

Edi Suwasono

P E D O M A N

KESEHATAN MASYARAKAT



Edi Suwasono

Pedoman
KESEHATAN

 CV. Pamularsih

Pedoman Kesehatan

Penyusun : **Edi Suwasono**

Editor : **Mustain**

Perancang Sampul : **Gatot Supriyatin**

Perwajahan : **Heri Wicaksono**

Setting dan Layout : **Neti Puji Hartati**

Cetakan: tahun 2008

ISBN: 978-979-053-014-0

Penerbit:

CV. Pamularsih

Jl. Srengseng Raya No. 126 Kembangan

Jakarta Barat Telp./Fax. (021) 5842613

HAK CIPTA

DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Kata Pengantar

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku yang kami beri judul **Pedoman Kesehatan**.

Kesehatan merupakan masalah yang sangat penting dalam kehidupan kita. Untuk menunjang kesehatan tubuh diperlukan pemeliharaan kesehatan yang kesemuanya itu dimulai dari kebersihan diri kita pribadi, lingkungan rumah, serta lingkungan sekitar. Akan tetapi pemeliharaan kesehatan tersebut kurang dianggap penting oleh masyarakat, sehingga perlu dilakukan sosialisasi tentang kesehatan oleh pihak-pihak terkait dalam rangka upaya peningkatan kesehatan bagi masyarakat. Dengan hal tersebut diharapkan masalah kesehatan yang sering dialami dalam masyarakat dapat teratasi.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses buku ini, juga kepada CV. Pamularsih yang telah menerbitkannya, sehingga buku ini sampai di tangan pembaca.

Penulis menyadari, apa yang tertuang di dalam buku ini masih jauh dari sempurna. Secara terbuka dan senang hati penulis menerima kritik dan saran demi sempurnanya buku ini di masa yang akan datang. Semoga buku ini berguna, baik bagi pembaca maupun bagi masyarakat.

Semarang, September 2008

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar ... iii

Daftar Isi ... v

Bab 1

PENDAHULUAN ... 1

Bab 2

PENGENALAN KESEHATAN ... 4

A. Awal Kehidupan Sehat ... 5

B. Imbas Kemajuan Teknologi pada Kesehatan ... 10

Bab 3

KEBERSIHAN AWAL DARI KESEHATAN ... 13

A. Kebersihan Pribadi ... 14

B. Kebersihan Rumah ... 16

C. Kebersihan Lingkungan ... 22

Bab 4

SOSIALISASI KESEHATAN ... 26

A. Penyuluhan Kesehatan ... 26

B. Upaya Pencegahan Penyakit Berbahaya ... 34

C. Memberdayakan Pribadi Kelola Kebersihan ... 44

Daftar Pustaka ... 58

PENDAHULUAN

Hidup sehat dan sejahtera merupakan salah satu tujuan yang penting bagi kehidupan umat manusia. Di samping itu, yang perlu kita ketahui bahwa kesehatan adalah suatu karunia dan nikmat Tuhan yang tiada terkira. Tanpa adanya kesehatan, maka kita tidak akan pernah bisa menikmati hidup ini.

Pemeliharaan kesehatan merupakan suatu konsekuensi untuk menjalani kehidupan yang semakin maju dan kompleks. Hal ini mencakup nilai kesadaran, kemauan, dan motivasi untuk hidup lebih baik dari waktu sebelumnya. Selain itu juga diperlukan ketersediaan kebutuhan primer, sekunder, dan faktor lingkungan yang cukup menunjang untuk hidup sehat.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan harus dimulai dari diri kita sendiri sebagai pribadi, lingkungan keluarga, hingga dalam taraf yang lebih luas yaitu lingkungan masyarakat.

Kita harus bisa menyadari bahwa pentingnya kesehatan bukan tanggung jawab pemerintah semata, melainkan juga tanggung jawab kita sebagai pribadi dan anggota masyarakat. Kesadaran ini akan semakin terasa apabila pemerintah memberikan dukungan melalui lembaga-lembaga kesehatan, seperti rumah sakit, puskesmas, dinas kesehatan, dsb.



*Pendirian sarana kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan
Sumber: dinkes.kabupatensukabumi.go.id*

Pemerintah dan masyarakat diharapkan mampu untuk menjalin kerja sama dalam hal meningkatkan kesehatan masyarakat. Jika pemerintah mampu melaksanakan tugas dengan baik dalam usaha meningkatkan kesehatan rakyat dan masyarakat ikut mendukung usaha-usaha pemerintah dengan optimal, maka tingkat kesehatan di negara kita ini akan semakin meningkat.

Dengan semakin meningkatnya tingkat kesehatan, semua sendi-sendi kehidupan akan berjalan dengan sempurna.

Bab

2

PENGENALAN KESEHATAN

Kesehatan manusia dipengaruhi oleh tata cara dan kebiasaan hidup. Cara dan kebiasaan hidup ini banyak dipengaruhi oleh adat-istiadat, budaya nenek moyang, serta dipengaruhi pula oleh tingkat pendidikan. Semua cara dan kebiasaan tidak sehat memperburuk tingkat kesehatan. Seseorang yang mempunyai cara dan kebiasaan yang tidak sehat dapat berakibat buruk pada kesehatan dirinya dan juga dapat mengganggu kesehatan orang lain di sekitarnya.

Tata cara dan kebiasaan hidup di zaman yang semakin modern sangat menentukan tingkat kesehatan seseorang. Imbas negatif dari kemajuan zaman adalah banyaknya polutan yang dihasilkan dari industri dan

sarana prasarana modern yang dapat mencemari lingkungan, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Tetapi sebaliknya kemajuan zaman juga dapat meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari pesatnya perkembangan teknologi dan ilmu kedokteran. Banyaknya ragam obat dan antibiotik serta tepatnya penanganan terhadap suatu gangguan kesehatan, dapat mengurangi tingkat kematian akibat suatu wabah penyakit.

Berawal dari pemikiran di atas, kita hendaknya menyadari bahwa sebenarnya kesehatan bermula dari diri kita sendiri, meliputi sikap dan perilaku kita dalam memandang arti pentingnya kesehatan, sehingga kita dapat hidup lebih panjang dan juga dapat menikmati hidup yang sejahtera.

A. Awal Kehidupan Sehat

Kesehatan yang baik selamanya dimulai di rumah tangga. Di sinilah tempat anak-anak harus dididik mengenai prinsip-prinsip kesehatan dan cara hidup yang baik. Orang tua yang memberikan pendidikan mengenai pentingnya kesehatan dapat mencegah banyak persoalan serius pada kehidupan di masa mendatang.

Kebiasaan memahami kesehatan hendaknya menjadi bagian dari pendidikan pada anak-anak sejak usia dini.

Hal yang paling penting dimulai dari cara hidup yang benar pada awal mulanya.

Kesehatan harus terus dipelihara, di antaranya yaitu dengan cara sebagai berikut.

1. Kesehatan Badan

Kesehatan badan memegang peranan penting dalam meningkatkan taraf kehidupan individu. Tanpa badan yang sehat mustahil seseorang mempunyai kesehatan yang baik.

Dalam menjaga kesehatan badan haruslah dibiasakan sejak dini, karena kebiasaan sehat sejak dini akan senantiasa terbawa sampai ke kehidupannya kelak di masa mendatang. Secara sederhana tetapi sangat penting, hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan mandi dua kali sehari, menggosok gigi setelah makan dan menjelang tidur, mencuci tangan sebelum makan, dan sebagainya.

Mencuci tangan merupakan salah satu usaha menjaga kesehatan
Sumber: www.kalbe.co.id



Semakin dini seorang anak mengetahui prinsip-prinsip kesehatan, maka semakin terjamin pula tingkat kesehatannya.

2. Mengonsumsi Makanan yang Baik untuk Tubuh

Semua bentuk kehidupan, baik tanaman, binatang, maupun manusia memerlukan unsur makanan tertentu untuk bertahan hidup dan berkembang biak. Unsur-unsur yang diperlukan untuk tubuh harus terdapat di dalam makanan dengan perbandingan yang tepat.

Makanan yang kita konsumsi dalam kehidupan sehari-hari sebaiknya mengandung zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh. Zat-zat makanan tersebut sangat penting bagi tubuh karena berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, serta mengganti sel-sel yang rusak dalam tubuh kita.

Makanan sangat diperlukan dalam membangun tubuh manusia. Di dalam makanan, hendaknya terdapat unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh, antara lain: protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Inilah bahan dasar yang diperlukan tubuh dalam kadar yang tepat kalau ingin tubuh kita tetap sehat. Itulah sebabnya kita perlu belajar bagaimana memilih makanan yang sehat.

Dengan pola pikir yang semakin maju, masyarakat menyadari betapa pentingnya arti kesehatan. Tanpa adanya kesehatan yang memadai, semua aspek-aspek kehidupan akan terhambat.

Untuk menunjang kesehatan, selain unsur-unsur dasar yang diperlukan oleh tubuh, kita hendaknya mengonsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi, antara lain makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna, makanan yang mengandung serat, dan mengonsumsi makanan organik.



Piramida empat sehat lima sempurna, merupakan gambaran makanan yang dapat menunjang kesehatan tubuh
Sumber: farmi.static.flickr.com

3. Imunisasi dan Obat-obatan untuk Pencegahan dan Pengobatan Penyakit

Pepatah mengatakan “Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati”. Hal ini berarti bahwa tindakan pencegahan suatu penyakit lebih ringan dibandingkan apabila kita mengonsumsi obat-obatan dalam rangka penyembuhan suatu penyakit.

Zaman dahulu ketika ilmu kedokteran belum begitu maju, banyak sekali jiwa yang melayang akibat adanya suatu wabah penyakit. Hal ini dikarenakan selain belum ditemukannya vaksin dan obat-obatan yang dapat menyembuhkan suatu penyakit, juga didukung oleh kurangnya pemahaman tentang arti penting kesehatan.

Pencegahan suatu penyakit dapat dilakukan dengan memberikan imunisasi yang secara prinsip memberikan kekebalan tubuh pada anak. Pemberian imunisasi ini diharapkan dapat menghindarkan diri kita dari suatu penyakit di kemudian hari.

Selain menemukan cara pencegahan penyakit dengan imunisasi, manusia juga menemukan cara untuk mengobati suatu penyakit. Orang yang sudah terlanjur terjangkit suatu penyakit dapat disembuhkan dengan pemberian jenis obat-obatan tertentu, baik obat-obatan tradisional maupun obat-obatan kimia.



*Obat-obatan tradisional dan kimia sangat berguna dalam pencegahan dan pengobatan suatu penyakit
Sumber: obat_www.kapanlagi.com*

Penemuan imunisasi dan obat-obatan merupakan kemajuan ilmu dan teknologi kedokteran yang telah menyelamatkan jutaan nyawa dari wabah penyakit.

B. Imbas Kemajuan Teknologi pada Kesehatan

Masyarakat modern dalam konteks kesehatan cenderung proaktif, namun sisi lain banyak bermunculan penyakit-penyakit baru yang secara sederhana disebabkan karena gaya hidup serta konsumsi makanan.

Semua pengaruh tak sehat maupun sehat telah merubah tata cara dan kebiasaan hidup manusia di muka bumi ini. Pengaruh ini sudah menjadi budaya yang

hampir sama. Akan tetapi, kehidupan modern telah menimbulkan masalah kesehatan baru. Telah lahir penyakit akibat peradaban modern di mana sebelumnya penyakit ini tidak pernah ada. Masyarakat pedesaan pun memikul penyakit akibat kelemahannya sendiri sekaligus penyakit peradaban modern tersebut.

Banyak pengaruh buruk hidup modern terhadap kesehatan. Di dalam rumah, banyak kita temukan bahan-bahan kimiawi yang dapat memperburuk kesehatan, seperti obat nyamuk, detergen, pengharum ruangan, bumbu penyedap masakan, pengawet makanan, dsb.

Semua bahaya baru pada manusia modern berasal dari lingkungannya sendiri. Keberadaan sampah, limbah industri, bahan makanan dan minuman yang mengandung zat kimia akan menurunkan tingkat kesehatan manusia.



*Zat aditif pada makanan dapat menurunkan tingkat kesehatan
Sumber: www.tokoindonesia.de*

Faktor lingkungan memegang peranan yang sangat besar dalam kesehatan masyarakat. Sanitasi lingkungan yang buruk berakibat berkembangnya kuman-kuman penyakit yang mengganggu kesehatan tubuh. Lingkungan yang tidak alami dan lingkungan yang sudah terganggu keseimbangannya akibat kemajuan zaman juga dapat menimbulkan suatu bencana alam yang akan merugikan manusia itu sendiri.

Kita tidak bisa mengelak dari kemajuan zaman, kita harus memanfaatkan kemajuan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan hidup, akan tetapi kita harus bisa memanfaatkan hal tersebut untuk membuat tubuh kita sehat dan bukan untuk merusak tubuh kita sendiri.

KEBERSIHAN AWAL DARI KESEHATAN

Di Indonesia, masalah kebersihan selalu menjadi polemik yang berkembang. Kasus-kasus yang menyangkut masalah kebersihan setiap tahunnya selalu meningkat. Hal tersebut tidak terlepas dari tingkat pendidikan masyarakat Indonesia yang tergolong rendah, yang mengakibatkan kurangnya pemahaman mengenai arti pentingnya kebersihan yang dapat menunjang kesehatan.

Kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari di sekitar kita. Sebagai contoh sederhana, kita seringkali membuang sampah tidak pada tempatnya, walaupun sampah itu berukuran kecil (misalnya bungkus permen, puntung

rokok, sisa makanan, dsb). Mungkin hal ini terlihat sepele dan kurang begitu berarti, namun apabila dikalikan dengan banyaknya jumlah di Indonesia, bisa dibayangkan betapa banyaknya jumlah sampah yang berserakan.

Selain kurangnya kesadaran masyarakat, keadaan seperti ini bisa bertambah parah apabila sarana pendukungnya kurang memadai, seperti tidak tersedianya tempat sampah di tempat-tempat umum, kurang luasnya tempat pembuangan akhir yang mengakibatkan sampah menggenung di pemukiman penduduk, dll.

Apabila kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersihan sudah meningkat dan dukungan oleh pemerintah berjalan semakin lancar, maka akan tercipta suatu lingkungan yang bersih yang sangat menunjang kesehatan kita.

A. Kebersihan Pribadi

Tentu kita pernah mendengar pepatah *Kebersihan adalah Pangkal Kesehatan*, yang mengandung arti bahwa apabila diri seseorang terjaga kebersihannya, maka kesehatan akan didapatkannya. Dengan adanya pepatah tersebut, diharapkan kebersihan yang berawal dari diri kita sendiri menjadi tolok ukur untuk menjadikan diri kita sehat. Apabila diri kita sehat, maka penyakit pun akan menjauh dari tubuh kita.

Kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan higiene yang baik. Kita harus senantiasa membiasakan membersihkan diri agar diri kita sehat, tidak bau, tidak menyebarkan kotoran, atau menularkan kuman penyakit untuk orang lain.

Letak geografis negara kita yang berada di daerah tropis menyebabkan negara kita mempunyai iklim yang hangat dan lembab. Hal ini menyebabkan tubuh kita senantiasa berkeringat. Kita semua tahu bahwa tempat yang hangat dan lembab amat disukai kuman-kuman untuk berkembang biak. Bagian-bagian tubuh yang berupa lipatan serta yang mudah berkeringat inilah yang memicu pertumbuhan kuman.

Apabila kita kurang memperhatikan kebersihan badan diri kita sendiri, maka kita sama saja dengan membiarkan kuman-kuman penyakit berkembang biak di tubuh kita. Langkah konkrit yang dapat kita lakukan untuk menghindari timbulnya kuman penyakit, antara lain dengan mandi teratur, berganti pakaian yang telah kotor, menggosok gigi, mencuci tangan dengan sabun, dsb.

Selain manfaat kesehatan yang kita peroleh, kebersihan pada tubuh kita juga akan meningkatkan nilai estetika. Apabila tubuh kita bersih dan kita mengenakan pakaian yang bersih pula, maka kita akan terlihat segar dan berseri-seri, serta enak dipandang.

B. Kebersihan Rumah

Setiap insan manusia membutuhkan tempat untuk bernaung yang berupa rumah, baik itu untuk berlindung dari panas, hujan, maupun angin. Kondisi pemukiman yang sehat sangat berpengaruh pada tingkat kesehatan orang-orang yang menghuni lingkungan tersebut.

Rumah yang baik adalah rumah yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Rumah yang memenuhi syarat-syarat kesehatan ini akan membuat penghuninya merasa nyaman dan selalu terjaga kesehatannya.

Kita semua tahu bahwa kebersihan adalah pangkal untuk menuju hidup yang sehat. Lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih akan menjadi sarang berbagai kuman penyakit yang dapat menimbulkan penyakit yang merugikan kesehatan.

Adapun rumah yang sehat mempunyai ciri-ciri antara lain sebagai berikut.

1. Mempunyai Ventilasi yang Cukup

Ventilasi berfungsi untuk mengatur keluar masuknya udara dan cahaya setiap hari. Tanpa adanya ventilasi rumah akan gelap dan terasa lembab. Padahal di tempat-tempat gelap dan lembab inilah kuman-kuman penyakit mudah berkembang biak.



*Rumah yang sehat mempunyai ventilasi yang cukup, yang memungkinkan sinar matahari dan udara masuk dengan sempurna
Sumber: karafuruworld.files.wordpress.com*

Dengan adanya ventilasi yang cukup, maka kuman tidak akan bersarang di rumah kita, karena seperti yang kita ketahui bahwa hampir semua kuman mati dengan segera atau setidaknya tidak berkembang biak apabila terkena cahaya matahari.

2. Mempunyai Tempat Pembuangan Sampah

Dimanapun manusia tinggal, di situ pasti ditemukan lalat yang biasanya hidup di sampah-sampah. Di sampah-sampah inilah terjadi proses pembusukan yang merupakan habitat ideal untuk lalat berkembang biak. Lalat ini dapat menyebabkan

berbagai macam penyakit melalui kaki-kaki dan badannya yang penuh bulu yang membawa kuman-kuman dari sampah yang dipindahkan ke tempat-tempat yang dihinggapinya. Di mana saja lalat hinggap, di situlah ditinggalkannya kotoran dan kuman-kuman penyakit. Lalat membawa bermacam-macam kuman, seperti Typhus abdominalis, kolera, disentri, diphtheria, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya.



*Tempat sampah sebagai penghalau menyebarkan kuman penyakit
Sumber: ektorazalea.files.wordpress.com*

Jalan terbaik untuk mengatasi lalat di sekeliling rumah adalah mencegah jangan sampai lalat itu berkembang biak. Dalam hal ini kita bisa mengetahui betapa pentingnya keberadaan tempat sampah di rumah. Walaupun itu bersifat sementara, alangkah baiknya apabila tempat sampah yang terdapat di rumah kita dilengkapi dengan penutupnya, sehingga lalat tidak beterbangan dan berkembang biak di sekitar kita.

Alangkah bijaksananya apabila kita menyediakan tempat sampah berdasarkan jenis sampahnya, sebagai contoh tempat sampah khusus untuk membuang sampah organik yang dapat terurai harus dibuang terpisah dengan sampah non organik yang tidak dapat terurai.

Apabila tempat sampah sudah penuh, secara berkala sampah-sampah tersebut harus dibakar. Dengan pembakaran ini diharapkan kuman-kuman penyebab penyakit ikut mati, dan di sisi lain pembakaran ini juga berfungsi untuk mengurangi volume sampah. Selain dua hal tersebut kita secara tidak langsung juga ikut melestarikan lingkungan hidup yang sehat, karena dengan melestarikan lingkungan yang sehat, maka tingkat kesehatan kita pun akan semakin baik.

3. Mempunyai Sarana MCK

Salah satu prasyarat rumah sehat adalah rumah tersebut harus mempunyai sarana MCK untuk tempat kita membersihkan diri dari kotoran (mandi) dan mencuci pakaian yang kotor. Selain itu kita juga harus membuang kotoran dari dalam tubuh kita sebagai sisa dari metabolisme tubuh. Dengan adanya sarana MCK di rumah tempat kita tinggal sangat mendukung kebersihan dan kesehatan tubuh.

Dewasa ini, dibutuhkan kesadaran untuk tidak membuang kotoran (tinja) ke sembarang tempat, misalnya sungai, kebun, dsb. Hal ini masih sering kita lihat di daerah pedesaan maupun perkotaan, banyak orang yang membuang hajat sesuka hati mereka yang tanpa mereka sadari bisa menimbulkan penyebaran kuman penyakit.

Setiap keluarga hendaknya mempunyai cara yang pantas untuk pembuangan kotoran. Dari segi estetika, orang yang membuang hajat di tempat tertutup pastilah lebih sopan ketimbang orang yang buang hajat di tempat terbuka.

Pembuatan sarana MCK harus memperhatikan syarat kesehatan, antara lain mempunyai ventilasi

yang cukup, mempunyai tabir untuk mencegah lalat, dan perlu dijaga kebersihannya setiap hari.



*Rumah sehat dilengkapi dengan sarana MCK
Sumber: farm4.static.flickr.com*

Sarana MCK ini alangkah baiknya apabila dilengkapi dengan adanya tanki septic yang berguna untuk menampung semua air kotor dari rumah, yang pada akhirnya akan dibusukkan oleh bakteri pengurai. Tanki septic ini hendaknya dibuat di lokasi yang jauh dari sumber air. Hal ini dimaksudkan agar sumber air itu tidak tercemar oleh bakteri yang ada di tanki septic tersebut.

C. Kebersihan Lingkungan

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sangat bergantung pada lingkungan sekitar. Kebiasaan menjaga lingkungan sekitar akan memberikan keuntungan bagi kita. Sebaliknya jika kita tidak mempunyai kepedulian terhadap lingkungan, maka kita akan merasakan akibat dari kerusakan lingkungan hidup yang dapat menimbulkan bahaya lain yang lebih besar. Oleh sebab itu, kita harus meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Lingkungan alam yang kita lindungi dan senantiasa terpelihara akan menjamin kelangsungan hidup manusia dan generasi mendatang.



Banjir sebagai akibat kurang kesadaran dalam menjaga kebersihan lingkungan

Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan lingkungan pada tempat tinggal, tempat bekerja, dan sarana umum. Kesadaran kita terhadap kebersihan lingkungan itu sedikit sekali. Hal ini bisa kita lihat dari kebiasaan orang-orang yang membuang sampah sembarangan, sehingga menghasilkan sampah yang beterbangan di mana-mana. Banyaknya sampah yang berserakan dapat membuat lingkungan menjadi rusak, menjadi sarang penyakit, serta lingkungan tidak sedap dipandang mata.

Sering kita jumpai selokan dan sungai-sungai menjadi arena tempat pembuangan sampah. Selain dapat menimbulkan penyakit, mengurangi pemandangan, kebiasaan buruk ini dapat menimbulkan bencana banjir pada waktu musim penghujan, karena aliran air sungai menjadi terhambat.

Masalah kebersihan yang tidak kondusif ini dikarenakan masyarakat kita tidak sadar akan arti pentingnya kebersihan. Banyak tempat sampah yang tidak dipergunakan dan dirawat dengan baik. Akibatnya masalah diare, penyakit kulit, penyakit pernapasan, dsb sering menyerang orang yang tinggal di lingkungan yang kotor tersebut.

Lingkungan yang kotor oleh banyaknya sampah juga berimbas pada buruknya kualitas ketersediaan air bersih, baik itu berupa air tanah maupun air sungai. Hal ini bisa

dilihat dari pengelola air minum (PAM) yang mengambil sumber air dari sungai yang telah tercemar sampah tersebut. Akan tetapi sebaliknya apabila kita senantiasa menjaga kebersihan lingkungan, maka sumber air yang bersih akan senantiasa tersedia.



*Ketersediaan air bersih sangat bergantung pada kesadaran dalam menjaga kebersihan lingkungan
Sumber: yahukimokab.go.id*

Pemerintah dan masyarakat diharapkan mampu untuk bekerja sama dalam hal menjaga kebersihan lingkungan. Pemerintah selama ini sudah berperan dalam menjaga kebersihan lingkungan dengan dikeluarkannya

Perda-perda mengenai kebersihan lingkungan. Selain peraturan-peraturan yang ada, pemerintah juga telah memberikan penyuluhan-penyuluhan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada masyarakat tentang arti penting kebersihan yang dapat menunjang kesehatan.

Jika pemerintah sudah melaksanakan tugas dengan baik, dan masyarakat ikut memelihara kebersihan lingkungannya, maka kondisi lingkungan tempat kita tinggal akan terasa nyaman dan sehat, serta jauh dari sumber penyakit.

Untuk menjaga lingkungan di sekitar kita, kita harus memulai dari hal terkecil (seperti membuang sampah pada tempatnya) dan harus mulai dari lingkungan terdekat kita, karena lingkungan yang bersih dan sehat kita sendirilah yang menikmatinya.

Bab

4

SOSIALISASI KESEHATAN

Masalah kesehatan sering dialami di sekitar kita. Hal ini disebabkan karena kurang mendapatkan perhatian dari Dinas Kesehatan terkait. Seharusnya Dinas Kesehatan selalu memberikan sosialisasi penyuluhan kesehatan sesuai dengan keluhan yang disampaikan. Maka keluhan-keluhan yang menjadi masalah kesehatan dapat diatasi baik oleh Dinas Kesehatan maupun yang memiliki masalah tentang kesehatan.

A. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga seseorang tidak saja

sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, di mana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan.

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang di dalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat.

Tujuan pendidikan kesehatan adalah:

- 1) Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

- 2) Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka penyakit dan kematian.
- 3) Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan.

Menurut para ahli, faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah:

1. Tingkat Pendidikan
Pendidikan dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.
2. Tingkat Sosial Ekonomi
Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.
3. Adat Istiadat
Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat

diabaikan, karena masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

4. Kepercayaan

Seseorang lebih memerhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan orang yang menyampaikan informasi.

5. Ketersediaan Waktu

Waktu penyampaian informasi harus memerhatikan tingkat aktivitas seseorang untuk menjamin tingkat kehadiran dalam penyuluhan. Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah:

a. *Metode Diskusi Kelompok*

Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan antara 5-20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

b. *Metode Curah Pendapat*

Metode curah pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah di mana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing

peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tadi dilakukan kemudian.

c. *Metode Ceramah*

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.



*Penyuluhan dengan metode ceramah
Sumber: database.deptan.go.id*

d. *Metode Panel*

Metode panel adalah pembicaraan yang telah direncanakan di depan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

e. *Metode Bermain Peran*

Metode bermain peran adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

f. *Metode Demonstrasi*

Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.



Penyuluhan dengan metode demonstrasi

g. *Metode Simposium*

Metode simposium adalah serangkaian ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

h. *Metode Seminar*

Metode seminar adalah suatu cara di mana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah di bawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya.

Dalam melakukan penyuluhan kesehatan, maka penyuluh yang baik harus melakukan penyuluhan sesuai dengan langkah-langkah dalam penyuluhan kesehatan masyarakat sebagai berikut:

1) *Mengkaji Kebutuhan Kesehatan*

Penyuluhan kesehatan harus mengetahui keluhan-keluhan penyakit yang sering diderita. Apabila memberikan penyuluhan tentang penyakit yang mungkin belum pernah terjangkau di wilayah penyuluhan, maka penyuluhan itu akan sia-sia, dan bahkan tidak akan mendapat komposisi penyuluhan yang tepat untuk lingkungan ditempat itu.

2) Menetapkan Masalah Kesehatan

Apabila dalam penyuluhan sudah dapat menetapkan masalah kesehatan yang sering diderita, maka penyuluhan akan mudah di pahami dan dimengerti bahkan akan dilaksanakan. Penyuluh pun akan mudah memberikan penyuluhan karena sudah mengetahui secara kompleks masalah kesehatan yang sering dialami. Penyuluh juga dapat memberikan cara dan upaya penanggulangan penyakit atau masalah kesehatan itu.

3) Memprioritaskan Masalah Kesehatan

Untuk dapat memprioritaskan masalah kesehatan yang terlebih dahulu harus dilakukan adalah:

- Menyusun perencanaan penyuluhan.
- Menetapkan tujuan.
- Penentuan sasaran.
- Menyusun materi/isi penyuluhan.
- Memilih metoda yang tepat.
- Menentukan jenis alat peraga yang akan digunakan.
- Penentuan kriteria evaluasi.
- Pelaksanaan penyuluhan.
- Penilaian hasil penyuluhan.
- Tindak lanjut dari penyuluhan.

B. Upaya Pencegahan Penyakit Berbahaya

1. Pencegahan dan Pemberantasan DBD

Berkaitan dengan masuknya musim penghujan, maka akan sangat rentan terhadap munculnya berbagai penyakit menular, seperti Demam Berdarah Dengue (DBD). Pihak Dinas Kesehatan terkait seharusnya mengambil kebijakan untuk memberi pengertian dan penyuluhan. Salah satu di antaranya mengingatkan kepada semua puskesmas yang ada di daerah-daerah untuk segera mengambil berbagai langkah sebagai upaya pencegahan dini terhadap peluang munculnya penyakit DBD tersebut.



Nyamuk aedes aegypti penyebab penyakit demam berdarah
Sumber: www.afpmb.org

Memasuki musim penghujan merupakan media atau sasaran nyamuk aedes aegypti untuk bersarang dan berkembangbiak. Sebab, nyamuk aedes aegypti tersebut hanya menyukai tempat atau media yang berisikan air

hujan. Kalau air itu bercampur dengan tanah, jelas nyamuk itu tidak akan mau. Nyamuk *aedes aegypti* hanya sudah pada tempat penampungan atau genangan air yang berasal dari curahan hujan.



Nyamuk aedes aegypti banyak bersarang di tempat-tempat yang tergenang air

Berkaitan dengan hal itu, pihak Dinas Kesehatan Kabupaten seharusnya telah mengambil kebijakan yang sudah terprogram secara berkala, yakni kembali mengingatkan kepada semua puskesmas yang berada di semua daerah dalam wilayah, untuk dapat mengambil langkah-langkah pencegahan secara dini. Sama seperti kita mengingatkan soal penyakit diare yang sering muncul pada musim kemarau, dan di musim penghujan, kita kembali mengingatkan semua puskesmas yang ada di daerah tentang arti pentingnya melakukan langkah-langkah pencegahan secara dini. Informasi yang perlu mengambil langkah-langkah pencegahan secara dini yang dilakukan oleh semua puskesmas itu, diharapkan juga dapat diteruskan sampai penduduk sekitar.

Upaya-upaya pencegahan dari nyamuk aedes aegypti yang menyebabkan munculnya penyakit DBD itu, sangat perlu dilakukan secara dini mengingat sudah masuk dalam musim penghujan. Segala kegiatan yang dapat dilakukan pencegahannya di antaranya adalah:

a. Penaburan bubuk abate

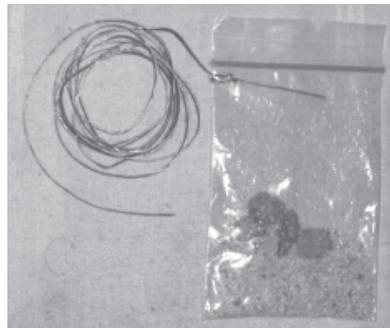
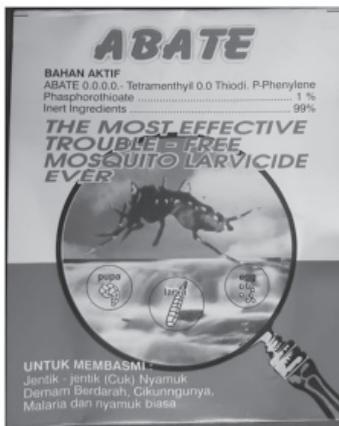
Salah satu materi kampanye pemberantasan demam berdarah adalah penaburan bubuk abate ke tempat-tempat penampungan air minum.



Penaburan bubuk abate pada tempat-tempat penampungan air

Abate adalah nama dagang dari temephos, yaitu insektisida golongan organofosfat yang digunakan

untuk memberantas jentik nyamuk. Setelah penaburan abate ke dalam penampungan air minum, maka tidak perlu dikawatirkan berbahaya bagi kesehatan tubuh, karena penggunaan abate pada tempat penampungan air minum telah dinyatakan aman oleh WHO dan DepKes RI.



Bubuk abate digunakan untuk memberantas jentik nyamuk

Beberapa alasan mengapa abate dianggap aman bagi tubuh antara lain:

- Pada percobaan, seekor tikus jantan baru akan mati jika mengkonsumsi abate sebanyak 8,6 gr abate/kg berat badan tubuhnya. Pada manusia yang mempunyai berat badan 10 kg (orang dewasa rata-rata 50 kg) mungkin baru akan meninggal jika mengkonsumsi 86 gr abate.

- Dosis abate yang dibutuhkan untuk membunuh jentik nyamuk dalam air minum adalah 10 gr untuk 100 liter air. Untuk mencapai kadar 86 gr abate, dibutuhkan 860 liter air. Jadi, seorang manusia berberat badan 10 kg (balita) baru akan meninggal jika mengkonsumsi sebanyak 860 liter air mengandung abate dengan dosis sesuai aturan pakai.
- Dan untungnya lagi, tidak seperti DDT (dikloro difenil tetrakloroetana), abate tidak terakumulasi di dalam tubuh.
- Sebenarnya, setelah ditaburkan, bubuk abate akan segera menempel di dinding penampung air, sehingga kadarnya di dalam air minum lebih rendah dibanding di dinding penampung air. Daya tempelnya mampu bertahan 2 sampai 3 bulan.
- Abate sebaiknya hanya diaplikasikan pada wadah penampungan air yang sulit dan jarang dikuras. Pada penampungan air yang bisa dikuras sekali seminggu, tidak perlu diberi abate, karena jentik nyamuk akan mati saat dilakukan pengurasan (perkembangan dari telur sampai nyamuk dewasa butuh waktu sekitar 9 hari).

b. Pelaksanaan 3 M

Banyak langkah yang dilakukan dalam menangani dan pencegahan terhadap kasus Demam Berdarah Dengue (DBD), termasuk pencanangan gerakan 3 M (Menutup, Menguras, Mengubur). Hal ini harus dilakukan oleh masyarakat secara berkala.

Pencanangan program 3 M, ini dilakukan untuk menjaga kualitas air minum, dan pencegahan berkembangbiaknya nyamuk aedes aegypti di dalam tempat penampungan air minum. Program 3 M ini meliputi.

- Menutup
Maksudnya menutup dengan rapat semua tempat penampungan air, baik air minum atau air untuk kebutuhan lain, untuk mencegah nyamuk berkembangbiak di dalamnya.
- Menguras
Menguras penampungan air seperti bak mandi, gentong, kolam ikan, dan lain-lain yang dapat digunakan nyamuk untuk berkembang biak. Karena dengan menguras tempat penampungan air dapat membunuh jentik-jentik nyamuk dan menjaga kualitas air minum. Sebaiknya dalam pengurusan tempat penampungan air dilakukan seminggu sekali secara berkala.

- Mengubur
Mengubur barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan seperti kaleng, ban, ember bekas, dan lain sebagainya. Karena tempat-tempat yang dapat menampung air hujan biasanya digunakan nyamuk untuk berkembang biak. Dengan mengubur tempat-tempat yang berpotensi menampung air hujan, maka akan mencegah nyamuk untuk berkembang biak.

c. *Melakukan fogging atau pengasapan*

Fogging adalah cara yang dianggap efektif oleh petugas depkes untuk membunuh nyamuk dewasa, biasanya fogging baru dilakukan jika ada keluhan warga terkena DB (demam berdarah). Dan pengertian fogging adalah melakukan pengasapan terhadap daerah-daerah yang diduga dapat digunakan tempat bersembunyi nyamuk.



Fogging pengasapan untuk membunuh nyamuk

2. Ciri-Ciri dan Penanggulangan Penyakit Demam Berdarah Dengue

Demam Berdarah (DB) adalah penyakit yang terutama terdapat pada anak, remaja, dan orang dewasa. Tanda yang paling sering berupa demam, nyeri pada otot, dan nyeri sendi yang disebabkan oleh virus dengue yang dibawa oleh nyamuk yang namanya nyamuk *aedes aegypti*. Gambaran penyakit ini sangat bervariasi mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat dengan tanda-tanda demam tinggi, perdarahan pada kulit mungkin juga pada gusi dan cenderung terjadinya syok. Masa inkubasi dengue antara 5-8 hari dapat juga sampai 15 hari. Perdarahan biasanya muncul pada hari ke 3-6 sejak panas terjadi berupa bercak-bercak pada kulit lengan dan kaki lalu akan menjalar keseluruh tubuh.

Perdarahan tidak saja terjadi pada kulit tapi dapat juga terjadi pada organ dalam seperti usus sehingga feces atau kotoran dapat berwarna hitam karena perdarahan dalam. Hati atau lever umumnya akan sedikit membengkak, sehingga pada penderita akan terasa tidak enak atau nyeri pada perut kanan atas. Bila keadaan tidak membaik penyakit dapat menjadi lebih buruk dengan adanya syok yang ditandai dengan keringat dingin, biru pada ujung jari tangan dan kaki dan kesadaran biasanya akan menurun. Syok biasanya terjadi pada saat demam tinggi atau pada saat turun panas pada hari ke 3 dan hari

ke 7 penyakit. Infeksi dengan virus Dengue untuk yang pertama kali biasanya hanya akan menyebabkan demam saja tanpa terjadinya syok.

Belum ada vaksin untuk pencegahan penyakit DBD dan belum ada obat-obatan khusus untuk penyembuhannya, dengan demikian pengendalian DBD tergantung pada pemberantasan nyamuk *aedes aegypti*. Program pemberantasan penyakit DBD di berbagai negara umumnya belum berhasil, karena masih tergantung pada penyemprotan insektisida untuk membunuh nyamuk dewasa. Penyemprotan membutuhkan pengoperasian yang khusus dan membutuhkan biaya yang tinggi.

Tindakan pencegahan dan pemberantasan akan lebih lestari bila dilakukan dengan pemberantasan sumber larva, Dalam hal ini perlu pendekatan yang terpadu terhadap pengendalian nyamuk dengan menggunakan semua metode yang tepat (lingkungan, biologi dan kimiawi) yang murah, aman dan ramah lingkungan. Upaya-upaya ini antara lain dengan pengelolaan lingkungan, perlindungan diri, pengendalian biologis, dan pengendalian secara kimia.

Penatalaksanaan DBD di antaranya adalah:

- Istirahat di tempat tidur dianjurkan selama fase demam.
- Obat anti piretik atau pengompresan diperlukan untuk menjaga suhu tubuh di bawah 40⁰ C.

- Mungkin perlu diberikan obat analgesik atau obat sedatif ringan apabila pasien sangat kesakitan.
- Direkomendasikan untuk memberikan cairan dan elektrolit oral bagi pasien yang berkeeringat atau muntah berlebihan.
- Penderita sebaiknya dirawat di rumah sakit.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah setelah diberi penyuluhan maka diharapkan adanya

- 1) Peningkatan pengetahuan penduduk tentang penyakit demam berdarah yang meliputi, pengertian, tanda dan gejala, penanganan dan pencegahan.
- 2) Kemampuan dalam mendemonstrasikan cara mencegah penyakit demam berdarah serta merawat anggota keluarga apabila terjangkit penyakit demam berdarah.

Adapun manfaat dari sosialisasi ini adalah setelah penduduk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah penyakit demam berdarah dan merawat anggota keluarganya. Apabila ada yang terjangkit demam berdarah, maka diharapkan para peserta penyuluhan yang telah memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan pencegahan demam berdarah akan menerapkannya untuk seseorang dan keluarganya. Maka dengan bisa dicegahnya penyakit demam berdarah ini akan bermanfaat yaitu menurunkan angka kesakitan dan angka kematian akibat demam berdarah.

Untuk itu masyarakat diharapkan mau menghadiri setiap sosialisasi penyuluhan kesehatan yang dilakukan Dinas Kesehatan setempat. Dan diharapkan pula Dinas Kesehatan setempat mau memberi penyuluhan setiap waktu, dan sesuai keluhan masalah kesehatan masyarakat.

C. Memberdayakan Pribadi Kelola Kebersihan

Mengubah perilaku seseorang untuk hidup bersih memang sulit. Namun, untuk menuju perubahan perilaku ada banyak cara yang bisa dilakukan. Di tengah mewabahnya ancaman demam berdarah (DB), lomba kebersihan antar kota dinilai layak dijadikan strategi dalam upaya meningkatkan kepedulian masyarakat akan kebersihan lingkungan. Walaupun masih ada sebagian penduduk yang kurang taat dalam mengikuti aturan-aturan kebersihan, terutama dalam membuang sampah. Penduduk kurang taat dengan waktu dan tempat pembuangan sampah. Hal inilah yang tengah ditanggulangi instansi terkait yang memiliki tanggung jawab di bidang kebersihan.

Kendala lain yang juga dihadapi instansi pengelola kebersihan adanya pembuangan sampah oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab di lahan-lahan kosong

yang ada. Lahan-lahan kosong yang ditinggal pemiliknya ini sering diman-faatkan untuk membuang sampah.

Di satu sisi perlu dicatat, meningkatnya volume sampah di beberapa daerah-daerah, terutamanya lagi di daerah perkotaan, erat kaitannya dengan jumlah penduduk. Belum lagi sampah-sampah dari alam dan tumbuh-tumbuhan. Bahkan tempat pembuangan akhir pun tidak sanggup menampung sampah-sampah yang dihasilkan setiap harinya. Karena perbandingan yang kurang seimbang, yaitu pembuangan lebih besar daripada pengelolaannya. Hal ini perlu di perhatikan karena apabila setiap hari sampah dihasilkan, tetapi tidak ada penanganannya, maka sampah akan menimbulkan dampak yang buruk bagi masyarakat. Sumber-sumber penyakit yang bersasal dari sisa-sisa pembuangan dapat menjangkit orang dewasa, bahkan anak-anak balita.

Berbagai upaya seharusnya dilakukan oleh Dinas Kesehatan terkait untuk penanganan dan pengelolaan sampah, baik sampah rumah tangga ataupun sampah industri.

1. Pemberdayaan Kebersihan Melalui Lomba

Menghadapi kenyataan permasalahan kebersihan lingkungan, terutamanya belum maksimalnya partisipasi peran serta masyarakat dalam mengikuti pengelolaan sampah. Maka Dinas Kesehatan terkait memancing agar

timbulnya sifat cinta kebersihan melalui lomba kebersihan lingkungan.

Sesungguhnya yang terpenting bagaimana menumbuhkan perilaku hidup bersih di kalangan warga. Jika perilaku hidup bersih sudah menjadi kebiasaan, dapat dipastikan lingkungan akan menjadi bersih.



Kerja bakti dalam rangka peningkatan kebersihan lingkungan

Menilai sebuah daerah dari segi kebersihan, tentu akan membawa dampak yang positif, jika dilakukan terus-menerus dengan kesadaran. Tingkat kebersihan tersebut sangat tergantung dari penduduk daerah. Jika penduduknya tidak tertib dan taat jadwal dalam membuang sampah, masih berperilaku tidak peduli terhadap

kebersihan lingkungan, maka konsekuensinya kurang sadarnya masyarakat akan kebersihan.

Kebersihan memiliki hubungan langsung dengan tertibnya warga dalam memenuhi administrasi desa, termasuk dalam memanfaatkan lingkungan untuk lahan mencari penghidupan setiap hari. Bagaimana lingkungan mau bersih jika warga sekitar masih tidak tertib dan tidak peduli terhadap kebersihan yang berdampak pada kualitas kesehatan masyarakat setempat.

Biasanya pelaksanaan sebuah perlombaan, lebih mengutamakan hadiah yang diperebutkan. Akan tetapi sasaran yang ingin dicapai bukan saja bersih pada saat lomba, namun lebih dari itu melalui lomba kebersihan masyarakat diharapkan termotivasi dan terbiasa melakukan kebersihan di lingkungan daerahnya masing-masing.

Sasaran lomba bukannya sekadar mencari siapa yang mampu mengelola kebersihan pada saat lomba, tetapi terpenting bagaimana kegiatan ini bisa mengubah perilaku seseorang agar dapat hidup bersih. Program kepedulian terhadap kebersihan memang harus dimulai dari hal-hal yang praktis. Peduli lingkungan hendaknya menjadi budaya.

Lomba semacam ini sudah dimulai di daerah-daerah, pada umumnya. Namun, bagaimana lomba kebersihan

ini agar menjalar ke kabupaten lainnya di daerah-daerah terpencil, tentunya menjadi tanggung jawab Pemerintah Propinsi dalam mengelolanya, agar ke depan daerah-daerah perkotaan maupun daerah-daerah kecil tidak lagi dikelilingi masalah sampah dan penyakit yang ditimbulkan karena kurang teraturnya pengelolaan pembuangan sampah.

2. Pengelolaan Sampah

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan konsep buatan manusia, dalam proses-proses alam tidak ada sampah, yang ada hanya produk-produk yang tak bergerak.



Tumpukan sampah karena pembuangan sampah yang tidak teratur

Sampah dapat berada pada setiap fase materi padat, cair, atau gas. Ketika dilepaskan dalam dua fase yang disebutkan terakhir, terutama gas, sampah dapat dikatakan sebagai emisi. Emisi biasa dikaitkan dengan polusi.

Dalam kehidupan manusia, sampah dalam jumlah besar datang dari aktivitas industri (dikenal juga dengan sebutan limbah), misalnya pertambangan, manufaktur, dan konsumsi. Hampir semua produk industri akan menjadi sampah pada suatu waktu, dengan jumlah sampah yang kira-kira mirip dengan jumlah konsumsi.

Pengelolaan sampah merupakan proses yang diperlukan dengan dua tujuan yaitu, mengubah sampah menjadi material yang memiliki nilai ekonomis, atau mengolah sampah agar menjadi material yang tidak membahayakan bagi lingkungan hidup. Terdapat perbedaan tentang pengelolaan sampah, tergantung dari jenis sampah itu sendiri.

a. Cara-Cara Pengelolaan Sampah

1). Mendaur ulang sampah

Daur ulang adalah salah satu strategi pengelolaan sampah padat yang terdiri atas kegiatan pemilahan, pengumpulan, pemrosesan, pendistribusian, dan pembuatan produk/material bekas pakai.

Material sampah yang dapat didaur ulang adalah sebagai berikut.

- Botol bekas wadah kecap, saos, sirup, krim kopi. baik yang putih bening maupun yang berwarna terutama gelas atau kaca yang tebal.
- Kertas, terutama kertas bekas di kantor, koran, majalah, kardus kecuali kertas yang berlapis (minyak atau plastik).
- Logam bekas wadah minuman ringan, bekas kemasan kue, rangka meja, besi rangka beton.
- Plastik bekas wadah sampo, air mineral, jerigen, ember.
- Sampah basah dapat diolah menjadi kompos.



Contoh sampah-sampah yang dapat didaur ulang

2) Pengkomposan

Kompos adalah hasil penguraian parsial/tidak lengkap dari campuran bahan-bahan organik yang dapat dipercepat secara artifisial oleh populasi berbagai macam mikroba dalam kondisi lingkungan yang hangat, lembab, dan aerobik atau anaerobik. Sedangkan pengomposan adalah proses di mana bahan organik mengalami penguraian secara biologis, khususnya oleh mikroba-mikroba yang memanfaatkan bahan organik sebagai sumber energi. Membuat kompos adalah mengatur dan mengontrol proses alami tersebut agar kompos dapat terbentuk lebih cepat. Proses ini meliputi membuat campuran bahan yang seimbang, pemberian air yang cukup, mengatur aerasi, dan penambahan aktivator pengomposan. Sampah terdiri dari dua bagian, yaitu bagian organik dan anorganik. Rata-rata persentase bahan organik sampah mencapai $\pm 80\%$, sehingga pengomposan merupakan alternatif penanganan yang sesuai.

Secara alami bahan-bahan organik akan mengalami penguraian di alam dengan bantuan mikroba maupun biota tanah lainnya. Namun proses pengomposan yang terjadi secara alami berlangsung lama dan lambat. Untuk mempercepat proses pengomposan ini telah banyak dikembangkan

teknologi-teknologi pengomposan. Baik pengomposan dengan teknologi sederhana, sedang, maupun teknologi tinggi. Pada prinsipnya pengembangan teknologi pengomposan didasarkan pada proses penguraian bahan organik yang terjadi secara alami. Proses penguraian dioptimalkan sedemikian rupa sehingga pengomposan dapat berjalan dengan lebih cepat dan efisien. Teknologi pengomposan saat ini menjadi sangat penting artinya terutama untuk mengatasi permasalahan limbah organik, seperti untuk mengatasi masalah sampah di kota-kota besar, limbah organik industri, serta limbah pertanian dan perkebunan.

Bahan baku pengomposan adalah semua material organik yang mengandung karbon dan nitrogen, seperti kotoran hewan, sampah hijauan, sampah kota, lumpur cair, dan limbah industri pertanian.



Kompos yang bermanfaat dalam pertanian
Sumber: www.monrovia.cm

Hasil akhir dari pengomposan ini merupakan bahan yang sangat dibutuhkan untuk kepentingan tanah-tanah pertanian di Indonesia, sebagai upaya untuk memperbaiki sifat kimia, fisika dan biologi tanah, sehingga produksi tanaman menjadi lebih tinggi. Kompos yang dihasilkan dari pengomposan sampah dapat digunakan untuk menguatkan struktur lahan kritis, menggemburkan kembali tanah pertanian, menggemburkan kembali tanah petamanan, sebagai bahan penutup sampah di TPA, eklamasi pantai pasca penambangan, dan sebagai media tanaman, serta mengurangi penggunaan pupuk kimia.

3) Pengurugan Sampah

Pengurugan dilakukan untuk mempercepat proses pembusukan sampah dan mengubahnya menjadi kompos. Pengurugan juga mengurangi polusi yang disebabkan oleh sampah, misalnya bau sampah yang menyengat, dan hama-hama penyakit yang terdapat di dalamnya. Karena dengan pengurugan tanah akan meredam bau yang dihasilkan sampah karena pembusukan bahan-bahan organik. Bahkan dapat mengurangi hama-hama sumber penyakit di dalam sampah. Sumber penyakit itu disebarkan melalui lalat-lalat, serangga lainnya, yang semula hinggap di tumpukan sampah yang

penuh hama penyakit kemudian hinggap di makanan yang dikonsumsi manusia sehari-hari.

Dengan pengurugan, sampah dibusukkan secara alami oleh bakteri-bakteri pengurai di dalam tanah. Dan setelah sekiranya sampah sudah membusuk dan menjadi kompos, maka sampah itu dapat diambil dan dapat digunakan untuk pupuk pertanian.

b. Manfaat Pengelolaan Sampah

1) Penghematan Sumber Daya Alam

Sampah dapat dijadikan sebagai barang bermutu apabila dikelola dan diolah dengan baik. Contohnya pengolahan sampah menjadi paving, batako, dan lainnya.



Hal ini dapat apabila dikelola dengan baik dan ditekuni akan memberikan lapangan kerja bagi pengangguran. Dan pengurangan eksploitasi hutan, pegunungan, dan sungai untuk diambil material batu dan pasirnya. Karena belum banyak yang melakukan pengelolaan sampah

menjadi bahan yang berguna, maka masyarakat belum banyak melihat hasil dari berbagai penelitian pemanfaatan sampah. Apa lagi berbenturan dengan masalah dana operasional yang tinggi untuk pengelolaannya.

2) Penghematan Energi

Sampah juga dapat diubah menjadi energi. Misalnya saat pembakaran sampah diambil suhu panasnya untuk pembangkit listrik, dan pemanas air. Sisa hasil pembakaran dapat di jadikan campuran pembuatan batu bata merah.

Kotoran manusia juga dapat dijadikan biogas sebagai pengganti bahan bakar minyak dan gas bumi. Biogas ini dapat digunakan setelah kotoran manusia diolah melalui beberapa tahap pengendapan dan penguraian. Sisa hasil biogas atau endapan kotoran manusia dapat dijadikan kompos untuk pupuk tanaman, dan cairan sisanya sebagai pupuk cair.

3) Penghematan Lahan TPA

Dengan banyaknya sampah yang dapat diolah dan dimanfaatkan sendiri maka tempat pembuangan akhir (TPA) akan semakin berkurang. Karena sampah yang dibuang akan

semakin sedikit karena banyak yang dimanfaatkan kembali.

4) Lingkungan Asri (bersih, sehat, dan nyaman)



*Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman
Sumber: bangunan6.smpn1-kotogasib.sch.id*

Dengan berkurangnya sampah yang dibuang, maka tempat-tempat yang biasanya terlihat kumuh dan jorok karena sampah akan tampak lebih bersih. Karena biasanya setiap hari sampah dibuang, dengan adanya pemanfaatan sampah menjadi barang yang berguna, maka akan sedikit sampah yang akan dibuang ketempat sampah. Hal ini menjadikan ling-

kungan menjadi tampak asri, sehat, dan pencemaran-pencemaran sumber daya alam akan semakin berkurang.

Dengan semakin banyaknya pemanfaatan sampah maka akan menciptakan dampak yang positif bagi dunia kesehatan. Akan semakin berkurangnya penyakit yang sering ditimbulkan karena sampah. Bahkan polusi seperti, bau tidak sedap, air rembesan pada sampah yang mencemari sumur-sumur tempat air minum dan pemandangan yang kurang sedap akan berkurang, bahkan hilang apabila kita dapat memanfaatkan sampah dengan maksimal.

Daftar Pustaka

Clifford R Anderson MR. *Petunjuk Modern kepada Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.

Tim Direktorat Jenderal Pemberdayaan Masyarakat Desa Departemen Dalam Negeri. 2000. *Teknologi Tepat Guna Bidang Kesehatan*. Sumedang: Koperasi Abdi Praja Sekolah Tinggi Pemerintahan Dalam Negeri.

Ditjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan-Departemen Kesehatan R.I.

creasoft.wordpress.com

rokanhilir.go.id

www.afpmb.org

wikimu.com

P E D O M A N

KESEHATAN MASYARAKAT



Kesehatan adalah kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi setiap manusia. Maka dari itu setiap orang harus memperhatikan tentang masalah kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani.

Berbagai masalah kesehatan sering terjadi di masyarakat. Hal ini dikarenakan warga masih belum mau menerapkan cara hidup sehat. Untuk itu perlu adanya penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan terkait, untuk mengingatkan kepada masyarakat bahwa hidup sehat itu menyenangkan.

Dampak buruk kurangnya menerapkan kesehatan akan menyebabkan risiko penyakit menular dalam keluarga maupun masyarakat luas. Bahkan dampak dari penyakit itu dapat menyebabkan kematian. Maka menerapkan pola hidup sehat itu penting bagi diri sendiri, keluarga, atau orang lain.

PENERBIT CV. Pamularsih

JL. Srengseng Raya No. 126 Kembangan
Telp. (021) 5842613 Jakarta Barat

ISBN 978-979-053-014-0



3 1 7 4 1 1 1 2 3 6