

## PENANGANAN DI RUMAH



1. Pastikan **kebutuhan cairan** tercukupi dengan konsumsi air dan oralit
2. **Berikan ASI**, terutama saat usia anak masih di bawah 6 bulan.
3. **Konsumsi makanan yang lembut dan mudah dicerna**, seperti bubur, telur, pisang, sereal, biskuit, kentang, wortel, dan kacang hijau. Hindari makanan pedas, berlemak, dan beralkohol selama masa diare
4. **Hindari memberikan soda** karena bisa memperparah diare.
5. **Hindari konsumsi obat tanpa konsultasi dengan dokter**.

“ Diare ringan akibat infeksi virus biasanya dapat sembuh dengan sendirinya dalam waktu sekitar **3 hari**. Sementara itu, diare akibat infeksi bakteri dan parasit memerlukan **pengobatan dari dokter** ”

## Pencegahan Diare



### Menjaga Kebersihan

Mencuci tangan secara teratur dengan sabun, terutama setelah menggunakan toilet dan sebelum makan.



### Menggunakan air yang bersih dan aman

(tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau)



### Mengelola makanan dengan cara yang higienis.

Hindari makanan yang tidak dimasak dengan baik, terutama daging dan seafood.



### Hindari Faktor Pemicu

Jika memiliki intoleransi terhadap makanan tertentu, seperti susu, hindari konsumsi makanan tersebut



### Menggunakan jamban sehat



### Melakukan vaksinasi (campak dan rotavirus)



## DIARE PADA ANAK

**TIM PKRS  
RSUD MARDI WALUYO  
KOTA BLITAR**



## APA ITU DIARE?

Diare didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan frekuensi buang air besar dengan feses yang cair atau encer. Bisa disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, kram perut, dan kadang-kadang penurunan berat badan.

Menyebabkan dehidrasi dan berakibat fatal jika tidak segera di obati

## Penyebab Diare

### Infeksi

Infeksi usus akibat virus (misalnya rotavirus), bakteri (misalnya Salmonella, E. coli), atau parasit (misalnya Giardia) adalah penyebab umum diare

### Intoleransi Makanan

Beberapa orang mungkin mengalami diare sebagai reaksi terhadap makanan tertentu, seperti pada intoleransi laktosa

### Obat-obatan

Beberapa obat, seperti antibiotik, dapat menyebabkan diare sebagai efek samping.

### Kondisi Pencernaan Kronis

Penyakit seperti penyakit Crohn, kolitis ulserativa, dan sindrom iritasi usus (IBS) sering menyebabkan diare.

## Gejala Diare

- 1 Buang air besar lebih dari 3 kali sehari
- 2 Feses cair atau encer
- 3 Kram atau nyeri perut
- 4 Nafsu makan berkurang
- 5 Mual atau muntah
- 6 Anak cengeng dan gelisah
- 7 Demam, Badan lemah/kelelahan

## Komplikasi

Diare yang berkepanjangan atau sangat parah dapat menyebabkan dehidrasi, yang dapat berakibat kematian jika tidak ditangani.

Tanda dehidrasi :

mulut kering

tubuh lemah

air kencing sedikit & warna lebih gelap

kelelahan

pusing

mata cekung

kulit terasa dingin

jika diare disertai dengan demam tinggi, terdapat darah dalam feses, atau jika berlangsung lebih dari beberapa hari tanpa tanda-tanda membaik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.