
Sosialisasi dan Penyuluhan Rumah Sehat untuk Kelompok PKK RW 01-21 dan Tim Penggerak PKK Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok - Jawa Barat

Adityarini Natalisa, Ina Indah Rahmadani*, Wahyu Heny K.Sapardi dan Suhartini

Program Studi Arsitektur FTSP Universitas Jayabaya

* *Corresponding author:* inadirmi@gmail.com

(Received: 05 June 2021 • Revised: 22 June 2021 • Accepted: 29 June 2021)

Abstract

Healthy housing is a shelter that supports a state of complete physical, mental and social well-being. Healthy housing provides a feeling of home, including a sense of belonging, security, and privacy. This counseling program aimed to educate and engage people by sharing knowledge about the principle of healthy housing. Participants in this program are women in groups of PKK coordinators and cadres. Women, there can play a hugely important role as agents of change. There were three stages of the method in carrying out this activity, namely lectures, questions and answers, and the distribution of self-assessment forms. Most of the participants were joined, enthusiasts. They asked questions about healthy housing. This activity is expected that more people will care and interest to implement the healthy housing principles effectively.

Abstrak

Perumahan yang sehat adalah hunian yang mendukung keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh. Perumahan yang sehat memberikan perasaan seperti di rumah sendiri, termasuk rasa memiliki, keamanan dan privasi. Program penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi dan melibatkan masyarakat dengan cara berbagi pengetahuan tentang prinsip-prinsip bangunan rumah sehat. Peserta program ini adalah ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok PKK baik koordinator dan kader PKK. Perempuan dalam hal ini dapat memainkan peran yang sangat penting sebagai agen perubahan. Ada tiga tahapan metode dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu ceramah, Tanya jawab dan pembagian form penilaian mandiri. Sebagian besar peserta mengikuti kegiatan secara antusias. Mereka mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana penerapan prinsip perumahan yang sehat pada rumah mereka. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan semakin banyak masyarakat yang peduli dan tertarik untuk menerapkan prinsip perumahan sehat secara efektif.

Keywords: *Counseling, Healthy Housing, Women's Role*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek penting dalam perikehidupan manusia. Kesehatan itu sendiri meliputi kesehatan secara fisik (jasmani) dan kesehatan secara psikis (rohani). Keduanya tidak dapat dipisahkan dan akan selalu saling mempengaruhi. Manusia yang sehat secara jasmani dan rohani akan mampu menjalankan kegiatan kehidupannya lebih produktif dan kreatif. Maka dari itu keduanya merupakan karunia yang harus disyukuri. Dibandingkan kesehatan rohani, kesehatan jasmani dapat lebih dapat terlihat dan terukur.

Rumah diartikan sebagai bangunan yang berfungsi sebagai tempat tinggal atau hunian dan sarana pembinaan keluarga [1]. Rumah juga merupakan salah satu bangunan tempat tinggal yang harus memenuhi kriteria kenyamanan, keamanan dan kesehatan guna mendukung penghuninya agar dapat bekerja dengan produktif (Munif Arifin, 2009) [2]. Rumah sehat ialah tempat kediaman suatu keluarga yang lengkap berdiri sendiri cukup awet dan cukup kuat konstruksinya selain itu juga memenuhi syarat-syarat tertentu.

Kelurahan Pancoran Mas berada di wilayah administratif Kota Depok, Jawa Barat. Di beberapa wilayahnya teridentifikasi beberapa masalah antara lain, belum adanya tempat pembuangan sampah di pekarangan rumah, saluran drainase yang belum tertata dengan baik, juga tingginya kepadatan penduduk. Lingkungan memberikan pengaruh besar terhadap status kesehatan penghuni rumah. Untuk meningkatkan kepedulian masyarakat untuk menciptakan lingkungan permukiman yang sehat, maka perlu adanya penyuluhan dan sosialisasi rumah sehat pada warga.

PKK merupakan salah satu organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan di Indonesia. Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga Kelurahan yang selanjutnya disebut TP PKK Kelurahan adalah lembaga kemasyarakatan sebagai mitra kerja pemerintah dan organisasi kemasyarakatan lainnya, yang berfungsi sebagai fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak untuk terlaksananya program PKK. Salah satu program pokok PKK yaitu menangani Perumahan dan tata laksana rumah tangga. Dijelaskan bahwa perumahan berfungsi sebagai tempat berteduh dan berlindung serta dapat memberikan rasa hidup tenteram, aman dan bahagia. Oleh karenanya harus selalu diusahakan perumahan yang memenuhi kesehatan, teratur lingkungan dan tata laksananya untuk meningkatkan mutu hidup. Maka untuk menanamkan pengertian dan kesadaran tentang rumah sehat maka TP-PKK bekerjasama dengan Program Studi Arsitektur Jayabaya dan untuk memberikan sosialisasi dan penyuluhan mengenai rumah sehat.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini terbatas pada pemberian materi penyuluhan dan sosialisasi mengenai pengetahuan dan diskusi atau Tanya jawab tentang rumah sehat pada para peserta. Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan yang dilakukan tim dosen arsitektur Universitas Jayabaya ini bertujuan untuk memunculkan kesadaran (*awareness*), menimbulkan minat (*interest*), melakukan penilaian (*evaluation*), menerapkannya dalam skala kecil, menerapkan serta mengajak pihak lain untuk bersama menerapkan prinsip rumah sehat di lingkungannya.

METODE

Kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan dan tahap pelaksanaan kegiatan. Pada tahap persiapan, tim melakukan survey kepustakaan, observasi ke tempat tinggal masyarakat, interview ke narasumber untuk memahami lebih dalam tentang karakteristik peserta dan di lokasi kegiatan, pengurusan perizinan dan kerjasama. Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan materi penyuluhan dan sosialisasi.

Tahap pelaksanaan sosialisasi dan penyuluhan dilakukan dengan tiga metode yaitu : 1) ceramah yang bertujuan untuk lebih mengenalkan prinsip rumah sehat kepada masyarakat; menyadarkan pentingnya rumah sehat dan menjelaskan cara untuk menciptakan rumah sehat, indah dan nyaman di lingkungannya; 2) kemudian dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab antara peserta dengan tim arsitektur FTSP Universitas Jayabaya; 3) sesi terakhir yaitu pemberian form penilaian untuk dibawa pulang ke rumah masing-masing dan melakukan penilaian mandiri terhadap tingkat kesehatan rumahnya. Salah satu cara penilaian keadaan rumah ialah dengan sistem skor Gunawan, (2009) [5]. Kriteria disesuaikan untuk kebutuhan kegiatan sosialisasi. Tahapan kegiatan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu kelompok Pkk Rw 01-21 dan Tim Penggerak PKK di lingkungan Kelurahan Pancoran Mas. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan November 2018 bertepatan dengan acara Rapat Koordinasi PKK se-Kelurahan Pancoran Mas, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Tempat pelaksanaan sosialisasi dan penyuluhan berlokasi di Pendopo RW 20. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah para ibu yang tergabung Dalam Kelompok Pkk Rw 01-21 dan Tim Penggerak Pkk Kelurahan Pancoran Mas.

Kegiatan penyuluhan dan sosialisasi Rumah Sehat diikuti oleh 75 orang peserta yang terdiri dari para Pengurus TP-PKK Kelurahan Pancoran Mas, pengurus PKK RW 01-21, dan kader-kader Posyandu dan Posbindu se-Kelurahan Pancoran Mas. Dalam kegiatan ini di sampaikan bahwa kegiatan penyuluhan dan sosialisasi berkaitan dengan salah satu dari 10 program pokok PKK yaitu tentang Perumahan dan Tata Laksana Rumah Tangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memiliki rumah dalam kategori sehat tentu merupakan keinginan dari tiap individu dan keluarga. Mewujudkan suatu masyarakat yang sehat jasmani dan rohani akan berawal dari lingkungan terkecil yaitu keluarga inti yang terdiri dari orangtua dan anak. Disinilah letak peran sentral orangtua terutama para ibu dalam mengenalkan prinsip rumah sehat di dalam keluarga. Seorang ibu yang memahami prinsip rumah sehat akan mengedukasi keluarganya untuk menerapkan prinsip rumah sehat. Ibu adalah *agent of change* dan manajer yang mengubah keluarganya lebih baik sebab peran ibu dibutuhkan untuk berperilaku hidup sehat dan bisa mendidik anaknya [5]. Tidak hanya di dalam keluarga dan rumahnya masing-masing, tetapi juga dapat menjadi agen perubahan untuk mengkampanyekan rumah sehat pada ibu-ibu lain di lingkungan sekitarnya. Pemberdayaan para ibu tim penggerak PKK dan Kader POSBINDU untuk mengkampanyekan rumah sehat sangat penting agar makin banyak warga masyarakat yang peduli dan terinspirasi untuk menerapkannya prinsip rumah sehat di rumahnya masing-masing. Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim memberikan paparan yang dimulai dari beberapa definisi terkait rumah dan lingkungannya berdasarkan Undang-undang No. 1 tahun 2011 tentang Perumahan dan

Permukiman [3]. a. Rumah adalah bangunan gedung yang berfungsi sebagai tempat tinggal yang layak huni, sarana pembinaan keluarga, cerminan harkat dan martabat penghuninya, serta aset bagi pemiliknya. b. Perumahan adalah kumpulan rumah sebagai bagian dari permukiman, baik perkotaan maupun perdesaan, yang dilengkapi dengan prasarana, sarana, dan utilitas umum sebagai hasil upaya pemenuhan rumah yang layak huni. c. Prasarana adalah kelengkapan dasar fisik lingkungan hunian yang memenuhi standar tertentu untuk kebutuhan bertempat tinggal yang layak, sehat, aman, dan nyaman. d. Sarana adalah fasilitas dalam lingkungan hunian yang berfungsi untuk mendukung penyelenggaraan dan pengembangan kehidupan sosial, budaya, dan ekonomi. Dalam pengertian diatas maka dapat dikatakan rumah sehat adalah rumah yang memungkinkan para penghuninya dapat mengembangkan dan membina fisik mental maupun sosial keluarga. Untuk menilai suatu Rumah sehat dapat dikatakan jika memiliki beberapa indikator yaitu: tersedia air tanah, tersedia kamar mandi dan jamban, tersedia saluran pembuangan limbah, tersedia septic tank, tidak padat penghuni, ventilasi dan pencahayaan yang cukup, dan bangunan yang kokoh. Sebaliknya, ciri-ciri rumah yang tidak sehat yaitu : kotor, ruangan pengap dan lembab, asap dapur tidak keluar dari rumah, sampah menumpuk, kamar mandi dan tempat air tidak bersih, lantai kamar mandi berlumut, penggunaan alat elektronik yang tidak tepat, pakaian tidak disimpan pada tempatnya, ada asap rokok (penghuni merokok).



Gambar 2. Foto Kegiatan Sosialisasi Dan Penyuluhan Rumah Sehat

Dalam praktek sehari-hari, masyarakat dapat menerapkan Prinsip Rumah Sehat dari Kementerian PUPR tahun 2016 [4] yaitu:

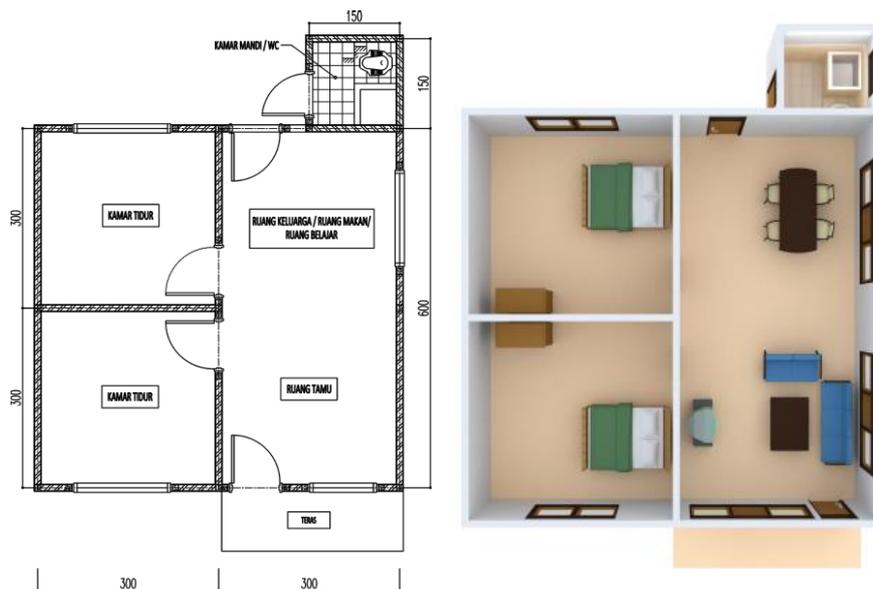
a. Cukup memenuhi syarat kesehatan, yaitu:

- 1) Lantai dan dinding harus kering (tidak lembab) dan mudah dibersihkan. Agar tetap kering, maka lantai harus: a) Terbuat dari bahan bangunan yang tidak menghantar air tanah ke permukaan lantai (kedap air); b) Berada lebih tinggi dari halaman luar dengan ketinggian lantai minimal 10 cm dari pekarangan dan 25 cm dari permukaan jalan.
- 2) Ventilasi/jendela yang cukup agar udara dalam ruangan dapat selalu mengalir. Luas bukaan jendela minimal $\frac{1}{9}$ luas ruang lantai
- 3) Lubang bukaan/jendela harus dapat ditembus sinar matahari.
- 4) Letak rumah yang baik adalah sesuai dengan arah matahari (timur-barat) agar penyinaran sinar matahari dapat merata dari jam 08.00 – 16.00.

Suatu rumah dapat dikatakan nyaman bila penghuni melakukan :

- 1) Pengaturan ruang-ruang:

- a) Penyediaan macam ruangan dalam rumah harus mencukupi, sesuai dengan kebutuhan. Sebuah rumah tinggal harus mempunyai ruangan sebagai berikut: Ruang tidur, Ruang makan, Ruang tamu, Dapur, Kamar mandi dan kakus
- b) Ruang-ruang diatur sesuai dengan fungsinya. Ruang dengan fungsi yang berhubungan berat diletakkan berdekatan agar pencapaiannya lebih mudah dan kegiatan dapat berjalan lancar
- c) Jika ruangan terbatas, suatu ruangan dapat dimanfaatkan untuk beberapa fungsi. Misalnya ruang makan dapat juga dimanfaatkan sebagai ruang keluarga dan ruang belajar.



Gambar 3. Pengaturan denah dan ruangan di dalam rumah
(sumber : Kementerian PUPR 2016)

Setelah sesi paparan berakhir kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Di sesi ini para peserta antusias bertanya. Pertanyaan yang disampaikan antara lain Bagaimana strategi menerapkan prinsip rumah sehat pada rumah yang tidak terlalu luas.

Pertanyaan yang muncul dari peserta yaitu :

1. Bagaimana menyiasati rumah yang sempit agar tetap sehat dan hal-hal apa saja yang memengaruhi kesehatan rumah?
2. Bagaimana jika jendela di rumah kurang dan gelap apakah bisa dikatakan tidak sehat?
3. Bagaimana menciptakan rumah sehat, nyaman dan indah jika tidak memiliki halaman?
4. Bagaimana cara membiasakan memilah sampah di rumah?
5. Rumah di kampung berdempetan bagaimana untuk sirkulasi udaranya?
6. Apakah yang dimaksud dengan permukiman kumuh?
7. Bagaimana cara menciptakan rumah sehat?

Narasumber dari Arsitektur UJ menjawab pertanyaan-pertanyaan dari para peserta satu per satu. Dalam hal ini tim memberikan solusi yaitu :

1. Membuat organizer/area penyimpanan pada ruang-ruang sisa seperti ruang di bawah tangga agar barang-barang rumah tangga tidak berserakan.
2. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan rumah di antaranya :
 - 1) layout atau tata letak pengaturan ruangan
 - 2) penggunaan material atau bangunan
 - 3) bentuk massa bangunan dan struktur
 - 4) barang-barang yang ada di dalam rumah dalam (perabot atau furniture) serta
 - 5) faktor-faktor lain (faktor dari dalam dan faktor dari luar).
3. Bagian depan rumah bisa diletakkan tanaman di dalam pot-pot kecil yang disusun pada suatu rak atau digantung. Penanaman cara hidroponik juga dimungkinkan jika ingin menanam sayuran.
4. Membiasakan keluarga untuk memilah sampah di rumah dengan cara menyiapkan dua tempat sampah yang berbeda untuk memisahkan sampah kering dan sampah basah. Sampah kering (anorganik) untuk jenis sampah yang tidak bisa hancur oleh proses alami tetapi harus melewati proses daur ulang. Sedangkan sampah basah (organik) untuk jenis sampah yang bisa hancur oleh proses alami seperti sisa makanan.
5. Dengan cara menerapkan ventilasi silang yaitu adanya bukaan yang berhadapan sehingga udara segar masuk dari satu sisi dan keluar melewati bukaan di sisi lainnya. Dengan demikian sirkulasi udara terus berlangsung.
6. Permukiman kumuh terjadi adalah sebagai akibat dari tingginya kepadatan penduduk di suatu wilayah dan perilaku masyarakatnya yang tidak mempedulikan sanitasi lingkungan.
7. Ditinjau dari segi arsitektur, maka prinsip rumah sehat sebaiknya sudah mulai dibuat pada tahap perencanaan untuk menghasilkan ruang-ruang secara optimal.

Sebelum membangun rumah perlu adanya konsep perencanaan terlebih dahulu agar. Perhatian terhadap arah lintasan matahari juga sangat penting untuk dapat mengatur pencahayaan di dalam rumah khususnya untuk penempatan bukaan dan ventilasi. Juga untuk menghindari bidang dinding yang luas terpapar matahari dalam waktu lama untuk menjaga agar suhu rumah tidak meningkat drastis. Dinding yang terpapar matahari akan menyimpan panas dan menyebabkan suhu ruang dibalik dinding itu menjadi tinggi dan penghuni rumah merasakan ketidaknyamanan.

Kegiatan ditutup dengan membagikan form penilaian rumah sehat pada para peserta untuk dapat melakukan penilaian pada rumah masing-masing secara mandiri. Dengan cara ini diharapkan peserta mendapatkan gambaran apakah rumah mereka sudah termasuk ke dalam rumah sehat.

Tabel 1 Pertanyaan di dalam form untuk penilaian mandiri peserta sosialisasi dan penyuluhan rumah sehat

No	Perincian Keadaan Rumah	Nilai Tertinggi	Score
1	Halaman / pekarangan rumah		
	- bersih teratur dan tidak becek	5	
	- agak kotor dan kurang teratur	3	
	- kotor banyak sampah dan kotoran becek dan berbau	0	
2	Tumbuhan yang ditanam di halaman atau pekarangan rumah:		
	- teratur dan terawat, kebersihan kebun terjamin	5	
	- kurang teratur, ada sedikit semak-semak	3	
	- kotor, tidak terawat, penuh dengan semak-semak dan banyak sampah	0	
3	Konstruksi bangunan rumah		
	- permanen, memenuhi persyaratan teknis bangunan, kuat dan awet	5	
	- semi permanen memenuhi persyaratan teknis bangunan	3	
	- semi permanen tidak memenuhi syarat teknis bangunan sehingga dikategorikan sebagai bangunan sementara	0	
4	Jendela jendela rumah		
	- cukup banyak, jumlah luas jendela memenuhi syarat luas minimal, sebanding dengan luas rumah	5	
	- jumlah luas jendela kurang dari syarat luas minimal	3	
	- tidak ada jendela	0	
5	Kebersihan di dalam rumah		
	- serba bersih dan teratur	5	
	- ada debu di meja	3	
	- ada sarang laba-laba dan banyak debu	2	
	- banyak debu sampah atau sisa makanan berserakan	0	
6	Penerangan alami di dalam rumah		
	- jelas untuk membaca koran dengan huruf kecil kecil	5	
	- samar-samar untuk membaca huruf yang berukuran kecil-kecil	3	
	- judul berita/artikel di koran bisa terbaca	2	
	- nama koran terbaca samar	1	
	- sukar membaca nama Koran	0	
7	Ventilasi di dalam rumah		
	- sejuk dan nyaman	5	
	- banyak angin	3	
	- panas sehingga perlu kipas-kipas	1	
	- panas pengap bau tak enak lainnya	0	
8	Sistem Pembuangan Air Kotor		
	- Disalurkan ke riool kota	5	
	- Dibuang ke sungai sekitarnya	3	
	- Tidak ada saluran pembuangan, dibiarkan menjadi genangan air	0	
9	Sistem pembuangan sampah		
	- diangkut oleh dinas kebersihan kota secara teratur dan tertib	5	
	- dikumpulkan dan dibakar	3	
	- dipendam dalam lubang sampah	2	
	- dibuang di kebun atau di halaman belakang	0	
10	Tandon air minum atau bak air mandi		
	- bersih tak berlumut dan tidak ada jentik-jentik nyamuk	5	
	- berlumut dan ada ada ± 5 jentik-jentik	3	
	- berlumut dan ada ± 10 jentik-jentik	1	
	- berlumut dan ada banyak sekali jentik-jentik	0	
11	Keberadaan hewan tikus		
	- Tak ada tanda-tanda ada tikus	5	
	- Sesekali terdengar suara tikus	3	
	- Terdapat suara tikus dan terdapat kotoran/bekas tikus	1	
	- Terlihat tikus berkeliaran	0	
12	Sistem penyediaan air minum		
	- penyediaan air minum oleh Perusahaan Air Minum (PAM) cukup lancar dan banyak	5	
	- air minum air dari sumur milik sendiri di dalam rumah		
	- tidak memiliki sumur sendiri	4	
		1	

Dari jumlah skor tersebut, peserta dapat mengukur keadaan rumah yang dapat digolongkan menjadi empat yaitu :

1. skor diatas 50 tergolong rumah sehat
2. skor 35-49 tergolong cukup sehat
3. skor 20-34 tergolong kurang sehat
4. skor kurang dari 20, tergolong rumah tidak sehat

KESIMPULAN

PKK sebagai suatu kelompok yang beranggotakan para ibu dapat menjadi *agent of change* yang efektif untuk terus mengkampanyekan prinsip rumah sehat pada masyarakat luas. Esensi Rumah sehat belum banyak yang mengetahui dan memahami bagaimana menerapkannya langsung di dalam rumah. Penyuluhan dan sosialisasi merupakan kegiatan yang bersifat mengedukasi dan mengajak masyarakat untuk peduli pada kesehatan diri, rumah dan lingkungannya. Mewujudkan Rumah sehat sebaiknya dilakukan sejak memulai tahap perencanaan pembangunan. Adanya perencanaan terhadap rumah sesuai dengan konteks lingkungan akan meminimalisir rasa ketidaknyamanan penghuni rumah .

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Pusat, " Undang-undang (UU) tentang Perumahan dan Permukiman," 10 Maret 1992. [Online]. Available: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/46596/uu-no-4-tahun-1992>.
- [2] M. Arifin, "Rumah Sehat dan Lingkungannya," 2009. [Online]. Available: environmentalsanitation.wordpress.com. [Accessed 2021 Juni 6].
- [3] P. Pusat, "Undang-undang (UU) tentang Perumahan dan Kawasan Permukiman," 2011 Januari 12. [Online]. Available: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39128>.
- [4] K. PUPR, Dasar - Dasar Rumah Sehat, Panduan Pembangunan Perumahan dan Permukiman Desa, Jakarta, 2016.
- [5] R. Gunawan, Rencana Rumah Sehat, Yogyakarta: Kanisius., 2009.