

Edukasi Konsep Rumah Sehat untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Siswa SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan

Mufti Ali Nasution ¹, Saufa Yardha Moerni ^{1*}, Yunita Syafitri Rambe ¹, Nanda Novita ², Yuan Annisa ³, Maqhfirah DR ⁴

¹ Fakultas Teknik, Arsitektur, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

² Fakultas Teknik, Teknik Informatika, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

³ Fakultas Teknik, Teknik Elektro, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

⁴ Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 09 Juni 2026

Revisi Akhir: 27 Juni 2026

Diterbitkan Online: 10 Juli 2026

KATA KUNCI

Edukasi
Hidup Sehat
Rumah Sehat

KORESPONDENSI (*)

Phone: +62 81-2656-0408

E-mail: saufa@staff.uma.ac.id

A B S T R A K

Rumah sehat merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial masyarakat, namun pemahaman mengenai konsep dan kriteria rumah sehat masih rendah, termasuk di kalangan siswa sekolah menengah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran hidup sehat siswa SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, mengenai konsep rumah sehat melalui metode penyuluhan/ceramah. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026, dengan melibatkan 60 siswa sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, penyajian materi disertai sesi tanya jawab, dan evaluasi menggunakan post-test berbentuk soal pilihan ganda sebanyak 10 item. Hasil post-test menunjukkan rata-rata persentase jawaban benar sebesar 92,4%, dengan capaian tertinggi pada indikator manfaat membuka jendela (100%) dan capaian terendah pada indikator fungsi ventilasi, manfaat pencahayaan alami, serta syarat rumah sehat (masing-masing 86,7%). Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik terhadap materi rumah sehat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, khususnya pada aspek pemahaman (C2) dan penerapan (C3). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya awal dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat pada generasi muda, khususnya terkait pengelolaan tempat tinggal yang sehat di masa mendatang.

PENDAHULUAN

Rumah merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlindung, tetapi juga sebagai ruang untuk beristirahat, membangun kehidupan keluarga, dan menjalani interaksi sosial. Kondisi rumah yang sehat memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial penghuninya (Naila & Indarti, 2025). Sebaliknya, rumah yang tidak memenuhi syarat kesehatan berpotensi menjadi sumber penularan berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), demam berdarah, dan tuberkulosis (Sari, 2021). Menyadari pentingnya hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 829/Menkes/SK/VII/1999 menetapkan bahwa rumah sehat adalah tempat berlindung dan beristirahat yang mendukung terwujudnya kehidupan yang sempurna, baik secara fisik, rohani, maupun sosial. Definisi ini menunjukkan bahwa konsep rumah sehat tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik bangunan, tetapi juga mencakup dimensi kesehatan lingkungan dan perilaku penghuninya sehari-hari.

Secara umum, kriteria rumah sehat mencakup beberapa aspek utama, di antaranya penggunaan bahan bangunan yang aman bagi kesehatan, pencahayaan alami maupun buatan dengan intensitas yang memadai (Pamungkas & Bawono, 2025),

ventilasi udara yang cukup untuk sirkulasi udara di dalam rumah (Diandra, et.al, 2020), ketersediaan air bersih sesuai standar kualitas dan kuantitas, pengelolaan sampah dan limbah rumah tangga yang baik, kepadatan hunian ruang tidur yang sesuai standar (Suryani & Ibad, 2022), serta kondisi rumah yang bebas dari vektor penular penyakit seperti tikus dan nyamuk. Pemahaman terhadap kriteria-kriteria ini penting dimiliki oleh setiap individu agar mampu menilai dan menciptakan kondisi tempat tinggal yang layak dan sehat (Prasetyawati, et.al, 2022).

Meskipun demikian, pemahaman masyarakat terhadap konsep rumah sehat masih tergolong rendah, termasuk di kalangan pelajar sekolah menengah. Padahal, edukasi mengenai rumah sehat idealnya mulai ditanamkan sejak usia sekolah, mengingat siswa merupakan generasi yang kelak akan berperan sebagai pengambil keputusan dalam pengelolaan tempat tinggal mereka sendiri di masa depan. Rendahnya pemahaman ini turut dipengaruhi oleh minimnya paparan informasi mengenai rumah sehat di lingkungan sekolah, karena topik tersebut umumnya belum menjadi bagian khusus dari kurikulum pembelajaran. Akibatnya, banyak siswa yang belum mengetahui definisi rumah sehat secara utuh maupun kriteria-kriteria yang menjadi acuan standar kesehatan perumahan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukatif yang dapat menjangkau siswa secara langsung untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka mengenai konsep rumah sehat. Sebagai tindak lanjut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan/ceramah dengan tema konsep rumah sehat, yang melibatkan sekitar 60 siswa SMK Negeri 2 Kisaran, Kabupaten Asahan. Kegiatan ini diselenggarakan pada Rabu, 11 Februari 2026, dengan tujuan memberikan pemahaman dasar mengenai definisi, kriteria, serta pentingnya penerapan konsep rumah sehat dalam kehidupan sehari-hari.

ANALISIS SITUASI

SMA Negeri 1 Kisaran merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah ini memiliki peran strategis tidak hanya dalam membekali siswa dengan pengetahuan akademik, tetapi juga dalam menanamkan kesadaran hidup sehat sebagai bagian dari pembentukan karakter dan pola pikir generasi muda. Namun demikian, berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, diketahui bahwa materi mengenai konsep rumah sehat belum pernah disampaikan secara khusus kepada siswa, baik melalui mata pelajaran tertentu maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Minimnya paparan informasi tersebut berdampak pada rendahnya pemahaman siswa mengenai konsep rumah sehat. Sebagian besar siswa cenderung mengasosiasikan istilah "rumah sehat" hanya dengan kebersihan fisik rumah semata, seperti rumah yang rapi dan bebas sampah, tanpa memahami aspek-aspek penting lain seperti ventilasi, pencahayaan, sanitasi, pengelolaan limbah, maupun kepadatan hunian ruang tidur (Sulindra & Susanti, 2025). Siswa juga belum mengetahui bahwa terdapat kriteria atau standar resmi mengenai rumah sehat yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, sehingga mereka belum memiliki acuan untuk menilai kelayakan kondisi tempat tinggalnya sendiri dari perspektif kesehatan.

Permasalahan ini menjadi perhatian penting mengingat siswa SMA berada pada usia yang tidak lama lagi akan memasuki fase kehidupan mandiri, baik sebagai mahasiswa yang tinggal di tempat kos/asrama, maupun kelak sebagai kepala keluarga yang akan mengambil keputusan terkait tempat tinggal. Pemahaman yang keliru atau tidak lengkap tentang konsep rumah sehat berisiko menyebabkan rendahnya kepedulian terhadap kualitas lingkungan tempat tinggal di masa mendatang, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan pribadi maupun keluarga.

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memandang perlu dilaksanakannya kegiatan edukatif berupa penyuluhan atau ceramah mengenai konsep rumah sehat kepada siswa SMA Negeri 1 Kisaran. Kegiatan ini dipilih sebagai solusi yang tepat karena mampu menjangkau siswa dalam jumlah yang cukup besar secara langsung dan dalam waktu yang relatif singkat, sekaligus memberikan pemahaman dasar yang komprehensif mengenai definisi, kriteria, serta pentingnya penerapan rumah sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANA

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan/ceramah dengan pendekatan komunikasi langsung (tatap muka) antara tim pelaksana dan peserta. Kegiatan berlangsung pada Rabu, 11 Februari 2026, bertempat di SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, dengan melibatkan sekitar 60 siswa sebagai peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan ini terbagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, tempat, dan jumlah peserta kegiatan. Tim juga menyiapkan materi penyuluhan mengenai konsep rumah sehat, yang mencakup definisi rumah sehat, dasar hukum/regulasi terkait, kriteria-kriteria rumah sehat, dampak rumah yang tidak sehat terhadap kesehatan, serta contoh penerapan konsep rumah sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, disiapkan pula media pendukung penyuluhan (misalnya slide presentasi/PPT) dan instrumen post-test untuk mengukur pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan terdiri atas beberapa sesi, yaitu:

- a. Penyajian materi, yakni tim pelaksana menyampaikan materi mengenai konsep dan kriteria rumah sehat secara sistematis kepada seluruh peserta menggunakan metode ceramah dengan bantuan media visual.



Gambar 1. Penyajian Materi Edukasi

- b. Sesi tanya jawab, yang diberikan setelah penyajian materi untuk memberikan kesempatan kepada siswa mengajukan pertanyaan, mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami, serta mendiskusikan penerapan konsep rumah sehat dalam konteks tempat tinggal mereka masing-masing. Sesi ini juga berfungsi sebagai indikator awal tingkat keterlibatan dan minat siswa terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 2. Sesi Tanya-Jawab Dan Diskusi

- c. Post-test, yaitu evaluasi tertulis yang diberikan kepada seluruh peserta setelah sesi tanya jawab selesai. Post-test ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi rumah sehat yang telah disampaikan selama kegiatan berlangsung.

3. Tahap Evaluasi

Hasil post-test yang telah diisi oleh peserta kemudian dikumpulkan dan dianalisis oleh tim pelaksana untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap konsep dan kriteria rumah sehat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Analisis ini menjadi dasar untuk menyusun kesimpulan mengenai efektivitas kegiatan serta bahan pertimbangan untuk perbaikan atau tindak lanjut kegiatan pengabdian di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

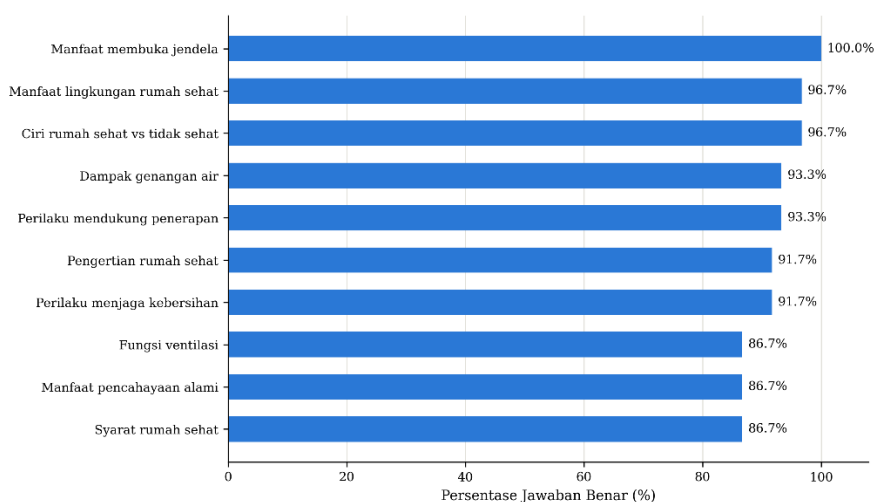
Kegiatan penyuluhan mengenai konsep rumah sehat yang dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026 di SMA Negeri 1 Kisaran diikuti oleh 60 siswa yang berpartisipasi aktif selama sesi penyajian materi maupun sesi tanya jawab. Untuk mengukur tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan, dilakukan post-test berbentuk soal pilihan ganda yang terdiri atas 10 item, mencakup tiga ranah kognitif, yaitu mengingat (C1), memahami (C2), dan menerapkan (C3).

Tabel 1. Evaluasi Pemahaman Siswa

No	Indikator	Level Kognitif
1	Menjelaskan pengertian rumah sehat	C1 (Mengingat)
2	Menjelaskan fungsi ventilasi	C2 (Memahami)
3	Menjelaskan manfaat pencahayaan alami	C2 (Memahami)
4	Mengidentifikasi perilaku menjaga kebersihan rumah	C2 (Memahami)
5	Mengidentifikasi dampak genangan air	C2 (Memahami)
6	Mengidentifikasi syarat rumah sehat	C1 (Mengingat)
7	Menjelaskan manfaat membuka jendela	C2 (Memahami)
8	Mengidentifikasi manfaat lingkungan rumah sehat	C2 (Memahami)

9	Membedakan ciri rumah sehat dan tidak sehat	C2 (Memahami)
10	Menentukan perilaku yang mendukung penerapan rumah sehat	C3 (Menerapkan)

Hasil post-test menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa memiliki tingkat pemahaman yang sangat baik terhadap materi rumah sehat, dengan rata-rata persentase jawaban benar sebesar 92,4%. Capaian tertinggi diperoleh pada indikator "menjelaskan manfaat membuka jendela", di mana seluruh siswa (100%) mampu menjawab dengan benar. Tingginya capaian pada indikator ini kemungkinan disebabkan oleh kedekatan topik dengan pengalaman keseharian siswa, sehingga konsep tersebut lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan materi lain yang sifatnya lebih teknis.



Gambar 3. Grafik Hasil Post-Test

Sementara itu, tiga indikator dengan persentase jawaban benar terendah, yaitu "menjelaskan fungsi ventilasi", "menjelaskan manfaat pencahayaan alami", dan "mengidentifikasi syarat rumah sehat", masing-masing memperoleh 86,7%. Meskipun angka ini masih tergolong tinggi, capaian yang relatif lebih rendah pada indikator-indikator tersebut mengindikasikan bahwa aspek teknis seperti fungsi ventilasi dan standar pencahayaan masih memerlukan penguatan pemahaman lebih lanjut, mengingat konsep tersebut bersifat lebih abstrak dan tidak selalu tampak secara langsung dalam pengalaman sehari-hari siswa.

Jika ditinjau berdasarkan level kognitif, rata-rata capaian pada level C1 (mengingat) sebesar 89,2%, level C2 (memahami) sebesar 93,1%, dan level C3 (menerapkan) sebesar 93,3%. Menariknya, capaian pada level C2 dan C3 justru sedikit lebih tinggi dibandingkan level C1. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui metode ceramah yang disertai sesi tanya jawab cukup efektif dalam membantu siswa tidak hanya mengingat, tetapi juga memahami dan menerapkan konsep rumah sehat dalam konteks yang lebih kontekstual, misalnya dalam menentukan perilaku yang mendukung penerapan rumah sehat di kehidupan sehari-hari.

Secara umum, tingginya persentase jawaban benar pada seluruh indikator soal post-test mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep dan kriteria rumah sehat. Keberhasilan ini didukung oleh metode penyampaian materi yang komunikatif serta adanya sesi tanya jawab yang memberikan ruang bagi siswa untuk mengklarifikasi pemahaman secara langsung kepada narasumber. Meski demikian, mengingat kegiatan ini tidak menyertakan pre-test, tim pelaksana tidak dapat mengukur secara pasti besarnya peningkatan pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, tingginya skor post-test perlu dimaknai sebagai indikator capaian pemahaman akhir siswa, bukan sebagai bukti langsung efektivitas intervensi dibandingkan kondisi awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan konsep rumah sehat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kisaran, Kabupaten Asahan, telah berjalan dengan lancar dan diikuti oleh 60 siswa secara aktif, baik pada sesi penyajian materi maupun sesi tanya jawab. Berdasarkan hasil post-test yang dilaksanakan setelah kegiatan, diperoleh rata-rata persentase jawaban benar sebesar 92,4%, dengan capaian tertinggi pada indikator manfaat membuka jendela (100%) dan capaian terendah pada tiga indikator terkait fungsi ventilasi, manfaat pencahayaan alami, serta syarat rumah sehat (masing-masing 86,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki pemahaman yang baik terhadap materi rumah sehat yang disampaikan, khususnya pada level kognitif memahami (C2) dan menerapkan (C3), meskipun pemahaman pada aspek-aspek yang lebih teknis masih dapat ditingkatkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan dan ceramah yang disertai sesi tanya jawab cukup efektif digunakan sebagai media edukasi untuk memperkenalkan konsep dan kriteria rumah sehat kepada siswa sekolah menengah.

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelaksana kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk menyertakan pre-test sebelum penyuluhan dilaksanakan, sehingga peningkatan pemahaman siswa dapat diukur secara lebih objektif melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test.
2. Mengingat capaian pemahaman yang relatif lebih rendah pada aspek fungsi ventilasi dan pencahayaan alami, penyampaian materi pada topik tersebut perlu diperkuat dengan media visual atau contoh konkret, misalnya melalui simulasi maupun kunjungan langsung ke contoh rumah yang memenuhi kriteria sehat.
3. Pihak sekolah disarankan untuk mempertimbangkan integrasi materi rumah sehat ke dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler yang relevan, sehingga pemahaman siswa dapat terus diperkuat secara berkelanjutan, tidak hanya melalui kegiatan pengabdian yang bersifat insidental.
4. Kegiatan pengabdian dengan tema serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk pelatihan praktik langsung, seperti simulasi penataan ruang atau audit sederhana terhadap kondisi rumah sehat, guna memperkuat penerapan konsep yang telah dipahami secara teoritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Diandra, N., Afla, M. N., & Saputra, M. O. (2020). Tinjauan Rumah Tinggal Berdasarkan Konsep Rumah Sehat Menurut Peraturan Pemerintah. *Jurnal Teknologi dan Desain*, 1(2), 45-54.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Rumah Sehat Lingkungan Bersih. Diakses dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2574/rumah-sehat-lingkungan-bersih
- Naila, H. A., Pebriyanto, N., & Indarti, F. D. (2025, December). Rumah Sehat: Optimalisasi Pencahayaan serta Ventilasi Alami pada Rumah bagi Kesehatan dan Produktivitas Penghuni. In *UNIMUS Web Conferences* (Vol. 8, pp. 646-652).
- Pamungkas, T. P., & Bawono, S. E. (2025). Konsep Rumah Sehat dalam Konteks Rumah Tidak Layak Huni (RTLH). *Jurnal Area Karst Konstruksi*, 1(01), 1-9.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2023. (2023). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2023. Diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/Details/245563/permenkes-no-2-tahun->
- Prasetyawati, R., Nasution, F., & Lubis, N. (2022). Mewujudkan Rumah Sehat Melalui Penyuluhan Kesehatan Lingkungan Membentuk Masyarakat Sehat Jiwa Dan Raga. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 523-532.
- Sari, D. (2021). Gambaran Sanitasi Dan Perilaku Penghuni Rumah Penderita Tuberkulosis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Ruwa Jurai: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15(3), 138-143.
- SNI 03-2396-2001. (2001). Tata Cara Perancangan Sistem Ventilasi dan Pengkondisian Udara pada Bangunan Gedung.
- SNI 03-6575-2001. (2001). Tata Cara Perancangan Sistem Pencahayaan Alami pada Bangunan Gedung.
- Sulindra, M. R., & Susanti, J. (2025). Evaluasi Tata Ruang dan Pencahayaan pada Rumah Instan Sederhana Sehat (RISHA) di Kampung Deret Petogogan Kebayoran Baru Jakarta Selatan. *Science Tech: Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 11(1), 24-39.
- Suryani, F. T., & Ibad, M. (2022). ANALISIS FAKTOR KEPADATAN PENDUDUK, CAKUPAN RUMAH SEHAT DAN SANITASI RUMAH TANGGA TERHADAP KEJADIAN TUBERKULOSIS TAHUN 2018. *Jurnal Sosial dan Sains (SOSAINS)*, 2(10).