

Arti dan Pentingnya Kebersihan

Kata-kata tentang kebersihan sering didengar, bahkan sudah tidak asing lagi bagi kita untuk mengenalnya. Tidak sedikit slogan yang ditulis di berbagai tempat, dari cara yang sederhana hingga dalam bentuk iklan, baik di media masa maupun media elektronik. Hal itu semua semata-mata hanya untuk menggugah kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan. Namun, dampak dari semua itu kiranya masih jauh dari harapan. Masih banyak sebagian masyarakat yang berperilaku mengotori lingkungan, baik itu di lingkungan tempat tinggalnya maupun di tempat-tempat berfasilitas umum.

Padahal jika dicermati, sebenarnya masalah menjaga kebersihan bukanlah hal yang sulit untuk dilakukan, mungkin masalahnya adalah justru karena masyarakat kita sudah terbiasa memandang ringan masalah kebersihan, lalu menjadi lengah dan mengabaikannya. Oleh karena itu, sebagai antisipasinya ada baiknya jika kita mengerti lebih dalam lagi tentang arti dan pentingnya kebersihan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kebersihan berasal dari kata dasar bersih yang mempunyai arti, bebas dari kotoran bening tidak keruh (tentang air), tidak tercemar (terkena kotoran) tidak bernoda, dan suci. Jadi, kebersihan adalah sesuatu keadaan yang menurut kepercayaan, keyakinan, akal, atau pengetahuan manusia dianggap tidak mengandung noda atau kotoran.

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya debu, sampah, dan bau. Kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan higiene yang baik. Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri agar sehat, tidak bau, tidak malu, tidak menyebarkan kotoran, atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain.

Dari kedua pengertian tersebut, ada kesinambungan antara satu sama lainnya, yaitu kebersihan adalah suatu lingkungan atau wilayah yang terbebas dari kotoran-kotoran, sampahsampah, dan bau yang tidak sedap, serta dapat merugikan segala aspek kehidupan yang menyangkut setiap kegiatan dan perilaku lingkungan masyarakat yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kita dapat bertanya pada diri masing-masing, apakah kita sudah mernaharni dan menerapkan tentang pentingnya suatu kebersihan itu, baik bagi diri sendiri, lingkungan atau bahkan bagi kepentingan dangsa dan negara kita?

Jika kita sudah memahami arti darj kebersihan lingkungan itu maka langkah selanjutnya marilah kita menerangkannya dengan memulai dari diri sendiri. Ada pepatah bijak mengatakan bahwa sesuatu yang dilakukan berulang kali akan menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan berulang kali dan membentuk adat atau budaya. Selanjutnya, adat yang dilakukan berulang kali akan menghasilkan suatu nilai kepribadian.

Dengan demikian, dapat dikatakan alangkah indahnya jika kebiasaan-kebiasaan yang selalu diulang tersebut itu sebuah kebaikan, misalnya kebersihan, kesopanan, keramah-tamahan, dan sebagainya. Jika hal itu diterapkan maka tidak menutup kemungkinan, kita akan mendapat predikat dari orang lain sebagai orang yang selalu bersih, sopan, atau ramah tamah.

Begitu pula sebaliknya, jika kebiasaan yang dilakukan dengan berulang kali adalah hal yang buruk, maka kita pun akan mendapat nilai yang buruk di mata orang lain. Sebagai contoh, jika membiasakan menyontek hasil pekerjaan teman di dalam kelas maka sampai kapan pun kita tidak akan percaya pada hasil pekerjaan sendiri dan maunya menyontek dan menyontek saja. Demikian juga halnya dengan anak yang selalu ribut di dalam kelas maka di mana pun dia berada maka akan selalu terinspirasi untuk ribut.

Dengan demikian, dalam menerapkan tingkat serta belajar dari makna pengulangan tersebut, kita harus mengubah kebiasaan-kebiasaan hidup kotor dengan membiasakan menerapkan pola hidup bersih dari sekarang. Hal itu akan menjadi suatu kepribadian, di mana pun kita berada maka pola hidup bersih dan sehat akan selalu diterapkan.

Ada satu ungkapan yang populer dalam dunia kesehatan yang berasal dari sebuah mahakarya seorang pujangga Romawi, Decimus Iunius Iuvenalis, yaitu "Satire X, Mens sana in corpore sano", artinya "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Ungkapan ini memberikan penegasan bahwa, menerapkan pola hidup bersih dan sehat akan menghasilkan ketahanan tubuh yang kuat dari segala jenis macam serangan penyakit.