



**BUKU BACAAN KADER POSYANDU**

# "Jangan Sebar Kotoranmu! Ayo Pakai Jamban Sehatmu!"

**KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI DALAM PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING**





# Pesan Kunci



Anjurkan ibu dan seluruh keluarga untuk menggunakan jamban sehat, agar terhindar dari penyakit sebagai upaya pencegahan stunting





## Apa hubungan antara kotoran manusia dengan penyakit?



“Kotoran manusia banyak mengandung kuman yang dapat menyebabkan diare dan penyakit menular seperti kolera, tifus, disentri, hepatitis. Kuman ini dapat menyerang manusia, mulai dari anak sampai orang dewasa.”



“Kotoran manusia bisa masuk ke perut, misalnya melalui lalat yang hinggap di kotoran manusia atau kotoran hewan. Kotoran tersebut akan menempel di kaki dan mulut lalat. Jika makanan dan minuman di rumah tidak ditutup rapat, maka kotoran yang ada di kaki dan mulut lalat akan berpindah ke makanan atau minuman kita. Artinya, makanan yang kita makan sudah terkena kotoran kita sendiri. Duh, jijik ya Bu!”



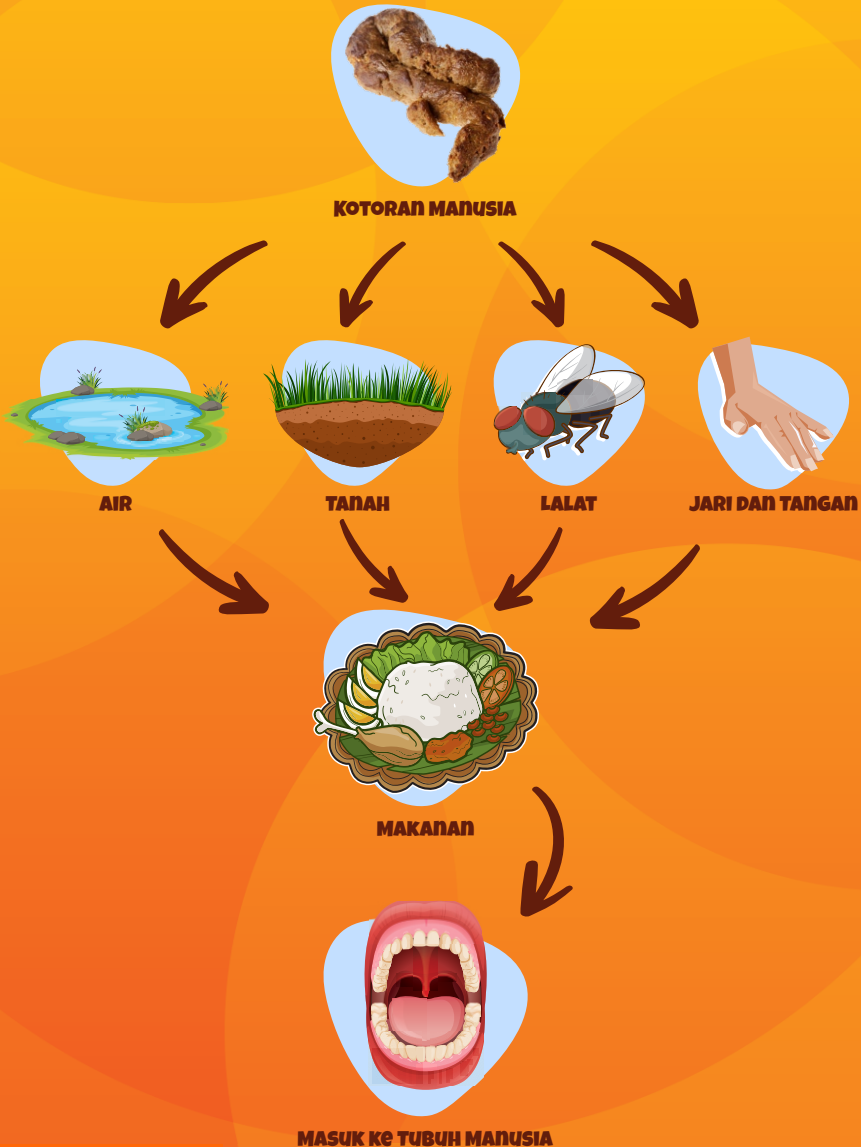


### Catatan !

- Tanyakan pada ibu, apakah ibu atau anggota keluarga lainnya pernah mengalami penyakit seperti diare, tifus, atau disentri? Apakah kejadian penyakit ini sering terjadi di keluarganya? Apakah ada kerugian yang ditimbulkan akibat penyakit tersebut?
- Tanyakan pada ibu, apakah ibu ingin keluarganya bebas dari penyakit-penyakit tersebut?
- Tarik kesimpulan dari pernyataan yang ibu sampaikan dan tekankan bahwa perubahan perilaku untuk hidup bersih dan sehat merupakan kunci agar bebas dari penyakit-penyakit tersebut.



# Alur Penyebaran Penyakit Akibat BAB Sembarangan



# Jamban Sebagai Pemutus Alur Penyebaran Penyakit



**KOTORAN MANUSIA**



**JAMBAH SEHAT**



**AIR**



**TANAH**



**LALAT**



**JARI DAN TANGAN**



**MAKANAN**



**MASUK KE TUBUH MANUSIA**



## Mengapa buang air besar harus di jamban?



"Kalau kita buang air besar sembarangan, itu sama saja dengan membuang kotoran kita sendiri secara terbuka. Apa tidak malu, Bu?"



"Tinja itu kotor. Kalau ibu atau anggota keluarga ibu BAB sembaranga, artinya ibu dan anggota keluarga ibu menyebarkan kotoran."



"Agar terhindar dari penyakit akibat BAB sembarangan, ibu harus buang air besar di jamban. Lingkungan sekitar ibu bersih, tidak bau, dan pastinya jauh dari kuman penyakit."



### *Catatan !*

- Tanyakan pada ibu, apakah masyarakat di sekitar rumahnya masih buang air besar sembarangan? Coba gali lebih dalam penyebabnya dan dengarkan dengan seksama.
  - √ Jika perlu, catat hal-hal penting yang menjadi kendala masyarakat di daerah tersebut sehingga mereka masih buang air besar sembarangan, untuk disampaikan kepada pihak yang lebih berwenang seperti petugas kesehatan, kepala desa, dan sebagainya.



### Catatan !

- Minta Ibu membayangkan kotorannya sendiri dan membayangkan apabila kotorannya berada di dekat sumber air yang ibu gunakan untuk mandi dan masak. Kemudian tanyakan apa yang ibu tersebut rasakan? Apakah ibu masih mau memberikan minum atau makanan yang dimasak dengan air yang terkena kotoran untuk keluarganya?
- Tanyakan pada ibu, apa yang sudah ibu upayakan agar keluarga bebas dari penyakit-penyakit akibat perilaku hidup tidak bersih dan tidak sehat? Yakinkan ibu bahwa salah satu cara mudah untuk melindungi keluarga dari penyakit adalah dengan buang air besar di jamban.



# Macam Penyakit Akibat BAB Sembarangan



**KOLERA**



**DIARE**



**TIFUS**



**HEPATITIS**



**DISENTRI**



Pastikan buang air besar di tangki septic atau septic tank. Berikut adalah beberapa jenis tangki septic yang ada di Indonesia.

### **Model Jamban Leher Angsa**

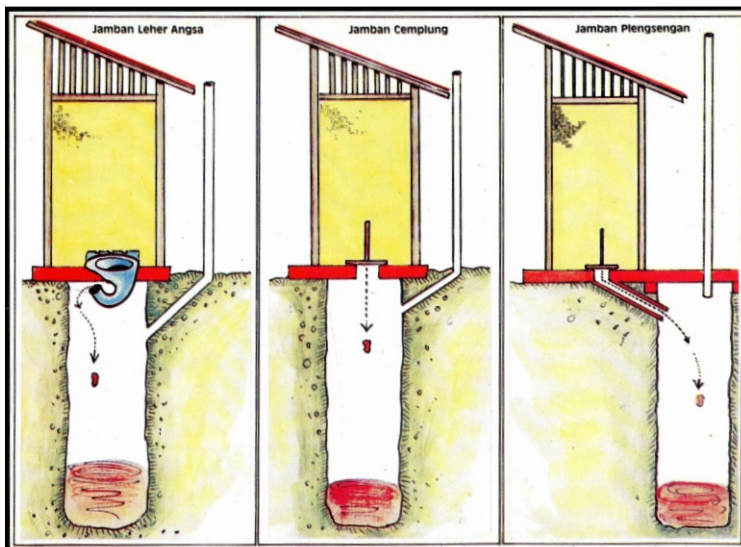
Aman dan tidak menimbulkan penularan penyakit akibat tinja. Model ini membuat tinja terbang secara tertutup sehingga tidak ada kontak dengan manusia ataupun udara yang dihirup.

### **Model Jamban Plengsengan**

Jamban sederhana yang didesain miring, sehingga kotoran dapat jatuh menuju tangki septic setelah dikeluarkan. Septiknya tidak berada langsung di bawah pengguna jamban.

### **Model Cemplung/Cubluk**

Jamban tangki septiknya langsung berada di bawah jamban, sehingga tinja yang keluar dapat langsung jatuh ke dalam tangki septic.





BAB sembarangan adalah perbuatan yang tidak bersih dan tidak sehat serta tidak bertanggung jawab, karena berbahaya bagi kesehatan manusia.

### **Dampak BAB Sembarangan:**

- **BAB di sungai atau di laut**

Selain mencemari lingkungan sungai atau laut, kotoran manusia juga bisa meracuni semua makhluk yang hidup di dalamnya. Kotoran tersebut juga bisa memicu penyebaran wabah penyakit.

- **BAB di sawah atau di kolam**

Dapat menimbulkan keracunan pada padi karena mengandung urea panas yang berasal dari tinja. Hal ini akan menyebabkan padi tidak tumbuh dengan baik dan dapat menimbulkan gagal panen.

- **BAB di pantai atau tanah terbuka**

Dapat mengundang serangga seperti lalat, kecoa, kaki seribu, dan sebagainya yang dapat menyebarkan penyakit. Pembuangan tinja di tempat terbuka juga dapat menjadi sebab pencemaran udara sekitar dan mengganggu keindahan lingkungan.

# Sumber Air Tercemar



**Daerah Bebas BAB  
Sembarangan**

**Daerah dengan Angka BAB  
Sembarangan Tinggi**





## Apakah menggali lubang saja tidak cukup?



“Kotoran manusia yang tidak ditampung dengan baik dapat mencemari lingkungan terutama air di dalam tanah. Buang air besar dengan hanya menggali lubang dan menguburnya tidak cukup.”



“Jika kotoran dikubur, maka berisiko mencemari sumber air yang ada di dalam tanah. Misalnya sumur atau pompa galian. Artinya, air yang ibu dan keluarga ibu pakai untuk keperluan sehari-hari sudah terkena kuman penyakit.”



“Belum lagi kalau sedang musim hujan. Kotoran yang hanya dikubur dalam lubang bisa mudah terbawa air, sehingga berakibat mengotori sumber air utama di lingkungan ini.”







## Jadi apa yang dimaksud dengan “Jamban Sehat”?



“Yang dimaksud dengan jamban sehat adalah jika pembuangan kotorannya di penampungan khusus tinja atau tangki septic, **bukan** ke sungai atau laut.”



### Catatan !

Prinsip jamban sehat adalah:

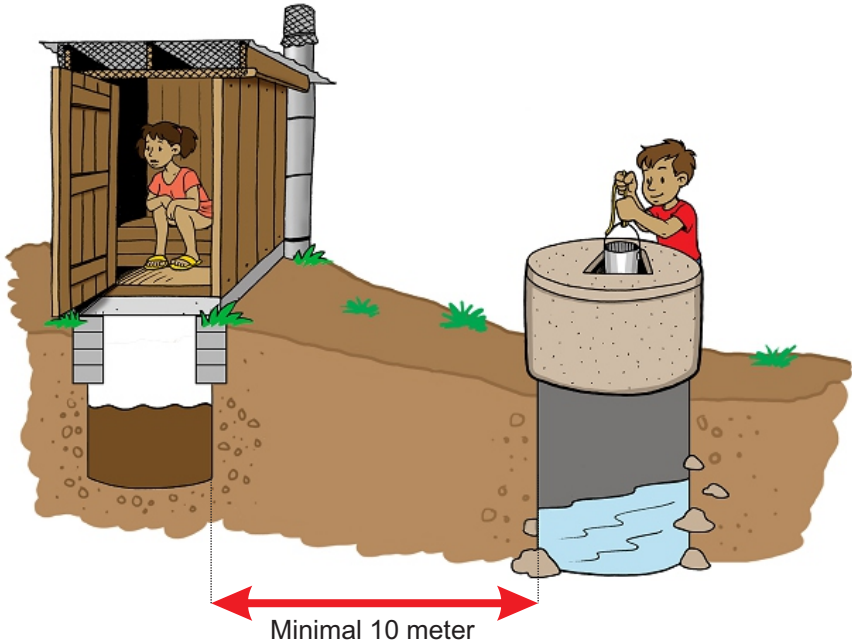
- Tidak menjadi tempat perkembangan serangga dan binatang penular penyakit (lalat, kecoa, tikus dan lain-lain)
- Tidak menimbulkan bau
- Mampu mencegah atau memutus rantai penularan penyakit







## Apa Saja Syarat-syarat Pembuatan Jamban Sehat?



### **Harus ada jarak tertentu agar tidak mencemari air**

Jarak lubang kotoran ke sumur sekurang-kurangnya harus mencapai 10 meter. Jangan buang air kotor atau tinja ke dalam selokan, empang, danau, sungai, dan laut.



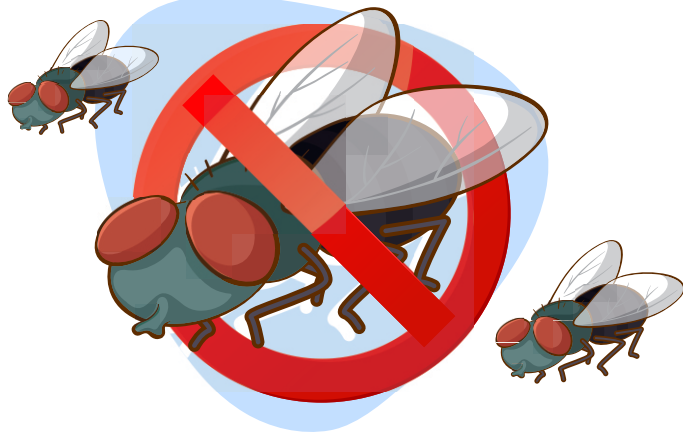


2

### Harus rajin disedot apabila sudah penuh

Jamban yang sudah penuh perlu segera disedot untuk dikuras kotorannya. Cara lain adalah dengan menguras jamban, lalu kotorannya ditimbun di lubang galian.





3

### Bebas dari serangga

- Jika menggunakan bak atau penampungan air, sebaiknya dikuras setiap minggu untuk mencegah nyamuk demam berdarah berkembang biak.
- Ruang dalam jamban harus terang karena ruang gelap dapat menjadi sarang nyamuk.
- Lantai jamban harus diplester rapat agar tidak ada celah-celah yang bisa menjadi sarang kecoa atau serangga lainnya. Lantai jamban juga harus selalu bersih dan kering.
- Lubang jamban, khususnya jamban cemplung, harus tertutup.





4

### Tidak menimbulkan bau dan nyaman digunakan

- Lubang jamban harus ditutup setiap selesai digunakan.
- Jika menggunakan jamban leher angsa, permukaan leher angsa harus tertutup rapat oleh air.
- Lubang kotoran sebaiknya dilengkapi dengan pipa saluran udara untuk mengalirkan bau dari dalam lubang kotoran.
- Lantai jamban harus kedap air dan pembersihan harus dilakukan secara rutin.





5

### Aman digunakan oleh pemakainya

Pada tanah yang mudah longsor, perlu ada tambahan penguat pada dinding bata atau selongsong anyaman bambu atau bahan penguat lain yang mudah ditemukan di daerah setempat.





6

**Mudah dibersihkan dan tidak menimbulkan gangguan bagi pemakainya**

- Lantai jamban rata dan miring ke arah saluran lubang kotoran.
- Dilarang membuang plastik, puntung rokok, atau benda lain ke saluran kotoran karena dapat menyumbat saluran.
- Jangan mengalirkan air cuci baju ke saluran atau lubang kotoran karena jamban akan cepat penuh.





7

### **Memiliki penutup untuk melindungi pemakainya**

Jamban harus berdinding dan berpintu. Dianjurkan agar bangunan jamban juga beratap, sehingga pemakainya terhindar dari kehujanan dan kepanasan.





Buku Bacaan Kader Posyandu  
**"Jamban Sehat"**