

56



Nomor: R-23/PKRS/N/2025

PENCEGAHAN DIARE

- mencuci tangan sebelum makan
- menjauhi makanan yang kebersihannya diragukan dan tidak minum air keran
- memisahkan makanan yang mentah dari yang matang
- makan makanan yang dibuat dari bahan yang segar
- menyimpan makanan di kulkas
- atau tidak membiarkan makanan terbuka di bawah paparan sinar matahari dan suhu ruang



KAPAN HARUS KE DOKTER?

- jika diare berlangsung selama lebih dari 2 hari
- mengalami dehidrasi. (ditandai dengan haus berlebihan, mulut kering, lemes, pusing, dsb)
- diare disertai rasa sakit pada dubur dan perut yang parah
- diare dengan tinja berdarah
- berwarna merah atau hitam
- diare disertai demam di atas 38,5 derajat celsius

DIARE



APA ITU DIARE?

penyakit diare atau biasa disebut dengan "mencret" atau diarrhea dalam bahasa Inggris.

diare adalah sebuah gangguan pada pencernaan dimana tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair dan terjadi dalam 24 jam sedikitnya 3-7 kali.

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT CIREMAI
KEMENKES RI



RS CIREMAI CIREBON

RS CIREMAI.COM

0231-238335

4SI Bersama, Selin, Sapa Lelah dan Sakit

PENYEBAB DIARE

- 1. Infeksi Virus**
rotavirus adalah penyebab diare pada anak (akut) yang paling sering
- 2. Infeksi Bakteri dan Parasit**
masuk melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi
- 3. Intoleransi Makanan**
paling sering adalah intoleransi laktosa (gula & susu) pada sebagian orang, sehingga diare terjadi setelah makan/minum produk susu
- 4. Alergi Makanan**
- 5. Reaksi Negatif terhadap Obat-obatan**
banyak obat-obatan yang menyebabkan diare. yang paling sering adalah antibiotik. antibiotik membunuh bakteri yang baik dan jahat, yang dapat mengganggu keseimbangan flora normal (bakteri baik) di dalam usus
- 6. Penyakit Usus**
biasanya menimbulkan diare kronis, dengan banyak penyebab, seperti penyakit crohn, penyakit celiac, dsb.
- 7. Gangguan usus fungsional**
(stres), operasi kandung empedu atau lambung

GEJALA DIARE

- buang air besar sering, lebih dari 4 kali pada bayi dan 3 kali pada
- anak feses cair, mungkin disertai lendir atau darah, kadang sampai berwarna hijau
- nyeri perut/mulas yang berkepanjangan
- demam
- kembung
- dehidrasi
- mual dan muntah
- pegal pada punggung
- perut melilit dan sering berbunyi



PENGOBATAN DIARE

- jaga hidrasi dengan elektrolit yang seimbang. mengonsumsi sejumlah air yang tidak diseimbangi dengan elektrolit dapat mengakibatkan ketidakseimbangan elektrolit yang dapat berakibat fatal (keracunan air). contoh elektrolit : oralit.
- mencoba makan lebih sering, porsi yang lebih sedikit namun teratur, dan jangan makan/minum terlalu cepat
- terapi rehidrasi oral : meminum solusi gula/garam, yg dapat diserap tubuh
- menjaga kebersihan dan isolasi :
- menjaga kebersihan tubuh adalah faktor utama membatasi penularan penyakit

DIARE PADA ANAK DAN BAYI

Pada anak dan bayi, diare dapat dengan cepat menyebabkan dehidrasi. hubungi dokter jika diare tak kunjung membaik dalam waktu 24 jam atau jika popok tidak basah atau tidak kencing dalam waktu 3 jam/lebih, diare disertai demam di atas 38,5 derajat celsius, tinja berdarah merah atau hitam, mulut kering atau menangis tanpa air mata terlihat sering mengantuk, tidak responsif, mudah marah (rewel), terlihat cekung pada perut, mata atau pipi (jika kulit dicubit tak kunjung kembali/turgor menurun)

