

PENYULUHAN RUMAH SEHAT IDAMAN SETIAP ORANG

Reni Raafidiani

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia

e-mail: reniraaf@poltektedc.ac.id

Ade Yuliana

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia

e-mail: yulianaad@poltektedc.ac.id

Tri Pratiwi Olivia Riska Bokings

Politeknik TEDC, Cimahi, Indonesia

e-mail: riskabokings@poltektedc.ac.id

Abstract

Home is a place where we must feel safe and comfortable, this is of course an important foundation for our role as residents of the house. But human awareness is still lacking in creating a safe and comfortable home. Sometimes humans take trivial things about house ventilation, sanitation of temporary toilet and lighting of a room. The important thing is to have place to live they did not considerate about healthy place. The purpose of community service is to provide counseling about a healthy home which is everyone's dream in Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi. In order to achieve the desire out come, socialisation is required about healthy house. A healthy home doesn't have to be luxurious, but a healthy home is a comfortable place for its residents, so apart from being physically healthy, you also have to pay attention to it physiologically. The results of this dedication service participants know the conditions for a healthy house and healthy soul apart from that the service participants can apply it to their respective homes.

Keywords—Comfortable, Home, Human, Safe.

1. PENDAHULUAN

Rumah merupakan pusat kehidupan untuk setiap keluarga, tempat dimana kita harus merasa aman dan nyaman. Rumah sehat ialah suatu tempat untuk berlindung dan beristirahat, sehingga di dalam rumah dapat menjadikan kehidupan yang nyaman baik secara fisik, maupun rohani dan kehidupan sosial (Djasio Sanropie, dkk. 1989, h.11). Pengertian rumah sehat menurut Winslow dan APHA (Djasio Sanropie, dkk. 1989, h. 11), rumah yang sehat yaitu rumah yang harus memenuhi kebutuhan secara fisiologis, memenuhi kebutuhan kejiwaan atau psikologi, mencegah terjadinya penularan penyakit dan mencegah terjadinya kecelakaan. Rumah sehat bukan berarti rumah yang mewah, tetapi rumah yang sehat ialah rumah yang di dalamnya memiliki dan memenuhi syarat dari konsep kebersihan, dalam segi kesehatan serta memiliki keindahan (Taufik, 2000).

Maka dapat disimpulkan rumah yang sehat ialah suatu bangunan rumah yang digunakan untuk tempat berlindung dan tempat beristirahat yang memenuhi kebutuhan secara fisik, kejiwaan, sosial, dapat mencegah dari penularan penyakit, mencegah dari terjadinya kecelakaan, yang memenuhi standar dalam segi kebersihan, kesehatan, keindahan dan juga mampu menciptakan kehidupan yang mendekati sempurna baik secara fisik, rohani maupun secara ekonomis.

Pada perumahan Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, dengan kondisi padat penduduk, banyak rumah warga yang belum memenuhi kriteria dari yang menjadi syarat rumah sehat dikarenakan banyak rumah yang berhimpitan dan belum memaksimalkan penggunaan ventilasi, pencahayaan alami dan masih belum adanya pengelolaan limbah rumah tangga yang baik. Maka, perlu diadakannya kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya untuk memenuhi kriteria rumah sehat yang menjadi idaman setiap orang agar warga memahami pentingnya memenuhi kriteria rumah sehat bagi penghuninya.

2. METODE

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukannya sosialisasi kepada warga tentang pemahaman dan pengetahuan tentang kriteria rumah sehat yang layak untuk di huni di perumahan Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi. Sosialisasi diadakan di area pelataran Masjid tempat berkumpulnya warga pada hari Minggu, 8 Januari 2022.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08, dilaksanakan beberapa bagian, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Nama Pengabdian	Kegiatan Pengabdian
Reni Raafidiani, M.Tr. T	Menyampaikan materi mengenai Rumah Sehat
Ade Yuliana, M. T	Menangani bagian kegiatan administrasi peserta pengabdian
Tri Pratiwi Olivia Riska Bokings, M. Sc	Memberikan tanaman hias untuk lingkungan warga Taman Bukit Cibogo RT 08

Metode yang dilaksanakan oleh tim pengabdian adalah penyampaian materi dengan cara penyuluhan. Peserta pengabdian mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian, selanjutnya peserta pengabdian diberikan kesempatan bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Ada beberapa peserta yang bertanya terkait rumah sehat, dan ada juga peserta yang hanya menyimak mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Menurut World Health Organization (WHO), sehat dalam cakupan yang luas, ialah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental maupun secara sosial, tidak hanya terbebas dari berbagai penyakit atau cacat. Rumah yang sehat adalah gabungan dari berbagai faktor yang dapat menaikkan standar nilai kesehatan bagi setiap penghuninya. Hal itu merupakan gabungan secara sosiologis dan secara teknis mengenai pengelolaan faktor risiko dan berorientasi pada lingkungan, bangunan, perawatan dan pemeliharaan pada setiap rumah dan lingkungan sekitar, juga mencakup tersedianya air untuk minum dan sarana untuk

mencuci, memasak, tempat untuk menyimpan makanan dan saluran buangan air kotor yang memadai (Komisi WHO mengenai Kesehatan dan Lingkungan, 2001). Maka dari itu rumah yang kita tinggali harus masuk dalam kategori bangunan yang kuat, dalam memilih bahan bangunan usahakan dengan material yang berkualitas dan aman bagi kesehatan penghuninya, pencahayaan dan ventilasi udara yang cukup, sarana dan prasarana untuk penghuninya yang memadai, serta lingkungan yang bersih, maka akan menjadi lingkungan yang sehat. Dari sisi fisiologisnya, rumah sehat itu harus bisa memberikan rasa nyaman dan tenteram terutama bagi penghuninya. Aspek-aspek tersebut yang harus dipenuhi dengan baik untuk mendapatkan rumah sehat yang berfungsi dengan maksimal.

Kegiatan sosialisasi rumah sehat idaman setiap orang yang dilakukan di Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, dilakukan secara terbuka untuk umum di pelataran masjid pada hari libur kerja, yaitu Sabtu yang di harapkan warga dapat menghadiri sosialisasi tersebut. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08 berjalan dengan baik dan lancar. Antusias peserta dari warga di Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, membuat kegiatan ini semarak, ditambah lagi dengan pemberian tanaman hias untuk warga sebagai penghijauan di daerah tersebut.

3.2 Pembahasan



Gambar 1. Contoh Rumah Sehat Nyaman dan Asri

Rumah yang sehat ialah suatu bangunan tempat untuk setiap individu melindungi diri dan beristirahat bagi penghuninya dan juga sebagai sarana untuk membina keluarga untuk menumbuhkan kehidupan yang sehat secara fisik, mental dan sosial.

Beberapa fasilitas yang harus tersedia agar memenuhi kriteria rumah sehat, antara lain:

a. Tersedia air bersih

Air merupakan kebutuhan yang mendasar bagi manusia. Dapat dipastikan manusia tidak bisa bertahan hidup tanpa adanya air, dikarenakan air adalah salah satu elemen yang mendasar untuk menunjang proses metabolisme hidup dalam tubuh manusia. Hampir 60% berat badan orang dewasa terdiri

dari air. Kebutuhan manusia akan air sangat banyak antara lain untuk kebutuhan minum, memasak, mandi, mencuci dan kegiatan lainnya. Menurut WHO, di negara-negara maju kebutuhan air setiap individu memerlukan sekitar 60-120 liter/hari. Sedangkan di Indonesia dengan kategori negara berkembang, setiap individu memerlukan air sekitar 30-60 liter/hari. Pembuangan air tinja juga sebaiknya tidak mengotori permukaan tanah di sekitar jamban dan tidak mengotori air permukaan disekitarnya dengan syarat penempatan septictank dengan sumber air bersih berjarak \pm 10 meter.



Gambar 2. Materi mengenai tersedia air bersih

- b. Tersedia kamar mandi dan jamban
Idealnya setiap rumah memiliki minimal 1 kamar mandi dan jamban. Menurut KEMENKES RI (2004), syarat untuk jamban yang sehat adalah:
1. Tidak mencemari sumber air bersih (10-15m)
 2. Tidak berbau
 3. Cukup luas dan landai
 4. Mudah dibersihkan
 5. Penerangan jamban yang cukup
 6. Memiliki atap, memiliki lantai dan dinding yang kedap terhadap air
 7. Ventilasi udara yang cukup baik
 8. Tersedia air bersih dan alat yang digunakan untuk pembersih
- c. Tersedia sistem pembuangan air kotor
Sistem pembuangan air kotor merupakan sistem pembuangan yang di peruntukkan untuk buangan air yang berasal dari toilet dan air buangan lain seperti air yang mengandung kotoran manusia atau dari alat plambing lainnya yang biasa di sebut *black water*. Pada setiap rumah yang sehat harus memiliki sistem pembuangan air kotor. Syarat untuk tempat pembuangan air kotor ialah tidak mecemari air di permukaan tanah maupun air tanah.
- d. Tidak padat penghuni
Kepadatan hunian adalah salah satu indikator kualitas hidup adalah kepadatan penduduk dikarenakan mempengaruhi keamanan dan kesehatan hunian bagi anggota rumah. Rumah dengan jumlah penghuni yang terlalu padat dapat meningkatkan risiko penularan penyakit antar penghuninya seperti Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA). Menurut Kemenkes RI (2017)

tentang Persyaratan Kesehatan Perumahan luas kamar minimal 4m^2 per orang dengan usia >10 tahun. Kepadatan hunian kamar padat apabila >2 orang dewasa/ 8m^2 , tidak padat ≤ 2 orang dewasa/ 8m^2 .

- e. Ventilasi dan pencahayaan yang cukup
Utamanya fungsi dari ventilasi ialah untuk mempertahankan sirkulasi udara masuk ke dalam rumah dengan lancar yang bertujuan agar ada pertukaran oksigen yang diperlukan penghuni kualitasnya tetap baik. Jika ventilasi kurang, maka sirkulasi udara sulit masuk yang menyebabkan tidak lancarnya udara sehingga akan membuat rumah terasa pengap dan sesak. Untuk ukuran luas ventilasi alami yang dibuat yaitu minimal 10% dari total luasan lantai rumah.
- f. Pengelolaan pembuangan sampah
Dalam hal ini, pembuangan sampah rumah tangga sebaiknya di kelola terlebih dahulu sebelum membuang. Seperti memisahkan antara sampah organik dan non-organik. Ada beberapa cara untuk meminimalisir sampah plastic, antarlain:
 1. Menggunakan tas belanja sendiri ketika berbelanja;
 2. Menggunakan kotak makan sendiri;
 3. Mengurangi penggunaan tisu;
 4. Menggunakan barang yang berbahan dasar dari beling kaca atau karton;
 5. Menggunakan botol minum sendiri saat bepergian;
 6. Menggunakan sedotan yang dapat dipakai berulang;
 7. Memanfaatkan sampah plastik dengan cara daur ulang.
- g. Dapur sehat
Dapur sehat itu tak hanya memperhatikan pada kebersihan ruangnya, tetapi juga bagaimana cara membuat dan menghidangkan masakan sehingga tetap terjaga unsur higienisnya. Adapun kriteria dapur sehat antarlain:
 1. Ada cahaya dan sirkulasi udara;
 2. Tata letak perlengkapan dan peralatan dapur yang aman;
 3. Pilih material berkualitas untuk perlengkapan dapur.
- h. Bangunan kokoh
 - a. Konstruksi pada rumah dibangun dengan kuat sehingga tidak mudah rusak;
 - b. Terdapat sarana untuk mencegah terjadinya kecelakaan, seperti penutup sumur, kolam dll agar tidak mudah di jangkau oleh anak-anak;
 - c. Tata letak ruangan di atur agar terhindar dari kecelakaan kebakaran;
 - d. Tersedianya alat pemadam kebakaran seperti alat pemadam api ringan (APAR)

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menciptakan lingkungan yang sehat antara lain:

1. Sampah yang berada di rumah dapat ditanggulangi dengan cara membuangnya ke TPA (Tempat Pembuangan Akhir) yang jauh dari lingkungan tempat tinggal secara berkala, atau dapat dilakukan dengan membuat lubang sampah di halaman rumah kemudian di timbun dan dikelola untuk di manfaatkan menjadi pupuk.
2. Usahakan tidak ada genangan air selama dari 1 minggu, karena dapat menjadi tempat bersarangnya nyamuk. Hal ini dapat ditanggulangi dengan pembuatan selokan di sekitar rumah untuk mencegah air menggenang dan air dapat tetap mengalir dengan baik.

3. Sumber air bersih atau sumur harus diperhatikan jaraknya saat pembuatannya minimal berjarak 7-meter dari tempat pembuangan air kotor agar sumber air bersih tidak tercemar.
4. Jika memelihara tanaman disekitar rumah atau memiliki pepohonan yang rindang, sebaiknya di rawat dengan baik dan usahakan tanaman tidak mengakibatkan lingkungan yang lembab, dan atur agar sinar matahari dapat masuk rumah tanpa terhalang oleh tanaman.
5. Jika memiliki hewan peliharaan atau hewan ternak, usahakan letaknya tidak dekat dengan rumah. Untuk pembuangan kotorannya dapat dibuatkan tempat khusus agar kotoran tidak mencemari lingkungan bersih.

Selain kondisi fisik pada rumah, prinsip-prinsip dasar perumahan sehat telah dibuat oleh Committee on the Hygiene of Housing yang ditunjuk oleh APHA pada tahun 1938 (Ehlers and Steel, 1965) yang menyediakan pedoman berkaitan dengan kebutuhan esensial rumah yang dibutuhkan penghuninya. Kebutuhan esensial tersebut meliputi:

1. Kebutuhan dasar fisiologis;
Kebutuhan dasar fisiologis rumah yang sehat sebagai berikut:
 - a. Bangunan rumah terlindungi;
 - b. Rumah terlindung dari lingkungan yang panas maupun dingin;
 - c. kondisi udara yang cukup baik;
 - d. cukup penerangan untuk mencegah kesilauan dari terik matahari;
 - e. akses yang mudah untuk cahaya matahari masuk ke dalam rumah;
 - f. tersedianya akses penerangan buatan;
 - g. terlindung dari kebisingan yang berlebihan;
 - h. tersedianya area bermain untuk anak-anak yang cukup luas.
2. Kebutuhan dasar psikologis;
Kebutuhan psikologis yang mendasar untuk menuju rumah sehat sebagai berikut:
 - a. ruang pribadi (privacy) untuk masing-masing penghuninya;
 - b. berkesempatan untuk berkehidupan berkeluarga secara normal;
 - c. kesempatan untuk menjalani kehidupan bertetangga dan bermasyarakat dengan baik;
 - d. tersedianya fasilitas yang memudahkan dalam mengerjakan tugas rumah tangga agar terhindarnya kelelahan secara fisik maupun mental;
 - e. tersedianya fasilitas perawatan kebersihan untuk rumah dan untuk perorangan;
 - f. mendapatkan kepuasan estetik di dalam rumah ataupun lingkungan sekitarnya;
 - g. dapat menyesuaikan dengan standard sosial di sekitar tempat tinggal.
3. Kebutuhan dalam melindungi setiap individu terhadap bahayanya penularan penyakit;
Ada beberapa cara untuk mencegah agar tidak mudah terserang penyakit antara lain sebagai berikut:
 - a. tersedianya air bersih dan tersedianya saluran pembuangan;
 - b. penyedia sistem air bersih yang terlindung dari pencemaran;
 - c. tersedianya fasilitas kamar mandi yang dapat mengurangi resiko tertularnya penyakit;
 - d. sistem pada penyalur air bersih tidak terkontaminasi dengan saluran pembuangan air limbah;
 - e. mencegah dari kondisi sekitar rumah yang tidak saniter;

- f. upaya dalam mengurangi hingga menghilangkan serangga dari lingkungan rumah yang kemungkinan akan menjadi sumber penularan penyakit;
 - g. tersedia tempat untuk melindungi makanan;
 - h. usahakan ruangan kamar tidur yang cukup luas.
4. Perlindungan terhadap kecelakaan;
Kecelakaan yang dimaksud dalam hal ini adalah kecelakaan yang terjadi di dalam rumah, penyebab terbesar kematian di dalam rumah yaitu terjatuh di toilet atau di tangga terutama terjadi pada lanjut usia sekitar umur diatas 64 tahun.
 5. Perlindungan dari kebakaran;
Kejadian kebakaran dalam rumah dapat dicegah atau diminimalisir dengan penggunaan alat pemadam api ringan (APAR). Maka disetiap rumah harus tersedia APAR minimal di ruangan dapur. Apabila terjadi kebakaran, kita bisa menggunakan APAR dan menyemprotkannya ke api yang menyala hingga padam.

Adapun beberapa langkah awal menuju rumah sehat, antara lain:

1. Membersihkan rumah
2. Membuka jendela
3. Membuang sampah pada tempatnya
4. Menguras dan menutup tempat penampungan air
5. Tidak merokok di dalam rumah

Pada praktiknya dalam pemenuhan kriteria Rumah Sehat masih mendapati banyak kendala, dikarenakan masih rendahnya tingkat pengetahuan warga. Mengingat kondisi rumah di daerah Taman Bukit Cibogo yang padat sehingga kriteria rumah sehat belum sepenuhnya tercukupi. Dengan dilakukannya sosialisasi tersebut menjadi ilmu pengetahuan untuk warga tentang pentingnya memenuhi kriteria rumah sehat bagi setiap warga, walaupun belum semua warga memiliki kemampuan untuk membangun rumah sehat yang memenuhi kriteria, tetapi setidaknya apabila warga ingin membangun rumah baru atau merenovasi rumahnya sudah mengetahui bagaimana membangun kriteria rumah sehat.



Gambar 3. Sesi tanya jawab pertama

Tim pengabdian memberikan penjelasan kepada peserta pengabdian pada sesi tanya jawab pertama mengenai membuat pencahayaan yang baik dalam sebuah rumah.



Gambar 4. Materi mengenai membersihkan rumah



Gambar 5. Sesi tanya jawab kedua

Tim pengabdian memberikan penjelasan dari peserta yang bertanya mengenai membersihkan rumah sebaiknya dilakukan pagi atau sore hari. Tim pengabdian pun menjelaskan waktu yang tepat untuk membersihkan rumah, supaya rumah terasa nyaman.



Gambar 6. Peserta menyimak materi yang dibahas

Peserta pengabdian yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat, menyimak dengan seksama dari materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.



Gambar 7. Foto Bersama dengan peserta yang mendapatkan hadiah

Peserta yang telah bertanya pada sesi satu, dua dan tiga, tim pengabdian memberikan sedikit hadiah sederhana sebagai cinderamata untuk warga Taman Bukit Cibogo RT 08.



Gambar 8. Pemberian tanaman hias pada warga Taman Bukit Cibogo RT 08

Simbolis pemberian tanaman hias kepada salah satu warga Taman Bukit Cibogo RT 08. Semoga tanaman hias ini dapat membantu penghijauan di daerah warga rukun tetangga 08.



Gambar 9. Foto bersama warga

Foto Bersama dengan warga Taman Bukit Cibogo RT 08 dan tim pengabdian, kegiatan yang berjalan dengan lancar dan baik, semoga berdampak pada kesejahteraan warga tersebut.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang di dapatkan pada pengabdian di Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, bahwa adanya hubungan yang relevan antara pengetahuan terhadap sikap warga dalam mewujudkan rumah sehat dalam kehidupan rumah tangga. Nilai-nilai kesehatan di dalam keluarga menjadi suatu komponen pengetahuan yang penting untuk meningkatkan derajat kesehatan pada kehidupan rumah tangga, terutama dalam kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Pentingnya pemahaman tentang rumah sehat yang sesuai standar di Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, sehingga warga memahami dan diharapkan mengerti bahwa kriteria rumah sehat idaman setiap orang tidak perlu mewah. Dengan rumah yang sederhana yang memadai untuk di huni dengan memiliki syarat rumah sehat ialah sehat secara fisiologis dan psikologis. Sehingga dapat meningkatkan standar nilai kesehatan bagi para penghuninya. Karena untuk menciptakan masyarakat yang sehat dimulai dari diri sendiri dari dalam rumah kita sendiri.

5. SARAN

Saran pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada warga Taman Bukit Cibogo, RT.08/RW.17, Kelurahan Leuwigajah, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, diadakan sesi selanjutnya berupa pelatihan mengenai cara perhitungan dari bangunan rumah tinggal dari segi rencana anggaran biaya, penempatan sanitasi dan tata letak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik TEDC Bandung yang telah memberi dukungan **finansial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arba, S. M. (2021). Pendampingan Rumah Sehat di Kelurahan Togafo. *Abdikemas Mulawarman*, 1(1), 19–24. <https://e-journals2.unmul.ac.id/index.php/abdimasfkm/article/view/4>
- Azwar, A. 1996. Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan. Jakarta : Mutiara Sumber Widya.
- Ditjen PPM dan PLP. 2002. Pedoman Teknis Penilaian Rumah Sehat. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Herdiani, Ida; Kurniawati, Ade; Nuradillah, H. (2021). Penyuluhan Kesehatan Rumah Sehat Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum. *Jurnal Abdimas PHB*, 4(1), 47–52. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/2052>
- Komisi WHO mengenai Kesehatan dan Lingkungan. 2001. Planet Kita Kesehatan Kita. Kusnanto H (Ed). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Undang-Undang No. 4 Tahun 1992 tentang Perumahan dan Pemukiman. Jakarta : Departemen Pekerjaan Umum RI.
- Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.

