

MENJAGA KESEHATAN LINGKUNGAN



Masyarakat perlu disadarkan akan pentingnya kesehatan lingkungan yang baik jika ingin menciptakan komunitas yang sehat dan bahagia. Apabila mereka mampu menjaga lingkungan dengan baik secara tanggung jawab, munculnya banyak penyakit, yang umumnya dikarenakan adanya lingkungan kotor, dapat dihindari. Saat melakukan proses inisiasi pengenalan *kesehatan lingkungan*, dibutuhkan kesadaran segenap elemen masyarakat sehingga tujuan dari terciptanya kesehatan secara menyeluruh dapat dirasakan oleh semua pihak yang nantinya manfaat dari kesehatan lingkungan juga dapat menguntungkan segenap masyarakat. Komitmen kuat dari dalam diri masing-masing orang di satu lingkungan tersebut menjadi proses awal yang harus dibangun. Tanpa adanya kesepakatan dan komitmen bersama, mustahil kesehatan lingkungan dapat tercipta mengingat jika lingkungan satu tidak terjaga kebersihannya, maka hal ini akan mempengaruhi buruknya kebersihan daerah lainnya.

Terciptanya [masyarakat sehat](#) yang mandiri dan berkemampuan akan menjadi harapan tersendiri saat mereka berhasil mengaplikasikan **kehatan lingkungan** dengan baik. Jika masyarakat sehat, maka hal ini akan menciptakan generasi yang mandiri terutama secara finansial karena jiwa dan [badan](#) yang sehat tentunya akan memberikan semangat tersendiri serta rasa fokus bagi mereka dalam bekerja. Mereka tidak akan terbebani untuk berobat ke dokter sehingga [konsentrasi](#) dalam bekerja akan semakin meningkat. Ketika mereka sudah mandiri secara finansial, maka mereka berkemampuan untuk mengaktualisasikan diri dalam kehidupan masing-masing.

Saat menggerakkan masyarakat agar sadar pentingnya kebersihan bagi kehidupan, mereka memerlukan contoh konkret yang bisa dilihat dari program pemerintah dalam mendukung **kehatan lingkungan** juga menjadi bentuk dukungan pemerintah agar masyarakatnya tetap berfokus pada penciptaan lingkungan yang lebih baik. Pelaksanaan beberapa aktivitas dalam menggalang kesadaran masyarakat untuk menjaga lingkungannya tetap bersih dapat dilakukan dengan program pembersihan massal di daerah yang memungkinkan tempat berkumpulnya sumber penyakit seperti tempat pembuangan sampah akhir, sungai, gorong-gorong, hingga rumah masing-masing warga dapat mewujudkan terbangunnya komunitas pecinta kebersihan.

Dalam program tersebut, pemerintah perlu mendukung dalam memberikan peralatan atau menyediakan segala sesuatu yang terkait dalam mendukung upaya masyarakat terhadap kesehatan lingkungan tersebut sehingga komunikasi dapat terjalin dan sinergi antara masyarakat dengan pemerintah. Pihak terkait seperti dinas [kehatan](#) juga memiliki kontribusi signifikan dalam memonitor serta memberikan pengarahan kepada masyarakat untuk menciptakan **kehatan lingkungan**. Pemerintah sebaiknya secara berkala melakukan sosialisasi kepada warga mengenai masalah kesehatan apa yang saat ini mungkin dihadapi dalam sebuah lingkungan, sehingga komunitas masyarakat dapat menyumbangkan solusinya sehingga apa yang menjadi tujuan bersama dapat terwujud. Masyarakat jelas sangat dibutuhkan kontribusinya dalam hal ini karena mereka yang sangat memahami kondisi dan lingkungan mereka.

Pemberian pelatihan bagi upaya kebersihan juga dapat diadakan oleh dinas kesehatan sehingga masyarakat mampu memberikan setidaknya upaya pertama dalam menghambat penyebaran penyakit di sebuah lingkungan. Pastikan masyarakat juga mau secara aktif dan partisipatif mengkomunikasikan masalah apa yang terjadi dalam lingkungannya terkait dengan kesehatan sehingga koordinasi antara dinas kesehatan dengan masyarakat dalam menjaga **kesehatan lingkungan** tetap terjalin dengan baik.



KESEHATAN LINGKUNGAN

A. DEFINISI

Ada beberapa definisi dari kesehatan lingkungan :

1. Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan lingkungan adalah suatu keseimbangan ekologi yang harus ada antara manusia dan lingkungan agar dapat menjamin keadaan sehat dari manusia.
2. Menurut HAKLI (Himpunan Ahli Kesehatan Lingkungan Indonesia) kesehatan lingkungan adalah suatu kondisi lingkungan yang mampu menopang keseimbangan ekologi yang dinamis antara manusia dan lingkungannya untuk mendukung tercapainya kualitas hidup manusia yang sehat dan bahagia.

B. RUANG LINGKUP KESEHATAN LINGKUNGAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) ada 17 ruang lingkup kesehatan lingkungan, yaitu:

1. Penyediaan Air Minum
2. Pengelolaan air Buangan dan pengendalian pencemaran
3. Pembuangan Sampah Padat
4. Pengendalian Vektor
5. Pencegahan/pengendalian pencemaran tanah oleh ekskreta manusia
6. Higiene makanan, termasuk higiene susu
7. Pengendalian pencemaran udara
8. Pengendalian radiasi
9. Kesehatan kerja
10. Pengendalian kebisingan
11. Perumahan dan pemukiman
12. Aspek kesling dan transportasi udara
13. Perencanaan daerah dan perkotaan
14. Pencegahan kecelakaan
15. Rekreasi umum dan pariwisata
16. Tindakan-tindakan sanitasi yang berhubungan dengan keadaan epidemi/wabah, bencana alam dan perpindahan penduduk
17. Tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menjamin lingkungan.

Di Indonesia, ruang lingkup kesehatan lingkungan diterangkan dalam Pasal 22 ayat (3) UU No 23 tahun 1992 ruang lingkup kesling ada 8, yaitu :

1. Penyehatan Air dan Udara
2. Pengamanan Limbah padat/sampah
3. Pengamanan Limbah cair
4. Pengamanan limbah gas
5. Pengamanan radiasi
6. Pengamanan kebisingan
7. Pengamanan vektor penyakit
8. Penyehatan dan pengamanan lainnya, seperti keadaan pasca bencana

C. SASARAN KESEHATAN LINGKUNGAN

Menurut Pasal 22 ayat (2) UU 23/1992, Sasaran dari pelaksanaan kesehatan lingkungan adalah sebagai berikut :

1. Tempat umum : hotel, terminal, pasar, pertokoan, dan usaha-usaha yang sejenis
2. Lingkungan pemukiman : rumah tinggal, asrama/yang sejenis
3. Lingkungan kerja : perkantoran, kawasan industri/yang sejenis
4. Angkutan umum : kendaraan darat, laut dan udara yang digunakan untuk umum
5. Lingkungan lainnya : misalnya yang bersifat khusus seperti lingkungan yang berada dlm keadaan darurat, bencana perpindahan penduduk secara besar2an, reaktor/tempat yang bersifat khusus.

D. MASALAH-MASALAH KESEHATAN LINGKUNGAN DI INDONESIA

Masalah Kesehatan lingkungan merupakan masalah kompleks yang untuk mengatasinya dibutuhkan integrasi dari berbagai sector terkait. Di Indonesia permasalahan dalam kesehatan lingkungan antara lain :

1. Air Bersih



Air bersih adalah air yang digunakan untuk keperluan sehari-hari yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat diminum apabila telah dimasak. Air minum adalah air yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum.

Syarat-syarat Kualitas Air Bersih diantaranya adalah sebagai berikut :

- Syarat Fisik : Tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna
- Syarat Kimia : Kadar Besi : maksimum yang diperbolehkan 0,3 mg/l, Kesadahan (maks 500 mg/l)
- Syarat Mikrobiologis : Koliform tinja/total koliform (maks 0 per 100 ml air)

2. Pembuangan Kotoran/Tinja



Metode pembuangan tinja yang baik yaitu dengan jamban dengan syarat sebagai berikut :

- Tanah permukaan tidak boleh terjadi kontaminasi
- Tidak boleh terjadi kontaminasi pada air tanah yang mungkin memasuki mata air atau sumur
- Tidak boleh terkontaminasi air permukaan
- Tinja tidak boleh terjangkau oleh lalat dan hewan lain
- Tidak boleh terjadi penanganan tinja segar ; atau, bila memang benar-benar diperlukan, harus dibatasi seminimal mungkin
- Jamban harus bebas dari bau atau kondisi yang tidak sedap dipandang
- Metode pembuatan dan pengoperasian harus sederhana dan tidak mahal.

3. Kesehatan Pemukiman



Secara umum rumah dapat dikatakan sehat apabila memenuhi kriteria sebagai berikut :

- Memenuhi kebutuhan fisiologis, yaitu : pencahayaan, penghawaan dan ruang gerak yang cukup, terhindar dari kebisingan yang mengganggu
- Memenuhi kebutuhan psikologis, yaitu : privacy yang cukup, komunikasi yang sehat antar anggota keluarga dan penghuni rumah
- Memenuhi persyaratan pencegahan penularan penyakit antarpenghuni rumah dengan penyediaan air bersih, pengelolaan tinja dan limbah rumah tangga, bebas vektor penyakit dan tikus, kepadatan hunian yang tidak 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.

4. Pembuangan Sampah



Teknik pengelolaan sampah yang baik dan benar harus memperhatikan faktor-faktor /unsur, berikut:

- Penimbunan sampah. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi sampah adalah jumlah penduduk dan kepadatannya, tingkat aktivitas, pola kehidupan/tk sosial ekonomi, letak geografis, iklim, musim, dan kemajuan teknologi
- Penyimpanan sampah
- Pengumpulan, pengolahan dan pemanfaatan kembali
- Pengangkutan
- Pembuangan

Dengan mengetahui unsur-unsur pengelolaan sampah, kita dapat mengetahui hubungan dan urgensinya masing-masing unsur tersebut agar kita dapat memecahkan masalah-masalah ini secara efisien.

5. Serangga dan Binatang Pengganggu



Serangga sebagai reservoir (habitat dan *survival*) bibit penyakit yang kemudian disebut sebagai vektor misalnya : pinjal tikus untuk penyakit pes/sampan, Nyamuk *Anopheles* sp untuk penyakit Malaria, Nyamuk *Aedes* sp untuk Demam Berdarah Dengue (DBD), Nyamuk *Culex* sp untuk Penyakit Kaki Gajah/Filariasis. Penanggulangan/pencegahan dari penyakit tersebut diantaranya dengan merancang rumah/tempat pengelolaan makanan dengan *rat proof* (rapat tikus), Kelambu yang dicelupkan dengan pestisida untuk mencegah gigitan Nyamuk *Anopheles* sp, Gerakan 3 M (menguras mengubur dan menutup) tempat penampungan air untuk mencegah penyakit DBD, Penggunaan kasa pada lubang angin di rumah atau dengan pestisida untuk mencegah penyakit kaki gajah dan usaha-usaha sanitasi.

Binatang pengganggu yang dapat menularkan penyakit misalnya anjing dapat menularkan penyakit rabies/anjing gila. Kecoa dan lalat dapat menjadi perantara perpindahan bibit penyakit ke makanan sehingga menimbulkan diare. Tikus dapat menyebabkan Leptospirosis dari kencing yang dikeluarkannya yang telah terinfeksi bakteri penyebab.

6. Makanan dan Minuman



Sasaran higene sanitasi makanan dan minuman adalah restoran, rumah makan, jasa boga dan makanan jajanan (diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel).

Persyaratan hygiene sanitasi makanan dan minuman tempat pengelolaan makanan meliputi:

- Persyaratan lokasi dan bangunan
- Persyaratan fasilitas sanitasi
- Persyaratan dapur, ruang makan dan gudang makanan
- Persyaratan bahan makanan dan makanan jadi
- Persyaratan pengolahan makanan
- Persyaratan penyimpanan bahan makanan dan makanan jadi
- Persyaratan peralatan yang digunakan
- Pencemaran Lingkungan

Pencemaran lingkungan diantaranya pencemaran air, pencemaran tanah, pencemaran udara. Pencemaran udara dapat dibagi lagi menjadi indoor air pollution dan out door air pollution. Indoor air pollution merupakan problem perumahan/pemukiman serta gedung umum, bis kereta api, dll. Masalah ini lebih berpotensi menjadi masalah kesehatan yang sesungguhnya, mengingat manusia cenderung berada di dalam ruangan ketimbang berada di jalanan. Diduga akibat pembakaran kayu bakar, bahan bakar rumah tangga lainnya merupakan salah satu faktor resiko timbulnya infeksi saluran pernafasan bagi anak balita. Mengenai masalah out door pollution atau pencemaran udara di luar rumah, berbagai analisis data menunjukkan bahwa ada kecenderungan peningkatan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan resiko dampak pencemaran pada beberapa kelompok resiko tinggi penduduk kota dibanding pedesaan. Besar resiko relatif tersebut adalah 12,5 kali lebih besar. Keadaan ini, bagi jenis pencemar yang akumulatif, tentu akan lebih buruk di masa mendatang. Pembakaran hutan untuk dibuat lahan pertanian atau sekedar diambil kayunya ternyata membawa dampak serius, misalnya infeksi saluran pernafasan akut, iritasi pada mata, terganggunya jadwal penerbangan, terganggunya ekologi hutan. (sumber: Herlinda, Blog UMY).

