membutuhkan asupan gizi yang baik (Permaisih, 2003).

METODE

Kegiatan Pendidikan kesehatan ini dilakukan di SMA Negeri 4 Cimahi pada tanggal 1 April 2026 dengan dihadiri oleh 36 orang siswa siswi. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pendidikan kesehatan ini yaitu metode edukatif. Pendekatan edukatif adalah suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa/i melalui proses pendidikan kesehatan, sehingga siswa/i dapat meningkatkan kemampuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya sendiri. Pendekatan ini menekankan aspek pendidikan dalam pengabdian, baik dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, maupun pembelajaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa/i terhadap suatu isu atau masalah, serta membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan yang relevan (Notoatmodjo, 2003). Pendekatan ini pilih agar siswa/i dapat lebih mudah dan fleksibel untuk menerima sosialisasi dari pihak kampus. Proses sosialisasi dilakukan dengan cara menyampaikan materi menggunakan PPT dan leaflet yang dibagikan kepada siswa/i.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Kegiatan pemberdayaan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang dilakukan di SMA Negeri 4 Cimahi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam hal ini siswa-siswi mengenai pencegahan diare pada remaja. Peningkatan pengetahuan pada pencegahan diare diharapkan dapat membangun kesadaran siswa-siswi untuk menjaga lingkungan serta kebersihan sekitar sehingga diharapkan dapat melindungi siswa-siswi dengan pengetahuan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat yang baik dapat terhindar nya siswa dari kejadian diare. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari kewajiban yaitu TRIDARMA pendidikan yakni pendidikan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh saya selaku dosen beserta dengan tim saya yaitu mahasiswa Program studi sarjana keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali. Kegiatan PKM ini diikuti oleh siswa-siswi kelas XI-5 sebanyak 36 orang.

Proses pelaksanaan kegiatan PKM ini dimulai dengan pembukaan dari salah satu guru perwakilan dari SMA Negeri 4 Cimahi. Sambutan dari salah satu guru selesai dilanjutkan dengan pembukaan sosialisasi oleh moderator dari mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali. Mahasiswa yang bertugas berjumlah 10 orang. Moderator yang bertugas memimpin jalannya sosialisasi kemudian menyampaikan salam dan tim dari kampus yang saat itu bertugas dalam kegiatan PKM ini. Pembukaan dari pihak sekolah, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim PKM yang bertugas. Proses pemaparan materi dimulai dibarengi dengan pembagian leaflet kepada siswa-siswi. Pada leaflet tersebut berisi mengenai konsep dari pencegahan diare dari remaja seperti definisi, cara penecegahan, tanda dan gejala, dan komplikasi yang terjadi. Leaflet yang diberikan berguna untuk mengingatkan kembali siswa siswi mengenai pencegahan diare sehingga diharapkan siswa-siswi bisa selalu menerapkan perilaku untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pemaparan materi diawali dengan pre-test Dimana siswa-siswi akan ditanyai mengenai pengetahuan akan pencegahan diare pada remaja. Sebagian besar siswa-siswi memang belum mengetahui mengenai pencegahan diare pada remaja. Hal ini dapat dilihat dari sedikitnya 2-3 siswa-siswi yang dapat menjawab pertanyaan dari mahasiswa mengenai pencegahan diare. Jawaban dari siswa-siswi terkait dengan peran masyarakat, lingkungan dan keluarga agar dapat mendukung pola hidup sehat. Materi yang disampaikan oleh pmateri antara lain seperti definisi, cara pencegahan, tanda dan gejala, dan komplikasi yang terjadi. Proses pemaparan materi berjalan selama 30 Menit. Dalam proses pemaparan materi ini juga siswa-siswi diberikan games dari TIM PKM. Game yaitu berupa pembuatan melatih konsentrasi agar mencegah rasanya mengantuk saat penyampaian materi oleh tim. Siswa-siswi dengan melatih konsentrasi terbaik akan mendapatkan hadiah dari team PKM.



Gambar 3. Ice Breaking & Quis

Bagi siswa yang benar menjawab semua jawaban dari tim akan diminta kedepan untuk menyampaikan kesan dan pesan mengenai kegiatan sosialisasi ini dan akan menerima hadiah sebagai bentuk reward karena sudah bisa menyimak dan memahami materi yang diberikan oleh tim PKM sehingga bisa menjawab semua pertanyaan. Acara PKM ini selesai dengan penutupan dari dosen dan foto bersama baik dengan siswa-siswi maupun dengan pihak sekolah. Sesi foto bersama selesai dan dilanjutkan dengan pemberian sertifikat kepada kepala kemahasiswaan SMA Negeri 4 Cimahi sebagai bentuk kerja sama dan terima kasih dari Institut Kesehatan Rajawali.

Sesi foto bersama selesai dan semua tim PKM pun berpamitan dari pihak kesiswaan SMA Negeri 4 Cimahi dan kembali ke kampus. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan siswa-siswi dapat memahami mengenai pencegahan diare dan dengan adanya kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar.



Gambar 4. Sesi Dokumentasi dan Penyerahan Sertifikat

SIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan di SMAN 4 Cimahi telah berhasil terlaksana dengan melibatkan 36 siswa melalui pendekatan edukatif yang sistematis. Meskipun awalnya pengetahuan siswa terkait pencegahan diare masih tergolong rendah, pemberian materi yang didukung media visual seperti leaflet dan metode interaktif seperti kuis dan ice breaking terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka. Kesadaran yang terbentuk melalui sosialisasi ini menjadi langkah awal yang krusial bagi remaja untuk melindungi diri dari risiko penyakit menular melalui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten.

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan ini, disarankan bagi pihak sekolah agar terus mengintegrasikan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ke dalam rutinitas sekolah, seperti pengawasan jajanan sehat dan penyediaan fasilitas cuci tangan yang memadai. Bagi siswa, diharapkan materi yang telah diperoleh tidak hanya menjadi pengetahuan, tetapi diterapkan sebagai kebiasaan

sehari-hari untuk menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Selain itu, bagi institusi pendidikan tinggi, diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan berkesinambungan dengan cakupan materi kesehatan remaja yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih terutama kepada kesiswaan SMA Negeri 4 Cimahi yang sudah mengizinkan dan menerima kami dari Institut Kesehatan Rajawali untung memberikan sosialisasi mengenai Cegah Diare Dengan Pola hidup bersih dan Sehat (PHBS). Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh tim PKM yang sudah bekerja sama dengan baik guna kelangsunngan kegiatan PKM ini. Terima Kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Access, O. (2023). *Open Access*. *6*(3), 512–522.

Di, D., Sakit, R., Kelas, U., & Subang, B. K. (2020). *Pengetahuan ; Kejadian*. *1*(5).

Epidemiologi, J., & Komunitas, K. (2021). *Pengaruh Konsumsi Air dan Keberadaan Fasilitas Sanitasi terhadap Angka Diare pada Anak-Anak di Indonesia*. *6*(2), 286–292.

Gunawan, M. W., & Tirtasari, S. (2025). *Studi Analitik : Perilaku PHBS Sekolah Dengan Terjadinya Diare Di Sma Santo Yosef Pangkalpinang Setiap individu yang tinggal rentan Bersih dalam terhadap penerapan Sehat lingkungan Perilaku Hidup membiasakan diri membuang sampah di yang Penerapan PHBS*. *31*(1), 138–148.

Herawati, W., & Asyfiradayati, R. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Pelajar Di Sma N 3 Salatiga Relationship Between Level Of Knowledge And Clean And Healthy Living Behavior (Phbs) Among Students At Sma N 3 Salatiga*. *c*, 734–741.

Husna, S. A., & Soviadi, N. V. (2024). *Distribusi Penyakit Diare dan Determinan Dengan Pemetaan Wilayah Provinsi Jawa Barat Tahun 2020*. *20*(2), 136–146.

Ilmiah, J., Sandi, K., & Review, L. (2020). *Pengaruh Sanitasi Makanan dan Kontaminasi Bakteri Escherichia coli Terhadap Penyakit Diare Pendahuluan*. *9*, 779–786. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.399

Kesehatan, J. I. (2025). *Barongko Barongko*. *4*(1), 193–205.

Kesehatan, P. (2025). *DOI: https://doi.org/10.62027/praba.v3i3.579*. *3*(September).

Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (n.d.). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok*. *02*(50), 141–147.

Maulani, R. G., & Anggaraini, M. (2024). *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan terhadap kejadian diare pada remaja*. *6*(1), 35–40.

Moranti, d., & km, m. (n.d.). *Penerapan Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) Dengan Kejadian Diare Pada Masyarakat (Kabupaten Ciamis , Jawa Barat) The Implementation Of Total Community Based Sanitation Programs With The Event of Diarrhea in the Community (District Ciamis , Jawa Barat)*. *76*, 43–54.

Pawitra, A. A., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2018). *Gambaran Kejadian Diare pada Balita usia 0 – 60 Bulan di Jawa Barat Berdasarkan Analisis Data Riskesdas 2018*.

Perilaku, E., Bersih, H., & Sehat, D. A. N. (2025). *Sebagai Upaya Pencegahan Diare pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review*. *2*(6), 1129–1136.

Puspita, M. I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Yakkum, B. (2024). *Perilaku hidup bersih dan sehat dibentuk dari tindakan individu yang mempengaruhi kesehatan masyarakat* . 157–164.

Rianto, A. A. (2023). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Menengah Pertama*. *1*(4).

Situmeang, I. R., Tobing, J., Simanjuntak, M., Tobing, P., Hutagalung, S. B., Kunci, K., Tapian, J., No, N., & Medan, S. K. (2024). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. *8*(2), 240–243.