

EDUKASI PENATAAN INTERIOR RUMAH SEHAT DI LINGKUNGAN RANTING AISYIYAH BEDAHAN SAWANGAN DEPOK JAWA BARAT

Anisa¹, Wafirul Aqli², Jundi Jundullah Afgani³, Dahlia Nauliy⁴, Muhammad
Raufal Islamy⁵, Erlangga Bagus Ekanova⁶

^{1,2,3,5,6}Jurusan Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl Cempaka Putih
Tengah 27 Jakarta Pusat, 10510

⁴Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat,
Tangerang Selatan, 15419

*anisa@umj.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bermitra dengan Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Bedahan yang terletak di Desa Bedahan, Kecamatan Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat. Tema yang diusulkan adalah edukasi kepada anggota organisasi otonom Aisyiyah tentang Penataan Interior Rumah Sehat. Tema ini diusulkan berdasarkan diskusi antara tim pengabdian masyarakat dengan pengurus Pimpinan Ranting Aisyiyah Bedahan. Tema ini juga berkaitan dengan tema besar Milad Aisyiyah ke-107 ditunjang dengan perlunya pemahaman bahwa kesehatan bisa dimulai dari lingkungan terdekat yaitu rumah tinggal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meng-edukasi, menggugah pemahaman dan kesadaran bagi semua warga Aisyiyah Bedahan tentang pentingnya penataan interior rumah sehat.

Kata kunci: Edukasi; Penataan Interior; Rumah Sehat

ABSTRACT

This community service is in partnership with the Head of the Surang Aisyiyah Branch (PRA) located in Surgery Village, Sawangan District, Depok City, West Java. The proposed theme is education for members of the Aisyiyah autonomous organization regarding Healthy Home Interior Arrangement. This theme was proposed based on discussions between the community service team and the Aisyiyah Surgan Branch Management. This theme is also related to the big theme of the 107th Anniversary of Aisyiyah, supported by the need to understand that health can start from the closest environment, namely the home. The aim of this community service is to educate, raise understanding and awareness for all residents of Aisyiyah Surgan about the importance of arranging a healthy home interior.

Keywords: Education; Interior Arrangement; Healthy Home

1. PENDAHULUAN

Rumah merupakan tempat yang kita tinggal sehari-hari. Rumah merupakan tempat beraktivitas keseharian yang beragam. Aktivitas di dalam rumah tergantung pada kebutuhan masing-masing penggunanya. Rumah secara fisik harus memenuhi ketentuan dan standar-standar kesehatan. Namun rumah juga dapat berfungsi secara psikologis sebagai tempat yang nyaman dan menyenangkan. Dalam desain rumah, kenyamanan merupakan faktor penting yang harus

diperhatikan karena kenyamanan ruang akan mempengaruhi betah tidaknya penghuni dalam beraktivitas. Ashadi dan Anisa (2017) telah melakukan penelitian tentang Konsep Desain Rumah Sederhana Tipe Kecil dengan Mempertimbangkan Kenyamanan Ruang. Konsep desain yang didapatkan dari penelitian ini adalah kenyamanan penghuni dalam rumah sekecil apapun menjadi hal yang sangat penting. Kebutuhan dan kenyamanan penghuni menjadi hal nomor satu yang harus diperhatikan. Kenyamanan bagi

penghuni rumah sederhana dapat dicapai antara lain dengan pencahayaan, penghawaan dan ruang gerak yang cukup untuk beraktivitas. Pencahayaan dan penghawaan yang baik dapat disesuaikan dengan ukuran dan fungsi ruang. Ruang gerak yang cukup dapat diwujudkan dengan menata perabot dan sirkulasi yang baik. Cahaya matahari dan udara alami yang masuk merata ke dalam rumah akan memberikan efek positif bagi penghuninya. Karena cahaya matahari akan memberikan kenyamanan secara fisik dan psikologis.

Ashadi, dkk (2016) telah melakukan penelitian Perubahan Tata Ruang Rumah Tipe Kecil dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Penghuni. Penelitian ini mendapatkan hasil perubahan tata ruang rumah tipe kecil selalu ada ruang yang tidak mendapatkan pencahayaan secara maksimal. Arah perubahan pada rumah tipe kecil adalah ke arah samping, belakang dan depan sehingga sirkulasi udara dan cahaya yang awalnya dioptimalkan melalui halaman depan dan belakang menjadi terganggu. Upaya yang dilakukan adalah dengan membuat bukaan berupa jendela dan roster yang cukup lebar sehingga udara dan cahaya dapat masuk ke dalam ruangan. Namun untuk ruang yang tidak mendapatkan cahaya matahari secara langsung akan menjadi gelap dan lembab sehingga mempengaruhi kesehatan penghuninya. Pada tahun yang sama Ashadi, dkk (2016) juga mempublikasikan hasil penelitian dengan judul Pencahayaan dan Ruang Gerak Efektif Sebagai Indikator Kenyamanan pada Rumah Sederhana Sehat yang ergonomis.

Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa kesehatan dapat dimulai dari rumah, dengan mengatur ruang maupun perabotnya. Selain berlatar belakang pada tiga hasil penelitian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga telah didahului dengan kegiatan penyuluhan tentang rumah sehat di masa covid, dengan judul Penyuluhan Rumah Sehat Cegah COVID-19 dan Penyuluhan Unsur Alam pada Hunian Sehat yang keduanya bermitra dengan PAUD Islam Terpadu Ratnaningsih Yogyakarta. Hasil

dari pengabdian masyarakat dapat langsung diaplikasikan pada rumah masing-masing.

Kesehatan pada rumah juga berkaitan dengan kesehatan dan kondisi lingkungan secara global. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2023 mengatur tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 tentang Kesehatan Lingkungan.

Rumah sehat adalah tempat berlindung / bernaung dan tempat untuk beristirahat sehingga menumbuhkan kehidupan yang sempurna baik fisik, rohani dan sosial. Lingkungan bersih adalah lingkungan yang bebas dari kuman penyakit. Lingkungan yang bersih dan sehat sangat mempengaruhi kesehatan orang-orang di sekitarnya maka sebaiknya anda ikut berperan untuk menciptakan lingkungan yang bersih dimulai dari rumah anda sendiri. (Lestari, 2023). Ada beberapa manfaat dari rumah sehat dan bersih, antara lain : menurunkan stress, mengurangi timbulnya penyakit termasuk alergi dan asma serta penyakit yang disebabkan nyamuk seperti demam berdarah, memperbaiki mood, menjaga kualitas tidur, dan berbagai manfaat lainnya.

Pada tahun 2024, Organisasi otonom (ORTOM) di bawah Muhammadiyah yaitu Aisyiyah memperingati Milad ke-107. Milad ke-107 mengusung tema Memperkokoh dan Memperluas Dakwah Kemanusiaan Semesta. Dalam konferensi Pers Milad 107 tahun, Ketua Umum PP Aisyiyah yaitu Ibu Salmah Orbayyinah menyampaikan bahwa Aisyiyah Muhammadiyah tidak hanya berdakwah melalui mimbar tetapi melalui aksi nyata dalam bentuk dakwah-dakwah kemanusiaan. (Aisyiyah, 2024)

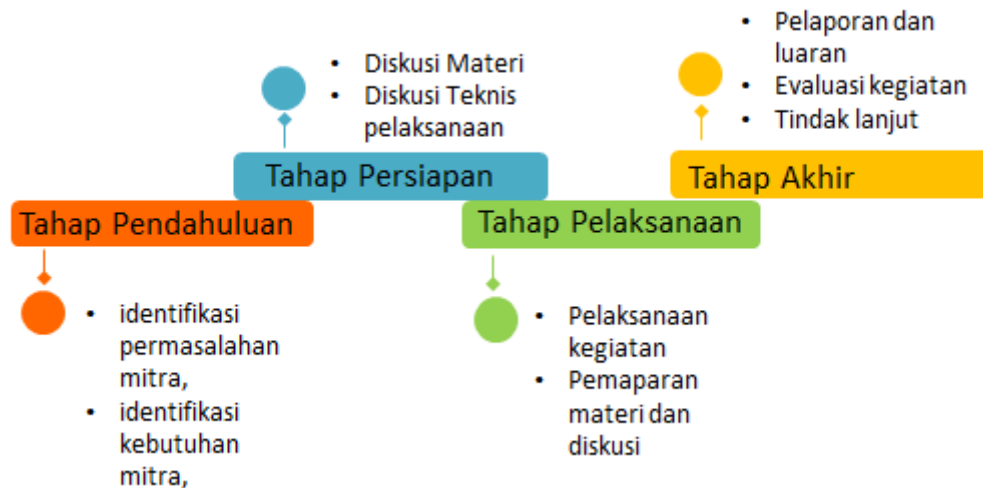
2. METODE PELAKSANAAN

Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi empat bagian, yang dimulai dari tahap pendahuluan hingga tahap akhir. Pentahapan ini direncanakan untuk memudahkan kegiatan sehingga lebih teratur dan rapih. Tahap awal dari kegiatan ini adalah tahap pendahuluan. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan

mitra untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra. Selain berfokus pada kebutuhan mitra, pada tahap ini juga disesuaikan dengan bidang keilmuan tim pengabdian masyarakat.

Setelah diketahui permasalahan dan kebutuhan mitra, maka dilakukan tahap kedua yaitu tahap persiapan. Pada tahap persiapan ini tim pengabdian masyarakat

bersama dengan mitra melakukan diskusi berkaitan dengan materi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan supaya materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh mitra. Teknis pelaksanaan juga dibicarakan bersama dengan mitra, termasuk metode penyampaian supaya materi dapat diterima oleh mitra dengan baik.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan. Tahap ini merupakan tahap inti, dengan materi yang telah dibicarakan terlebih dahulu bersama dengan mitra. Materi yang disampaikan berkaitan dengan keahlian dari tim pengabdian masyarakat. Tahap akhir atau keempat adalah pelaporan dan pembuatan luaran. Selain itu pada tahap akhir ini juga dilakukan evaluasi kegiatan dan tindak lanjut pengabdian masyarakat bersama dengan mitra. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara menerus berkesinambungan pada periode berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring pada hari Ahad tanggal 13 Oktober 2024 bertempat di Perumahan Bukit Rivaria Sektor 4. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh Ketua Ranting Aisyiyah Bedahan, Ibu Nafilah Talaeli dilanjutkan dengan penyajian materi yang disampaikan oleh tim pengabdian

masyarakat. Penyampaian materi dimulai dengan pentingnya melakukan edukasi mengenai rumah sehat. Edukasi mengenai rumah sehat merupakan kegiatan penting, antara lain untuk menambah wawasan bahwa :

1. Rumah yang sehat dapat mengurangi terjadinya penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak bersih. Penyakit seperti tuberkulosis, demam berdarah, dan diare sering kali muncul akibat kondisi rumah yang tidak memenuhi standar kesehatan (KKN Undip, 2022) (Rosalina, dkk, 2023).
2. Edukasi tentang rumah sehat membantu masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman. Rumah yang memenuhi syarat kesehatan dapat memberikan rasa aman bagi penghuninya, sehingga mereka dapat beristirahat dan berkumpul dengan keluarga dalam suasana yang sehat (KKN Undip, 2022) (Wibisono & Huda, 2014).
3. Melalui program sosialisasi, seperti penyuluhan dan distribusi materi

edukatif, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya rumah sehat. Kegiatan ini tidak hanya menjangkau individu, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di dalam komunitas untuk menjaga lingkungan mereka (Wibisono & Huda, 2014)

4. Edukasi mengenai rumah sehat mencakup pemahaman tentang syarat-syarat fisik rumah, seperti ventilasi yang baik, pencahayaan yang cukup, serta penyediaan air bersih dan sanitasi yang layak (Rosalina, dkk, 2023)

Edukasi penataan interior rumah sehat juga bertujuan untuk menghindari sick building syndrome pada penghuni rumah. Sick building syndrom secara mudah dapat didefinisikan sebagai sekumpulan gejala yang muncul saat orang menghabiskan waktu di dalam bangunan. Sebutan lain untuk Sick Building Syndrom adalah Sindrom bangunan sakit. Orang yang secara fisik sehat, namun akan menjadi seperti sakit justru ketika masuk ke dalam bangunan. Hal ini antara lain disebabkan karena kondisi bangunan yang tidak sehat. Misalnya ketika masuk bangunan mendadak jadi pusing, karena ternyata tidak ada ventilasi yang memadai. Dengan kata lain Sick Building Syndrome (SBS) adalah suatu kondisi kesehatan yang dipicu oleh lingkungan kerja yang tidak sehat.

Sick Building Syndrome (SBS) adalah kondisi di mana pekerja atau penghuni gedung mengalami berbagai gejala fisik dan mental yang tidak biasa, seperti sakit kepala, iritasi mata, hidung tersumbat, dan kelelahan, ketika berada di dalam gedung tertentu. Gejala ini biasanya hilang setelah mereka meninggalkan gedung tersebut (Ginancar, 2022)

Sedangkan ketentuan persyaratan rumah sehat tertuang pada Kepmenkes No. 829/Menkes/SK/VII/1999. Aturan tersebut membahas tentang detail mulai dari bahan bangunan, komponen dan penataan ruangan, pencahayaan, kualitas udara, ventilasi, vektor penyakit, penyediaan air, sarana penyimpanan makanan, dan pembuangan limbah.

Komponen dan penataan ruangan terdiri dari : (1) Lantai kedap air dan mudah dibersihkan; (2) dinding rumah memiliki ventilasi, kamar mandi dan kamar cuci kedap air dan mudah dibersihkan; (3) Langit-langit rumah mudah dibersihkan dan tidak rawan kecelakaan; (4) Bubungan rumah 10 m dan ada penangkal petir; (5) Ruang ditata sesuai dengan fungsi dan peruntukannya; (6) Dapur harus memiliki sarana pembuangan asap.

Pencahayaan alam dan/atau buatan langsung maupun tidak langsung dapat menerangi seluruh ruangan dengan intensitas penerangan minimal 60 lux dan tidak menyilaukan mata. Kualitas udara pada rumah sehat harus mempunyai suhu nyaman antara 18– 30°C dengan Kelembaban udara 40–70%, Gas SO₂ kurang dari 0,10 ppm/24jam, pertukaran udara 5 kaki³/menit/penghuni, Gas CO kurang dari 100 ppm/8 jam, Gas formaldehid kurang dari 120 mg/m³. Luas lubang ventilasi alamiah yang permanen minimal 10% luas lantai. Tersedia sarana penyediaan air bersih dengan kapasitas minimal 60 liter/orang/hari. Limbah cair yang berasal rumahtangga tidak mencemari sumber air, tidak menimbulkan bau, dan tidak mencemari permukaan tanah. Sedangkan limbah padat harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan bau, tidak mencemari permukaan tanah dan air tanah. Kepadatan hunian pada kamar tidur memiliki luas minimal 8 m² dan dianjurkan tidak untuk lebih dari 2 orang tidur. (Delyuzir, 2020)

Pencahayaan memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan rumah sehat. Berikut adalah beberapa aspek yang menjelaskan pentingnya pencahayaan dalam konteks kesehatan rumah:

1. Pencahayaan alami dari sinar matahari membantu mengurangi kelembapan di dalam ruangan, yang dapat mencegah pertumbuhan jamur dan bakteri penyebab penyakit. Sinar matahari juga berfungsi untuk membunuh kuman, termasuk patogen yang dapat menyebabkan infeksi seperti TBC dan influenza (Lestari, 2023)

2. Paparan cahaya alami berkontribusi pada produksi vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, pencahayaan alami dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas tidur. (Dwijaya, 2024)
3. Pencahayaan yang cukup di dalam rumah memungkinkan penghuni untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, seperti membaca, bekerja, dan berkumpul dengan keluarga. (Lestari, 2023)(Dwijaya, 2024)
4. Pencahayaan yang baik juga berfungsi untuk meningkatkan keamanan di dalam rumah dengan mengurangi risiko kecelakaan seperti terpeleset atau terjatuh. (Lestari, 2023)
5. Penggunaan cahaya alami dapat mengurangi penggunaan energi listrik untuk penerangan buatan. Dengan memanfaatkan jendela besar atau skylight, rumah dapat tetap terang tanpa perlu mengandalkan lampu listrik sepanjang hari (Lestari, 2023)

Ventilasi merupakan unsur penting dalam menjaga kesehatan rumah karena berfungsi untuk mengatur kualitas udara di dalam ruangan. Berikut adalah peran ventilasi dalam menjaga kesehatan rumah:

1. Ventilasi berperan mengalirkan udara dari luar ke dalam ruangan dan sebaliknya, sehingga terjadi pergantian udara yang sehat untuk

2. dihirup. (Agustin, 2024) (PDPI Jatim, 2018).
2. Tidak adanya ventilasi di rumah meningkatkan risiko infeksi pernafasan dan penyebaran penyakit. Ventilasi yang baik membantu mengurangi risiko ini dengan mengalirkan udara segar dan menghilangkan polusi (Agustin, 2024) (PDPI Jatim, 2018).
3. Ventilasi dapat mengontrol Kelembaban Ruangan. Ruangan yang terlalu lembap dapat menyebabkan pertumbuhan jamur. Ventilasi digunakan untuk memperbaiki sirkulasi udara di dalam ruangan dan mencegahnya terlalu lembap (Agustin, 2024) (PDPI Jatim, 2018).
4. Ventilasi juga efektif mengurangi bau tak sedap dari hewan peliharaan dan debu yang dapat memicu alergi. (Agustin, 2024) (PDPI Jatim, 2018).
5. Selain fungsinya dalam menjaga kesehatan, ventilasi juga meningkatkan kenyamanan dan produktivitas penghuni rumah. Paparan cahaya matahari melalui ventilasi alami dapat meningkatkan mood dan produktivitas, serta mengurangi stres (Syndev, 2024)
6. Ventilasi alami dapat mengurangi kebutuhan akan pencahayaan buatan di siang hari dan penggunaan AC, sehingga menghemat energi listrik dan menurunkan biaya energi (Syndev, 2024)

Berikut Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh tim Pengabdian masyarakat



Gambar 2. Anggota Ranting Aisyiyah sedang menyimak penjelasan



Gambar 3. Foto Bersama sesudah kegiatan

PENYULUHAN PENATAAN INTERIOR RUMAH SEHAT
Program Studi Arsitektur - Universitas Muhammadiyah Jakarta

1 Rumah Sehat adalah bangunan rumah yang memenuhi persyaratan sehat. Persyaratan sehat yang dimaksud meliputi minimum 3 komponen yaitu, lingkungan, sarana sanitasi, dan Perilaku. Dari ketiga komponen tersebut secara umum kriteria sehatnya adalah sebagai berikut:

- Memenuhi kebutuhan – Binologi bangunan seperti pencahayaan, pernafasan, dan ruang gerak yang cukup, serta sirkulasi dan kebisingan yang mengganggu.
- Memenuhi kebutuhan psikologis seperti privasi, kenyamanan yang sehat untuk anggota keluarga atau pengguna rumah.
- Menegakkan peraturan penyakit dan lingkungan rumah dengan memperhatikan arti benefit dan kesehatan yang baik.
- Memenuhi standar keamanan dan keselamatan terhadap kebakaran dan bahaya lainnya.

2 Prinsip Utama Rumah Sehat:

- **PENGHAWAAN YANG BAIK**
- **PENCAHAYAAN YANG BAIK**
- **SANITASI YANG BAIK**

3 Pengendalian Penyakit Belajar dari Pengalaman Masa Pandemi:

Gambar 4. Media Edukasi



Gambar 5. Serah Terima Materi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilakukan berdasarkan diskusi bersama dengan mitra, dan sesuai dengan tema Milad 107 Aisyiyah. Permasalahan utama pada pengabdian masyarakat ini adalah pemahaman tentang rumah sehat belum menjadi bahan dakwah, terutama berkaitan dengan penataan interior untuk menjadi rumah sehat.

Sehingga dapat dinyatakan bahwa tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meng-edukasi, menggugah pemahaman dan kesadaran bagi semua warga Aisyiyah Bedahan tentang pentingnya penataan interior rumah sehat. Kegiatan inti yang dilakukan adalah dengan melakukan edukasi penataan interior rumah sehat, yang dilanjutkan dengan diskusi bersama dan membahas kasus perkasus yang dialami oleh peserta kegiatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan dana hibah melalui LPPM UMJ dengan SK Rektor No 394 Tahun 2024 tertanggal 24 Juni 2024. Ucapan terimakasih kepada mitra pengabdian masyarakat yaitu Pimpinan

Ranting Aisyiyah Bedahan dan seluruh anggotanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, A., & Anisa, A. (2017). Konsep Disain Rumah Sederhana Tipe Kecil Dengan Mempertimbangkan Kenyamanan Ruang. *NALARs*, 16(1), 1-14.
- Ashadi, A., Nelfiyanti, N., & Anisa, A. (2016). Pencahayaan Dan Ruang Gerak Efektif Sebagai Indikator Kenyamanan Pada Rumah Sederhana Sehat Yang Ergonomis (Studi Kasus Rumah Sederhana Sehat Di Bekasi). *NALARs*, 15(1), 35-44.
- Ashadi, A., Nelfiyanti, N., & Anisa, A. (2016). Pencahayaan Dan Ruang Gerak Efektif Sebagai Indikator Kenyamanan Pada Rumah Sederhana Sehat Yang Ergonomis (Studi Kasus Rumah Sederhana Sehat Di Bekasi). *NALARs*, 15(1), 35-44.
- Delyuzir, R. D. (2020). Analisa rumah sederhana sehat terhadap kenyamanan ruang (studi kasus: rumah tipe 18/24, 22/60, 36/72 di DKI Jakarta). *Arsitekta: Jurnal Arsitektur dan Kota Berkelanjutan*, 2(02), 15-27.
- Lestari, Y. (2023). Rumah Sehat Lingkungan Bersih. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2574/rumah-sehat-lingkungan-bersih
- Aisyiyah. (2024). 107 tahun Aisyiyah Tegaskan Komitmen Dakwah Kemanusiaan. <https://aisyiyah.or.id/107-tahun-aisyiyah-tegaskan-komitmen-dakwah-kemanusiaan/>
- KKN Undip. (2022). Terciptanya Lingkungan Sehat Dimulai dari Menjaga Rumah Tetap Sehat, Mahasiswa KKN Undip Gencarkan Edukasi Rumah Sehat. <http://kkn.undip.ac.id/?p=279473>
- Wibisono, Arif Fajar dan A. Khoirul Huda. (2014). Upaya Peningkatan Pengetahuan Rumah Sehat bagi Keluarga. *Jurnal Inovasi dan*

Kewirausahaan Vol 3 No 1 Januari 2014.

<https://journal.uui.ac.id/ajie/article/download/7795/6783/14454>

Rosalina, S, Hz Heriziana, dan Hamyatri Rawalilah. (2023). Penyuluhan Tentang Rumah Sehat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan di Kelurahan 26 Ilir Palembang Tahun 2023. SAFARI : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Vol 3 No 3 Juli 2023. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/safari/article/download/854/816>

Agustin, Sienny. (2024). Pentingnya Ventilasi Rumah yang baik bagi Kesehatan. <https://www.alodokter.com/ini-alasan-penting-kenapa-harus-ada-ventilasi-di-rumah>

PDPI Jatim. (2018). Manfaat Ventilasi Rumah Untuk Kesehatan Paru. <https://klikdpi.com/index.php?mod=article&sel=8532>

Syndev. (2024). Pentingnya Ventilasi dan Pencahayaan Alami dalam Desain Rumah. <https://synthesis-development.id/uncategorized/pentingnya-ventilasi-dan-pencahayaan-alami-dalam-desain-rumah/>

Lestari, Ayu. (2023). Menghadirkan Kesehatan dalam Rumah Melalui Pencahayaan Maksimal <https://grandsharon-residence.com/propertips/menghadirkan-kesehatan-dalam-rumah-melalui-pencahayaan-maksimal/>

Dwijaya. (2024). Ini Dia 10 Ciri-Ciri Rumah Sehat yang Harus Anda Perhatikan <https://dwijayakarya.com/ciri-ciri-rumah-sehat-yang-harus-diperhatikan/>

Ginanjari, Anggi. (2022). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1968/sick-building-syndrome