

RUMAH SEHAT DAN KENYAMANAN TERMAL PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19

Muhammad Tayeb Mustamin¹, Sayyid Quraisy¹, Nasrullah², Ansarullah³, Ardi Nasrun¹

¹Universitas Khairun

² Universitas Bosowa

³ Universitas Muslim Indonesia

Email: m.tayebmustamin@unkhair.ac.id, sayyidquraisy@unkhair.ac.id, megah.artsitik@gmail.com,
ansarullah.ansarullah@umi.ac.id

ABSTRAK

Rumah sehat dirumuskan sebagai suatu tempat untuk tinggal secara permanen. Berfungsi sebagai tempat untuk bermukim, beristirahat, berekreasi (bersantai) dan sebagai tempat berlindung dari pengaruh lingkungan yang memenuhi persyaratan fisiologis, psikologis, dan bebas dari penularan penyakit. Jumlah penghuni yang terlalu banyak dapat meningkatkan risiko penularan penyakit menular. Rumah adalah struktur fisik terdiri dari ruangan, halaman dan area sekitarnya yang digunakan sebagai tempat tinggal dan sarana pembinaan keluarga (UU RI No. 4 Tahun 1992). WHO menegaskan, rumah adalah struktur fisik atau bangunan untuk tempat berlindung, dimana lingkungan berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani serta keadaan sosialnya baik demi kesehatan keluarga dan individu. Tujuan kegiatan PkM untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Kelurahan Tadenas terkait pentingnya rumah sehat dan kenyamanan termal serta efek kesehatan yang ditimbulkan dari kondisi rumah yang tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan. Metode yang digunakan adalah melakukan analisis situasi, prioritas masalah, pengembangan instrumen, dan survei determinan terkait rumah sehat. Pelaksanaan intervensi dilakukan kepada masyarakat di Kelurahan Tadenas dengan pengukuran suhu, kelembaban dan kecepatan angin. Kemudian dilakukan penilaian melalui hasil pengukuran dan standar yang seharusnya sehingga menjadi rumah sehat. Hasil kegiatan PkM menunjukkan rendahnya penerapan rumah sehat di Kelurahan Tadenas disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan standar kondisi rumah. Berdasarkan pengukuran dengan kondisi rumah menengah kebawah pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan kondisi rumah yang sesuai standar untuk mencapai rumah sehat masih sangat rendah.

Kata Kunci: rumah sehat, kenyamanan termal, pencegahan Covid-19

ABSTRACT

A healthy home is defined as a permanent residence that serves as a place for living, resting, recreating (relaxing), and providing shelter from environmental influences that meet physiological and psychological requirements, as well as being free from disease transmission. An excessive number of occupants can increase the risk of contagious disease transmission. A home comprises physical structures, including rooms, yards, and surrounding areas, used for living and family development purposes (Indonesian Law No. 4 of 1992). The World Health Organization (WHO) emphasizes that a home is a physical structure or building that provides shelter where the environment is conducive to physical and mental health, as well as social well-being for both family and individual health. The aims of this PkM to enhance the understanding of the community in the Tadenas Village regarding

the importance of a healthy home, thermal comfort, and the health effects resulting from homes that do not meet established standards. Methodology: Conduct a situational analysis, prioritize issues, develop instruments, and survey determinants related to a healthy home. Interventions are carried out among the residents of Tadenas Village by measuring temperature, humidity, and wind speed. Subsequently, assessments are made based on the measurements against the standards to ensure the creation of a healthy home. The results is The low implementation of healthy housing in Tadenas Village is caused by a lack of knowledge and attitudes of the community towards the importance of meeting housing conditions standards. Based on measurements with lower middle class housing conditions, the knowledge and attitude of the community towards the importance of fulfilling standard housing conditions to achieve a healthy home is still very low

Keywords: healthy home, thermal comfort, prevention of Covid-19

PENDAHULUAN

Setiap manusia, di manapun berada, membutuhkan tempat untuk tinggal yang disebut rumah. Rumah berfungsi sebagai tempat untuk melepas lelah, tempat bergaul dan membina rasa kekeluargaan di antara anggota keluarga, serta sebagai tempat berlindung dan menyimpan barang berharga. Selain itu, rumah juga merupakan status lambang sosial (Azwar, 1996; Mukono, 2000).

Perumahan merupakan kebutuhan dasar manusia dan juga merupakan determinan kesehatan masyarakat. Karena itu, pengadaan perumahan merupakan tujuan fundamental yang kompleks dan tersedianya standar perumahan adalah isu penting dari kesehatan masyarakat. Perumahan yang layak untuk tempat tinggal harus memenuhi syarat kesehatan, sehingga penghuninya tetap sehat. Perumahan yang sehat tidak lepas dari ketersediaan prasarana dan sarana terkait, seperti penyediaan air bersih, sanitasi pembuangan sampah, transportasi, dan tersedianya pelayanan sosial (Krieger and Higgins, 2002).

Rumah adalah struktur fisik terdiri dari ruangan, halaman dan area sekitarnya yang digunakan sebagai tempat tinggal dan sarana pembinaan keluarga (UU RI No. 4 Tahun 1992). Menurut WHO, rumah adalah struktur fisik atau bangunan untuk tempat berlindung, dimana lingkungan berguna untuk kesehatan jasmani dan rohani serta keadaan sosialnya baik demi kesehatan keluarga dan individu. (Komisi WHO Mengenai Kesehatan dan Lingkungan, 2001). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa rumah sehat adalah bangunan tempat berlindung dan beristirahat serta sebagai sarana pembinaan keluarga yang menumbuhkan kehidupan sehat secara fisik, mental dan sosial, sehingga seluruh anggota keluarga dapat bekerja secara produktif. Oleh karena itu, keberadaan perumahan yang sehat, aman, serasi, teratur sangat diperlukan agar fungsi dan kegunaan rumah dapat terpenuhi dengan baik.

Saat ini dunia termasuk Indonesia masih menghadapi virus baru yang menyebabkan penyakit baru Covid-19 sehingga ditetapkan sebagai pandemi, virus tersebut adalah Severe Acute Respiratory Syndrom Coronavirus 2 (SARS-Cov-2). Penyakit ini menyerang organ pernafasan manusia yaitu paru-paru. Virus ini menyebar dari manusia ke manusia melalui cairan dari hidung atau mulut saat bersin, batuk, atau berbicara (Sari, 2020; Wijayanti, 2021). Virus ini juga dapat bertahan di permukaan benda mati seperti pegangan tangga, gagang pintu, pagar, dan lain-lain. Per 29 September 2020, telah tercatat sebanyak 6.335.158 kasus positif Covid-19 di Indonesia (Satgas Covid-19, 2022). Pencegahan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu dengan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dimana semua orang di himbau agar tetap tinggal di rumah serta menjaga diri dari virus dengan gerakan 3M (menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) dan menerapkan PHBS yang baik (Kemenkes 2020). PSBB mengharuskan masyarakat untuk beraktifitas di rumah termasuk bekerja dan sekolah, sehingga waktu yang dihabiskan di rumah menjadi jauh lebih banyak dari sebelumnya (Nugroho, 2021). Oleh sebab itu, risiko penularan penyakit antar penghuni rumah serta kemungkinan terganggunya kesehatan mental meningkat. Himbauan untuk melakukan PHBS di rumah juga terus dilakukan. Hal ini mengingat penularan Covid-19 yang sangat mudah dan sangat berkaitan dengan PHBS (Setiyadi, 2021).

Pengujian kenyamanan termal pada perumahan kota di Ternate pernah dilakukan pada rumah tinggal (Tayeb, 2016). Penelitian ini menguji kenyamanan suhu (termal) khusus pada permukiman kota yang sudah sangat padat karena di kanan, kiri dan belakang sudah berupa rumah, maka rekomendasi itu menjadi sulit untuk dilakukan. Rumah yang diteliti ini pada lantai dasar menggunakan lantai material semen dan rangka kayu. Suhu udara sebagai faktor penentu kenyamanan termal, dapat terlihat semakin menurun ketika kondisi di luar bangunan angin bertiup melebihi 0.2 m/s.

Kelurahan Tadenas merupakan Kelurahan yang pelayanan kesehatannya cukup memadai, tidak sulit untuk menemukan puskesmas, di Kelurahan Tadenas ini. Namun, sebagian besar penduduk di Kelurahan Tadenas ini masih lalai terhadap kondisi kesehatan dan lingkungannya. Masalah kesehatan yang sering ditemui di Kelurahan Tadenas ini adalah masalah saluran pernapasan, seperti tuberkulosis (TB). Masalah kesehatan tersebut sering terjadi karena faktor lingkungan dan faktor perilaku. Kondisi lingkungan, khususnya lingkungan tempat tinggal dan kebiasaan masyarakat yang kurang memperhatikan kebersihan terhadap kondisi tempat tinggalnya menjadi hal yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan masyarakat di Kelurahan Tadenas.

Kondisi rumah pengambilan sampel penelitian masih kurang baik, serta semakin meluasnya penyebaran penyakit Covid-19 di Indonesia, dan semakin bertambahnya pula kasus terkonfirmasi positif Covid-19 harian, perlu dilakukan sosialisasi, edukasi, dan intervensi rumah sehat kepada warga Kelurahan Tadenas. Dengan dilakukannya sosialisasi, edukasi, dan intervensi mengenai rumah sehat kepada warga setempat, harapannya kondisi rumah warga setempat akan membaik sehingga dapat mencegah penyebaran penyakit Covid-19 di Kelurahan Tadenas.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan mulai dari melakukan analisis situasi dan menentukan prioritas masalah, kemudian melakukan pengukuran suhu, kelembaban dan kecepatan angin. Sasaran kegiatan penyuluhan mengenai rumah sehat adalah warga Kelurahan Tadenas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menerapkan rumah sehat sebagai salah satu upaya pencegahan penularan Covid-19. Sebelum penyampaian materi dimulai, warga diberikan pertanyaan tentang pengertian, kriteria, dan perilaku penghuni rumah sehat dan kenyamanan termal serta hubungan perilaku penghuni dengan pencegahan Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kriteria Rumah Sehat

Menurut Winslow dan APHA Permukiman sehat dirumuskan sebagai suatu tempat untuk tinggal secara permanen. Berfungsi sebagai tempat untuk bermukim, beristirahat, berekreasi (bersantai) dan sebagai tempat berlindung dari pengaruh lingkungan yang memenuhi persyaratan fisiologis, psikologis, dan bebas dari penularan penyakit.

Rumusan yang dikeluarkan oleh American Public Health Association (APHA), syarat rumah sehat harus memenuhi kriteria kebutuhan fisiologis. Antara lain, pencahayaan, penghawaan dan ruang gerak yang cukup, terhindar dari kebisingan yang mengganggu. Memenuhi kebutuhan psikologis. Antara lain, privasi yang cukup, komunikasi yang sehat antar anggota keluarga dan penghuni rumah. Memenuhi persyaratan pencegahan penularan penyakit antar penghuni rumah, yaitu 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, disamping pencahayaan dan penghawaan yang cukup. Memenuhi persyaratan pencegahan

terjadinya kecelakaan, baik yang timbul karena keadaan luar maupun dalam rumah antara lain persyaratan garis sempadan jalan, konstruksi yang tidak mudah roboh, tidak mudah terbakar, dan tidak cenderung membuat penghuninya jatuh tergelincir.

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 829/Menkes/SK/VII/1999 persyaratan kesehatan rumah tinggal adalah sebagai berikut: bahan bahan bangunan, komponen dan penataan ruangan, pencahayaan, kualitas udara, ventilasi, vektor penyakit, penyediaan air, pembuangan limbah, kepadatan hunian. Rumah merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk hidup. Rumah berfungsi sebagai tempat tinggal dan juga sarana pembinaan keluarga. Rumah harus sehat dan nyaman agar penghuninya dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan aman tanpa adanya risiko kesehatan. Menurut Depkes RI (2012), rumah sehat merupakan rumah yang memenuhi kriteria meliputi akses air minum, akses jamban sehat, serta kondisi lantai, ventilasi, dan pencahayaan yang baik. Rumah yang sehat juga menyediakan rasa memiliki tempat yang aman serta secara fisik rumah sehat juga memiliki struktur, fasilitas, lingkungan, dan melindungi dari bahaya fisik seperti kecelakaan, polusi, jamur dan hama (WHO, 2018).

Menurut Depkes RI (2012), rumah sehat merupakan rumah yang memenuhi kriteria meliputi akses air minum, akses jamban sehat, serta kondisi lantai, ventilasi, dan pencahayaan yang baik. Rumah yang sehat juga menyediakan rasa memiliki tempat yang aman serta secara fisik rumah sehat juga memiliki struktur, fasilitas, lingkungan, dan melindungi dari bahaya fisik seperti kecelakaan, polusi, jamur dan hama (WHO, 2018). Menurut WHO, untuk mencegah penyebaran Covid-19 di publik ialah dengan selalu menerapkan *social distancing* dengan sekitar sejauh 1 meter dan selalu menggunakan masker di tempat publik.

Kriteria akses air minum, belum memenuhi persyaratan karena pengambilan air baku masih di tempat terbuka. Akses jamban sehat, masih kurang baik serta kondisi lantai yang masih terdapat tanah dan campuran semen seagai bahan material.

2. Kenyamanan Termal dalam Rumah

2.1 Pencahayaan

a. Pencahayaan Alami

Pencahayaan alami diperoleh dengan masuknya sinar matahari ke dalam ruangan melalui jendela, celah-celah dan bagian-bagian bangunan yang terbuka. Cahaya matahari

berguna untuk penerangan dan juga dapat mengurangi kelembaban ruang, mengusir nyamuk, membunuh kuman penyakit tertentu seperti TBC, influenza, penyakit mata dan lain-lain.

Kebutuhan standar minimum cahaya alam yang memenuhi syarat kesehatan untuk berbagai keperluan menurut WHO dimana salah satunya adalah untuk kamar keluarga dan tidur dalam rumah adalah 60-120 Lux. Perolehan jumlah cahaya matahari pada pagi hari secara optimal sebaiknya jendela kamar tidur menghadap ke timur dan luas jendela yang baik minimal mempunyai luas 10-20% dari luas lantai. Hasil pengambilan data pada hunian di Kelurahan Tadenas, luasan bukaan tidak sesuai dengan minimal persyaratan bukaan.

b. Pencahayaan Buatan

Pencahayaan buatan yang baik dan memenuhi standar dapat dipengaruhi dari cara pemasangan sumber cahaya pada dinding atau langit-langit, konstruksi sumber cahaya dalam ornamen yang dipergunakan, luas dan bentuk ruangan, dan penyebaran sinar dari sumber cahaya.

2.2 Ventilasi (Pertukaran Udara) dan suhu

Hawa segar diperlukan dalam rumah guna mengganti udara ruangan yang sudah terpakai. Udara segar diperlukan untuk menjaga temperatur dan kelembaban udara dalam ruangan. Umumnya temperatur kamar 22°C-30°C sudah cukup segar. Guna memperoleh kenyamanan udara seperti dimaksud di atas diperlukan adanya ventilasi yang baik.

Hasil pengukuran kamar pada lokasi penelitian temperaturnya 32°C-34°C. Sehingga diperlukan bukaan yang lebih luas lagi atau minimum 5% dari luas lantai ruangan untuk memperoleh suhu yang mendekati 30°C.

2.3 Kelembaban

Kelembaban mengacu pada jumlah partikel air (dengan kata lain, uap air) yang ada di udara. Udara memiliki kapasitas tertentu untuk menahan partikel-partikel air yang sering bervariasi dengan suhu sekitarnya. Saat cuaca berawan, musim panas atau hujan, akan ada kelembaban yang tinggi di udara. Anda juga mungkin merasa berkeringat dan lebih panas daripada biasanya, sebagai uap air di udara telah mencapai tingkat kejenuhan. Demikian pula, ketika suhu turun selama musim dingin, udara menjadi kering. Tingkat kelembaban rendah juga dapat terjadi di tempat-tempat yang sangat

panas dimana tidak ada hujan selama berbulan-bulan. Kelembaban pada lokasi penelitian 55% - 68% melebihi dari standar yang disyaratkan yaitu SNI 03-6572- 2001 adalah sekitar 40% - 50%.



Gambar 1. Kegiatan PkM di Kelurahan Tadenas, Moti

KESIMPULAN

Rumah termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan fisik, mental hingga kehidupan sosial masyarakat. Sebagian besar penduduk di Kelurahan Tadenas ini masih lalai terhadap kondisi kesehatan dan lingkungannya, khususnya lingkungan tempat tinggal. Usulan program yang diajukan adalah intervensi mengenai rumah sehat di Kelurahan Tadenas. Pentingnya peningkatan pemahaman masyarakat akan rumah sehat luarannya akan meningkatkan standar kesehatan penghuninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, A. (1996). Pengantar Ilmu Kesehatan Lingkungan. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Pedoman Teknis Penilaian Rumah Sehat. Jakarta: Ditjen PP&PL.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018.

-
- Kepmenkes RI No. 829/Menkes/SK/VII/1999 tentang Persyaratan Kesehatan Perumahan. Jakarta: Departemen Kesehatan R.I. Krieger J and Higgins DL. (2002). Housing and Health: Time Again for Public Action. *Am J Public Health* 92:5, 758-759.
- Nugroho, E., Ningrum, D. N. A., Kinanti, A., Listianingrum, D., Adeliyani, M., Ulfah, N., & Yuswantoro, R. N. (2021). Urban Community Perceptions and Experiences about Social Distancing During the Covid-19 Pandemic. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 139-144.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 1077 tahun 2001 tentang Pedoman Penyehatan Udara dalam Ruangan Rumah.
- Sari, A. R., Rahman, F., Wulandari, A., Pujianti, N., Laily, N., Anhar, V. Y., ... & Muddin, F. I. (2020). Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Setiyadi, N. A., Umaroh, A. K., Wahdiyati, Y., & Septiyanti, R. (2021). Pelayanan Rumah Sehat COVID-19 Inovasi Pengendalian Mortalitas dan Morbiditas: Studi Kasus di Kabupaten Sukoharjo, Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 1-10.
- Sitorus Pane, B., 2015. Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Tayeb, 2016. Evaluasi Kenyamanan Termal Ruang Dapur. Seminar Ikatan Peneliti Lingkungan Binaan Indonesia, Malang, Indonesia. ISBN/ISSN: 978-602-61104-0-4
- WHO. 2020. Q&A: How is COVID-19 transmitted?
- WHO. 2018. WHO Housing and health guidelines.
- WHO SEARO (1986) Environmental Health Aspects of Industrial and Residential Area. Regional Health Papers No. 11. New Delhi: WHO Regional Office for South East Asia.
- Wijayanti, P. Y., & Yuantari, M. G. C. (2021). Kepatuhan Penerapan Protokol Kesehatan pada Pekerja di Tempat Ibadah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 129-140.