

Penyuluhan Tentang Rumah Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan di Kelurahan 26 Ilir Palembang Tahun 2023

Counseling on Healthy Homes in Efforts to Prevent Diseases Based on the Environment in the Village of 26 Ilir Palembang in 2023

Santi Rosalina¹, Heriziana. Hz², Hamyatri Rawalilah³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIK Bina Husada Palembang
Alamat: Jl. Syech A Somad No.28, 22 Ilir, Kec. Bukit Kecil, Kota Palembang,
Sumatera Selatan 30131; Telepon: (0711) 357378

Article History:

Received: 20 Juni 2023

Revised: 20 Juli 2023

Accepted: 05 Agustus 2023

Keywords: *healthy home counseling, environment-based disease prevention*

Abstract: *The house is a physical structure or building for shelter, where the environment is useful for physical and spiritual health and social conditions for both family and individual health. Home is not only a place to unwind after a day of work and doing daily activities outside the home, but home is a very important place to rest and gather with healthy, prosperous and happy family members. A healthy house is a house that has certain requirements that don't have to be big and luxurious, but a healthy house that meets the following criteria, namely that the house must have lighting, sufficient space for movement, ventilation and away from noise. The house is also a place for family members to relax, meet and communicate well and smoothly, apart from that a good house must have clean water facilities, latrines, sewage and trash cans, so as to prevent disease transmission.*

ABSTRAK

Rumah adalah struktur fisik atau bangunan untuk tempat berlindung, dimana lingkungan berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani serta keadaan sosialnya baik untuk kesehatan keluarga dan individu. Rumah tidak hanya sebagai tempat melepas lelah setelah seharian bekerja dan melakukan aktifitas sehari-hari di luar rumah, tetapi rumah merupakan tempat yang sangat penting untuk istirahat dan berkumpul dengan anggota keluarga yang sehat, sejahtera dan bahagia. Rumah sehat adalah rumah yang mempunyai persyaratan-persyaratan tertentu tidak harus besar dan mewah, tetapi rumah sehat yang memenuhi kriteria sebagai berikut yaitu bangunan rumah harus mempunyai pencahayaan, ruang gerak yang cukup, ventilasi dan jauh dari kebisingan. Rumah juga merupakan tempat bagi anggota keluarga untuk bertemu dan berkomunikasi dengan baik dan lancar, selain itu juga rumah yang baik harus mempunyai sarana air bersih, jamban, saluran limbah dan tempat sampah, sehingga dapat mencegah terjadinya penularan penyakit.

Kata kunci : penyuluhan rumah sehat, pencegahan penyakit berbasis lingkungan

PENDAHULUAN

Rumah adalah tempat berlindung dan berteduh dari panasnya sinar matahari, dinginnya malam dan turunnya hujan sehingga rumah merupakan tempat yang sangat penting bagi kehidupan semua orang. Menurut World Health Organization (2001) Rumah adalah struktur fisik atau bangunan untuk tempat berlindung, dimana lingkungan berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani serta keadaan sosialnya baik untuk kesehatan keluarga dan individu. Rumah tidak

hanya sebagai tempat melepas lelah setelah seharian bekerja dan melakukan aktifitas sehari-hari di luar rumah, tetapi rumah merupakan tempat yang sangat penting untuk istirahat dan berkumpul dengan anggota keluarga yang sehat, sejahtera dan bahagia. Rumah sehat adalah rumah yang mempunyai persyaratan-persyaratan tertentu tidak harus besar dan mewah, tetapi rumah sehat yang memenuhi kriteria sebagai berikut yaitu bangunan rumah harus mempunyai pencahayaan, ruang gerak yang cukup, ventilasi dan jauh dari kebisingan., Rumah juga merupakan tempat bagi anggota keluarga untuk bertemu dan berkomunikasi dengan baik dan lancar, selain itu juga rumah yang baik harus mempunyai sarana air bersih, jamban, saluran limbah dan tempat sampah, sehingga dapat mencegah terjadinya penularan penyakit. Menciptakan rumah sehat diperlukan perhatian terhadap beberapa aspek yang sangat berpengaruh, antara lain ; mempunyai sirkulasi udara yang baik, mempunyai pencahayaan dan penerangan yang cukup, mempunyai air bersih yang cukup dan terpenuhi, mempunyai saluran pembuangan air limbah yang diatur dengan baik dan tidak menimbulkan pencemaran, mempunyai lantai yang tidak licin, dinding yang tidak lembab dan tidak terpengaruh pencemaran seperti bau, rembesan air kotor dan dan licin (syafudin,2011).

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target pada kegiatan ini adalah:

- a. Masyarakat memahami definisi rumah sehat dengan baik.
- b. Masyarakat memahami Ruang Lingkup rumah sehat
- c. Masyarakat memahami cara Cara Penerapan rumah sehat dengan baik.
- d. Masyarakat memahami manfaat rumah sehat dan dampak dari rumah yang tidak sehat

2.2 Luaran dari kegiatan ini yaitu:

Masyarakat mampu meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya rumah sehat sesuai dengan standar kesehatan untuk mencegah terjadinya penularan dan penyebaran penyakit berbasis lingkungan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyuluhan kepada masyarakat tentang rumah sehat dalam upaya pencegahan penyakit berbasis lingkungan. Masyarakat dikumpulkan dan diberikan pengetahuan tentang Pentingnya rumah sehat, dan manfaatnya. Masyarakat mendengarkan penyuluhan kemudian melakukan tanya jawab dengan pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah Penyuluhan dilakukan, masyarakat memahami definisi, standar, syarat-syarat rumah sehat dan manfaat rumah sehat.



Gambar 1. Pemaparan materi penyuluhan

4.1 Dasar Teori

4.1.1 Rumah Sehat

Definisi Rumah Sehat Menurut Undang – Undang RI No.4 Tahun 1992, rumah adalah struktur fisik terdiri dari ruangan, halaman dan area sekitarnya yang dipakai sebagai tempat tinggal dan sarana pembinaan keluarga. Menurut WHO, rumah adalah struktur fisik atau bangunan sebagai tempat berlindung, dimana lingkungan dari struktur tersebut berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani serta keadaan sosialnya baik untuk kesehatan keluarga dan individu. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI No.829/Menkes/SK/VII/1999 menjelaskan rumah adalah bangunan yang berfungsi sebagai tempat tinggal atau hunian dan sarana pembinaan keluarga.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit dan kelemahan (kecacatan). Berdasarkan pada pengertian di atas rumah sehat diartikan sebagai tempat berlindung/bernaung dan tempat untuk beristirahat, sehingga menumbuhkan kehidupan yang sempurna baik fisik, rohani maupun sosial (Riviwanto dkk, 2011).

Fungsi Rumah Menurut Azrul Azwar yang dikutip dari Riviwanto dkk (2011), rumah bagi manusia mempunyai arti :

- a. Sebagai tempat untuk melepaskan lelah, beristirahat setelah penat melaksanakan kewajiban sehari-hari.
- b. Sebagai tempat untuk bergaul dengan keluarga atau membina rasa kekeluargaan bagi segenap anggota keluarga yang ada.
- c. Sebagai tempat untuk melindungi diri dari bahaya yang datang mengancam.
- d. Sebagai lambang status sosial yang dimiliki, yang masih dirasakan hingga saat ini.
- e. Sebagai tempat untuk meletakkan atau menyimpan barang-barang berharga yang dimiliki, yang terutama masih ditemui pada masyarakat pedesaan.

Persyaratan Rumah Sehat Rumah yang sehat menurut Winslow dan APHA (American Public Health Association) yang dikutip dari Riviwanto dkk (2011) harus memenuhi persyaratan antara lain:

- 1) Memenuhi kebutuhan fisiologis antara lain pencahayaan, penghawaan (ventilasi), ruang gerak yang cukup, terhindar dari kebisingan/suara yang mengganggu.
- 2) Memenuhi kebutuhan psikologis antara lain cukup aman dan nyaman bagi masing-masing penghuni rumah, privasi yang cukup, komunikasi yang sehat antar anggota keluarga dan penghuni rumah, lingkungan tempat tinggal yang memiliki tingkat ekonomi yang relatif sama.
- 3) Memenuhi persyaratan pencegahan penularan penyakit antar penghuni rumah dengan penyediaan air bersih, pengelolaan tinja dan air limbah rumah tangga, bebas vektor penyakit dan tikus, kepadatan hunian yang berlebihan, cukup sinar matahari pagi, terlindungnya makanan dan minuman dari pencemaran.
- 4) Memenuhi persyaratan pencegahan terjadinya kecelakaan baik yang timbul karena keadaan luar maupun dalam rumah. Termasuk dalam persyaratan ini antara lain bangunan yang kokoh, terhindar dari bahaya kebakaran, tidak menyebabkan keracunan gas, terlindung dari kecelakaan lalu lintas, dan lain sebagainya.

Menurut Ditjen Cipta Karya yang dikutip dari Riviwanto dkk (2011), komponen yang harus dimiliki rumah sehat adalah

- 1) Fondasi yang kuat untuk meneruskan beban bangunan ke tanah dasar memberi kestabilan bangunan dan merupakan konstruksi penghubung antara bangunan dengan tanah.
- 2) Lantai kedap air dan tidak lembab, tinggi minimum 10 cm dari pekarangan dan 25 cm dari badan jalan, bahan kedap air, untuk rumah panggung dapat terbuat dari papan atau anyaman bambu.

- 3) Memiliki jendela dan pintu yang berfungsi sebagai ventilasi dan masuknya sinar matahari dengan luas minimum 10% luas lantai.
- 4) Dinding rumah kedap air yang berfungsi untuk mendukung atau menyangga atap, menahan angin dan air hujan, melindungi dari panas dan debu dari luar serta menjaga kerahasiaan (privacy) penghuninya.
- 5) Langit-langit untuk menahan dan menyerap panas terik matahari
- 6) Atap rumah yang berfungsi sebagai penahan panas sinar matahari.

4.1.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Rumah Sehat

Faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi rumah sehat adalah sebagai berikut :

- a. Sosial budaya dan sosial ekonomi Perubahan kondisi lingkungan disebabkan oleh terjadinya perubahan demografi sosial ekonomi, dan sosial budaya sebagai hasil akibat dari pembangunan selama masa krisis ekonomi yang berkepanjangan. Tingkat sosial ekonomi menentukan bagaimana kondisi rumah dan kelengkapan fasilitas rumah itu sendiri. Sosial ekonomi dan sosial budaya yang lemah akan memudahkan terjadinya penyakit dan lingkungan yang buruk (Mubarak, 2009).
- b. Pendidikan Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Sedangkan pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Adnani, 2011).
- c. Tingkat Pengetahuan Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Jadi pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi perilaku penghuni dalam menjaga kondisi lingkungan terutama rumahnya (Notoatmodjo, 2010).
- d. Sikap Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi dari sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya ditafsirkan dahulu dari perilaku yang tertutup (Adnani, 2011). Sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam mempengaruhi terjadinya perilaku, karena kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap merupakan kesiapan tatanan saraf (neural setting) sebelum memberikan respons konkret (Notoatmodjo, 2010).

Parameter dan Indikator Penilaian Rumah Sehat Parameter yang dipergunakan untuk menentukan rumah sehat adalah sebagaimana yang tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 829/Menkes/SK/VII/1999 tentang persyaratan kesehatan perumahan yang meliputi 3 lingkup kelompok komponen penilaian, yaitu :

- a. Kelompok komponen rumah, meliputi langit-langit, dinding, lantai, ventilasi, pembagian ruangan/tata ruang dan pencahayaan.
 - b. Kelompok sarana sanitasi, meliputi sarana air bersih, pembuangan kotoran, pembuangan air limbah, sarana tempat pembuangan sampah.
 - c. Kelompok perilaku penghuni, meliputi membuka jendela ruangan dirumah, membersihkan rumah dan halaman, membuang tinja ke jamban, membuang sampah pada tempat sampah.
- a) Adapun aspek komponen rumah yang memenuhi syarat rumah sehat yaitu :
- a) Langit-langit Adapun persyaratan untuk langit-langit yang baik adalah hendaknya mudah dibersihkan, tidak rawan kecelakaan, berwarna terang, dan harus menutup rata kerangka atap (Adnani, 2011).
 - b) Dinding Dinding harus tegak lurus agar dapat memikul berat dinding sendiri, beban tekanan angin dan bila sebagai dinding pemikul harus dapat memikul beban di atasnya, dinding harus terpisah dari pondasi oleh lapisan kedap air agar air tanah tidak meresap naik sehingga dinding terhindar dari basah, lembab dan tampak bersih tidak berlumut.
 - c) Lantai Lantai harus kuat untuk menahan beban di atasnya, rata, tidak licin, stabil waktu dipijak, permukaan lantai mudah dibersihkan, dan kedap air. Untuk mencegah masuknya air ke dalam rumah, untuk rumah bukan panggung sebaiknya tinggi lantai ± 10 cm dari pekarangan dan 25 cm dari badan jalan(Adnani,2011).
 - d) Pembagian ruangan / tata ruang Setiap rumah harus mempunyai bagian ruangan yang sesuai dengan fungsinya.

Adapun syarat pembagian ruangan yang baik adalah :

- 1) Ruang untuk istirahat/tidur Adanya pemisah yang baik antara ruangan kamar tidur orang tua dengan kamar tidur anak, terutama anak usia dewasa. Tersedianya jumlah kamar yang cukup dengan luas ruangan sekurangnya 8 m² dan dianjurkan tidak untuk lebih dari 2 orang agar dapat memenuhi kebutuhan penghuninya untuk melakukan kegiatan.
- 2) Ruang dapur Dapur harus mempunyai ruangan tersendiri, karena asap dari hasil pembakaran dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan. Ruang dapur harus memiliki ventilasi yang baik agar udara/asap dari dapur dapat teralirkan keluar.

- 3) Kamar mandi dan jamban keluarga Setiap kamar mandi dan jamban paling sedikit memiliki satu lubang ventilasi untuk berhubungan dengan udara luar.

Ventilasi Ventilasi ialah proses penyediaan udara segar ke dalam suatu ruangan dan pengeluaran udara kotor suatu ruangan baik alamiah maupun secara buatan. Ventilasi harus lancar diperlukan untuk menghindari pengaruh buruk yang dapat merugikan kesehatan. Ventilasi yang baik dalam ruangan harus mempunyai syarat-syarat, diantaranya :

- a) Luas lubang ventilasi tetap, minimum 5% dari luas lantai ruangan. Sedangkan luas lubang ventilasi insidentil (dapat dibuka dan ditutup) minimum 5%. Jumlah keduanya menjadi 10% kali luas lantai ruangan.
- b) Udara yang masuk harus udara bersih, tidak dicemari oleh asap kendaraan, dari pabrik, sampah, debu dan lainnya.
- c) Aliran udara diusahakan Cross Ventilation dengan menempatkan dua lubang jendela berhadapan antara dua dinding ruangan sehingga proses aliran udara lebih lancar.

Pencahayaan Cahaya yang cukup kuat untuk penerangan di dalam rumah merupakan kebutuhan kesehatan manusia. Penerangan ini dapat diperoleh dengan pengaturan cahaya alami dan cahaya buatan. Yang perlu diperhatikan, pencahayaan jangan sampai menimbulkan kesilauan. Pencahayaan alam Pencahayaan alam diperoleh dengan masuknya sinar matahari ke dalam ruangan melalui jendela, celah – celah dan bagian – bagian bangunan rumah yang terbuka. Sinar ini sebaiknya tidak terhalang oleh bangunan, pohon – pohon maupun tembok pagar yang tinggi. Cahaya matahari ini berguna selain untuk penerangan juga dapat mengurangi kelembaban ruang, mengusir nyamuk, membunuh kuman – kuman penyebab penyakit tertentu seperti TBC, influenza, penyakit mata dan lain – lain. Suatu cara sederhana menilai baik tidaknya penerangan alam yang terdapat dalam sebuah rumah adalah: baik, bila jelas membaca dengan huruf kecil, cukup; bila samar-samar bila 15 membaca huruf kecil, kurang; bila hanya huruf besar yang terbaca, buruk; bila sukar membaca huruf besar (Riwanto dkk, 2011). Pencahayaan buatan Cahaya buatan yang baik tidak akan mengganggu atau menurunkan produktifitas kerja. Malah dengan cahaya buatan yang baik dan disaring dari kesilauan dapat mempertinggi produktifitas kerja dibandingkan dengan bila bekerja pada cahaya siang alamiah (Riwanto dkk, 2011). Secara umum pengukuran pencahayaan terhadap sinar matahari adalah dengan lux meter, yang diukur ditengah-tengah ruangan, pada tempat setinggi kurang dari 84 cm dari lantai. Berdasarkan KEPMENKES RI No. 1405/MENKES/SK/XI/02/1990 batas syarat normal suatu ruangan dan memenuhi standar

kesehatan antara 50 lux sampai 300 lux. Menurut Lubis dan Notoatmodjo (2003) cahaya matahari mempunyai sifat membunuh bakteri terutama mycobacterium tuberculosis. (3) Cara Pengukuran Pencahayaan Alat yang digunakan adalah Luks meter Cara pengoperasiannya : (a) Nyalakan alat luks meter dengan membuka tutup sensor (b) Lakukan kalibrasi internal sesuai dengan spesifikasi alat (c) Tentukan titik pengukuran cahaya Titik pengukuran tergantung tujuan dilakukan pengukuran: Untuk pengukuran peralatan setempat titik pengukurannya objek kerja, bias berupa meja kerja maupun peralatan, pengukuran dapat dilakukan di atas meja dapat dilakukan di atas meja maupun peralatan yang akan di ukur. 16 Untuk pengukuran umum, penentuan titik pengukurannya berupa titik potong garis horizontal panjang dan lebar ruangan pada setiap jarak tertentu setinggi satu meter dari lantai. Jarak tertentu tersebut dibedakan berdasarkan luas ruangan sebagai berikut (1) Luas ruang kurang dari 10 meter persegi : titik potong garis horizontal panjang dan lebar ruangan adalah pada jarak setiap 1 meter. (2) Luas ruangan anatar 10 meter persegi sampai 100 meter persegi : titik potong garis horizontal panjang dan lebar ruangan adalah pada jarak setiap 3 meter. (3) Luas ruangan lebih dari 100 meter persegi :titik potong horizontal panjang dan lebar ruangan adalah pada jarak 6 meter. (d) Bawa alat ke tempat titik pengukuran yang telah ditentukan, baik pengukuran untuk itensitas penerangan setempat atau umum. (e) Baca hasil pengukuran pada layar monitor setelah menunggu beberapa saat sehingga didapat nilai angka yang stabil. (f) Lakukan pengukuran selama tiga kali kemudian dirata-ratakan.

Dilihat dari aspek sarana sanitasi, maka beberapa sarana lingkungan yang berkaitan dengan perumahan sehat adalah sebagai berikut : a) Sarana air bersih Ditinjau dari ilmu kesehatan masyarakat, penyediaan sumber air bersih harus dapat memenuhi kebutuhan masyarakat karena persediaan air bersih yang terbatas memudahkan timbulnya penyakit di masyarakat (Mubarak, 2009).

Syarat – syarat yang perlu diperhatikan dalam pengolahan air antara lain : 17 (1) Syarat fisik, air tersebut bening (tak berwarna), tidak berasa, dan suhu berada di bawah suhu di luarnya. (2) Syarat kimia, air minum harus mengandung zat – zat tertentu dalam jumlah tertentu. Kekurangan atau kelebihan salah satu zat kimia di dalam air akan menyebabkan gangguan fisiologis pada manusia. (3) Syarat bakteriologis, air untuk minum harus bebas dari segala bakteri, terutama bakteri pathogen. Untuk mengetahuinya dengan memeriksa melalui sampel air, jika dari hasil pemeriksaan 100 cc air terdapat bakteri E.Coli maka air tersebut tidak memenuhi syarat kesehatan.

Jamban (sarana pembuangan tinja) Pembuangan kotoran yaitu suatu pembuangan yang digunakan oleh keluarga atau sejumlah keluarga untuk buang air besar. Usahakan setiap rumah

memiliki jamban sendiri (di darat), selalu bersih dan tidak berbau (konstruksi leher angsa). Jaraknya cukup jauh dari sumber air dan letaknya di bagian hilir air tanah. Membuang tinja jangan disembarang tempat, tidak boleh dibuang ke parit/aliran air, ke kebun atau ke halaman belakang. Usahakan membuat septic tank secara kolektif (Riviwanto dkk, 2011). Pembuangan air limbah (SPAL)

Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 82 Tahun 2001 air limbah adalah sisa dari suatu usaha dan/atau kegiatan yang berwujud cair (Mubarak, 2009). Air limbah rumah tangga terdiri dari tiga faktor penting yaitu : (1) Tinja (feces), berpotensi mengandung mikroba pathogen. (2) Air seni (urine), umumnya mengandung nitrogen, posfor, dan sedikit mikroorganisme. (3) Grey water, merupakan air bekas cucian dapur, mesin cuci, dan kamar mandi. d) Sampah Sampah/wastes diartikan sebagai benda yang tidak terpakai, tidak diinginkan dan dibuang atau sesuatu yang tidak digunakan, tidak dipakai, tidak disenangi atau sesuatu yang dibuang yang berasal dari kegiatan manusia serta tidak terjadi dengan sendirinya (Mubarak, 2009).

Secara umum, pembuangan sampah yang tidak memenuhi syarat kesehatan dapat mengakibatkan tempat berkembang dan sarang dari serangga dan tikus, dapat menjadi sumber pengotoran tanah, sumber pencemaran air permukaan/udara, serta menjadi sumber dan tempat hidup dari kuman-kuman yang membahayakan kesehatan (Mubarak, 2009).

Dilihat dari aspek perilaku penghuni, maka beberapa perilaku penghuni yang berkaitan dengan perumahan sehat adalah sebagai berikut : Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku dipandang dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Secara umum dapat dikatakan faktor genetik dan lingkungan merupakan penentu dari perilaku makhluk hidup termasuk dari manusia. Perilaku Kesehatan (health behavior) adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati (observable) maupun yang tidak dapat diamati (unobservable) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Contoh perilaku penghuni yang mempengaruhi keadaan sanitasi rumah antara lain : membuka jendela ruangan dirumah untuk sirkulasi udara, membersihkan rumah dan halaman secara rutin agar tidak menjadi tempat perkembangbiakan penyakit, membuang tinja ke jamban, membuang sampah pada tempat sampah.

Definisi Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi

terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda – beda. 2. Tingkat Pengetahuan Pengetahuan atau knowledge merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Notoatmodjo mengemukakan yang dicakup dalam domain knowledge yang mempunyai enam tingkatan, pengetahuan mempunyai tingkatan sebagai berikut : a. Tahu (know) diartikan sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

Dalam artian untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajarisebelumnya. Untuk mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan – pertanyaan (apa, bagaimana, mengapa dan sebagainya). b. Memahami (comprehension) diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek-objek yang dipelajari. c. Aplikasi (aplication) diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. Misalnya seseorang yang telah paham tentang proses perencanaan, ia harus dapat membuat perencanaan program kesehatan di tempat ia bekerja atau dimana saja. d. Analisis (analysis) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan anatara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikator bahwa tingkat seseorang tersebut telah sampai di tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut. e. Sintesis (syntesis), menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen – komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. f. Evaluasi (evaluation), ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek, penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada atau yang berlaku dimasyarakat.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2010), ada tiga faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah : 1) Umur Umur merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan baru. Semakin bertambahnya umur seseorang semakin bertambah juga tingkat pengetahuannya dan wawasan semakin luas dikarenakan semakin banyak pengalaman dan pelajaran hidup yang dilalui tiap individu. 2) Pendidikan Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengajaran, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur dan hubungan dengan proses belajar. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan bertambah pengalaman yang mempengaruhi wawasan dan pengetahuan. 3) Pekerjaan Pekerjaan adalah aktifitas yang dilakukan sehari-hari untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari dimana semua bidang pekerjaan umumnya diperlukan adanya hubungan sosial antara satu sama lain, setiap orang harus dapat bergaul dengan teman sejawat walaupun dengan atasan sehingga orang yang hubungan sosial luas maka akan lebih tinggi pengetahuannya dibandingkan dengan orang yang kurang hubungan sosial dengan orang lain.

Persyaratan rumah sehat menurut permenkes 2014

1. Ventilasi dan Sirkulasi Udara yang Baik

Ventilasi yang baik akan membuat sirkulasi udara juga baik sehingga penghuni rumah memiliki pernapasan yang baik. Ukuran ventilasi yang baik minimal 10% dari total luas lantai di ruangan agar tidak ada kata pengap maupun lembab yang berbahaya bagi kesehatan rumah maupun penghuni.

2. Punya Sistem Pembuangan Sampah yang Baik

Sampah tidak hanya mengganggu indra penglihatan juga penciuman, namun juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itulah, mengelola sampah baik cair maupun padat harus dilakukan dengan sangat baik. Jika tidak, sampah bisa saja mencemari permukaan tanah maupun sumber air. Jadi, lebih baik mencegah daripada mengobati bukan

3. Halaman yang Luas dan Ditumbuhi Pepohonan

Halaman rumah yang luas akan memberikan kesempatan kepada buah hati untuk bermain dengan bebas. Jangan lupa untuk mengisi halaman rumah dengan pohon agar selalu memberikan oksigen yang baik bagi kesehatan tubuh. Suasana yang rindang bahkan akan membuat pikiran jauh lebih tenang dibandingkan halaman yang gersang.

4. Air dan Sanitasi Lingkungan yang Bersih

Air serta sanitasi lingkungan merupakan hal yang penting dan kerap menjadi perhatian utama setiap rumah karena kebutuhan air yang sehat dan sanitasi yang baik akan memberikan dampak yang baik juga kedepannya.

5. Kamar Mandi dan Tempat Mencuci Sehat

Kesehatan air juga akan berdampak pada kamar mandi dan tempat mencuci yang sehat. Selain itu, jangan lupa bagian ini selalu diberikan pencahayaan yang alami sehingga tidak akan timbul lumut dan lain sebagainya yang juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

6. Bebas dari Jamur maupun Binatang yang menularkan Penyakit

Jamur serta binatang yang dapat menularkan penyakit seperti tikus, kecoa dan lain-lain seharusnya tidak ada di rumah yang sehat karena dapat berdampak negatif bagi kesehatan rumah maupun penghuni.

7. Penataan Ruang Makan dan Dapur yang Sehat

Ruang makan tidak hanya digunakan untuk mengisi nutrisi dalam tubuh namun bisa juga sebagai tempat berkumpulnya keluarga. Oleh karena itu, penataan ruang makan harus sehat dengan penerangan yang alami hingga penerangan buatan yang cukup. Hal ini juga berlaku bagi bagian dapur, tempat penyiapan makanan.

8. Kamar Tidur dengan Penataan Ruang yang Sehat

Hal yang tidak kalah penting adalah tempat atau ruangan tidur yang harus dibuat sekuat mungkin karena Kamu akan menghabiskan banyak waktu untuk beristirahat setelah lelah bekerja. Tidak hanya mengisi daya, kesehatan ruang tidur juga akan membantumu menjaga kesehatan tubuh.

9. Bahan Bangunan

Sebagai salah satu aspek paling penting dalam proses pembangunan, pemilihan material bahan bangunan tidak boleh sembarangan. Pasalnya, kualitas bahan bangunan sangat berpengaruh terhadap kualitas keseluruhan bangunan. Pemilihan bahan bangunan untuk rumah sehat lagi kokoh, setidaknya harus memenuhi beberapa kriteria berikut ini:

a. Tidak terbuat dari bahan bangunan yang dapat melepaskan zat-zat yang dapat membahayakan kesehatan, antara lain sebagai berikut:

- 1) Debu Total tidak lebih dari 150 $\mu\text{g m}^3$
- 2) Asbes bebas tidak lebih dari 0,5 fiber/ $\text{m}^3/4\text{jam}$
- 3) Timah hitam tidak lebih dari 300 mg/kg.

b. Tidak terbuat dari bahan yang dapat menjadi tumbuh dan berkembangnya mikroorganisme patogen.

10. Pencahayaan

Sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 829/Menkes/SK/VII/1999. Rumah harus memiliki pencahayaan yang dapat menerangi seluruh ruangan dengan minimal intensitasnya 60 lux serta tidak menyilaukan. Sayangnya, tak sedikit pemilik rumah yang abai akan pencahayaan rumah ini. Padahal, pencahayaan rumah yang baik menunjang kenyamanan beraktivitas sang pemilik rumah. Baik itu di luar maupun di dalam rumah.

11. Binatang Penular Penyakit

Sebuah rumah dikatakan sehat bilamana rumah tersebut bebas dari gangguan binatang penular penyakit, seperti tikus. Keberadaan binatang pengerat ini tentu saja dapat mengancam kesehatan keluarga.



Gambar 2. Foto dokumentasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- Di fahami definisi Rumah Sehat dengan baik.
- Di fahami Ruang Lingkup Rumah Sehat dengan baik.
- Di fahami cara mencegah penyakit berbasis lingkungan dengan baik.
- Di fahami manfaat rumah sehat dengan baik.

Saran

- Masyarakat dapat melakukan kerja bakti untuk gotong royog membersihkan lingkungan rumah
- Perlu meningkatkan pemantauan, penyuluhan dan pembinaan tentang pentingnya rumah yang bersih untuk menjaga kesehatan keluarga dan masyarakat dari gangguan penyakit berbasis lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, H. 2011. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Nuha Medika. Yogyakarta.
Keputusan Menteri Republik Indonesia No 829 Tahun 1999 Tentang Pedoman Teknis Penilaian Rumah Sehat.
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010) Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat
- Riviwanto, Muchsin, dkk. 2011, Penyehatan Pemukiman. Cetakan ke-1,. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Syafrudin dkk, 2011.Himpunan Penyuluhan Kesehatan, Jakarta : Trans Onfo l
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1992 Tentang F han Dan Permukiman
- Word health Organitation (2001), Standar Rumah Sehat