Sudah setahun lebih saya menempati gedung kantor yang baru. Meski ruangannya lebih sempit dari tempat sebelumnya namun karena masih baru, ruang kerja lebih bersih dengan penataan meja yang lebih rapi. Selain itu, ada taman tepat didepan ruangan sehingga jika sudah merasa jenuh, saya akan keluar ruangan untuk memandangi pohon ataupun ikan yang ada ditaman tersebut. Di setiap lantai gedung ini pun tersedia fasilitas mushalla sehingga saya tidak perlu naik turun untuk menjalankan kewajiban saya sebagai seorang muslim.

Namun, dimana ada kelebihan disana pasti ada juga kekurangannya. Bagi saya, kekurangan dari gedung ini adalah tidak seimbangnya penyediaan antara toilet duduk dengan toilet jongkok dimana jumlah toilet duduk lebih banyak dari toilet jongkok. Mungkin orang yang merancang bangunan ini beranggapan bahwa di jaman yang modern ini toilet jongkok sudah jarang digunakan oleh orang. Namun pada kenyataannya, minimnya toilet jongkok yang ada dikantor saya yaitu hanya tersedia 1 (satu) buah toilet jongkok menyebabkan adakalanya “pengemar” toilet jongkok termasuk saya harus rela mengantri meskipun ada toilet duduk yang kosong atau sedang tidak ada yang menggunakannya.

Beragam alasan dikemukakan, dari alasan karena tidak terbiasa sampai dengan alasan kebersihan karena toilet duduk yang digunakan oleh beragam orang memungkinkan dapat menimbulkan penularan penyakit seperti penyakit kulit. Bagaimana pun juga, kita tidak pernah tahu kondisi kesehatan orang yang menggunakan toilet tersebut.

Selain gedung perkantoran, tempat-tempat umum seperti mall, bandara, bioskop, restoran dan lain-lain pada umumnya lebih banyak menyediakan toilet duduk daripada toilet jongkok bahkan ada yang sama sekali tidak menyediakan toilet jongkok. Apabila ditempat tersebut tersedia tissue yang memadai, kita dapat membersihkan terlebih dahulu toilet duduk tersebut untuk meminimalisir penyebaran penyakit yang mungkin terjadi. Selain itu, biasanya toilet duduk cenderung lebih sering basah sehingga tidak nyaman untuk digunakan apabila tidak dibersihkan terlebih dahulu dengan tissue. Hanya saja, adakalanya tissue tidak tersedia entah karena sudah habis atau memang tidak disediakan sehingga saran saya, jika anda hendak bepergian bawalah selalu tissue untuk menghadapi situasi tersebut.

Menurut saya, ada baiknya toilet jongkok tetap disediakan ditempat-tempat umum karena selera orang berbeda-beda. Hal ini juga untuk menghindari kesalahan dalam penggunaan toilet duduk misalnya meskipun sudah ada larangan untuk tidak berjongkok di toilet duduk namun orang yang tidak terbiasa pasti akan tetap jongkok meskipun menggunakan toilet duduk. Dapatkah anda bayangkan jika toilet duduk di tempat umum tersebut digunakan untuk jongkok

dimana alas kaki (sepatu atau sandal) yang digunakan membawa berjuta kuman yang kemudian menempel di dudukan toilet. Meski sudah dibersihkan dengan tissue, apakah anda menjamin kebersihannya dan yakin bahwa kuman yang terlanjur menempel tidak akan berpindah ke tubuh anda?

Selain alasan-alasan tersebut diatas, adakah kelebihan dan kekurangan dari penggunaan salah satu toilet tersebut dari segi kesehatan? Berikut penjelasannya :

Toilet duduk

Toilet ini sangat baik digunakan pada orang yang telah mengalami penurunan fleksibilitas dan kekuatan otot, kelebihan berat badan serta orang yang keseimbangannya buruk. Toilet duduk juga mencegah kontak langsung dengan bau dan kutu saat tersambung ke limbah saniter yang tepat.

Kerugian dari toilet ini adalah memicu beberapa masalah medis seperti wasir, panggul prolapse (turun panggul) pada perempuan, radang usus buntu, inkontinensia, masalah prostat dan disfungsi seksual.

Selain itu toilet duduk diduga bisa menjadi tempat penyebaran bakteri atau virus yang dapat menginfeksi manusia seperti dermatitis atau iritasi kulit.

Toilet jongkok

Salah satu peneliti pernah mengungkapkan bahwa toilet duduk sangat bagus untuk mencegah wasir, mengurangi tekanan yang diperlukan saat buang air besar serta mengobati sembelit. Gagasan yang menyebutkan bahwa toilet duduk lebih bermartabat dibanding toilet jongkok adalah salah.

Orang yang menggunakan toilet jongkok lebih baik dalam hal mengembangkan otot kaki dan punggung. Toilet jongkok juga memberikan keuntungan mencegah kontak langsung antara permukaan toilet dengan tubuh, hal ini bisa mencegah penularan berbagai penyakit atau infeksi.

Kerugian dari toilet ini adalah tidak bisa digunakan oleh semua kalangan, terutama orangtua, orang cacat atau obesitas karena akan menimbulkan rasa tak nyaman. Selain itu toilet jongkok diduga bisa memicu timbulnya artritis dan meningkatkan tekanan pada lutut. Tapi hal ini bisa dicegah dengan meletakkan sepenuhnya kedua telapak kaki di lantai dan postur tubuh yang tepat.

Hal terpenting yang harus diperhatikan adalah sistem sanitasi serta pengelolaan limbah yang baik untuk menghindari kontaminasi tanah dan air. Karena sanitasi yang buruk bisa menjadi salah satu penyebab utama penyakit dan kematian bayi di beberapa negara berkembang.

Sumber bacaan :

Mana Lebih Sehat, Toilet Duduk atau Toilet Jongkok? Dikutip dari http://health.detik.com/read/2010/01/26/143005/1286323/766/mana-lebih-sehat-toilet-duduk-atau-toilet-jongkok?ld991107763

Baca juga artikel terkait :
AWAS, BAHAYA MENGINTAI DI TOILET UMUM
AWAS, TOILET ANCAM WANITA