

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 3	Edition: Maret - Juni 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 02 Juni 2022	Revised: 09 Juni 2022	Accepted: 30 Juni 2022

PENYULUHAN KESEHATAN RUMAH SEHAT DAN PERILAKU SEHAT PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DOLOK MASIHUL

Education Of Healthy Home Health And Healthy Behavior To The Community In The Work Area Of Dolok Masihul Puskesmas

Sri Sudewi Pratiwi Sitio¹, Yunita Syahputri Damanik², Efrata³, Bahtera Bindavid Purba⁴,
Sulastrir Ginting⁵, Tedty Rohaya Tinambunan⁶

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : dewisitio08@gmail.com¹, yunitadamanik88@gmail.com², efratakembarens@gmail.com³,
bahterabd@gmail.com⁴, gsulastrir@gmail.com⁵, tedtyrohayatinambunan15@gmail.com⁶

Abstrak

Rumah merupakan tempat berkumpulnya semua anggota keluarga dengan segala aktivitasnya. Rumah sebagai tempat tinggal yang layak huni, sarana pembinaan keluarga, cerminan harkat dan martabat penghuninya, serta aset bagi pemiliknya. Perumahan yang tidak memenuhi persyaratan rumah sehat dan PHBS yang buruk mempengaruhi kualitas kesehatan. Dalam kondisi pandemic ini, segala kegiatan dan aktivitas dilaksanakan di rumah.. Orangtua yang melaksanakan pekerjaan di rumah, anak yang melaksanakan pembelajaran dirumah. Walaupun dalam kenyataannya rumah bukanlah dibangun sebagai tempat bekerja dan belajar namun seluruh aktivitas selama pandemic harus dilaksanakan di dalam rumah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberi pemahaman kepada masyarakat diwilayah kerja Puskesmas Dolok Masihul tentang rumah sehat dimana masyarakat dapat merasakan kenyamanan dan meningkatkan produktivitasnya. Metode penyuluhan dilakukan menggunakan video, poster, dan interaksi kepada masyarakat di Puskesmas Dolok Masihul. Kesimpulan akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dari kegiatan penyuluhan tentang kesehatan rumah dan perilaku sehat yang harus diadopsi masyarakat untuk menghindari penyebab penyakit yang sering terjadi dimasyarakat.

Keywords: Rumah sehat, Perilaku sehat, Penyuluhan

Abstract

The house is a gathering place for all family members with all their activities. The house is a place to live that is livable, a means of fostering a family, a reflection of the dignity of its inhabitants, and an asset for its owner. Housing that does not meet the requirements of a healthy house and poor PHBS affects the quality of health. In this pandemic condition, all activities and activities are carried out at home.. Parents who do work at home, children who carry out learning at home. Even though in reality the house was not built as a place to work and study, all activities during the pandemic must be carried out at home. The purpose of this community service activity is to provide an understanding to the community in the working area of the Dolok Masihul Health Center about healthy homes where people can feel comfortable and increase their productivity. The counseling method was carried out using videos, posters, and interaction with the community at the Dolok Masihul Health Center. The final conclusion from this community service activity is from outreach activities about home health and healthy behavior that must be adopted by the community to avoid the causes of diseases that often occur in the community.

Keywords: Healthy home, Healthy behavior, Counseling

1. PENDAHULUAN

Setiap hari manusia lebih banyak beraktifitas dan tinggal dalam rumah, maka rumah yang di huni harus memenuhi persyaratan sebagai rumah sehat. Rumah sehat yang memenuhi persyaratan ialah rumah yang memiliki jamban sehat, sarana air bersih, tempat pembuangan sampah, sarana pembuangan air limbah, ventilasi rumah yang baik, kepadatan hunian rumah yang sesuai dan lantai rumah yang tidak terbuat dari bahan kedap air (Peraturan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2011).

Maka dapat disimpulkan bahwa rumah yang sehat adalah bangunan yang dibangun sebagai tempat untuk berlindung dan sebagai tempat peristirahatan dimana dalam rumah ada perilaku yang diadopsi anggota keluarga menumbuhkan kehidupan sehat baik secara fisik, mental dan sosial, seluruh anggota keluarga untuk dapat bekerja secara produktif. Dengan ini diharapkan rumah yang sehat, aman dan teratur dapat membantu anggota keluarga terhindar dari penularan dan penyebaran penyakit.

Melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 perihal Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan *Corona Virus Disease* (COVID-19), pemerintah memerintahkan seluruh warga Indonesia beraktifitas dan belajar di rumah untuk penanggulangan dan pencegahan penularan pandemi covid-19.

Dimana diketahui banyak dampak yang terjadi selama pandemi berlangsung baik secara ekonomi, sosial, kesehatan, keagamaan dan lainnya. Peraturan yang mewajibkan aktivitas di dalam rumah membuat warga harus mengubah konsep rumah sebagai tempat bekerja dan belajar bagi anggota keluarganya serta tetap menjaga keadaan rumah tetap sehat dan aman dari virus Corona tersebut. Karena rumah adalah kebutuhan dasar seluruh warga maka keadaan rumah harus dilakukan dalam keadaan nyaman dan sehat untuk mensupport anggota keluarga tetap produktif meskipun dalam keadaan pandemi covid-19 (Chamid, 2016).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penyuluhan Kesehatan Rumah Sehat Dan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Dolok Masihul” ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang cara mengatur/menata rumah dan berperilaku secara sehat agar terhindar dari segala penyakit bagaimana mengatur rumah sehat dan menerapkan perilaku sehat di rumah untuk mendukung produktifitas anggota keluarga.

2. METODE

Adapun kegiatan penyuluhan berlangsung di Puskemas Dolok Masihol pada tanggal 09-10 Mei 2022. Kegiatan dilaksanakan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat sejumlah 4 orang dosen dan beberapa tim dari Puskemas Dolok Masihol yang membantu selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan yaitu Penyuluhan Kesehatan Rumah Sehat Dan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Dolok Masihul yang dilakukan meliputi :

1. Mengundang peserta

Dalam kegiatan penyuluhan ini ada sebanyak 20 orang Petugas Kesehatan di Puskemas Dolok Masihol tentunya dengan bantuan Kepala Puskesmas Dolok Masihol untuk mengikuti kegiatan penyuluhan.

2. Input

Seluruh peserta wajib dilakukan pengecekan kesehatan dengan tes *rapid test antigen covid-19*. Kemudian para audiens yang mengikuti penyuluhan disarankan membawa peralatan tulis yang diperlukan untuk kegiatan penyuluhan.

3. Proses

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali kata sambutan dan perkenalan tim PKM ke masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Dolok Masihol, selanjutnya sesi persentasi oleh dosen yang melaksanakan penyuluhan yang membahas tentang kesehatan rumah sehat dan perilaku sehat dan disertai dengan proses diskusi.

4. Mengevaluasi

Akhir dari kegiatan dilakukan diskusi kuis kepada masyarakat untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun tujuan kegiatan adalah:

1. Menciptakan keadaan rumah yang sehat dengan adanya jendela sebagai ventilasi udara untuk terjadinya pertukaran udara yang baik dan membersihkan rumah dan lantai dari kuman dan bakteri,
2. Tetap menjaga kebersihan kamar mandi tetap agar tidak menjadi sarang perkembangan virus dan bakteri dengan terus membersihkan kamar mandi, dengan membuat semua peralatan mandi selalu tertutup, adanya jendela membentuk adanya jalan masuk sinar matahari ke rumah,
3. Membuat penampungan air di luar rumah yang baik bukan tergenang untuk membersihkan tangan dan kaki dengan air dan sabun dari aktivitas diluar rumah sebelum masuk ke dalam rumah ketika masuk rumah kondisi sudah bersih.

Fasilitas yang harus ada untuk rumah sehat, antara lain:

a. Air bersih yang tersedia

Kebutuhan manusia akan air untuk minum, masak, dan mencuci sesuai perhitungan WHO kebutuhan air yang diperlukan manusia adalah anak- anak 65 % dan bayi 80 %, untuk dewasa 60-120 liter perharinya. Sedangkan untuk Indonesia kebutuhan air adalah 30-60 liter perharinya. Kebutuhan air lain untuk tubuh.

Saluran pembuangan air tinja diharapkan tidak mengotori permukaan tanah dan jauh dari posisi jamban berada.

b. Pembuangan air

Segala bentuk aktivitas di kamar mandi untuk pencucian juga memerlukan saluran pembuangan. Dimana pembuangan tersebut harus berjarak dari sumber air \pm 10 meter. Adapun syarat pembuangan air yakni tidak mencemari tanah dan permukaan mata air di tanah lokasi rumah.

c. Pembuangan sampah

Pengumpulan dan pengangkutan sampah yang benar adalah dengan membakar, menanam dan dapat juga dijadikan pupuk organik untuk daur ulang sampah/kotoran yang dapat dimanfaatkan ulang.

d. Fasilitas dapur

Adanya cerobong asap dapur untuk tempat keluar asap agar tidak mencemari pernapasan anggota keluarga dan dapat terhindar dari rumah kotor.

Hal-hal yang dapat menjaga lingkungan yang sehat dapat dilakukan dengan :

1. Sampah rumah tangga dapat dibuang di tempat pembuangan sampah yang jauh dari lingkungan tempat tinggal, adanya lubang pembuangan sampah, dapat ditimbun, atau diolah untuk pupuk alami.
2. Genangan air yang ada tidak boleh tergenang lebih dari seminggu agar tidak menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk, membuat saluran pembuangan air dengan parit atau selokan air.
3. Air sumur dibuat berjarak minimal \pm 10 meter dari air kotor seperti septick tank, resapan air sumur, dan sumber saluran pembuangan air agar tidak terendap dan tidak mencemari air sumur.
4. Membersihkan tanaman dan pepohonan disekeliling rumah agar tidak gelap dan lembab, diusahakan agar sinar matahari pagi dapat menyinari rumah, tanpa terhalang oleh pepohonan.
5. Membersihkan kandang ternak dan pemosisikan pembuangan kotoran ternak jauh dari halaman rumah.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan diketahui kendala dalam penyediaan rumah sehat adalah rendahnya kemampuan masyarakat dalam mewujudkan rumah sehat berupa rendahnya pengetahuan masyarakat dan masih mahalnya harga rumah sehingga belum memenuhi keterjangkauan secara menyeluruh. Diharapkan dengan kegiatan penyuluhan ini masyarakat dapat paham apa itu rumah sehat, meskipun kemampuan dalam membangun rumah sehat yang diharapkan belum maksimal dan memadai, tetapi setidaknya masyarakat paham dan mengerti tentang perlu dan pentingnya keberadaan rumah sehat bagi kesehatan keluarga yang menghuni rumah tersebut.

Perlu ditekankan kepada masyarakat bahwa peningkatan pengetahuan rumah sehat yang layak huni bagi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Dolok Masihol merupakan suatu hal yang penting, agar masyarakat paham dan mengerti bahwa rumah sehat sederhana memiliki syarat minimal rumah sehat adalah sehat secara fisiologis dan psikologis agar dapat meningkatkan standar kesehatan anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2269 Tahun 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 perihal Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Corona Virus Disease (COVID-19).
- Chamid, Ahmad Abdul. 2016. Penerapan Metode Topsis Untuk Menentukan Prioritas Kondisi Rumah, Jurnal SIMETRIS Vol. 7 No. 2 November 2016.