

Keluarga adalah unit terkecil dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Sebagai unit terkecil dalam suatu bangsa, keluarga merupakan wadah untuk berkomunikasi antara anggota keluarga. Dengan komunikasi yang baik di sesama anggota keluarga, akan tercipta keinginan untuk menerapkan pola hidup sehat yang berujung pada terciptanya keluarga sehat. Jika semua keluarga menerapkan pola itu, akan tercipta desa dan kelurahan sehat, kecamatan sehat dan provinsi sehat yang berujung bangsa yang sehat pula.

Untuk itu perlu diupayakan suatu lingkungan keluarga yang sehat. Terciptanya keluarga yang sehat telah lama menjadi program pemerintah di bidang kesehatan, salah satunya adalah program promosi hidup sehat bernama PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat). Pengertian PHBS di tingkat keluarga (rumah tangga) adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Program ini bertujuan terwujudnya keluarga sehat.

Ada 10 (sepuluh) indikator PHBS di tingkat keluarga adalah :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik di rumah
8. Makan buah dan sayur setiap hari.
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.
10. Tidak merokok di dalam rumah.

Di dalam keluarga, ibu dan anak merupakan kelompok paling rentan dan peka terhadap berbagai masalah kesehatan. Maka perlu berbagai program untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak sebagai dasar terbentuknya keluarga sehat. Program-program tersebut misalnya program Membuat Persalinan Sehat (MPS) dengan target menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) menjadi 150 dan AKB (Angka Kematian Bayi) turun menjadi 15 di tahun 2020. Program lainnya adalah pelaksanaan ASI eksklusif, peningkatan status gizi, dan peningkatan deteksi dan stimulasi dini tumbuh kembang perlu terus ditingkatkan.

Selain dengan PHBS faktor lingkungan juga harus diperhatikan. Lingkungan tersebut adalah lingkungan rumah. Rumah adalah salah satu kebutuhan pokok manusia yang merupakan tempat untuk membangun kehidupan keluarga termasuk kesehatan.

Bagi sebagian besar masyarakat, rumah merupakan tempat berkumpul bagi semua anggota keluarga dan menghabiskan sebagian besar waktunya, sehingga kondisi kesehatan lingkungan rumah dapat berperan sebagai media penularan penyakit diantara anggota keluarga atau tetangga sekitarnya. Untuk itu perlu adanya rumah sehat. Syarat rumah sehat antara lain :

1. Memenuhi segi kesehatan artinya bagian-bagian rumah yang mempengaruhi kesehatan keluarga hendaknya dipersiapkan dengan baik terutama :
 - a. Penerangan dan perangan dalam ruangan harus cukup.
 - b. Penyediaan air bersih
Masalah-masalah yang biasa dihadapi dalam hal penyediaan air bersih :
 - Belum tersedianya cukup air bersih (kualitas) bagi keperluan rumah tangga.
 - Persediaan air rumah tangga yang masih belum memenuhi syarat – syarat kesehatan secara kualitas.
 - Sumber – sumber air yang tercemar.
Upaya penanggulangannya antara lain dengan :
 - Penyediaan tambahan air bersih bagi daerah yang kesulitan air.
 - Perbaikan mutu dan kinerja pelayanan air oleh pemerintah (PAM)
 - Perbaikan sarana penyediaan air
 - Penyuluhan tentang cara pemanfaatan sumber air dengan benar
 - Penyuluhan tentang pembuatan sumur
 - Purifikasi air (pengolahan air permukaan)
 - c. Pengaturan pembuangan air limbah
Limbah ini bisa berasal dari *excreto* manusia, air kotor dari dapur, kamar mandi, WC, air kotor permukaan tanah dan air hujan. Permasalahannya adalah saluran pembuangan limbah rumah tangga yang tidak memenuhi syarat. Oleh sebab itu perlu adanya peningkatan kesadaran masyarakat tentang pengolahan limbah yang benar agar bisa terwujud rumah yang sehat.
 - d. Bagian ruangan seperti lantai dan dinding tidak lembab
 - e. Tidak terjadi pencemaran seperti bau, rembesan air kotor, udara kotor dan sebagainya.

*) Staf Dishutbun Banjarnegara

2. Memenuhi segi kekuatan bangunan, artinya bagian-bagian dari bangunan mempunyai konstruksi dan bahan bangunan yang dapat dijamin keamanannya seperti :
 - Konstruksi bangunan yang cukup kuat,
 - Pemakaian bahan bangunan yang dijamin keawetannya.
 - Penggunaan bahan tahan api.
3. Memperhatikan segi kenyamanan agar keluarga dapat tinggal dengan nyaman dan dapat melakukan kegiatan dengan mudah.
4. Memenuhi segi keterjangkauan, hendaknya rumah dibangun, dilengkapi dan dipelihara sesuai dengan kemampuan keluarga.

Rumah suatu keluarga adalah bagian dari lingkungan dan masyarakat. Maka dari itu kesehatan lingkungan rumah juga harus diperhatikan. Syarat lingkungan rumah sehat adalah memenuhi segi penyehatan lingkungan. Artinya komponen-komponen lingkungan rumah yang mempengaruhi kesehatan masyarakat hendaknya dilengkapi sesuai dengan kebutuhan, seperti :

1. Penyediaan prasarana lingkungan yang memadai sehingga memenuhi kebutuhan masyarakat.
2. Penyediaan fasilitas lingkungan sesuai dengan banyaknya masyarakat yang dilayani.
3. Pengamanan lingkungan rumah terhadap pencemaran seperti pemeliharaan sumber air bersih, pembuangan sampah dan air limbah yang tidak mengganggu.

Kesehatan keluarga adalah sangat penting, apabila seluruh keluarga di Indonesia menerapkan PHBS, bukan tidak mungkin Indonesia akan menjadi negara yang sehat dan produktif. Sayang kesadaran masyarakat akan arti penting kesehatan belum memadai, padahal berbagai permasalahan masyarakat dapat dihadapi dan diatasi jika masyarakat menerapkan pola perilaku hidup sehat. Untuk itu mari kita awali dari diri kita sendiri dan dari lingkungan terkecil yaitu keluarga untuk memulai perilaku hidup sehat agar bisa terwujud lingkungan masyarakat yang sehat.

Di rangkum dari berbagai sumber