

BAB 4

KEBERSIHAN DAN SANITASI



Gambar 5. Sanitasi merupakan Pengendalian Semua Faktor Lingkungan Fisik Manusia Yang Dapat Menimbulkan Akibat Buruk terhadap Kehidupan Manusia. (Uks.kemdikbud.go.id, 2022)

Sanitasi merupakan pengendalian semua faktor lingkungan fisik manusia yang dapat menimbulkan akibat buruk terhadap kehidupan manusia, baik fisik

maupun mental (WHO). Sarana prasarana sanitasi sekolah/madrasah yang diperlukan antara lain air bersih yang cukup, jamban sehat, sarana cuci tangan dengan sabun air mengalir, pembuangan limbah cair dan tempat sampah. Sanitasi berkaitan erat dengan pelaksanaan pembiasaan hidup bersih (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

A. Kebersihan dan Sanitasi

Kebersihan adalah kondisi atau tindakan menjaga keadaan bersih dan terhindar dari kotoran, penyakit, atau bau yang tidak sedap. Kebersihan melibatkan upaya untuk menjaga lingkungan, tubuh, dan benda-benda sekitar tetap bersih. Berikut adalah beberapa aspek penting terkait kebersihan:

1. Kebersihan Pribadi:

Ini mencakup mencuci tangan secara teratur, mandi, menjaga kuku bersih, dan mengganti pakaian secara rutin. Kebersihan pribadi adalah bagian penting dari menjaga kesehatan diri dan mencegah penyebaran penyakit.

2. Kebersihan Lingkungan:

Ini mencakup menjaga rumah, sekolah, tempat kerja, dan area umum tetap bersih dan teratur. Ini melibatkan membersihkan permukaan, mengelola sampah dengan benar, dan menghindari penumpukan barang yang tidak perlu.

3. Kebersihan Makanan:

Pastikan makanan yang dikonsumsi bersih dan aman. Ini termasuk mencuci buah-buahan dan sayuran sebelum dimakan, memasak makanan

dengan baik, dan menyimpan makanan dalam kondisi yang tepat agar terhindar dari kontaminasi.

4. Kebersihan Tangan

Mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air hangat adalah cara efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Ini terutama penting sebelum makan, setelah menggunakan toilet, atau setelah bersentuhan dengan benda-benda kotor.

B. Sanitasi

Adalah langkah-langkah untuk menjaga lingkungan bebas dari kondisi yang tidak sehat atau berpotensi menyebabkan penyakit. Ini mencakup pengelolaan limbah manusia, pengolahan air minum, dan pengelolaan limbah domestik. Berikut adalah beberapa aspek penting terkait sanitasi:

1. Pengelolaan Limbah

Sanitasi mencakup pengelolaan limbah manusia dan domestik yang benar. Ini mencakup sistem pembuangan kotoran manusia, pengelolaan sampah, dan pembuangan limbah industri dengan aman.

2. Pengolahan Air Minum

Memastikan air minum aman adalah bagian penting dari sanitasi. Ini melibatkan pemurnian air, pengawasan kualitas air, dan penyediaan akses yang memadai ke air minum yang bersih.

3. Fasilitas Sanitasi

Menyediakan fasilitas sanitasi yang baik adalah kunci untuk menghindari pencemaran air dan

penyebaran penyakit. Ini mencakup toilet yang higienis dan sistem pembuangan limbah yang efektif.

4. Pengendalian Vektor

Sanitasi juga melibatkan upaya untuk mengendalikan vektor penyakit, seperti nyamuk yang membawa penyakit seperti malaria dan demam berdarah.

5. Pendidikan Sanitasi

Penting untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya sanitasi yang baik dan bagaimana mereka dapat menjaganya.

Kebersihan dan sanitasi adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan individu dan mencegah penyebaran penyakit di masyarakat. Baik di rumah, sekolah, atau tempat kerja, menjaga kebersihan dan sanitasi yang baik adalah tanggung jawab bersama yang harus dipahami dan diikuti oleh semua orang. Hal ini juga memiliki dampak besar dalam mengurangi angka penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

C. Penyediaan Fasilitas Sanitasi di Sekolah

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai bagi siswa dan staf. Ini termasuk toilet yang bersih dan aman serta tempat cuci tangan dengan air bersih dan sabun.

1. Peran Masyarakat dalam Sanitasi:

Sanitasi bukanlah tanggung jawab hanya sekolah atau pemerintah. Melibatkan masyarakat dalam upaya menjaga sanitasi adalah kunci. Masyarakat harus berperan aktif dalam menjaga fasilitas sanitasi dan menghindari perilaku yang dapat mencemari lingkungan.

2. Pengelolaan Limbah Cair:

Sanitasi juga mencakup pengelolaan limbah cair. Ini mencakup pengolahan limbah domestik dan industri sebelum dibuang ke lingkungan, sehingga tidak mencemari air tanah atau sungai.

3. Penyediaan Akses ke Toilet di Sekolah:

Penting bagi sekolah untuk menyediakan akses yang memadai ke toilet bagi siswa. Ini dapat mengurangi absensi siswa karena masalah kesehatan yang terkait dengan sanitasi buruk.

4. Kebersihan dan Kesehatan Mental:

Kebersihan juga berperan dalam kesehatan mental. Lingkungan yang bersih dan teratur dapat membantu menciptakan rasa kenyamanan dan kesejahteraan psikologis.

5. Manajemen Sampah yang Berkelanjutan:

Sanitasi yang baik melibatkan manajemen sampah yang berkelanjutan. Sekolah dapat mengedukasi siswa tentang pentingnya daur ulang dan pengurangan limbah, serta menyediakan fasilitas untuk mendukung praktik-praktik ini.

6. Pencegahan Penyakit Menular:

Kebersihan dan sanitasi yang baik adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah

penyebaran penyakit menular. Ini dapat mengurangi risiko wabah penyakit di sekolah dan masyarakat.

7. Peran Pemerintah dalam Sanitasi Umum:

Pemerintah memiliki peran penting dalam menciptakan kebijakan dan infrastruktur yang mendukung sanitasi yang baik. Ini mencakup pembangunan sistem air bersih, sanitasi, dan penyediaan fasilitas toilet umum.

D. Pendidikan Sanitasi di Sekolah

Pendidikan sanitasi di sekolah adalah bagian penting dari pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mengajarkan siswa tentang praktik-praktik sanitasi yang baik dan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh.



Gambar 6. Siswa Mencuci Tangan di Depan Kelas
(*medcom.id*, 2022)

Berikut beberapa poin kunci tentang pendidikan sanitasi di sekolah:

1. **Pendidikan tentang Cuci Tangan:** Siswa harus diajarkan cara mencuci tangan dengan benar,

yaitu menggunakan sabun dan air bersih, selama setidaknya 20 detik. Mereka juga harus memahami momen-momen penting untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bersin atau batuk.

2. **Penyediaan Fasilitas Cuci Tangan:** Sekolah harus menyediakan fasilitas cuci tangan yang memadai dengan air bersih, sabun, dan tisu atau handuk yang bersih. Siswa harus tahu di mana fasilitas ini berada dan diberikan waktu untuk menggunakannya.
3. **Pengelolaan Sampah:** Pendidikan sanitasi juga harus mencakup pengelolaan sampah yang benar. Siswa harus memahami pentingnya membuang sampah di tempatnya dan praktik daur ulang yang baik.
4. **Toilet yang Bersih:** Siswa harus diajarkan pentingnya menjaga kebersihan toilet dan fasilitas sanitasi lainnya di sekolah. Mereka harus tahu cara menggunakan toilet dengan benar dan membuang sampah dengan aman.
5. **Pencegahan Penyebaran Penyakit:** Pendidikan sanitasi juga harus mencakup informasi tentang bagaimana praktik sanitasi yang baik dapat membantu mencegah penyebaran penyakit menular, seperti flu dan penyakit perut.
6. **Perilaku Sehat:** Pendidikan sanitasi juga dapat mencakup aspek-aspek perilaku sehat lainnya, seperti makanan sehat, olahraga, dan pola tidur

yang baik. Semua ini berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental.

7. **Pendekatan Interaktif:** Pendekatan interaktif, seperti permainan, percakapan, dan demonstrasi praktik-praktik sanitasi, dapat membantu siswa memahami dan menginternalisasi konsep-konsep ini dengan lebih baik.
8. **Keterlibatan Orang Tua:** Orang tua juga harus dilibatkan dalam pendidikan sanitasi. Mereka dapat mendukung dan memperkuat praktik sanitasi yang diajarkan di sekolah di rumah.

Pendidikan sanitasi di sekolah bukan hanya tentang memberikan informasi, tetapi juga tentang membentuk kebiasaan dan pemahaman yang akan berdampak positif pada kesehatan siswa dan lingkungan mereka. Dengan pendidikan sanitasi yang baik, siswa akan lebih siap untuk menjaga kesehatan mereka sendiri dan masyarakat mereka serta mengurangi risiko penyebaran penyakit.

Rangkuman

Dalam rangkuman, kebersihan dan sanitasi adalah kunci untuk menjaga kesehatan individu dan mencegah penyebaran penyakit di masyarakat. Kebersihan berfokus pada menjaga tubuh, lingkungan, dan makanan tetap bersih dan aman. Sementara itu, sanitasi melibatkan pengelolaan limbah, air minum, dan fasilitas sanitasi yang memadai.

Di lingkungan sekolah, kebersihan dan sanitasi adalah penting. Hal ini termasuk menjaga fasilitas toilet yang bersih dan aman, mengajarkan siswa tentang kebersihan tangan, dan memberikan pendidikan tentang pentingnya praktik-praktik sanitasi yang baik. Peran masyarakat juga diperlukan dalam menjaga sanitasi yang baik di masyarakat, seperti pengelolaan sampah dan pemeliharaan fasilitas sanitasi.

Dengan pemahaman dan tindakan yang tepat terkait kebersihan dan sanitasi, kita dapat melindungi diri kita dari penyakit, menciptakan lingkungan yang lebih sehat, dan meningkatkan kualitas hidup kita serta generasi yang akan datang. Kebersihan dan sanitasi adalah investasi penting dalam kesehatan dan kesejahteraan kita.