



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Buku Saku

STRATEGI IBU : CERDAS PENANGANAN DIARE ANAK PASCA BANJIR



Devy Aprillia
Tri Susilowati



DAFTAR ISI

Daftar Isi	2
Kata Pengantar	3
KONSEP BANJIR	4
A. Definisi Banjir	4
B. Dampak Banjir	5
KONSEP DIARE	7
A. Definisi Diare	7
B. Etiologi Diare	8
C. Tanda Gejala	9
D. Strategi Penanganan	10
PERAN IBU	14
Penutup	15
Daftar Pustaka	16





KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, buku saku "Strategi Ibu: Cerdas Penanganan Diare Anak Pasca Banjir" ini dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi para ibu yang menghadapi tantangan kesehatan anak, khususnya di daerah rawan banjir yang rentan terhadap penyakit diare.

Diare merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak-anak, terutama di daerah yang terdampak banjir. Kondisi ini tidak hanya dapat mengganggu kesehatan anak, tetapi juga berpotensi menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, penting bagi setiap ibu untuk memahami langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang efektif.

Buku ini menyajikan informasi yang mudah dipahami, dilengkapi dengan kiat-kiat praktis yang dapat diterapkan sehari-hari. Kami berharap, dengan adanya buku saku ini, para ibu dapat lebih siap dan sigap dalam merawat anak-anak mereka, bahkan dalam kondisi yang sulit sekalipun.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi masyarakat.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat!





KONSEP BANJIR

A. PENGERTIAN BANJIR

Banjir adalah fenomena alam di mana air melimpah dan menggenangi area yang biasanya kering. Hal ini disebabkan oleh curah hujan tinggi, lelehan salju, atau faktor lain yang menghambat penyerapan air oleh tanah maupun alirannya ke saluran yang tersedia. Banjir dapat terjadi secara mendadak maupun bertahap dan seringkali menimbulkan genangan air yang merugikan (Yulandari et al., 2022).

Banjir juga merupakan salah satu bencana alam paling merusak yang berdampak luas di berbagai wilayah dunia. Kejadian ini umumnya terjadi ketika volume air sungai melebihi kapasitas saluran alirannya akibat hujan yang terus-menerus, sehingga air meluap dan menggenangi daerah sekitar. Banjir dapat mengubah kondisi fisik dan sosial suatu wilayah serta mempengaruhi kehidupan masyarakat secara signifikan (Balahanti et al., 2023).





B. DAMPAK BANJIR

Berikut ini adalah dampak banjir menurut Ananda et al.,(2022) :

1

PENINGKATAN PENYAKIT MENULAR

Banjir dapat meningkatkan risiko penyakit menular, terutama diare, akibat sanitasi yang buruk

2

PENINGKATAN FREKUENSI DIARE

Meningkatnya frekuensi buang air besar dan konsistensi tinja yang lebih cair membuat diare menjadi masalah kesehatan setelah banjir

3

PENURUNAN KUALITAS AIR

Genangan air yang terkontaminasi limbah menurunkan kualitas air dan memfasilitasi penyebaran patogen

4

KONTAMINASI SUMBER AIR

Lingkungan yang tidak segera dibersihkan setelah banjir dapat membuat sumber air untuk memasak dan mencuci semakin tercemar

5

PENURUNAN KUALITAS AIR

Genangan air yang terkontaminasi limbah menurunkan kualitas air dan memfasilitasi penyebaran patogen

6

SANITASI BURUK PASCA BANJIR

Sanitasi yang buruk setelah banjir memperburuk penyebaran penyakit menular, termasuk diare





Dampak banjir menurut Arashi, et al (2020) diantaranya:

1 KERUSAKAN SARANA DAN PRASARANA

Banjir merusak infrastruktur seperti jalan dan jembatan, mengganggu akses ke layanan kesehatan dan pendidikan. Pemulihan infrastruktur memerlukan waktu dan biaya besar.

2 KESULITAN AIR BERSIH

Banjir sering merusak sistem penyediaan air bersih, menyulitkan masyarakat mendapatkan air aman, dan menyebabkan masalah kesehatan akibat penggunaan air terkontaminasi.

3 GANGGUAN AKTIVITAS WARGA

Aktivitas sehari-hari, seperti pendidikan dan pekerjaan, terganggu. Banyak sekolah tutup dan pekerja tidak bisa bekerja, mengakibatkan kehilangan pendapatan dan stres di masyarakat.

4 KERUGIAN MATERI

Kerusakan rumah dan kehilangan harta benda membuat banyak orang kehilangan sumber penghasilan, yang memperburuk kondisi ekonomi

5 MASALAH KESEHATAN

Pencemaran air dapat memicu penyebaran penyakit seperti diare dan leptospirosis, serta menyebabkan trauma psikologis bagi korban

6 KORBAN JIWA

Banjir dapat mengakibatkan hilangnya nyawa, menimbulkan beban emosional bagi komunitas. Oleh karena itu, penanganan dan mitigasi banjir sangat penting untuk melindungi masyarakat dan mengurangi kerugian





KONSEP DIARE

A. DEFINISI DIARE

Diare adalah kondisi akut yang berlangsung kurang dari 14 hari, ditandai dengan buang air besar lebih dari 3 kali sehari dan tinja yang lebih cair, biasanya akibat infeksi patogen disaluran pencernaan .

Istilah “diare” berasal dari bahasa Yunani “diarroi” yang berarti “mengalir terus” kondisi ini menggambarkan ciri utama dari gangguan ini, yaitu pengeluaran tinja yang sering dan cair. Selain itu, dalam beberapa kasus, diare juga dapat mengandung darah, yang menunjukkan adanya kondisi yang lebih serius, seperti infeksi bakteri atau penyakit inflamasi usus (Kumala et al., 2020)

Dalam beberapa kasus, diare dapat disertai dengan darah, yang menandakan adanya kondisi yang lebih serius, seperti infeksi bakteri atau penyakit inflamasi usus.

Kondisi ini bisa menyebabkan dehidrasi, terutama pada anak-anak dan orang dewasa yang rentan, sehingga memerlukan penanganan yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.





B. ETIOLOGI DIARE

Penyebab diare di klasifikasikan ke dalam beberapa kategori, berikut adalah beberapa penyebab utama diare menurut (Dwi et al., 2020) :

1 INFEKSI

- a) Virus: Rotavirus dan norovirus merupakan penyebab umum diare, terutama pada anak-anak, dengan rotavirus sering menyebabkan diare yang parah.
- b) Bakteri: Salmonella, E. Coli, dan Campylobacter dapat menyebabkan diare melalui makanan atau air yang terkontaminasi, biasanya disertai demam dan kram perut.
- c) Parasit: Infeksi parasit seperti giardia, lambia, dan entamoeba histolytica dapat menyebabkan diare kronis, biasanya ditularkan melalui air atau makanan yang terkontaminasi

2 NON INFEKSI

- a) Intoleransi Makanan: Intoleransi terhadap laktosa dalam susu atau gluten dalam produk gandum.
- b) Reaksi Obat: Penggunaan antibiotik dan obat tertentu dapat mengganggu keseimbangan mikroflora usus, menyebabkan diare

3 FAKTOR LINGKUNGAN

- a) Kualitas Air: Akses terbatas terhadap air bersih meningkatkan risiko diare, terutama di daerah dengan sanitasi buruk.
- b) Kebersihan dan Sanitasi: Praktik kebersihan yang buruk, seperti jarang mencuci tangan, dapat meningkatkan penyebaran patogen penyebab diare





C. TANDA GEJALA

Gejala diare dapat bervariasi, dan beberapa tanda yang umum dijumpai menurut (Azmi, 2023):

1 PERUBAHAN POLA BUANG AIR BESAR

Anak mungkin mengalami peningkatan frekuensi buang air besar, yang menandakan masalah pada sistem pencernaan. Tinja yang lebih cair atau berair merupakan ciri khas diare, berbeda dari tinja normal yang biasanya lebih padat

2 GEJALA FISIK

Kembung pada perut anak dapat terlihat buncit atau terasa penuh, yang menandakan adanya gas atau gangguan pencernaan. Anak mungkin juga mengeluh nyeri dan kram perut, menunjukkan ketidaknyamanan dalam pencernaan.

3 TANDA DEHIDRASI

Perhatikan tanda-tanda dehidrasi seperti mulut kering, berkurangnya frekuensi buang air kecil, atau mata yang cekung.

4 PERUBAHAN NAFSU MAKAN

Penurunan nafsu makan anak yang mengalami diare sering kali kehilangan selera makan atau minum, yang bisa memperburuk kondisi mereka.

5 DEMAM

Beberapa anak mungkin mengalami demam ringan sebagai respon tubuh terhadap infeksi.

6 MUAL DAN MUNTAH

Anak mungkin buang air besar lebih sering dari biasanya, dan konsistensi tinja lebih cair gejala ini membuat anak semakin tidak nyaman

7 PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Anak mungkin menunjukkan perilaku, menjadi lebih rewel atau tampak lesu dan kurang aktif, yang bisa menjadi indikasi ketidaknyamanan atau kelelahan.





D. STRATEGI PENANGANAN

Penanganan diare pada anak sangat krusial. Berikut beberapa langkah yang dapat diambil menurut Mulya Sari et al. (2023):

1 REHIDRASI ORAL

Berikan larutan rehidrasi oral (ORS) untuk mengganti cairan dan elektrolit yang hilang akibat diare. Cairan pengganti seperti oralit, air matang, dan sup penting. Oralit efektif untuk dehidrasi ringan hingga sedang pada anak.

Cara pembuatan oralit

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
2. Sediakan satu gelas air minum (200 cc)
3. Masukkan satu oralit ke dalam air bungkus
4. Aduk cairan oralit sampai larut



SCAN HERE



2 PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan atau minuman lain hingga usia 6 bulan. Bayi tanpa ASI eksklusif berisiko lebih tinggi mengalami diare. Kolostrum yang kaya nutrisi dianjurkan untuk mendukung kesehatan dan mencegah diare serius (Wahyuni, 2021).

3 PEMBERIAN VITAMIN A MELALUI MAKANAN

Vitamin A penting untuk kesehatan anak dan sistem imun. Kecukupan vitamin A dapat mengurangi risiko diare. Sumbernya termasuk wortel, bayam, mangga, hati sapi, ubi jalar, kacang-kacangan, telur, dan produk susu.





4 PEMBERIAN MAKAN

Pemberian makan sebaiknya diteruskan dengan yang biasa dikonsumsi anak, kecuali jika anak menolak. Makanan yang mudah dicerna, seperti nasi, pisang, dan roti, dapat diberikan. Menambahkan makanan kaya serat, kalori, dan protein dapat membantu mencegah konstipasi dan mendukung kesehatan secara keseluruhan.



5 PENGGUNAAN ZINC

Pemberian suplemen zinc selama 10-14 hari dapat mempercepat pemulihan dari diare dan mengurangi frekuensi serangan di masa depan. Zinc membantu mengurangi frekuensi dan durasi diare, meningkatkan penyerapan air dan elektrolit, serta mempercepat regenerasi sel epitel. Suplemen zinc merupakan intervensi penting dan efektif untuk penanganan diare akut pada anak balita, dan sebaiknya menjadi bagian dari strategi pencegahan dan pengobatan di daerah rentan

6 PENCEGAHAN INFEKSI

Berikut pencegahan infeksi yang dapat dilakukan Menurut Asmin et al., (2023) yaitu :

A. Mencuci tangan 6 langkah

- 1). Basahi tangan dengan sabun dan air mengalir
- 2). Gosok bagian punggung tangan
- 3). Gosok bagian sela-sela jari
- 4). Gosok dengan gerakan mencuci
- 5). Gosok bagian sela-sela ibu jari
- 6). Lalu usap kuku ke telapak tangan





B. Menjaga kebersihan makanan

1. Pilih Bahan Makanan yang Baik dengan memilih makanan yang segar dan berkualitas.
2. Simpan Makanan dengan Benar dengan menyimpan makanan di tempat yang aman agar tidak terkontaminasi.
3. Masak dan simpan makanan dengan cara yang bersih dan aman
4. Jaga Suhu Makanan dengan menyimpan makanan pada suhu yang tepat agar tidak cepat rusak.
5. Angkut Makanan dengan Aman dan pastikan makanan diangkut tanpa mencemari
6. Sajikan makanan dalam wadah bersih, dan gunakan tudung saji untuk menjaga kebersihan.



**7**

PEMANTAUAN

Pantau tanda-tanda dehidrasi, seperti mulut kering, tidak ada air mata saat menangis, dan penurunan frekuensi buang air kecil. Jika tanda-tanda ini muncul segera cari bantuan medis

8

KONSULTASI MEDIS

Jika diare masih berlangsung lebih dari 24 jam, disertai demam tinggi, atau terdapat darah dalam tinja, segera konsultasikan ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.





PERAN IBU

1

Ibu berperan penting dalam mencegah diare melalui kebersihan, seperti mencuci tangan dan menjaga makanan tetap bersih, serta memberikan edukasi tentang imunisasi dan gejala awal diare.

2

Dalam mengelola diare di rumah, ibu dapat memberikan cairan rehidrasi oral dan memantau asupan makanan anak. Dukungan emosional dari ibu juga penting untuk kenyamanan anak dan mempercepat pemulihan, serta kerja sama dengan tenaga medis untuk perawatan yang tepat.

3

Ibu harus aktif memantau kesehatan anak dan sanitasi rumah, termasuk kebersihan toilet, untuk menurunkan risiko penyakit, terutama di daerah rawan banjir. Dalam situasi sulit seperti banjir, dukungan emosional dan kerja sama dengan tenaga medis sangat diperlukan untuk membantu anak, sehingga ibu dapat berkontribusi signifikan dalam mencegah dan mengatasi diare.





PENUTUP

Demikianlah buku saku "Strategi Ibu Cerdas Penanganan Diare Anak Pasca Banjir" ini kami hadirkan. Diare adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada anak, namun dengan pengetahuan yang tepat dan tindakan yang cepat, kita dapat mengurangi dampaknya. Sebagai orang tua, peran kita sangat penting dalam menjaga kesehatan anak.

Kami berharap informasi dan strategi yang disajikan dalam buku ini dapat membantu Anda mengenali gejala, melakukan pencegahan, dan memberikan penanganan yang diperlukan saat anak mengalami diare. Ingatlah bahwa komunikasi dengan tenaga medis juga sangat penting untuk memastikan anak mendapatkan perawatan yang tepat. Dengan langkah-langkah yang tepat, kita dapat bersama-sama menjaga kesehatan anak-anak kita dan memberikan mereka masa depan yang lebih baik.

Terima kasih telah membaca, dan semoga buku ini bermanfaat bagi Anda dan keluarga.





DAFTAR PUSTAKA

Ananda Br, D., Siregar, N. A., Syahadah, R. F., Mahendra, A. F. R., Laoli, A. N., & Siregar, P. A. (2023). Gambaran Sanitasi Dasar dengan Kejadian Diare di Kawasan Risiko Banjir. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 24–31. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1466>

Anastasiani, C., Ningsih, F., & Ovary, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Penanganan Diare pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 104–111. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5156>

Anggraini, D., & Kumala, O. (2022). Diare Pada Anak. *Scientific Journal*, 1(4), 309–317. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i4.60>

Arashi, F. B., Iskandar, A. L., Sarifah, F., Azril, M., Ramadhan, R., Daniswara, M. P., & Rahmadhani, F. (2024). Analisis Dampak Bencana Banjir terhadap Kondisi Sosial dan Ekonomi pada Masyarakat. 6(2), 56–64.

Asmin, E., Astuty, E., & Sely, E. M. S. (2023). Upaya Pencegahan Dan Penanganan Awal Diare Melalui Penyuluhan Pada Siswa Smp Di Negeri Laha Ambon. *Jurnal Abdimas Sangkabira*, 3(2), 227–236. <https://doi.org/10.29303/abdimassangkabira.v3i2.565>

Azmi, L. F. D. (2023). Literature Review: Manajemen Asuhan Keperawatan Pada Anak Diare Dalam Lingkungan Keluarga. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 16(Mi), 5–24.

Balahanti, R., Mononimbar, W., & Gosal, P. H. (2023). Analisis Tingkat Kerentanan Banjir Di Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Spasial*, 11, 69–79. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/spasial/article/download/51447/44169/121650>





Dewi, E. K., Emilia, E., Juliarti, J., Mutiara, E., Harahap, N. S., & Marhamah, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Diare dan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Diare pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Rejo. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 29–36. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i1.55212>

Dwi, N., Ginting, I., Selin, G., Sembiring, K., Wina, Y., & Yeswita, R. (n.d.). *Diarrhea*. 4.

Friti Yulandari, D., Juita, E., & Zella Putra Ulmi, A. (2022). Analisis Kerentanan Bencana Banjir Bandang Di Solok Selatan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(3), 938–943. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i3.88>

Wahyuni, N. T. (2021). FAKTOR RISIKO KEJADIAN DIARE PADA BALITA SYSTEMATIC REVIEW BIDANG KESEHATAN MASYARAKAT Novita Tri Wahyuni Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Tulang Bawang Lampung. Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Tulang Bawang Lampung, 8(September), 270–278.





**"KESEHATAN ADALAH INVESTASI TERBAIK.
JAGA TUBUHMU DENGAN BAIK HARI INI, AGAR
ESOK KAMU BISA MELAKUKAN LEBIH BANYAK
HAL YANG KAMU CINTAI"**

