

RUMAH SEHAT

Adjie Suryowanti

Program Studi Desain Interior

Sekolah Tinggi Desain InterStudi

Jl. Kapten Tendean No. 2, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

e-mail: -

ABSTRAK

Manusia pasti memerlukan tempat tinggal yang nyaman dalam arti mampu melindungi kondisi – kondisi kurang nyaman yang berasal dari lingkungan di sekitar rumah, seperti cuaca panas, kelembaban udara yang tinggi, polusi udara tinggi, kebisingan tinggi dan seterusnya. Manusia selalu berorientasi untuk mengusahakan tempat hunian yang sering kita sebut sebagai rumah sehat untuk manusia. Usaha menciptakan rumah sehat dan nyaman bagi manusia ada cara yang beranekaragam. Inti dari rumah sehat adalah rumah yang memiliki ruang dalam dan ruang luar yang saling mendukung. Baik dari sisi tata ruangnya, penataan interior dan eksteriornya, sehingga fungsi ruang yang dibutuhkan terpenuhi dengan baik, dalam arti memenuhi kriteria sehat.

Kata kunci: rumah, sehat, nyaman

PENDAHULUAN

Kita telah ketahui semua bahwa manusia pasti memerlukan tempat tinggal yang nyaman dalam arti mampu melindungi kondisi – kondisi kurang nyaman yang berasal dari lingkungan di sekitar rumah, seperti cuaca panas, kelembaban udara yang tinggi, polusi udara tinggi, kebisingan tinggi dan seterusnya.

Sebagai manusia akan mengusahakan suatu tempat hunian yang sering kita sebut sebagai rumah sehat untuk manusia. Upaya – upaya untuk menciptakan rumah sehat dan nyaman bagi manusia ada cara yang beranekaragam.

Pada kesempatan ini penulis ingin berbagi kepada para pembaca sekalian, beberapa pemikiran bagaimana mengupayakan suatu tempat hunian yang relative nyaman, sesuai dengan kebutuhan akan ruang bagi penghuninya, ekonomis dan efisien pada saat membangun. Semoga tulisan kecil ini mampu menjadi inspirasi para pembaca sekalian.

RUMAH

Sebelum membahas tentang rumah sehat, maka sebaiknya kita menyamakan persepsi terlebih dahulu mengenai rumah. Rumah menurut pengertian Wikipedia Indonesia adalah bangunan buatan manusia yang dijadikan tempat tinggal selama periode tertentu. Rumah berbentuk ruangan yang dibatasi dengan dinding dan atap. Biasanya memiliki jalan masuk dan keluar seperti pintu. Memiliki lubang hawa berupa jendela atau ventilasi atau foid. Lantainya berupa tanah, ubin, keramik, marmer, geranid. Memiliki pembagian ruang secara garis

besar adalah ruang dalam dan ruang luar dari rumah. Ruang dalam berupa ruang tamu, ruang keluarga, ruang makan, ruang kerja, ruang belajar, ruang tidur, ruang dapur, ruang cuci jemur, KM/WC, gudang, garasi tutup. Ruang luar berupa pekarangan, garasi terbuka, teras.

Gaya arsitektur dari rumah ada beberapa macam seperti gaya alami, gaya tradisional, gaya konvensional, gaya modern, gaya kontemporer, gaya mediteranea, gaya futuristic dan gaya countri. Masing – masing gaya tersebut memiliki kekhasan masing – masing seperti gaya alami banyak menggunakan bahan alami, gaya tradisional mengikuti kebiasaan suatu suku bangsa dalam membangun rumahnya sehingga rumah tersebut menunjukkan keunikan suatu daerah tertentu, gaya konvensional masih memfokuskan diri pada pemenuhan fungsinya, belum memperhatikan sisi keindahan atau estetika, gaya modern biasanya bersifat minimalis dengan bentuk geometris sederhana, gaya kontemporer menonjolkan sisi estetika yang sangat menonjol, gaya mediteranea biasanya ditunjukkan dengan bentuk ruang yang sangat terbuka pada alam disekitarnya.

RUMAH SEHAT

Upaya sehat dari sisi ruang dalam ada beberapa langkah, meliputi:

1. Desain sehat untuk tata ruang dalam Pertama – tama dalam merancang ruang dalam harus berurutan sesuai urutan kegiatan sehingga fungsionalnya jelas dan ergonomic. Disamping itu juga harus mengantisipasi hal – hal yang dapat menimbulkan factor pencetus tidak sehat, seperti :

- a. Antisipasi terhadap curah hujan, maka harus dipikirkan mengenai atap yang tidak bocor, setiap ruang tidak mengalami tampias akibat guyuran air hujan, disekitar rumah tidak becek sehingga kebersihan terjaga, maka resapan air hujan harus memadai.
 - b. Antisipasi terhadap terik matahari dan angin besar pada saat di musim kemarau, maka harus memikirkan keteduhan ruangan dapat menggunakan pohon atau krey atau kanopi atau teras, mengupayakan kesejukan udara dengan menyiapkan alat pencuci udara seperti exhosefan, juga mengupayakan aliran udara yang lancar berarti harus menyiapkan aliran udara baik seperti ketersediaan ventilasi, daun jendela, foid yang saling bersilang, disamping itu harus mengupayakan ruang di dalam terang secara alami, maka diupayakan setiap ruang memiliki sentuhan langsung dengan alam seperti melalui jendela, foid, pintu, genteng kaca, menjaga supaya udara tidak pengap dan tidak lembab dengan cara mengupayakan sinar matahari selalu mampu menembus setiap ruang yang ada bias melalui genteng kaca, melalui jendela kaca, void.
 - c. Mengupayakan desain tata ruang dalam cukup efisien sehingga terjadi penggabungan beberapa fungsi ke dalam satu ruang seperti ruang tamu di tarik ke ruang teras depan, ruang makan dan ruang keluarga ditarik ke ruang teras belakang, KM / WC di tarik ke teras samping.
2. Kualitas sehat untuk ruang dalam
 - a. Suatu ruang dalam dikatakan sehat apabila memiliki aliran udara lancar, udara tidak pengap dan lembab, ruangan terang kondisi ini dapat dipenuhi dengan membuat plafon tinggi, pintu dan jendela lebar, pintu dan jendela juga banyak yang berbahan kaca, ventilasi lebar dan letaknya bersilangan, menggunakan genteng kaca untuk ruang yang kurang terang.
 - b. Kebisingan dari luar rumah teredam dengan mengatur peredaman disisi rumah yang paling langsung berhubungan dengan pusat kebisingan dengan cara menanam pohon perdu disisi rumah tersebut atau dibuat dinding rumah tertutup. Pembukaan diletakkan disisi yang berlawanan dengan pusat kebisingan.
 - c. Tempat mengolah makanan bersih, sehingga hasil olahan juga bersih dan sehat bagi penghuni rumah, kondisi ini dapat diupayakan dengan pembuangan air kotor atau air limbah lancar, ruang dapur tidak lembab, pembuangan sampah terkendali.
 - d. Tempat cuci dan penjemuran selalu kering tidak ada air menggenang sehingga tempat tersebut menjadi tempat yang sehat.
 - e. Setiap rumah memiliki KM/ WC yang bersih, dimana jambannya sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan oleh pemerintah,

- penyerapan bau tidak keluar keruang dalam, tidak lembab, perputaran udara lancar.
- f. Saluran limbah diupayakan berfungsi baik, sehingga tidak ada penumpukan sampah yang pada akhirnya akan terjadi penumpukan sumber penyakit. Demikian pula sampah yang dihasilkan sebaiknya dipilah menjadi sampah organik dan non organik. Untuk sampah organik diupayakan untuk dijadikan kompos dan untuk pupuk tanaman.
3. Arsitektur hijau untuk ruang dalam
Dengan mengupayakan sebanyak mungkin pohon menjadi bahan interior, sehingga di ruang tamu/ ruang belajar / ruang kerja / ruang keluarga / ruang makan / dapur diberi hiasan pohon hidup, untuk pembatas ruang digunakan pohon di pot, membuat taman di dalam ruang dapat disamping atau ditengah ruang dengan void di atasnya dengan pot – pot berisi tanaman hidroponik, dapat pula dinding yang berorientasi ke arah taman dalam atau mengarah ke teras diberi pohon merambat bahkan dapat sampai ke atap.
 4. Rumah bebas kuman
Supaya rumah bebas kuman maka diupayakan tidak ada sumber debu disekitar ruangan berarti sisi ruang yang dekat dengan sumber debu harus tertutup. Dalam menata interior harus membebaskan pojok ruang dari ornament supaya mudah dibersihkan, sehingga tidak berdebu. Dalam memilih perabot dipertimbangkan penyerapan debu oleh perabot tersebut, sebaiknya dipilih jenis perabot dengan bentuk dan bahan yang relative bebas debu. Sudut – sudut yang lembab sebaiknya diupayakan tidak lembab supaya jamur tidak mudah tumbuh dan berkembang. Maka upayakan setiap ruang mampu menyehatkan dirinya dengan cara memastikan aliran udara bergerak dengan lancar, setiap tempat terang dan tersentuh sinar matahari.
 5. Rumah bebas nyamuk
Ruang harus dibuat tertutup namun tidak panas, lubang – lubang yang ada di ruang sebaiknya diberi kasa. Sumber tumbuh kembang nyamuk sebaiknya di minimalkan dengan cara, pembuangan air limbah tidak menggenang, apabila ada kolam dibuat aliran air secara terus menerus, tidak menggunakan bak terbuka.
 6. Rumah bebas panas
Aliran didalam ruang betul – betul mengalir, setiap ruang bersentuhan dengan udara alami dari luar, plafon dibuat tinggi supaya perputaran udara didalam ruang terjadi di atas dan perputarannya tidak terhambat oleh perabot. Sisi rumah yang bersentuhan dengan sinar matahari dibagian barat sebaiknya didesain tertutup, dengan demikian ruang dalam hanya bersentuhan dengan matahari dibagian timur atau matahari pagi yang relative sehat.
 7. Rumah bebas kelembaban
Ruang mandi, ruang WC, tempat cuci dan jemur, ruang cuci piring, wastafel diupayakan selalu kering. Diupayakan berbatasan dengan ruang terbuka sehingga bebas dari kelembaban. Apabila suatu ruang terpaksa minimtersentuhnya dengan udara di luar, maka sebaiknya ada

alat pendukung seperti exhousefan, kipas angin, pemanasan ruang dengan lampu.

8. Rumah bebas kebisingan

Apabila rumah relative berada dekat dengan pusat kebisingan maka sebaiknya ada upaya mengatur layout ruangan yang diselaraskan antara fungsi ruang dan sumber kebisingan. Apabila fungsi ruang untuk tidur, belajar, bekerja sebaiknya diletakkan disisi yang paling jauh dari pusat kebisingan. Sisi rumah yang dekat dengan pusat kebisingan dibuat tertutup mungkin, dengan membuat ruang terbuka atau lubang udara disisi rumah yang jauh dari pusat kebisingan.

9. Rumah bebas pemborosan

Desain rumah dengan plafon tinggi, lubang udara atau ventilasi luas sehingga udara segar alami mampu menembus ruangan maka tidak memerlukan AC / exhousefan, kipas angin juga cahaya alami mampu masuk ke ruangan maka tidak perlu menggunakan penerangan terlalu banyak. Menggunakan tendon air bersih sehingga pada saat membutuhkan air bersih tidak selalu harus menyalakan pompa air, maka menghemat listrik.

Upayasehat dari sisi ruang luar ada beberapa langkah, meliputi:

1. Lingkungan sehat

- a. Bebas banjir, dalam lingkungan perumahan harus diatur jaringan untuk aliran air kotor atau air limbah, sehingga aliran lancar dengan demikian banjir terkendali.
- b. Bebas sampah, dalam lingkungan perumahan harus

diatur system pembuangan sampah rumah tangga dan sampah dari lingkungan alam, sehingga tidak terjadi penumpukan sampah yang mengakibatkan terjadinya sumber penyakit dari lalat dan menimbulkan pencemaran bau busuk sampah.

- c. Bebas pencemaran bau busuk, dalam lingkungan perumahan harus mengupayakan tidak terjadinya sumber bau seperti pembusukan sampah ditempat pembuangan sampah, bau busuk dari selokan yang mampat. Berarti sistem pembuangan sampah, aliran air diselokan harus dikendalikan sehingga tidak menimbulkan bau tidak sedap.
 - d. Bebas longsor, dalam lingkungan sebaiknya mempertahankan adanya kawasan hijau supaya ikatan tanah tetap kokoh, sehingga kemungkinan terjadinya tanah longsor menjadi minimal.
 - e. Bebas polusi udara, di dalam lingkungan sebaiknya tetap mempertahankan prinsip adanya paru – paru lingkungan berupa jalur penghijauan, sehingga ada tempat untuk penyaring udara yang terkena polusi, sehingga di dalam lingkungan tersebut menjadi minimal polusi udaranya.
2. Kualitas sehat untuk ruang luar
- a. Ruang luar terdekat dengan ruang dalam adalah ruang teras, garasi, selasar, teritisan. Suatu ruang luar dikatakan sehat apabila mampu menjadi

- pelindung ruang dalam dari cuaca disekitarnya, seperti tampias air pada saat musim hujan dan terik matahari pada saat musim kemarau. Mampu menanggung fungsinya dalam arti teras mampu menjadi ruang perantara sebelum masuk ke ruang dalam, garasi mampu menjadi penyimpan alat angkut dan mampu melindungi alat angkut yang dimiliki penghuni dari pengaruh cuaca, selasar mampu menjadi penghubung antar ruang dalam yang dipisahkan oleh halaman / taman. Teritisan mampu melindungi ruang dalam dari tampias air hujan pada saat musim penghujan dan terik matahari pada saat musim kemarau.
- b. Ruang luar mampu mengurangi kebisingan dari luar rumah dengan mengatur taman disekitar rumah dengan jenis tanaman yang kiranya mampu meredam kebisingan, penataan teras yang diletakkan disisi rumah yang paling jauh dengan pusat kebisingan atau diletakkan disisi yang berlawanan dengan pusat kebisingan.
 - c. Tempat mengolah limbah rumah tangga di ruang luar bersih, kondisi ini dapat diupayakan dengan pembuangan air kotor atau air limbah lancar, pembuangan sampah terkendali.
 - d. Tempat cuci dan penjemuran di ruang luar mampu berfungsi sesuai tujuannya dengan selalu terjaga tingkat keringannya tidak ada air menggenang, jemuran tetap kering walau dimusim penghujan dan jemuran tidak terlalu mendapatkan terik matahari secara berlebihan, angina yang menerpa jemuran tetap terjaga. Kondisi ini dapat tersaji apabila ruang cuci dibuat setengah terbuka dan diberi atap genteng transparan.
 - e. Saluran limbah di ruang luar diupayakan berfungsi baik sehingga tidak ada penumpukan limbah yang pada akhirnya akan terjadi penumpukan sumber penyakit. Sehingga tidak terjadi bau kurang sedap akibat adanya selokan yang mampat dan tidak terjadi penumpukan jentik nyamuk, tidak ada tempat berkumpulnya lalat, sehingga ruang luar mampu menjaga kesehatan ruang dalam.
3. Arsitektur hijau untuk ruang luar

Dengan mengupayakan sebanyak mungkin pohon menjadi pengisi eksterior. Apabila halaman yang tersedia relative kecil dapat dilakukan dengan menata tanaman dalam pot. Komposisi dan layout taman juga memperhatikan tujuan kesehatan lingkungan, sehingga di ruang teras, garasi, selasar, teritisan diberi hiasan pohon hidup, dapat berupa tanaman hidup langsung ditanam diatas tanah atau tanaman pohon di pot. Membuat taman disesuaikan dengan kondisi tanah yang tersedia dengan memperhatikan maksimalitas penggunaan lahan dan estetikanya. Dinding pagar rumah atau dinding di luar rumah atau dinding mengarah ke teras diberi pohon merambat bahkan dapat sampai ke atap.

KESIMPULAN

1. Desain sehat untuk tata ruang dalam
Rancangan ruang harus berurutan sesuai urutan kegiatan sehingga fungsionalnya teras dan ergonomic dan harus mampu mengantisipasi hal – hal yang dapat menimbulkan factor pencetus tidak sehat, seperti :
 - a. Antisipasi terhadap curah hujan
 - b. Antisipasi terhadap terik matahari dan angin besar pada saat di musim kemarau
 - c. Mengupayakan desain tata ruang dalam cukup efisien.
 2. Kualitas sehat untuk ruang dalam
 - a. Suatu ruang dalam dikatakan sehat apabila memiliki aliran udara lancar, udara tidak pengab dan lembab, ruangan terang
 - b. Kebisingan dari luar teredam
 - c. Tempat mengolah makanan bersih, sehingga hasil olahan juga bersih dan sehat bagi penghuni rumah.
 - d. Tempat cuci dan penjemuran selalu kering tidak ada air menggenang sehingga tempat tersebut menjadi tempat yang sehat.
 - e. Setiap rumah memiliki KM / WC yang bersih
 - f. Saluran limbah diupayakan berfungsi baik
 3. Arsitektur hijau untuk ruang dalam
Dengan mengupayakan sebanyak mungkin pohon menjadi bahan interior
 4. Rumah bebas kuman, supaya rumah bebas kuman maka diupayakan tidak ada sumber debu disekitar ruangan berarti sisi ruang yang dekat dengan sumber debu harus tertutup.
 5. Rumah bebas nyamuk, ruangan harus dibuat tertutup namun tidak panas, lubang – lubang yang ada di ruang sebaiknya diberi kasa.
 6. Rumah bebas panas, aliran didalam ruang betul – betul mengalir.
 7. Rumah bebas kelembaban, ruang mandi, ruang WC, tempat cuci dan jemur, ruang cuci piring, wastafel diupayakan selalu kering.
 8. Rumah bebas kebisingan, apabila rumah relative berada dekat dengan pusat kebisingan maka sebaiknya ada upaya mengatur layout ruangan yang diselaraskan antara fungsi dan sumber kebisingan.
 9. Rumah bebas pemborosan
Desain rumah dengan plafon tinggi, lubang udara atau ventilasi luas sehingga udara segar alami mampu menembus ruangan maka tidak memerlukan AC / exhousefan, kipas angin juga cahaya alami mampu masuk keruangan maka tidak perlu menggunakan penerangan terlalu banyak. Menggunakan tendon air bersih sehingga pada saat membutuhkan air bersih tidak selalu harus menyalakan pompa air, maka menghemat energi listrik.
- Upaya sehat dari sisi ruang luar ada beberapa langkah meliputi :
1. Lingkungan sehat
 - a. Bebas banjir
 - b. Bebas sampah
 - c. Bebas pencemaran bau busuk
 - d. Bebas longsor
 - e. Bebas polusi udara
 2. Kualitas sehat untuk ruang luar
 - a. Ruang luar terdekat dengan ruang dalam adalah ruang teras garasi, selasar, teritisan. Suatu ruang luar dikatakan sehat apabila mampu

- menjadi pelindung ruang dalam dari cuaca di sekitarnya.
- b. Ruang luar mampu mengurangi kebisingan dari luar rumah.
 - c. Tempat mengolah limbah rumah tangga diruang luar bersih.
 - d. Tempat cuci dan penjemuran diruang luar mampu berfungsi sesuai tujuannya.
 - e. Saluran limbah di ruang luar diupayakan berfungsi baik, sehingga tidak ada penumpukan limbah yang pada akhirnya akan terjadi penumpukan sumber penyakit.
3. Arsitektur hijau untuk ruang luar. Dengan mengupayakan sebanyak mungkin pohon menjadi pengisi eksterior, apabila halaman yang tersedia relative kecil dapat dilakukan dengan menata tanaman dalam pot.
- Apabila ruang dalam dan ruang luar mampu mensinergikan diri dalam mendukung terjadinya rumah sehat maka hasil yang dicapai akan menjadi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel tentang Rumah Sehat di Website Keluarga Sehat

NANGKULA UTABERTA, Pengajar UI jurusan Teknik Arsitektur, Rumah Kita

Butuh Pengudaraan, Pikiran Rakyat

TRI HARSO KARVONO, Bangunan Hemat Energi Rancangan Pasif dan Aktif,

KOMPAS

