

Penyuluhan Tentang Pentingnya Air Bersih Dan Standar Air Minum Yang Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Pencernaan Dan Tetap Bugar

Counseling About The Importance Of Clean Water And Healthy Drinking Water Standards To Maintain Digestive Health And Stay Fit

Augustinus Robin Butarbutar

Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: augustinusbutarbutar@unima.ac.id

Article History:

Received: Januari 31,2024

Revised: Februari 16,2024

Accepted: Februari 29,2024

Keywords: Health

Education, Clean Water,

Drinking Water Quality

Abstract: Digestive health plays a central role in maintaining overall individual well-being. Consuming clean water that meets healthy drinking water standards is a key factor in maintaining digestive health. Education on the importance of clean water and healthy drinking water standards is conducted to increase public awareness of the positive impact of water on digestive health and overall body well-being. Through these educational efforts, it is hoped that the public can understand the urgency of drinking clean water that meets health standards as an effort to maintain digestive health and body vitality. The educational approach used includes information dissemination, demonstration, and interactive discussions to create comprehensive and sustainable understanding. In conclusion, educational efforts regarding the importance of clean water and healthy drinking water standards are crucial steps in improving digestive health and overall community well-being.

Abstrak

Kesehatan pencernaan memegang peran sentral dalam menjaga kesejahteraan keseluruhan individu. Konsumsi air bersih yang memenuhi standar kualitas air minum yang sehat adalah faktor kunci dalam merawat kesehatan pencernaan. Penyuluhan mengenai kepentingan air bersih dan standar kualitas air minum yang sehat diadakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak positif air bagi kesehatan pencernaan dan keseluruhan tubuh. Melalui upaya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami urgensi minum air bersih yang memenuhi standar kesehatan sebagai upaya menjaga kesehatan pencernaan dan vitalitas tubuh mereka. Pendekatan penyuluhan yang digunakan mencakup penyampaian informasi, demonstrasi, dan diskusi interaktif untuk menciptakan pemahaman yang komprehensif dan berkelanjutan. Secara kesimpulannya, upaya penyuluhan mengenai pentingnya air bersih dan standar kualitas air minum yang sehat menjadi langkah krusial dalam meningkatkan kesehatan pencernaan dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Air Bersih, Kualitas Air Minum

LATAR BELAKANG

Air memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap makhluk hidup yang ada di muka bumi ini. Bisa dikatakan bahwa, jika tidak ada air di suatu tempat di muka bumi ini maka tidak akan ada harapan untuk suatu kehidupan. Dikarenakan air merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi dan memiliki sifat wajib untuk dikonsumsi. Oleh karena itu air tidak akan dapat digantikan dengan unsur yang lainnya. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 82 Tahun 2001 terdapat pengelompokan terhadap sumber air, yang dimana didalamnya terbagi menjadi 4 kelompok, yaitu : air permukaan, air hujan, mata air, dan air tanah. Air permukaan bisa

* Augustinus Robin Butarbutar, augustinusbutarbutar@unima.ac.id

dikatakan dengan air hujan yang mengalir diatas permukaan bumi. Yang dalam proses pengalirannya terdapat pencampuran dari lumpur, daun, ranting, batang kayu, dan lain sebagainya sehingga menjadi kotor. Biasanya dimanfaatkan sebagai sumber air atau bahan baku untuk air minum, contoh dari air permukaan adalah air sungai, air waduk, dan air danau.

Air tanah yang dimana keberadaan airnya berada di bawah permukaan air tanah dan untuk airnya akan keluar sendiri ke permukaan. Air tersebut biasanya harus digali terlebih dahulu atau di bor untuk dapat mengeluarkan air ke permukaan. Air hujan terjadi karena ada suatu proses penguapan, secara tidak langsung hal tersebut dapat terjadi karena air permukaan laut yang naik ke atmosfer dan mengalami pendinginan sehingga kemudian jatuh ke permukaan bumi. Biasanya air hujan yang jatuh ke permukaan bumi dapat mengisi cekungan ataupun kubangan yang ada di permukaan bumi dan sebagiannya akan mengalir di permukaan bumi.

Mata air merupakan air tanah yang dapat mencapai ke permukaan tanah melalui celah bebatuan, hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan tekanan. Sumber dari mata air adalah berupa deposit air tanah yang memiliki tekanan tertentu sehingga keluar dari dasar permukaan tanah melalui celah bebatuan. Pentingnya sanitasi dan air bersih seyogyanya diutamakan dalam kehidupan sehari-hari. Dari uraian data diatas, dapat dilihat pentingnya kedua aspek tersebut dan perlu ada usaha memperbaiki dalam rangka pemenuhan kebutuhan dasar terhadap air bersih dan peran serta dalam melestarikan lingkungan. Kegiatan ini merupakan suatu bentuk penyediaan alat dimana dapat berguna untuk menyediakan dan pendistribusian air bersih.

KAJIAN TEORITIS

Air bersih adalah salah satu komoditas paling penting untuk kehidupan sehari hari. Dalam kehidupan sehari hari kita membutuhkan air untuk minum, mandi, memasak, mencuci dll. karena itu, ai harus bias dikelola sebagaimana mestinya. Ketersediaan sarana dan prasarana pada suatu desa akan berdampak pada kualitas air dan kesehatan di desa tersebut. Hal ini mengartikan bahwa sarana dan prasarana adalah kebutuhan hal yang paling penting yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada kesejahteraan dan kesehatan masyarakat. Tingkat kenyamanan suatu rumah tangga dalam bertempat tinggal salah satunya ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan sarana dan prasarana diantaranya tersedianya sarana dan prasarana sanitasi air.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan terkait pentingnya pengolahan sanitasi air bersih Pada penyuluhan air bersih, masyarakat akan diingatkan lagi mengenai pentingnya air bersih serta beberapa cara penanggulangan yang dapat diterapkan

secara praktis. Selain itu juga dilakukan pengajaran singkat mengenai pentingnya menjaga lingkungan sekitar sehingga dapat juga dilakukan pencegahan mengenai permasalahan lingkungan ini, tidak hanya sekedar memperbaiki. Kegiatan ini berbentuk diskusi dan tanya jawab secara semi-formal yang bertujuan untuk menciptakan suasana kekeluargaan sehingga masyarakat dapat menunjukkan feedback yang baik, tidak hanya satu arah saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam materi penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat, perangkat desa, serta kelompok masyarakat yang mengelola air bersih mengenai WASH (water, sanitation, and hygiene), air bersih dan sanitasi, serta pengelolaan air bersih oleh masyarakat. Selain itu, penyuluhan ini diharapkan bisa memberikan dampak keberlanjutan dalam pengelolaan penyediaan air bersih yang menuju pada ketangguhan masyarakat itu sendiri.

1. WASH (water, sanitation, and hygiene)

Air merupakan sumber kehidupan bagi seluruh makhluk hidup di muka bumi ini. Bagi manusia secara khusus, air diperlukan untuk menunjang kehidupan. Dalam kehidupan kita sehari-hari, kita memerlukan air untuk minum, memasak, mencuci, dan lain sebagainya. Air masuk ke dalam golongan zat gizi makro esensial yang memiliki fungsi untuk katalisator, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh, pelumas, pengangkut dan alat angkut. Hal ini karena tubuh tidak dapat menghasilkan air sendiri.

Pada kenyataannya, manusia lebih bisa bertahan hidup tanpa makanan daripada tanpa air. Dalam suitausi tanpa makanan, manusia mampu bertahan hidup dalam beberapa minggu, sedangkan tanpa air, manusia hanya dapat bertahan hidup hitungan hari. Hal ini disebabkan oleh tubuh manusia mengandung air sebesar 80%. Disini kita melihat bahwa air menjadi kebutuhan yang paling utama bagi keberlangsungan kehidupan manusia. Namun, akhir-akhir ini banyak persoalan yang melatarbelakangi buruknya penyediaan air bersih seperti: pencemaran air, sumber mata air yang mengering, air bersih menjadi komoditas yang mahal, perubahan iklim.

2. Air bersih dan sanitasi Tidak bisa dipungkiri bahwa Indonesia termasuk negara yang mengalami krisis air bersih. Masih ada 33, 4 juta penduduk kekurangan air bersih dan 99, 7 juta jiwa kekurangan akses untuk ke fasilitas sanitasi yang baik. Artinya capaian akses air bersih yang layak saat ini di Indonesia baru mencapai 72, 55%. Angka ini

masih di bawah target Sustainable Development Goals (SDGs) yakni sebesar 100 %. Perilaku manusia memiliki peran penting dalam pencapaian yang belum maksimal ini. Oleh karena itu sangat penting untuk mengelola penggunaan air. Hal ini bisa dilakukan dengan melestarikan lingkungan dan menjaga kebersihan lingkungan. Kemudian juga dengan menerapkan pola hidup dengan menghemat penggunaan air serta mengolah limbah air supaya bisa digunakan kembali. Secara konkrit dalam program pengamanan air bersih bisa dilakukan, antara lain:

- A. Proteksi sumber mata air, melalui program perlindungan sumber mata air dan alam sekitar yang menopang sumber mata
- B. Program sumur resapan
- C. Program memanen air hujan
- D. Memperbaiki sistem penyediaan air minum terlebih yang berbasis masyarakat dan rumah tangga

Sementara itu, bila bicara soal sanitasi pasti akan ada relasi dengan usaha-usaha pengawasan yang ditujukan terhadap faktor lingkungan yang dapat menjadi mata rantai penularan penyakit. World Health Organization (WHO) mendefinisikan sanitasi sebagai suatu usaha yang mengawasi beberapa faktor lingkungan fisik yang berpengaruh kepada manusia terutama terhadap hal-hal yang mempengaruhi efek, merusak perkembangan fisik, kesehatan, dan kelangsungan hidup. Pendeknya, sanitasi adalah perangkat dan sistem untuk menjaga kebersihan guna mencapai kesehatan masyarakat di suatu wilayah. Sedangkan sarana sanitasi air bersih merupakan bangunan beserta peralatan dan perlengkapan yang menyediakan dan mendistribusi air bersih kepada masyarakat. Sarana sanitasi air bersih harus memenuhi persyaratan kesehatan, agar tidak mengalami pencemaran sehingga dapat diperoleh kualitas air yang baik sesuai dengan standar kesehatan.

3. Pengelolaan air bersih oleh Masyarakat

Untuk mengatasi ketidakseimbangan antara ketersediaan air yang cenderung menurun dan kebutuhan air yang semakin meningkat, caranya adalah dengan mengelola sumber daya air yang memperhatikan fungsi sosial, lingkungan hidup, dan ekonomi secara selaras untuk mewujudkan sinergi dan keterpaduan antarwilayah, antarsektor, dan antargenerasi guna memenuhi kebutuhan atas air. Melakukan pengelolaan sumber daya air berarti melakukan berbagai upaya mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pemantauan,

dan evaluasi penyelenggaraan konservasi sumber daya air, pendayagunaan sumber daya air, dan pengendalian daya rusak air.

4. Kaitan sanitasi air bersih dengan ketangguhan masyarakat terhadap bencana

Melalui ketersediaan sarana dan prasarana air bersih serta peningkatan kapasitas dengan sosialisasi pengolahan sanitasi air bersih dalam upaya meningkatkan kesehatan dan ketangguhan masyarakat diharapkan memiliki dampak pada peningkatan kualitas hidup masyarakat. Peningkatan kualitas ini yang menjadi modal utama dalam pengurangan risiko potensi ancaman bencana kekeringan yang dialami masyarakat. Peningkatan kualitas hidup ini juga bisa berarti sebuah ketangguhan masyarakat. Ketangguhan berasal dari kata “tangguh” yang berarti kuat dan kokoh. Bila dikaitkan dengan bencana berarti, kemampuan masyarakat yang kokoh dan kuat dalam menghadapi baik adanya kemungkinan ancaman atau bahkan peristiwa bencana. Masyarakat yang awalnya berada dalam bayang-bayang potensi ancaman bencana kekeringan kini memiliki ketangguhan. Dengan adanya sarana akses air bersih yang sudah dibangun, mereka tidak lagi kesulitan dalam mencari air bersih, sehingga kualitas hidup mereka pun bisa semakin baik. Masyarakat pun memiliki kemampuan dalam pengelolaan demi keberlanjutan adanya akses air bersih secara bersama-sama, yang juga selaras dengan program dan sekaligus mendapat dukungan dari Pemerintah Desa.

Hasil dari penyuluhan sanitasi dan kebersihan dalam pemanfaatan air yang telah dilakukan, didapatkan hasil yaitu warga sudah mengerti dan melakukan pemisahan tempat cuci, mandi dan toilet dan warga sudah mulai terbiasa dengan pentingnya kebersihan pada MCK. Penyuluhan ini menjadi sarana pengingat bagi warga untuk menjaga kebersihan dimulai dari tidak lupa mencuci tangan setelah beraktivitas di MCK, terdapat beberapa warga yang sudah memiliki kamar mandi sendiri dan sisanya masih digunakan untuk beberapa rumah. seluruh warga yang ditemui (Ibu Sri dan Abah, Ibu Rika, Ibu Farida dan Pak Nanang, Pak Ade dan Ibu Mega) memberikan respons positif terhadap pemaparan program pembangunan DAM (penampungan air) di Desa, sumber air yang digunakan oleh warga kebanyakan berasal dari satu lubang yang sama.

Dari hasil wawancara dan penyuluhan pada warga, dapat dilihat bagaimana cara memanfaatkan air dari satu sumber dengan penjadwalan dan tanggung jawab bersama dalam pemeliharannya dengan cara ada pembagian yang adil dan terjadwal ke rumah rumah yang ada.

DAFTAR REFERENSI

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Kualitas Air Minum. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Indriyani, S., & Sari, D. P. (2023). Peran Air Bersih dalam Menjaga Kesehatan Pencernaan: Studi Kasus di Desa X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45-54.
- Utami, R., & Pratama, B. A. (2023). Evaluasi Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Air Bersih dan Standar Air Minum yang Sehat dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Penyuluhan Kesehatan*, 8(2), 78-86.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Saku Pendidikan Kesehatan: Air Bersih untuk Kesehatan Pencernaan dan Tubuh Tetap Bugar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nugroho, B., & Susanti, A. (2023). Implementasi Program Penyuluhan Kesehatan tentang Pentingnya Air Bersih dan Standar Air Minum yang Sehat di Sekolah Dasar X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 112-120.
- Tim Penyuluhan Kesehatan. (2019). Modul Penyuluhan Kesehatan: Pentingnya Konsumsi Air Bersih untuk Kesehatan Pencernaan. Jakarta: Penerbit Harapan Kita.