

A. PENGERTIAN KESEHATAN

- Kesehatan sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
- Bila kita sehat , apapun yg kita kerjakan dpt dilaksanakan dgn baik dan menyenangkan. Misalnya ; belajar, bermain dll.
- Bila kita sakit, semua yg kita kerjakan terasa hambar dan tidak menyenangkan.

B. TUJUAN MENGENAL ILMU KESEHATAN.

- Memberi pengertian kpd masyarakat tentang apa yg boleh dan tidak boleh dikerjakan.
- Memberi pengertian kpd masyarakat ttg kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan.
- Pendidikan kesh.ditujukan kpd orang yg masih sehat agar tetap selalu sehat.
- Dalam penyampaian ilmu kesehatan dpt dilakukan melalui; sekolah, ormas, siaran TV, radio, majalah, surat kabar, tabloid dll.

C. DEFINISI KESEHATAN :

1. Menurut WHO(World Health Organization) yang dimaksud dg kesehatan adalah, keadaan yang meliputi ksehatan badan , rohani, dan sosial dan bukan hanya keadaan yg bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

Jadi menurut batasan tsb yang dikatakan sehat bila badan, rohani(jiwa, mental), dan sosialnya semua sehat.

2. Menurut UU No.9 tahun 1960 Bab I pasal 2, tentang pokok-pokok kesehatan dijelaskan, Kesehatan yg meliputi badan, sosial, dan bukan hanya keadaan yg bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.

3. Menurut UU No.3 tahun 1966 pasal 1. Kesehatan rohani adalah suatu kondisi yg memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yg optimal dari seseorang, dan perkembangan itu berjalan selaras dg orang lain.
4. Menurut UU No.9 tahun 1960 pasal 3. Kesehatan sosial adalah perikehidupan dalam masyarakat. Perikehidupan ini harus sedemikian rupa shg setiap warga negara memiliki cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan diri sendiri, keluarga dalam masyarakat yg memungkinkan bekerja, istirahat, dan menikmati hiburan pada waktunya.

5. Menurut Pearson (1972). Sehat adalah kemampuan melaksanakan peran dan fungsi dengan baik.
6. Menurut Dubois (1978). Kesehatan adalah proses yang kreatif dimana individu secara aktif dan terus menerus menghadapi lingkungan.
7. Menurut Paplau H. Kesehatan adalah proses yg berlangsung mengarah kepada kreatif, konstruktif ,dan produktif.
8. Menurut Oream E.D. Kesehatan adalah keadaan integritas individu.
9. Menurut King M.E. Kesehatan adalah keadaan dinamis dalam siklus hidup dan memperoleh adaptasi terus menerus terhadap stress.

10. Macam sehat, ada 2 macam sisi pandang sehat,
- a. Sehat secara anatomis, yaitu dimana anggota tubuh seseorang dalam keadaan lengkap atau tidak menyandang cacat.
 - b. Sehat secara fisiologis, yaitu dimana fungsi organ-organ tubuh seseorang berfungsi dengan baik. (jantung, paru, ginjal dll).

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN

- Menurut Hendrik L Bloom (1974) ada 4 faktor yg mempengaruhi kesehatan.
 1. Lingkungan
 2. Perilaku
 3. Pelayanan Kesehatan
 4. Keturunan.
- Keempat faktor tsb berpengaruh langsung thd kesehatan dan saling berpengaruh.
- Status kesehatan bisa optimal bila ke 4 faktor tsb juga optimal.

SIKLUS PENYAKIT DAN KEMISKINAN

- MISKIN :
 1. Kecenderungan ;
 - a. Kurang gizi
 - b. Lingkungan jelek
 - c. Pendidikan rendah
 - d. Kebiasaan jelek.
 2. Daya tahan tubuh thd penyakit rendah.
 3. Daya tahan tubuh lebih peka/riwin (jawanya).
 4. Produktivitas berkurang.
 5. Penghasilan rendah.

● RIWAYAT ALAMIAH PENYAKIT:

1. Masa Pre Pathogenesis.

yaitu suatu masa dimana seseorang terlihat dalam keadaan sehat, namun didalam tubuhnya terdapat stimulus yg mengancam jatuh sakit. Misalnya masuknya kuman penyakit kedalam tubuh.

2. Masa Pathogenesis.

Yaitu suatu masa terjadinya perlawanan antara penyebab penyakit dengan daya tahan tubuh.

Ada dua macam kemungkinan yg terjadi,

- a. Tetap sehat, bila daya tahan tubuh lebih kuat d.p penyebab penyakit.
- b. Jatuh sakit, bila dy tahan tubuh lebih lemah d.p penyakit.

- Masa Pathogenesis dibagi menjadi:

- a. Masa tunas
- b. Masa sakit dini
- c. Masa sakit lanjut
- d. Masa penyembuhan.

3. Masa Post Pathonesis.

Masa keseimbangan kembali antara stimulus yg mengancam jatuh sakit dg daya tahan tubuh.

TINGKAT USAHA PENCEGAHAN

(LEVEL OF PREVENTION)

1. Usaha Pencegahan.
 - a. Meningkatkan nilai kesehatan.
 - b. Memberi perlindungan khusus thd gangguan penyakit.(isolasi, vaksinasi).
 - c. Mengenal jenis penyakit pada tk awal dan pengobatannya.
 - d. Pembatasan kecacatan.

2. Usaha Kuratif.

Yaitu usaha yg meliputi perawatan dan juga pengobatan/terapi.

- Usaha kuratif dan preventif biasanya dilakukan saling memenuhi.
Misal suntikan tetanus diberikan pd orang sehat dan orang sakit.
Orang sehat, sbg *Preventif*. Orang sakit, sbg *Kuratif*.

3. Usaha Rehabilitasi.

- a. Rehabilitasi fisik.
- b. Rehabilitasi mental
- c. Rehabilitasi sosial vokasional/jabatan/pekerjaan.

PROSES TERJADINYA PENYAKIT

- Segitiga Epidemiologi.
 - a. Host /Penjamu, adalah semua faktor yg tdp pada diri mns yg dpt menimbulkan suatu perjalanan penyakit.
 - b. Agent/Penyebab penyakit, adalah substansi tertentu yg keberadaannya dpt menimbulkan penyakit atau mempengaruhi perjalanan penyakit.
 - c. Environment/Lingkungan, adalah sesuatu yg berada disekitar mns yg dpt mempengaruhi kehidupan dan perkembangan mns.

1. Manusia dlm keadaan sehat, bila Host dan Agent dlm keadaanimbang.
2. Mns menderita sakit krn kemampuan agent meningkat, atau host lebih rendah.
3. Manusia menderita sakit krn perubahan lingkungan yg tdk menentu.

KESEHATAN PRIBADI (PERSONAL HIGIENE)

- Pengertian.
 1. Keadaan kesehatan pada seseorang atau perorangan.
 2. Daya upaya seseorang utk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan sendiri.
- Faktor yg mempengaruhi kesehatan seseorang:
 1. Penyebab penyakit.
 - a. Golongan Exogen (diluar tubuh manusia)

b. Golongan Indogen.(didalam tubuh mns).

- Habitus (perawakan): *Habitus astanicus* (kurus, tinggi, dada sempit).
- Penyakit keturunan, misal buta warna, hemofili (darah mengalir keluar sukar berhenti)

2. Manusia sebagai tuan rumah/Host:

Yaitu manusia yg dihindangi penyakit, namun belum tentu jatuh sakit tergantung daya tahan tubuh seseorang tsb. Jika daya tahan tubuh kuat, mk akan sukar tertular penyakit, jika daya tahan rendah akan mudah tertular penyakit.

- Cara meningkatkan daya tahan tubuh:
 - a. Makan yg cukup kualitas dan kuantitasnya.
 - b. Vaksinasi utk penyakit tertentu
 - c. Gaya hidup teratur
 - d. Olahraga teratur, terarah dan terukur
 - e. Berpengetahuan yg luas
 - f. Patuh pada ajaran agama yg dianut.

3. Lingkungan Hidup.

Adalah segala sesuatu baik benda maupun keadaan yg berada disekitar mns yg dpt mempengaruhi kehidupan mns dan masyarakat.

Lingkungan Hidup dibagi :

- a. Lingkungan Biologik: Terdiri atas organisme hidup yg berada disekitar mns.
- Merugikan; bibit penyakit, spt virus, riketsia, jamur, protozoa, cacing.
 - Binatang penyebar penyakit, lalat, nyamuk ,kutu, kecoa dll.
 - Menguntungkan; tumbuhan dan hewan sebagai sumber bahan makanan.
 - Organisme untuk pembuatan anti biotika.

b. Lingkungan Fisik;

Terdiri atas organisme tidak hidup yg berada disekitar mns.

- Merugikan; udara berdebu (pabrik, asap kendaraan), Iklim yg buruk, Tanah yg tandus, Air rumah tangga yg tidak baik, perumahan yg tidak memenuhi syarat kesehatan, pembuangan sampah yg tidak teratur.
- Menguntungkan : udara yg bersih, tanah yg subur, makanan ,perumahan, pakaian yg sehat.

c. Lingkungan Ekonomi: Merupakan lingkungan yg abstrak.

- Merugikan: kemiskinan (merugikan badan, mental, sosial).
- Kekurangan makan ; misal busung lapar pd dewasa, kwashiorkor pd anak, avitaminosis, beri-beri, scorbut.
- Menguntungkan ; kemakmuran yg merata disemua masyarakat.

d. Lingkungan Mental Sosial: mrp lingkungan abstrak.

- Merugikan ; asosial, antisosial, kebiadaban, egois.
- Menguntungkan; gotong royong, patuh dan menghormati hukum, berperikemanusiaan.

- Ke empat lingkungan hidup tsb saling berpengaruh scr timbal balik. Kemiskinan yg disertai asosial akan mengakibatkan keruntuhan akhlak manusia scr total.

❖ HIGIENE KULIT.

1. Fungsi kulit.
 - Melindungi bagian tubuh/jaringan dibawahnya dari benturan /pukulan.
 - Mencegah masuknya kuman penyakit kedalam tubuh.
 - Mencegah panas, dingin yg berlebihan masuk ke dalam badan.
 - Sebagai indera peraba.

- Menghilangkan bau badan.
- Merangsang peredaran darah, saraf, melemaskan otot.
- Memberi kesegaran pada tubuh.

- Macam-macam mandi:
 - Mandi panas (temperatur 90-95 derajat F), menyebabkan pembuluh darah dikulit melebar.
 - Mandi hangat (80-90 derajat F).
 - Mandi dingin (dibawah 60 derajat F)
 - Berjemur (Sun bathing).

- Mengeluarkan keringat, sebagai zat yg tdk terpakai oleh tubuh.
 - Mengatur suhu badan.
 - Tempat tumbuh rambut.
2. Pentingnya pemeliharaan kulit:
- Apabila kulit kita selalu bersih dan terpelihara dgn baik, kita dapat terhindar dari berbagai penyakit terutama gangguan penyakit kulit.
3. Pemeliharaan kulit:
- Mandi dan manfaatnya;
 - Menghilangkan kotoran pada badan.

4. Penyakit kulit:

- Yang disebabkan jamur; misalnya panu, kadas, kudis.
- Yang disebabkan jasad renik; misalnya kudis, borok.
- Yang disebabkan oleh luka; luka iris/bacok, bakar, pukul.
- Disebabkan hal lain; kulit bersisik, pecah-pecah, kering dan mengelupas.

❖ HIGIENE MATA.

- Fungsi mata; untuk melihat
- Manfaat perawatan mata:
 - Menjaga kesehatan mata
 - Mencegah infeksi, penyakit mata dan kecacatan(kebutaan).
- Sebab kebutaan:
 - Penyakit infeksi (blenorehoe, trachoom)
 - Kecelakaan, krn terpukul, tertusuk.
 - Kekurangan zat makanan, avitaminosis A

PEMERIKSAAN MATA.

Untuk memeriksa ketajaman mata(visus), dpt digunakan 'snellen'. Snellen yaitu gambar/hurup dgn ukuran yg bervariasi dari atas kmd kebawah kecil dan dilihat dari jarak tertentu. Idealnya setiap hurup harus bisa dibaca seseorang dari jarak tertentu pula. Biasanya pemeriksaan dilkakukan dari jarak 6 meter dgn satu mata ditutup.

Rumus : dimana yg diperiksa berdiri DIBAGI apa yg dapat dibaca.

Misal : berdiri jarak 6 meter dari snellen, dan hurup dapat dibaca semua, maka hasilnya visus = $6/6 = \text{normal}$.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN

1. Daya tahan tubuh.
diepngaruhi oleh keadaan gizi, aktivitas dan istirahat.
2. Genetik, ada beberapa penyakit keturunan, misal Diabetes Melitus (DM), asma.
3. Umur, pada umur tertentu seseorang dpt diserang penyakit, misal; morbili, dipteria pd anak.
4. Jenis kelamin, misal kanker payudara pd wanita, kanker prostat pd pria.
5. Adat kebiasaan, kebiasaan buruk seseorang mrp ancaman kesehatannya.

PEMELIHARAAN KESEHATAN

Seseorang dlm melakukan kegiatan/ bekerja sehari-hari akan meraskan kelelahan. Pada saat kelelahan tubuh akan menghasilkan zat sampah (asam laktat), shg mengakibatkan badan terasa lemah dan menurunnya daya pikir.

- Kelelahan tidak hanya menyerang fisik, namun seringkali seseorang mengalami lelah rohani.
- 1. Penyebab lelah rohani:
 - belajar terus menerus tanpa istirahat.

- Pekerjaan yg banyak menguras tenaga dan pikiran
- Bekerja ditempat yg tidak disenangi
- Persoalan hidup yang sukar penyelesaiannya.

2. Akibat Penyebab lelah rohani:

- Berfikir cepat jemu, sukar konsentrasi, berfikir lambat, mudah marah, pelupa, kepala pusing, sukar tidur, nafsu makan menurun.

3. Upaya mengatasi kelelahan rohani:

- Bekerja secara teratur, istirahat yg cukup, persoalan yg dihadapi hendaknya cepat diselesaikan, rekreasi pada waktunya.

Untuk menjaga kondisi agar tidak mengalami kelelahan, seseorang dpt melakukan olahraga scr teratur. Olahraga tdk hanya sekedar mengolah raga/fisik, namun dpt juga digunakan sbg sarana rekreasi.

Manfaat berolahraga:

- Otot menjadi kuat
- Otot jantung menjadi kuat, shg pernafasan menjadi lancar.
- Sistem pencernaan makanan menjadi lebih baik.
- Rasa percaya diri meningkat.

• TIDAK TERUS MANDI SETELAH BEROLAHRAGA?

Setelah berolahraga kita akan berkeringat, suhu badan meningkat, aliran darah cukup cepat. Oleh karena itu kita tidak diperbolehkan langsung mandi. Alasannya apabila kita langsung mandi, maka tubuh akan mengalami perubahan secara sekonyong-konyong dari panas menjadi dingin. Akibatnya adalah pembuluh darah semula lebar akan menguncup (menciut) sehingga terjadi gangguan pada aliran darah, hal ini menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga mudah pingsan dll.

- PEMELIHARAAN BERAT BADAN.

Dalam dunia kesehatan berat badan(BB) normal sangat penting. Shg kita harus senantiasa menjaga BB kita agar tetap dlm kondisi yg terbaik (normal).

Dalam menghitung BB normal, dpt digunakan rumus-rumus sbb:

1. Departemen kesehatan RI: $BB = TB - 110$ (KG).
2. Menurut Broca : $BB = TB - 100$ (KG).
3. Dokter Hasnan Said : $BB = (TB - 100) - 10\%(TB - 100)$

- Menurut Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud RI:

BB Ideal = $90\% \times (TB-100)$ KG.

Misal ; TB = 170 CM. = $90\% \times 70 = 0,9 \times 70 = 63$ KG.

BB seharusnya;

BB Maksimal = $1.2 \times (TB-100)$ KG = $1.2 \times 70 = 84$ KG.

BB Minimal = $80\% \times (TB-100)$ KG = $0,8 \times 70 = 56$ KG.

BB Normal = antara 56 KG s.d 84 KG.

- Klasifikasi berat badan :

1. Berat badan ideal
2. Berat badan normal (normal plus dan minus)
3. Berat badan over weight (terlalu gemuk)
4. Berat badan under weight (terlalu kurus)

Kerugian BB over weight :

- Kurang lincah dan kurang bebas dlm bergerak
- Dapat menyebabkan penyakit jantung, DM, dan peredaran darah terganggu.

Kerugian BB under weight:

- Proses pencernaan makan terganggu
- Kurang semangat dlm aktivitas
- Daya tahan tubuh menurun
- Mudah terkena anemia
- Mudah terserang TBC.

KESEGGARAN JASMANI

- Kesegaran jasmani dpt diartikan sbg kemampuan tubuh utk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yg berlebihan. Seorang yg segar jasmaninya akan mampu menyelesaikan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa terganggu oleh kelelahan dan masih memiliki energi waktu luangnya.
- Dari pengertian tsb terdapat 3 hal penting; 1) beban kerja harian, 2) cadangan kemampuan/ energi 3) keadaan kesehatan/cadangan kesehatan.
- Menurut Puskesjarek Depdiknas RI, seorang dpt dikatakan memiliki kesegaran jasmani yg baik jika memenuhi beberapa ketentuan:

- Mempunyai kemampuan fisik yg memuaskan
- Memiliki BB yg normal
- Memiliki fleksibilitas yg baik
- Mampu mengurangi ketegangan.

Faktor yg mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang:

- Jenis pekerjaan yg dilakukan.
- Keadaan kesehatan seseorang
- Jenis kelamin
- Umur
- Tingkat keterlatihan seseorang. Maksudnya kesjas atlet berbeda dengan non atlet.

- Unsur kesegaran jasmani :
 1. Daya tahan/ endurance
 2. Kekuatan/ strenght
 3. Power/ muscular power
 4. Kelentukan/kelenturan/ flexibility
 5. Kecepatan/ speed
 6. Kelincahan/agility
 7. Koordinasi/ coordination
 8. Keseimbangan/ balance
 9. Ketepatan/ aquracy

LATIHAN FISIK

- Semua orang mendambakan kondisi fisik yg baik agar produktivitas kerjanya meningkat. Semakin tinggi derajat kesegaran seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitasnya.
- Untuk mencapai hal itu perlu melakukan latihan fisik. Pada dasarnya latihan fisik yg dilakukan dengan baik dan benar akan membawa hasil yg baik pula.
- Manfaat latihan fisik:
 - Memperpanjang usia
 - Selalu ceria. Terhindar stres dan loyo/tdk semangat.
 - Tidak mudah terserang penyakit. Tidak mudah lelah.

- Dampak latihan fisik thd tubuh:
 - Meningkatkan kemampuan jantung dan paru.
 - Memperkuat sendi dan otot
 - Menurunkan tekanan darah
 - Menurunkan kadar lemak dlm tubuh
 - Menurunkan kadar gula darah
 - Menurunkan resiko terserang penyakit jantung
 - Memperlancar aliran darah dlm tubuh.
 - Memperlancar pertukaran udara pernafasan
 - Memperlambat proses penuaan/ aging.

- Prinsip melakukan latihan fisik:
 - Harus sesuai dg kemampuan dan kondisi pada saat latihan.
 - Latihan yg dilakukan sesuai kegemarannya/hoby.
 - Latihan hendaknya bervariasi
 - Latihan yg dilakukan hendaknya ada peningkatan porsi latihan.
 - Sistematika latihan harus yg benar.(warming up-inti-cooling down).

- Untuk mengetahui kesjas seseorang perlu diadakan tes, adapun jenis tes kesjas antara lain:
 1. Tes erobik, ditekankan pada kemampuan jantung, peredaran darah, dan paru-paru.

Menurut dr. Kenneth H. Cooper tes erobik dpt dilakukan dgn cara:

 - a. Lari 12 menit. atau b. Berlari sejauh 2,4 Km.
 2. Harvard Step up test. Dengan alat yg digunakan antara lain,
 - a. bangku harvard setinggi 19 inchi (pria), 17 inchi (putri).
 - b. Stop watch
 - c. Metronome
 - d. Pengukur DN.

- Dosis latihan:
 - Frekuensi : 3-5 kali dlm seminggu
 - Intensitas : 60 s.d 90% dari denyut nadi maksimum.
 - Lama lat. : 20 s.d 60 menit
- Cara menghitung DN maksimum:
 - Intensitas latihan = 60% s.d 90% x Nadi Maksimum. atau
 - Intensitas latihan = 65% s.d 75% x nadi cadangan ditambah nadi istirahat.
- Nadi maksimum = $220 - \text{usia}$
- Nadi cadangan = DN maksimum - DN istirahat.
- Nadi istirahat = denyut nadi dlm keadaan istirahat.

PERUMAHAN

- Rumah adalah salah satu syarat pokok bagi kehidupan manusia, dan dari jaman kejaman mengalami perkembangan.
- Pada jaman purba mns bertempat tinggal di gua-gua, kmd berkembang dg mendirikan rumah di hutan-hutan, dibawah pohon.
- Sampai abad modern ini mns membangun rumah bertingkat ,dilengkapi pula peralatan yg modern.
- Sejak dahulu mns sdh mendisain rumahnya dg ide-ide mereka masing-masing berdasar kebudayaannya.

FAKTOR DLM MEMBANGUN RUMAH

1. Faktor lingkungan, baik lingkungan fisik, biologis, dan sosial.
 - Maksudnya membangun rumah hrs memperhatikan dimana rumah itu didirikan. Pegunungan, tepi pantai, desa, atau kota, daerah dingin atau panas, daerah gempu atau tdk.
 - Rumah di pedesaan biasanya disesuaikan dg kondisi sosial budaya pedesaan. Misalnya bahannya, bentuknya, menghadapnya dsb.
2. Tingkat kemampuan ekonomi masyarakat.
 - Maksudnya membangun rumah berdasarkan kemampuan keuangan penghuninya.

3. Teknologi yang dimiliki masyarakat.

- Dewasa ini teknologi sudah semakin maju dan modern. Akan tetapi hal tersebut sangat mahal, dan bahkan tidak dimengerti oleh masyarakat.
- Bagaimanapun masyarakat desa sangat sederhananya, memiliki teknologi turun-temurun, dengan adanya teknologi tepat guna maka masyarakat melalui cara dengan modifikasi, dengan mengurangi segi-segi yang merugikan kesehatan, dan mempertahankan segi-segi positifnya.
- Contoh rumah bentuk limasan, yang dinding dan atap terbuat dari bambu perlu ditambahkan adanya jendela sebagai ventilasi.

4. Kebijakan atau peraturan pemerintah yg menyangkut tata guna tanah.

Hal ini bagi pedesaan belum mrp problem, namun di kota menjadi masalah yg besar.

- Syarat rumah sehat:

1. Memenuhi kebutuhan Fisiologis.

- Rumah hrs jauh dari sumber yg gaduh, misal pabrik, lap pesawat terbang, bengkel dll
- Mendapat penerangan yg cukup siang dan malam.
- Ventilasi atau jendela hrs cukup, misal 15 % luas lantai.
- Suhu ruang berkisar 13 – 20 derajat C.

2. Memenuhi kebutuhan Psikologis.

- Keadaan rumah ditata sedemikian shg menyenangkan penghuninya (estetika).
- Kebebasan (privacy) bagi penghuni hrs terjaga dg baik, bagi setiap anggota keluarga.
- Harus ada ruang tamu.
- Harus ada ruang utk berkumpul anggota keluarga.

3. Menghindari terjadinya kecelakaan.

- Kontruksi bangunan hrs kuat/kokoh shg tdk mudah roboh.
- Tidak mudah terbakar.
- Lantai tdk boleh licin, apalagi dikamar mandi dan sekitarnya.

4. Menghindari terjadinya penyakit.

- Persediaan air rumah tangga hrs memenuhi syarat kesehatan baik kualitas dan kuantitasnya.
- Pembuangan sampah hrs baik dan memenuhi syarat kesehatan.

5. Ventilasi.

- Ventilasi atau pertukaran udara ruangan hendaknya; menambah rasa nyaman (comfort) bagi penghuninya, diusahakan ventilasi silang (cross ventilation), maksudnya agar udara dpt mengalir dg lancar shg udara tetap bersih.

6. Menurut WHO, bahwa rumah yg tidak cukup dan terlalu sempit akan mengakibatkan tingginya kejadian penyakit di masyarakat. Hal ini di indikatkan :

- Tidak terjaminnya kebersihan udara, krn ruangan kekurangan oksigenyg dpt menurunkan daya tahan tubuh thd penyakit menular.
- Fasilitas utk setiap rumah berkurang, krn dibagi dalam anggota keluarga yg banyak. Misal pemakaian air yg jumlahnya akan menjadi berkurang utk setiap anggota keluarga.
- Memudahkan penularan penyakit krn rumah yg sempit.

PENGATURAN PEMBUANGAN SAMPAH

- Pendahuluan.
 - Pembuangan sampah (waste disposal) perlu mendapatkan penanganan yg serius. Banyak masyarakat yg kurang memperhatikan cara pembuangan sampah atau air limbah scr baik.
1. Sampah (waste) adalah zat-zat atau benda yg sudah tidak terpakai lagi, baik yg berasal dari rumah tangga (RT) atau dari sisa proses industri.
- Yang dimaksud air limbah adalah semua air kotor yg dibuang dari, kamar mandi, bekas cucian bahan yg akan dimasak, bekas cucian pakaian, kamar kecil dan WC, sisa dari perusahaan.

2. Jenis dan bentuk sampah.

- Sewage (air limbah)
- Human waste (exreta manusia)
- Manne (kotoran dari hewan)
- Refush (kotoran yg berbentuk padat)

3. Sewage (air limbah).

- Domestic Sewage : kotoran yg berasal dari rumah tangga.
- Industrial sewage : kotoran yg berasal dari sisa-sisa industri, pabrik, perusahaan.

4. Tujuan pembuangan air limbah:

- Mencegah pengotoran sumber air RT
- Menghindari pengotoran tanah permukaan
- Melindungi sumber air utk ternak
- Menghilangkan bau-bauan dan pemandangan yg tidak enak.
- Menjaga kebersihan makanan, misal dicuci dg air permukaan.

5. Pengumpulan samapah (collection).

- Dilakukan perorangan, PT, swasta
- Dilakukan Pemerintah.

6. Cara Pembuangan sampah:

- Landfill, yaitu sampah dibuang ditanah yg rendah. Ini jenis sampah yg tidak membusuk (rubbish).
- Sanitary landfill, yaitu sampah dibuang ditanah yg rendah kemudian ditutup dg tanah.
- Recycling, yaitu sampah yg masih dapat dipakai lagi dikumpulkan dan dibuat menjadi benda-benda baru.
- Incineration, cara ini dilakukan oleh pemerintah dg incinerator khusus, syarat incineration; ada tempat pengumpulan sampah (collection), tempat pengeringan, ruang pembakaran dan cerobong asap.

- Composting, yakni sampah yg membusuk (garbage) dikumpulkan kemudian dibuat pupuk tanaman.
- Pulveration, sampah yg membusuk maupun yg tidak digiling/dihaluskan kemudian dibuang kelaut.
- Individual inceneration, sampah dikumpulkan sendiri-sendiri tiap rumah tangga kemudian sampah yg kering dibakar.

7. Pengelolaan pembuangan kotoran manusia.

- Kotoran manusia adalah semua benda atau zat yg tidak dipakai lagi oleh tubuh dan yg harus dikeluarkan dari dalam tubuh.

8. Syarat pembuangan kotoran manusia;

- Tidak mengotori tanah permukaan disekeliling jamban.
- Tidak mengotori air permukaan disekitar
- Tidak mengotori air tanah disekitar
- Tidak bisa dijangkau oleh serangga, terutama lalat, kecoa dll.
- Tidak menimbulkan bau
- Mudah digunakan dan dipelihara (maintenance)
- Dapat diterima oleh pemakainya
- Dapat terjangkau pembuatannya

- Menurut Etlar dan Steel; pembuangan kotoran manusia yg memenuhi syarat sbb:
- tidak mengotori tanah permukaan, air permukaan, air dalam tanah.
- Kotoran tdk boleh terbuka, krn dapat utk bertelur lalat.
- Kakus hrs terlindung dari penglihatan
- Pembuatannya murah dan mudah

Bangunan kakus yg memenuhi syarat kesehatan :

- Ada rumah kakus, ada lantai kakus, ada closet/lubang feaces masuk.
- Ada fit/ cubluk, sumur penampung feaces.
- Ada slab /tempat kaki menginjak saat jongkok, model yg baru dg duduk.

○ MEROKOK.

- Merokok pd umumnya tdk baik dan dapat mengganggu kesehatan manusia, kenyataan ini tdk dapat dipungkiri. Banyak penyakit terbukti akibat dari merokok, baik secara langsung maupun tdk langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan si perokok, namun juga bagi orang disekitarnya. (Tandra, 2003).

- Merokok seolah menjadi budaya, hal ini ditambah dg gencarnya iklan-iklan rokok yg mengidentikan dg kejantanan, kesegaran, dan keperkasaan.
- Bagi pria semakin usia muda mereka memulai menghisap rokok, maka semakin tumbuh rasa bangga.
- Bagi wanita, setali tiga uang, maksudnya merokok adalah bagian dari *life style* modern.
- Seharusnya diketahui dibalik semua kenikmatan “semu” yg diperoleh dari kebiasaan merokok banyak sekali bahaya yg mengintai disekitarnya.

- Merokok berbahaya bagi perokok sendiri(perokok aktif), juga bagi orang yg berada disekitarnya (perokok pasif).
- Perokok pasif resikonya hampir sama dgn perokok aktif, bahkan juga lebih merasa tersiksa.
- Menurut WHO, tiga juta angka kematian pertahun dlm kurun waktu th 1990 an disebabkan oleh rokok. Setiap tahun tdk kurang 700 juta anak terkena asap rokok dan menjadi perokok pasif.
- Setiap tahun sekarang ini ada sekitar 4 juta orang meninggal akibat kebiasaan merokok, sekitar 70% diantaranya terjadi di negara-negara maju (Aditama,2000)

- Menurut Organisasi Kesehatan Asia, menyebutkan Indonesia menduduki rangking ke 4 jumlah perokok di dunia dan kematian akibat merokok.
- Sementara di Indonesia 82% penderita penyakit jantung adalah perokok, jadi semakin jelas terdpt indikasi sebagian penduduk Indonesia adalah perokok.
- Pada th 1998 terdpt penyakit penyebab kematian di Indonesia antara lain penyakit jantung, influenza, tuberculosis. (Depkes RI, 2000).

- Para ahli kedokteran berpendapat bhw merokok dpt menimbulkan kanker paru-paru dan penyakit jantung.
- Asosiasi jantung Amerika menyebutkan salah satu yg dpt menimbulkan sakit jantung adalah merokok.
- Merokok bersifat individual, ada yg merokok namun tidak menderita sakit paru atau jantung secara nyata, namun lambat laun akan berakibat buruk baginya.
- Faktor-faktor yg mempengaruhi hub.antara merokok dan terjadinya kanker paru.

- Bentuk tembakau; perokok sigaret lebih mudah mendapat kanker paru dibanding dg perokok pipa atau cerutu, sebab asap pipa dan cerutu lebih alkalis d.p asap sigaret.
- Jumlah; semakin banyak rokok yg dihisap setiap hari semakin tinggi resiko mendapat kanker paru.
- Lamanya; semakin lama seorang perokok meneruskan kebiasanya, semakin tinggi resiko mendapat kanker.
- Inhalasi; semakin dalam asap rokok yg dihisap kedalam paru, makin tinggi resiko kanker.
- Kadar tar; dengan meningkatnya kadar tar/ nikotin yg dihisap ditambah dg peningkatan kadar CO, bahaya yg mengancam adalah penyakit kardiovaskular.

- Gejala keracunan nicotine.
- Kepala pusing, perut merasa mual, keluar keringat dingin, tangan gemetar dan tidak bisa tidur, badan merasa lemah, gangguan pd mata dan pencernaan.
- Siapa pelaku merokok?
- Pelaku perokok adalah bisa orang dewasa/ tua, remaja, baik putra atau putri.
- Kapan merokok?
- Merokok dpt dilakukan kapan saja, dimana saja waktu yg dikehendaki.

- Apa rokok?
- Daun tembakau yg dikeringkan dibentuk bulat lonjong atau bentuk lain, dibubuhi dan atau tidak dibubuhi adonan tertentu dihisap dg cara disulut api.
- Mengapa merokok?
- Latar belakang orang merokok banyak hal yg menjadi indikator, misalnya biar dianggap jantan, perkasa, pemberani, memperoleh kepuasan, akibat putus asa/stres, mengisi waktu luang, iseng-iseng, daya tarik, coba-coba dll.

❖ Apa pengaruh rokok pada Kesehatan?

- Kebiasaan merokok sedikitnya menyebabkan 24 jenis penyakit pada manusia, dari kepala sampai kaki.
- Usia harapan hidup akan berkurang 5,5 menit per batang rokok yg dihisap scr teratur.
- Resiko kematian perokok pd usia 65 tahun dua kali lipat dibandingkan bukan perokok.
- Setiap tahunnya tercatat 4 juta kematian akibat rokok diseluruh dunia.

- ❖ Hubungan antara rokok dan paru-paru?
- Nikotin dlm asap rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah di paru, shg terganggu pertukaran oksigen. atau -
- Merokok memperlemah paru-paru.
- Merokok membuat seorang lebih mungkin menderita penyakit pernafasan yg kambuhan, sesak nafas, dan bronkitis.
- Kemungkinan seorang perokok utk menderita TBC 3 kali lebih besar dibandingkan dgn bukan perokok.

- ❖ Hubungan merokok dengan penyakit jantung.
- Perokok beresiko 2 kali lebih besar utk menderita sakit jantung dibandingkan dg bukan perokok.
- Sekitar 60% penderita sakit jantung berusia < 40 tahun adalah perokok.
- Jika seorang perokok serangan jantung, kemungkinan mendadak mati adalah 5 x lebih besar, dibanding bukan perokok.

❖ Manfaat merokok?

- Dari sisi kesehatan merokok hampir tidak ada manfaatnya, namun sebaliknya banyak kerugiannya utk diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

❖ Kerugian merokok?

- Merokok dgn kurun waktu yg cukup lama dapat berakibat buruk, antara lain sakit kanker, jantung, paru dan salurannya.
- Berakibat buruk thd janin yg dikandung ibu perokok.

❖ Bagaimana dengan merokok?

- Sebaiknya “STOP MEROKOK” dengan dalih apapun.
- Himbauan “MATIKAN ROKOK ANDA, ATAU ROKOK MEMATIKAN ANDA”.