

Penyuluhan Tentang Rumah Sehat Bagi Masyarakat Desa Ujong Blang Kota Lhokseumawe

Deni^{✉1} Effan Fahrizal² Hendra³ Sisca Olivia⁴ Erna Muliana⁵ Nasruddin⁶

¹Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, deni@unimal.ac.id

²Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, effan@unimal.ac.id

²Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, hendraaiyub@unimal.ac.id

³Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, sisca.olivia@unimal.ac.id

⁴Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, erna.muliana@unimal.ac.id

⁵Department of the Engineering, Malikussaleh University, Lhokseumawe, Aceh, 24352, Indonesia, nasruddin.stmt@unimal.ac.id

[✉]Corresponding Author: deni.unimal.ac.id | Phone: +6281362444120

Abstrak

Rumah sebagai tempat tinggal merupakan wadah dimana manusia memulai kehidupan dari lahir hingga tua, tempat berkembang tubuh dan mental hingga dimana rumah menjadi wadah yang berpengaruh dalam proses kualitas hidup manusia. Paradigma masyarakat terhadap fisik rumah pada umumnya hanya terorientasi pada faktor estetika seperti gaya, keindahan, dan keunikannya. Ternyata lebih dari itu, kondisi fisik rumah yang baik akan memberikan nilai kesehatan yang baik pula bagi fisik dan psikis penghuninya. Kegiatan ini hanya terorientasi memberikan pemahaman kepada masyarakat setempat tentang rumah sehat secara fisik yang terlingkup dalam kebutuhan luas ruang minimal tempat tinggal, sirkulasi udara, penerangan, air bersih dan air kotor, dan pembuangan sampah. Oleh karena terbatasnya kesempatan dan luasnya pengetahuan tentang rumah sehat dalam ilmu arsitektur, aspek tersebut merupakan pengetahuan dasar minimal yang dapat diberikan pada kegiatan kali ini.

Kata Kunci: Rumah Sehat, Ceramah, Leaflet

Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang diperlukan untuk mendukung kegiatan kehidupan dan penghidupan manusia. Manusia yang sehat akan mampu menjalankan kegiatan kehidupannya lebih produktif, sehingga dapat melakukan kegiatan yang lebih baik dan lebih kreatif. Rumah merupakan aspek terpenting dalam mencapai nilai kesehatan bagi manusia karena sebagai tempat untuk melindungi diri dari hujan, terik matahari, beristirahat serta sebagai sarana pembinaan keluarga yang menumbuhkan kehidupan sehat secara fisik, mental dan sosial (Kementrian PUPR 2016) (Wibisono&Huda 2014).

Syarat rumah sehat secara fisik meliputi dinding dan lantai harus kering dan mudah dibersihkan, ventilasi yang cukup minimal 10% dari luar lantai, tertembus sinar matahari, letak rumah yang baik dan aman (Kementrian PUPR 2016). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi secara psikologis terhadap rumah yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi penghuninya (Dharmayanti dkk., 2018). Inilah yang menjadikan rumah adalah faktor dasar yang menentukan kesehatan seseorang. Lingkungan perumahan harus diperhatikan kondisi dan kelayakannya agar tidak memudahkan terjadinya penularan dan penyebaran penyakit. Perumahan yang sehat dan aman diperlukan agar fungsi rumah dan kegunaan rumah dapat terpenuhi dengan baik. Terpenuhinya fungsi dan kegunaan rumah maka dapat menjamin kesehatan penghuninya (Wibisono and Huda 2014).

Dari hasil pengamatan praktis terhadap perumahan yang berada di Desa Ujong Blang di Kota Lhokseumawe memiliki kapasitas luasan permukiman kumuh dengan persentasi yang kecil dibanding dengan daerah lainnya. Namun pemahaman esensi tentang rumah sehat tetap perlu dilakukan agar tidak terjadi penurunan kualitas fisik hunian yang lebih meluas demi mempertahankan lingkungan yang baik bagi pertumbuhan kesehatan tubuh masyarakat. Dilihat dari permasalahan yang ada, masih terdapat rumah yang belum memenuhi kriteria rumah sehat. Rumah merupakan lingkungan yang paling dekat masyarakat. Maka dari itu dibutuhkan cara agar rumah yang belum memenuhi kriteria rumah sehat dapat memenuhi kriteria rumah sehat. Oleh karena itu, perlu dilakukannya edukasi kepada masyarakat mengenai rumah sehat. Edukasi kesehatan yang diberikan diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap

masyarakat terkaot rumah sehat dan dari pengetahuan yang baik dapat meningkatkan sikap dan perilaku yang baik pula dalam menjaga kesehatan rumah (Putranto, dkk., 2012)(Aisah, dkk., 2008)(Mardhiah, dkk., 2015)(Prasetyawati & Sari 2013).

Edukasi yang diberikan kepada masyarakat dalam bentuk ceramah dan *leaflet* yang menampilkan materi terkait rumah dan lingkungan sehat. Ceramah sebagai bentuk audio visual memberikan kemungkinan masyarakat untuk memahami materi yang diberikan lebih besar apalagi ditambahkan dengan sesi tanya jawab dan interaktif antara nara sumber dengan peserta dari masyarakat. Untuk menjamin masyarakat membaca *leaflet* yang diberikan, pada saat sesi penyuluhan mereka diberikan waktu untuk membaca dan kemudian nara sumber mengulas kembali materi rumah sehat yang sudah dibaca tersebut sambil berinteraksi dengan masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 22 November 2021 dengan cara interaksi langsung antara pemateri dan masyarakat Desa Ujong Blang Kota Lhokseumawe melalui penyuluhan tentang hakikat rumah sehat berdasarkan keilmuan arsitektur didukung oleh visual *spreadsheet visual* (ppt) dan *leaflet*. Setelah penjelasan tentang rumah sehat dilakukan, maka disediakan sesi tanya jawab untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman masyarakat terhadap tema secara interaktif. Pertemuan ini akan di rekam pada setiap kegiatan yang meliputinya. Setelah acara tanya jawab berakhir, penyuluhan diakhiri dengan perjalanan ke beberapa ruangan di dalam rumah objek pengabdian yang mengandung permasalahan kesehatan sebagai bahan evaluasi bagi pemateri untuk melihat tingkat pemahaman masyarakat secara langsung terhadap bentuk masalah yang ada.

Solusi Yang Ditawarkan

Sosialisasi tentang rumah sehat yang menjadi pengetahuan dasar bagi kegiatan ini adalah:

1. Kebutuhan Luas Ruang Minimal Tempat Tinggal

Keputusan Menteri Permukiman dan Prasarana Wilayah nomor 403/KPTS/M/2002, kebutuhan luas ruang/jiwa minimum adalah 9 m²/jiwa. Dasar penentuan kebutuhan luas lantai minimum untuk dewasa dan anak adalah:

- Luas minimum per orang dewasa dan anak yang dihitung atas dasar kebutuhan udara segar maksimum 24 m³/jiwa dewasa dan 12 m³/jiwa anak.
- Jumlah orang sesuai siklus pertumbuhan keluarga.
- Ditambah ruang pelayanan di dalam rumah 50% dari total luas kebutuhan ruang.

Perhitungan kebutuhan ruang didasarkan atas kebutuhan udara segar maksimum 24 m³/jiwa dws, karena anak akan menjadi dewasa. Untuk mendapatkan bukaan yang cukup, dan sesuai dengan kondisi tropis di Indonesia maka tinggi langit-langit yang digunakan adalah 2,70 m', maka kebutuhan luas ruang untuk 1 jiwa adalah: $L \text{ per orang} = 24 \text{ m}^3 / 2,70 \text{ m}' = 8,89 \text{ m}^2$, dibulatkan menjadi 9 m² (Luas ruang bersih/bukan as dinding).

2. Sirkulasi Udara

Sirkulasi udara adalah bukaan yang dibuat pada bidang dinding, dan atau atap rumah, dengan maksud agar dimungkinkan masuknya cahaya dan udara alami yang dibutuhkan untuk kesehatan dan kenyamanan penghuni rumah, melalui penggantian udara yang mengandung carbon (CO₂) yang dikeluarkan oleh manusia, dengan udara segar yang baru dan mengandung oksigen (O₂) untuk dihisap oleh manusia secara berkesinambungan.

Bukaan sirkulasi udara paling baik adalah searah dengan tiupan angin. Pada ruang luar tempat udara bersih dialirkan ke dalam bangunan harus diupayakan dalam kondisi tidak tercemar oleh gangguan/polusi udara seperti debu dan bau.

3. Penerangan

Letak dan orientasi rumah harus dipertimbangkan terhadap arah mata angin, dimana daerah servis (palayanan) diletakan pada arah timur – barat, daerah hunian diletakan pada arah utara selatan. Hindari sisi bangunan yang paling luas untuk tidak menghadap barat. Posisi rumah yang ideal adalah sesuai dengan orientasi peredaran matahari, dan sesuai dengan arah angin, dimana distribusi matahari harus merata, sepanjang jam penyinaran yaitu antara jam 8.00 – 16.00.

Usahakan menempatkan ruang tidur pada posisi menghadap matahari pagi, dan jendela sebaiknya tembus pandang agar sinar matahari pagi dapat masuk kedalam ruangan sampai dengan jam 10.00. Bila ruang berada pada posisi menghadap arah matahari sore, sebaiknya di depan ruang ditanami pohon pelindung agar radiasi panas dari cahaya matahari secara langsung dapat dihindari. Jadi cahaya yang masuk kedalam ruangan hanya cahaya langit saja.

4. Air Bersih dan Air Kotor

Kebutuhan air setiap manusia antara 60 liter – 200 liter per hari, tergantung kegiatan yang dilakukan sehari-harinya. Kegiatan pokok manusia yang membutuhkan air adalah untuk keperluan minum, masak, mencuci (tubuh, baju, alat dapur, dan alat makan), namun masyarakat di perkotaan bisa lebih dari keperluan pokok seperti mencuci kendaraan, aktivitas niaga dan lain-lain, sementara di perdesaan sangat diperlukan untuk kegiatan pertanian.

Pembuangan air limbah/air kotor dari kamar mandi dan cuci harus dialirkan ke saluran pembuangan lingkungan (riool) bisa dengan sistem terbuka atau tertutup. Pembuangan air limbah dari kakus harus dialirkan ke tangki septik yang dilengkapi dengan bak rembesan.

Saluran dari kakus ke tangki septik maupun dari rembesan ke pembuangan lingkungan dibuat tertutup. Pada jarak

tertentu dan pada sudut-sudut bangunan rumah harus dibuatkan bak kontrol. Saluran pembuangan air limbah dari kamar mandi dan cuci dibuat terpisah dari saluran pembuangan kakus.

5. Pembuangan Sampah

Tempat sampah dibuat semudah mungkin untuk proses perawatan dan penanganannya. Tempat pawadahan sebaiknya dapat dipindahkan atau bersifat movable. Bila tidak dapat dipindahkan maka penempatannya harus masuk ke dalam site/kapling, tidak diperkenankan diletakkan di luar site, seperti area trotoar, ruang hijau yang berada pada DMJ (daerah milik jalan).

Diharapkan penghuni untuk memilah sampah sejak dari rumah, antara sampah organik (sayur, buah, daun dan lain-lain) dengan sampah yang bukan organik seperti kaleng, botol, kertas, bungkus minuman kemasan (kopi, susu, jeli, agar dan lain-lain), plastik, foam, dan lain-lain.

Sampah organik dapat diproses daur ulang (recycle) menjadi kompos, sementara sampah bukan organik dapat didaur guna (reuse) menjadi tas atau dompet (menggunakan bekas bungkus minuman instant), koran bisa dijual dan kertas lainnya menjadi kertas daur ulang, botol dan kaleng menjadi usah pemulung, plastik menjadi pelet bahan plastik atau bahan bangunan.

Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi tentang rumah sehat yang menjadi pengetahuan dasar bagi kegiatan ini berdasarkan pembahasan mendapatkan hasil yaitu:

1. Kebutuhan Luas Ruang Minimal Tempat Tinggal

Pada aspek ini masyarakat masih belum banyak mengetahui tentang kapasitas minimal kebutuhan luas ruang yang sehat per orang. Menurut ketentuan dari Kementrian Pekerjaan Umum menyatakan bahwa standar minimal kebutuhan luas ruang per orang adalah 9m. Maka dengan ketentuan ini masyarakat dapat menghitung secara individual seberapa luas kebutuhan ruang ideal bagi setiap unit rumah masyarakat terhadap jumlah penghuninya.

2. Sirkulasi Udara

Pada aspek ini masyarakat setempat mulai menyadari dengan mengevaluasi sirkulasi udara secara individual terhadap tempat tinggalnya. Kota Lhokseumawe yang memiliki kecenderungan iklim kering dan didukung dengan alam pesisir akan memerlukan siasat yang khusus dalam membentuk fisik tempat tinggalnya agar dapat beradaptasi dengan kondisi udara yang melingkupinya. Dari mulai pemakaian material yang digunakan pada rumah, hingga bukaan-bukaan rumah yang tidak pada tempatnya. Hal ini akan memberikan pemahaman yang berharga pada masyarakat untuk membenahi fisik rumahnya secara pribadi agar memiliki hunian yang sesuai dengan kesehatan penghuninya.

3. Penerangan

Pada aspek ini, ternyata ada masyarakat dalam menentukan penerangan alami masih merujuk pada bentuk rumah yang sudah ada secara visual ideal tanpa memperhitungkan alur rotasi matahari. Hal ini dapat menyebabkan keborosan energi dengan penyediaan penerangan buatan yang tidak pada waktunya untuk diaktifkan. Dengan adanya kegiatan ini maka masyarakat sudah memiliki pemahaman dalam menentukan bukaan untuk penerangan alami dalam mencapai penghematan energi di dalam rumah.

4. Air Bersih dan Air Kotor

Desa Ujong Blang yang berada di daerah pesisir memiliki sumber air bersih yang kurang baik untuk dikonsumsi. Pada kegiatan ini masyarakat dianjurkan untuk tidak mengkonsumsi air bersih yang bersumber dari air tanah untuk dikonsumsi oleh tubuh, namun hanya dapat digunakan untuk mandi dan cuci. Anjuran ini merupakan cara terbaik agar masyarakat terhindar dari gangguan penyakit.

Sedangkan untuk saluran air kotor, diberikan pemahaman tentang pemisahan jalur buangan air kotor cair dan air kotor padat agar tidak menimbulkan polusi udara yang dapat mengganggu kesehatan masyarakat.

5. Pembuangan Sampah

Sampah rumah tangga harus dikelola dengan prinsip penanganan dan pengurangan volume sampah sejak dari rumah tangga. Sampah rumah tangga sudah harus terpilah sejak dari rumah, menggunakan prinsip daur ulang yaitu 3R (reuse, reduce, recycle). Tempat sampah di depan rumah hanya untuk menampung sampah rumah tangga yang harus dibuang langsung ke TPS atau TPA, sedangkan sampah yang masih dapat di gunakan kembali dan diolah kembali, ditempatkan terpisah untuk dibawa oleh pemulung.

Tindak Lanjut

Kegiatan penyuluhan tentang rumah sehat memiliki banyak faktor yang memenuhinya, namun dengan kondisi terbatas ini kegiatan hanya mencakup lima aspek yang telah dikemukakan diatas sebagai pemenuhan dasar pemahaman. Adapun tindak lanjut yang diharapkan dari kegiatan ini agar dengan pemahaman dasar ini masyarakat setempat memiliki pegangan pengetahuan dalam membenahi dan membangun tempat tinggalnya masing-masing. Kemudian dengan kesempatan dan kondisi yang berkelanjutan diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang rumah sehat yang lebih meluas agar dengan pengetahuan tersebut masyarakat dapat memenuhi kondisi rumah sehat yang lebih mandiri demi terciptanya lingkungan pemukiman yang memiliki kesehatan berkualitas.

Kesimpulan

Program pemberdayaan masyarakat telah dilaksanakan dan berjalan dengan baik. Pada saat pelaksanaan penyuluhan, peserta memberikan respon yang positif dan berperan aktif dengan melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai permasalahan yang terjadi berkaitan dengan kondisi rumah sehat. Adanya penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kondisi rumah. Dengan harapan masyarakat dapat melakukan langkah kongkrit yang mudah dan murah untuk mewujudkan rumah sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih yang terdalam buat Pak Munir Tjut Ali sebagai Geuchik Gampong Ujong Blang yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mengabdikan kepada masyarakat dengan memberi penyuluhan yang sangat berharga bagi kehidupan bertinggalnya. Kemudian kami ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada seluruh masyarakat Gampong Ujong Blang yang menyempatkan waktunya untuk hadir dalam kegiatan pengabdian tersebut. Terakhir, terimakasih kami kepada Instansi Universitas Malikussaleh yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan segala kemudahan dengan terselenggaranya kegiatan ini, serta teman-teman sepengabdian yang telah membantu seluruh rangkaian acara kegiatan hingga berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

- Wibisono, Arif Fajar, and A. Khairul ISSN 2089-3086 Huda. (2014). "Upaya Peningkatan Pengetahuan Rumah Sehat Bagi Keluarga." *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan* 3(1): 17-20.
- Kementrian PUPR. (2016). *Dasar Dasar Rumah Sehat*. 1st ed. Jakarta: Kementerian pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat.
- Dharmayanti, I., D.H. Tjandrarini, P.S. Hidayangsih, and O. Nainggolan. (2018). "Pengaruh Kondisi Kesehatan Lingkungan dan Sosial Ekonomi Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia." *Jurnal Ekologi Kesehatan* 17(2): 64-74.
- Putranto, A.Y., A. Fitriangga, and D.F. Liana. (2012). "Promosi Kesehatan Dengan Metode Peer Education Terhadap Pengetahuan Demam Berdarah Dengue (DBD) Siswa SMA." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 1(2): 39-44.
- Aisah, S, J Sahar, and S.P Hastono. (2008). "Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Nemia Gizi Besi Pada Wanita Usia Subur Di Kota Semarang." *Jurnal Keperawatan* 2(1): 35-44.
- Mardhiah, A., A. Abdullah, and Hermansyah. (2015). "Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan , Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study Health Education in the Improvement of Knowledge , Attitude and Practice in the Family with Hypertension - a Pilot Study Hipertensi Data D." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 3(2): 111-21.
- Prasetyawati, I, and T.P. Sari. (2013). "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9 (November): 141-47.