



Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Dengan Akses Ke Sarana Sanitasi Jamban dan Cuci Tangan Pakai Sabun

Erdiawati

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Alamat e-mail: erdiawati@gmail.com

Abstrak

Tujuan pengabdian, adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan pembuatan sanitasi jamban agar masalah buang air besar sembarangan yang dilakukan masyarakat di Desa Sukarema Kecamatan Lenek Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melalui layanan informasi yang dilanjutkan dengan tindakan nyata membangun desa. Hasil dari pengabdian ini adalah masyarakat yang masih buang air besar di sembarang tempat bisa shering atau BAB di keluarga terdekatnya atau di MCK terdekat dan masyarakat yang sudah mempunyai jamban.

Kata Kunci

Derajat kesehatan masyarakat, sanitasi, cuci tangan

Pendahuluan

Dari hasil observasi di lapangan ditemukan permasalahan mitra bahwa masih ada masyarakat yang belum memiliki sarana sanitasi jamban dan masih BABS (Buang Air Besar Sembarangan) di sembarang tempat dengan jumlah pengguna 240 Jiwa. Dari 60 rumah yang masih BABS ada beberapa jamban yang belum memiliki septiktank atau penampungan tinja sehingga tinja masih dibuang ke badan sungai dan dampak yang ditimbulkan akan mencemari lingkungan dan sumber air dan menjadi mata rantai penularan penyakit bagi manusia sendiri seperti penyakit diare, penyakit kulit dan penyakit lainnya yang berbasis lingkungan.

Dari permasalahan di atas solusi yang didapatkan adalah sebagai berikut: 1) Pemerintah Desa mengalokasikan dana ADD dan PUPR berupa septik tank Fiber sebanyak 50 Unit, sedangkan untuk pembangunan septik tank jamban akan menjadi swadaya masyarakat sendiri; 2) adanya evaluasi dan monitoring dari Pukesmas oleh program Kesling untuk mengetahui sejauh mana hasil capaian yang sudah dilakukan untuk masyarakat dan desa; 3) adanya dukungan dari pihak KKN dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi yaitu melakukan kegiatan sebagai berikut: (a) melakukan koordinasi dengan Puskesmas dan sanitarian yang ada di wilayah kerja, (b) mengkroscek data jamban dan jumlah yang belum punya jamban, (c) melakukan penyuluhan di Posyandu pada ibu hamil, ibu bayi balita dan lansia, (d) melakukan kunjungan door to door untuk penyuluhan dan mengedukasi masyarakat tentang hidup bersih dan sehat dan pentingnya sarana sanitasi untuk hidup sehat, dan (e) melakukan demo CTPS(Cuci tangan pakai sabun) dengan sabun dan air bersih yang mengalir.

Metode Pengabdian

Dalam Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan akses ke sarana sanitasi jamban dan cuci tangan pakai sabun, peserta KKN Tematik berbasis karya ilmiah 2021 akan melakukan kegiatan berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan mitra beserta jajarannya (Kepala Desa, kawil dan kader)



2. Koordinasi dengan puskesmas terkait data Kesehatan Lingkungan terkait data capaian sarana sanitasi jamban sehat terutama data pencapaian jamban yang sudah memiliki dan yang belum memiliki
3. Melakukan observasi lapangan terkait data kepemilikan
4. Melaksanakan kegiatan yang sudah direncanakan bersama Tim KKN
5. Melaporkan hasil kegiatan KKN ke mitra

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang sudah di capai dalam pelaksanaan kegiatan KKN ini adalah: 1) Adanya komitmen bersama antara Tim KKN, Mitra dan masyarakat untuk menjaga kesehatan lingkungan dengan tidak buang air besar sembarangan yaitu dengan menumpang BAB di jamban keluarga atau jamban umum; 2) Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mulai dari diri sendiri dan keluarga; 3) Adanya komitmen desa untuk selalu membantu masyarakat dalam menyelesaikan pembuatan bak peresapan (Septik tank) agar tinja tidak dibuang ke kali dan tidak mencemari badan air; 4) Mengikuti posyandu; dan 5) Melakukan penyuluhan door to door untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hidup sehat dan menjaga kesehatan lingkungan.

Permasalahan-permasalahan yang sudah di selesaikan dengan Mitra adalah: 1) Sudah ada kesadaran masyarakat untuk melakukan buang air besar di jamban sehingga masyarakat yang belum punya jamban akan menumpang (shering) di keluarga terdekat atau jamban umum; 2) Rutin di lakukanya gotong royong seminggu sekali; 3) Sudah ada perbaikan sarana sanitasi dari pihak desa dan PUPR untuk pembuatan septic tank untuk 50 kk; 4) Masyarakat mengerti dan memahami bagaimana cara hidup bersih dan sehat; 5) Masyarakat mengerti dan menerapkan bagaimana cara cuci tangan yang benar dan sehat; dan 6) Adanya komitmen dari desa untuk menuntaskan masyarakat yang masih BABS untuk akses ke jamban sehat.

Membudayakan perilaku buang air besar sehat yang dapat memutus alur kontaminasi kotoran manusia sebagai sumber penyakit secara berkelanjutan. Selain itu, menyediakan dan memelihara sarana buang air besar yang memenuhi standar dan persyaratan kesehatan merupakan solusi untuk penyebaran penyakit. Lebih lanjut, mencuci tangan dengan sabun harus menjadi kebiasaan bagi diri sendiri dan keluarga. Karena kebiasaan ini akan memberikan banyak manfaat kesehatan. Adapun kesehatan tubuh berawal dari tangan yang bersih. Terdapat 6 langkah cuci tangan pakai sabun yang benar yaitu: 1) Mulailah membasuh tangan dengan air bersih yang mengalir, lalu gunakan sabun cuci tangan ke telapak tangan secukupnya dan rekatkan antara tangan kanan dan tangan kiri; 2) Posisikan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan sebaliknya. Biasanya bagian ini sering luput dari perhatian karena mayoritas orang hanya mencuci telapak tangan; 3) Telapak dengan telapak dan sela-sela jari juga harus dibersihkan dengan sabun. Usapkan sabun pada seluruh sela-sela jari hingga berbusa. Bagian jari yang satu ini kerap menjadi tempat bersarangnya kotoran dan bakteri usai beraktivitas; 4) Letakkan punggung jari pada telapak satunya dengan jari saling mengunci, agar lebih merata ke seluruh bagian tangan; 5) Jempol kanan digosok memutar oleh telapak kiri dan sebaliknya; dan 6) Jari kiri menguncup, gosok memutar ke kanan dan ke kiri pada telapak tangan dan sebaliknya.

Lebih lanjut, manfaat cuci tangan ternyata ampuh mencegah aneka penyakit ringan maupun serius, antara lain:

1. Iritasi mata, infeksi, dan trakoma. Salah satu penyebab terbesar gangguan kesehatan mata adalah tangan yang kotor. Ketika mata terasa kurang nyaman atau gatal, hampir semua



- orang akan menggunakan tangan untuk mengusap atau menggaruknya. Padahal belum tentu tangan Anda sudah higienis setelah beraktivitas. Kebiasaan ini akan memperparah penyakit mata. Bahkan penyakit mata berbahaya seperti trakoma juga terjadi karena mata terinfeksi bakteri atau virus ganas. Anda harus memastikan bahwa tangan Anda benar-benar sudah bersih sebelum menyentuh mata.
2. Diare dan Cacingan. Bukan hanya kandungan makanan yang bisa mengakibatkan timbulnya penyakit diare. Menyantap makanan dengan tangan yang kotor juga merupakan pemicunya. Bakteri dan virus yang menempel pada tangan akan langsung masuk ke tubuh bila Anda makan dengan tangan yang kotor. Menurut informasi yang dikutip dari situs Live Strong, diare masih menjadi satu dari lima penyebab utama kematian anak-anak di dunia. Itulah sebabnya kebiasaan mencuci tangan wajib diajarkan sedini mungkin. Selain diare, tangan yang kotor juga rentan menyebabkan cacingan. Telur-telur cacing yang menempel pada tangan bisa masuk ke tubuh dan berkembang biak. Akibatnya, tubuh akan kekurangan nutrisi karena cacing-cacing parasit terus tumbuh dan berkembang biak di dalamnya. Jika tidak mendapat perawatan intensif, cacingan bisa berakibat fatal bagi kesehatan tubuh.
 3. Gangguan Sistem Pernapasan. Anda dapat meminimalkan risiko gangguan sistem pernapasan dengan cara mencuci tangan. Bakteri patogen yang memicu penyakit pernapasan sering menempel pada tangan kotor. Jadi, cucilah tangan Anda dengan benar setiap kali selesai beraktivitas. Sehingga tak ada bakteri yang masuk ke tubuh Anda. Manfaat cuci tangan akan membuat sistem pernapasan Anda selalu sehat. Anda tak akan mengalami gangguan pernapasan ringan atau berat seperti batuk, dahak berlebihan, tenggorokan gatal, atau sesak napas.

Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, tetapi hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan CTPS. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan, tetapi penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Di dalam lemak dan kotoran yang menempel inilah kuman penyakit hidup.

Semua jenis virus termasuk Covid19 bisa dapat aktif di luar tubuh manusia selama berjam-jam, bahkan berhari-hari. Mereka bisa menyebar melalui droplets, seperti saat bersin, batuk, atau saat pengidapnya berbicara. Desinfektan, cairan hand sanitizer, tisu basah, gel, dan krim yang mengandung alkohol semuanya berguna untuk membunuh virus ini, tetapi tidak seefektif sabun. Saat beraktivitas sehari-hari, akan sulit bagi tangan untuk menghindari virus, bakteri, atau kuman. Penyebabnya, mata tidak mampu melihat virusnya langsung, sehingga mencuci tangan adalah langkah terbaik untuk menghindari tertular penyakit.

Segala jenis sabun dapat digunakan untuk mencuci tangan baik itu sabun (mandi) biasa, sabun antiseptik, ataupun sabun cair. Namun sabun antiseptik/ anti bakteri sering kali dipromosikan lebih banyak pada publik. Jenis sabun pun bukan merupakan hal yang penting, hal ini karena Covid19 adalah virus, jadi sabun tangan antibakteri tidak memberi keunggulan tambahan dibandingkan jenis sabun yang lain.

Kesimpulan

Pada kegiatan KKN Universitas Pendidikan Mandalika tanggal 27 septeber s/d 20 Nopember 2021 di Desa Sukarema Kecamatan Lenek Kabupaten Lombok Timur, didapatkan hasil sebagai berikut:



1. Masyarakat yang masih buang air besar di sembarang tempat bisa shering atau BAB di keluarga terdekatnya atau di MCK terdekat
2. Masyarakat yang sudah mempunyai jamban agar memanfaatkan jambannya untuk BAB dan jangan sampai BAB di kali

Saran

1. Agar semua lintas sektor mengupayakan masyarakat untuk yang masi BABS agar akses ke jamban sehat
2. Pihak desa dan puskesmas agar bekerja sama untuk menuntaskan BABS

Daftar Pustaka

Global Handwashing Day. (2008). Saat penting cuci tangan pakai sabun
Sunarti. (2015). Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat