

POLA HIDUP BERSIH SEHAT (PHBS) DAN PENGELOLAAN SAMPAH RUMAH TANGGA DALAM UPAYA PENANGGULANGAN KESEHATAN

THE BEHAVIOUR OF CLEAN AND HEALTHY LIFE (PHBS) AND HOUSEHOLD WASTE MANAGEMENT FOR HEALTH MANAGEMENT

Insanul Firdaus¹, Marni², Desy Rahmawati Fitriana Fatikasari³

1,2,3 Universitas Duta Bangsa Surakarta

*Korespondensi Penulis : insanul_firdaus@udb.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya. Akan tetapi minimnya promosi kesehatan menjadi salah satu faktor rendahnya perilaku pola hidup bersih dan sehat pada masyarakat. Sektor rumah tangga menjadi salah satu sektor yang menyumbang sampah makanan dalam jumlah yang cukup besar. Tujuan pengabdian masyarakat ini guna melakukan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat dan pengelolaan sampah dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan menerapkan PHBS. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan meliputi metode pengkajian lingkungan dan pengolahan sampah, pemberian penyuluhan dengan metode ceramah dan pemberian leaflet yang berisi tentang PHBS dan pengelolaan sampah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 03 Desa Pandeyan Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo pada 28 Februari- 8 Maret 2023. Sebanyak 30 orang mengikuti penyuluhan PHBS serta pengelolaan sampah. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, sebanyak 23% masyarakat memiliki pengetahuan baik mengenai PHBS dan pengelolaan sampah, sedangkan 30% memiliki pengetahuan cukup dan 46,67% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, masyarakat memiliki pengetahuan yang baik 76,67%, sedangkan yang lainnya memiliki pengetahuan cukup 16,67% dan kurang 6,67%.

Kata Kunci: PHBS, Pengelolaan Sampah

Abstract

The behaviour of clean and healthy life (PHBS) is closely related to improving the health of individuals, families, communities and the environment. However, the low of health promotion is one of the factors in the low level of clean and healthy lifestyle behavior among people. The household sector is one of the sectors that contributes quite large amounts of food waste and is driven by various reasons and the behavior of each individual. The aim of implementing community service activities is to provide education about clean and healthy lifestyle (PHBS) and waste management in an effort to improve the level of public health by implementing a clean and healthy lifestyle. The methods for implementing community service include environmental assessment and waste processing methods, providing counseling using the lecture method and providing leaflets containing about clean, healthy lifestyles (PHBS) and waste management as well as reviewing waste banks. 30 people took part in PHBS and waste management counseling. Before the extension activities were carried out, 23% of the community had good knowledge about PHBS and waste management, while 30% had sufficient knowledge and 46.67% had insufficient knowledge. After being given health education, 76.67% of the community had good knowledge, while others had 16.67% sufficient knowledge and 6.67% less.

Keyword: *The behaviour of clean and healthy life (PHBS), Waste management*

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang diterapkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau kelompok dapat menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat dalam bidang kesehatan dalam upaya menjaga, melindungi serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2007). Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan individu, keluarga, masyarakat dan lingkungannya. Akan tetapi minimnya promosi kesehatan dari tenaga medis di fasilitas kesehatan masyarakat menjadi salah satu faktor rendahnya perilaku pola hidup bersih dan sehat pada masyarakat di Indonesia (Kadiyono & Harding, 2019).

Peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini sesuai dengan paradigma sehat yang ditetapkan dalam visi Indonesia Sehat 2010, terdapat tiga pilar yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata. Perilaku hidup sehat dapat dilaksanakan dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan (Boekoesoe *et al*, 2019).

Hal yang dapat dilakukan dalam meningkatkan perilaku pola hidup bersih sehat adalah dengan memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Hal tersebut berdasarkan pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat yang tertuang dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian (Nurhajati, 2015).

PHBS di Tatanan Rumah Tangga adalah upaya untuk menyadarkan keluarga dan masing masing anggota keluarga agar memiliki kemauan dan kemampuan dalam mempraktikkan PHBS. Sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarga dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Rumah tangga atau keluarga yang sehat dapat diwujudkan dengan cara mengimplementasikan PHBS dan menciptakan dukungan lingkungan yang sehat. Salah satu yang menjadi indikator dalam pelaksanaan PHBS ada pengelolaan sampah di masyarakat.

Sektor rumah tangga menjadi salah satu sektor yang menyumbang sampah makanan dalam jumlah yang cukup besar dan didorong oleh berbagai alasan dan perilaku masing-masing individu. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi timbunan sampah makanan. Salah satunya adalah perilaku seseorang terhadap sampah makanan atau biasa disebut dengan *food waste behavior*. Kesadaran seseorang terkait timbunan sampah makanan, norma personal, dan keyakinan seseorang dalam mengelola sampah makanan dapat mempengaruhi jumlah timbunan sampah makanan. Terdapat beragam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kondisi sosio-demografi dapat mempengaruhi timbunan sampah makanan. Sementara itu, individu dalam rumah tangga harus mampu menerapkan strategi untuk melakukan pencegahan dan pengurangan sampah makanan (Chaerul & Zatadini, 2020)

Indonesia sendiri dalam hal pengelolaan sampah makanan belum mendapatkan perhatian secara khusus, dan belum dilakukan pengelolaan yang lebih baik. Kondisi pengelolaan sampah makanan di Indonesia masih sedikit tertinggal dibandingkan beberapa negara maju. Diperlukan adanya modifikasi dan impementasi dalam penerapan pengelolaan sampah di Indonesia. Adapun rincian rencana pengelolaan sampah makanan yang dapat diaplikasikan di Indonesia pemilahan jenis sampah, pengumpulan, pengolahan organik dan non-organik, serta pembuangan residu atau sampah yang tidak dapat dimanaat kembali (Chaerul & Zatadini, 2020).

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat memiliki kegiatan utama sebagai berikut :

- a. Metode ceramah akan disampaikan tentang Pola Hidup Bersih Sehat dan pengelolaan sampah
- b. Pemberian leaflet yang berisi fakta tentang Pola Hidup Bersih Sehat dan pengelolaan sampah
- c. Peninjauan bank sampah



Gambar 1. Leaflet materi PHBS dan Pengelolaan Sampah.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 03 Desa Pandeyan Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo pada 28 Februari sampai dengan 18 Maret 2023. Secara geografis Desa Pandeyan memiliki luas daerah yaitu 363,701 hektar dan terletak di Kelurahan Pandeyan, Kabupaten Sukoharjo.

Jumlah penduduk di Desa Pandeyan yaitu sebanyak 5269 Jiwa dengan jumlah Laki-laki = 2680 dan jumlah perempuan = 2589 jiwa. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan lingkungan rumah mayoritas kurang bersih tetapi juga ada beberapa rumah yang bersih. Keadaan di perumahan cukup bersih tidak ada genangan air. Jarak antar rumah satu dengan yang lain cukup berdekatan. Kualitas

air bersih berasal dari sumur galian (mayoritas), akan tetapi mayoritas masyarakat mengelola sampah dengan cara dibakar, sehingga seringkali menimbulkan polusi udara.

Tabel 1. Karakteristik Masyarakat

Variabel	Persentase (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	51
Perempuan	49
Pendidikan	
Tidak Sekolah	14
Tidak tamat SD	8
SD	28
SMP	18
SMA	27
D3	2
S1	3
Pengolahan Sampah	
Dibakar	67
Diambil petugas TPA	23
Ditimbun	10

Kelurahan Pandeyan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo, RT 03 Desa Pandeyan merupakan salah satu daerah yang memiliki kelemahan dalam pengelolaan sampah. Banyak warga RT 03 yang mengelola sampahnya dengan cara dibakar dan ditimbun. Terdapat sebagian orang juga yang membuang sampah di sungai.

Berdasarkan Tabel 1, warga/masyarakat RT 03 RW 03 Desa Pandeyan memiliki penduduk dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 51% dan wanita 49%. Masyarakat juga memiliki latar belakang pendidikan yang beragam, yaitu sarjana (3%), D3 (2%), SMA (27%), SMP (18%), SD (27%), tidak tamat SD (8%), dan tidak sekolah (14%). Masyarakat Desa Pandeyan dalam pengolahan sampah mayoritas dibakar yaitu sebanyak 67%. Terdapat tempat sampah di beberapa rumah yang cara pembuangannya diambil oleh petugas TPA sebanyak 23 %, dan pengolahan sampah dengan cara ditimbun sebanyak 10%. Terdapat sebagian kecil warga yang membuang sampah di sungai secara diam-diam.

Tabel 2. Pengetahuan PHBS dan Pengelolaan Sampah (n=30)

Variabel	Frekwensi	Persentase (%)
Pengetahuan Pre-penyuluhan		
Baik	7	23,33
Cukup	9	30
Kurang	14	46,67
Total	30	100
Pengetahuan Post-penyuluhan		
Baik	23	76,67
Cukup	5	16,67
Kurang	2	6,67
Total	30	100

Sebanyak 30 orang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih Sehat serta pengelolaan sampah, dan melakukan pemberian leaflet. Berdasarkan Tabel 2 sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, sebanyak 23% masyarakat memiliki pengetahuan baik mengenai pola hidup bersih sehat dan pengelolaan sampah, sedangkan 30% memiliki pengetahuan cukup dan 46,67% memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan mengenai pola hidup bersih sehat dan pengelolaan sampah, masyarakat memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 76,67%, sedangkan yang lainnya memiliki pengetahuan yang cukup 16,67% dan kurang 6,67%.



Gambar 2. Pengisian materi PHBS dan Pengelolaan Sampah

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melakukan peninjauan bank sampah dan mengaktifkan kembali kegiatan bank sampah

yang sebelumnya vakum selama masa pandemi, sehingga masyarakat dapat memilah sampah anorganik agar bisa disetorkan ke bank sampah dan bisa dimanfaatkan kembali.



Gambar 3. Pemilahan Sampah Plastik



Gambar 4. Penimbangan Hasil Sampah Plastik di Bank Sampah RT 03 Desa Pandeyan Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo

Pembahasan

Pemberian penyuluhan kesehatan sangat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat selalu terpapar informasi tentang pola hidup bersih dan sehat. Edukasi berupa Pendidikan kesehatan memberikan kontribusi dan dukungan positif terhadap perubahan perilaku dengan meningkatkan gaya hidup sehat menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pengabdian masyarakat ini (Lubis 2022).

Penerapan PHBS di sektor Rumah Tangga sangat penting dalam upaya untuk menyadarkan keluarga dan masing masing anggota keluarga agar memiliki kemauan dan kemampuan dalam mempraktikkan PHBS. Sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarga dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya

penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Rumah tangga atau keluarga yang sehat dapat diwujudkan dengan cara mengimplementasikan PHBS dan menciptakan dukungan lingkungan yang sehat (Putri *et al*, 2019).

Terwujudnya perilaku hidup bersih dan dengan mengaktifkan manajemen pengelolaan sampah di masyarakat dapat membantu masyarakat dalam menyadari pentingnya kepedulian akan lingkungan sekitar dengan cara pengolahan sampah secara tepat guna untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat dengan memberdayakan masyarakat dan organisasi terkait sebagai langkah awal pengelolaan sampah sebagai tanggung jawab bersama (Juniartini, 2020).

Berdasarkan jenisnya terdapat tiga jenis sampah yang meliputi: 1) Sampah organik: sampah yang terdiri dari bahan yang bisa terurai secara alami; 2) Sampah anorganik: sampah yang terdiri dari bahan yang sulit terurai secara biologis. Proses penghancurannya membutuhkan penanganan lebih lanjut di tempat khusus, misalnya plastik, kaleng dan styrofoam; 3) Sampah bahan berbahaya dan beracun atau disebut juga sampah B3: limbah dari bahan berbahaya dan beracun seperti limbah rumah sakit, limbah pabrik dan lain-lain (Juniartini, 2020).

Peran masyarakat dalam mengurangi dampak lingkungan adalah dengan meningkatkan usaha pemanfaatan sampah yang merupakan komponen penting dalam pengelolaan sampah. Sampah yang dihasilkan pada sektor rumah tangga dapat dimanfaatkan berdasarkan jenisnya. Sampah organik dapat dijadikan kompos sedangkan sampah plastik, kertas, logam dan sebagainya dapat dijual ataupun dibuat kerajinan daur ulang (Riswan *et al*, 2011; Mardhia *et al*, 2018).

Menurut Jalaluddin *et al*, (2016) sampah organik yang dihasilkan di tingkat rumah tangga, dapat dimanfaatkan sebagai pupuk cair dan juga pestisida hayati guna meningkatkan kesuburan tanah dan kesehatan tanaman.

Kesimpulan

Masyarakat dapat memahami manfaat pengelolaan sampah dengan prinsip 5R *reuse, reduce, recycle, replace, repair* dan peranan bank sampah, sehingga

masyarakat mampu memanfaatkan sampah sebagai penghasilan tambahan. Sampah yang diproduksi oleh masing-masing rumah dikelola dengan cara dipilah dan ditempatkan terpisah sesuai dengan jenis sampah organik dan anorganik, hal tersebut dapat mempermudah tugas pengepul atau petugas sampah untuk diproses lebih lanjut.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dinas Kesehatan Sukoharjo, Puskesmas Grogol dan Kader yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Boekoesoe L., Irwan., & Yantu, R.R.V.M (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat. *Gorontalo Journal Health And Science Community*. 2(2): 241-256.
- Chaerul M., & Zatadini SU. (2020). Perilaku Membuang Sampah makanan dan pengelolaan makanan di berbagai negara: Review. *Jurnal Ilmu Lingkungan*. 18(3):455-466.
- Jalaluddin, Nasrul ZA, Syafrina R. (2016). Pengolahan Sampah Organik Buah-Buahan Menjadi Pupuk Dengan Menggunakan Efektive Mikroorganisme. *Jurnal Teknologi Kimia Unimal*. 5(1):17-29
- Juniartini NLP. (2020). Pengelolaan Sampah Dari Lingkup Terkeci dan Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Bentuk Tindakan Peduli Lingkungan. *Jurnal Bali Membangun Bali*. 1(1):27-40.
- Kadiyono A.L & Harding D (2019) Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Berwawasan Lingkungan Pada Siswa SD Desa Cipacing Dan Cilayung – Jatinangor. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*. Vol. 8, No. 4, Desember 2019: 244 – 248.
- Lubis, Marlina E. (2022). Kendala Pelaksanaan Program Pos Pembinaan

- Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM): Literature Review. *Journal of Cahaya Mandalika* 2(1): 43–71.
- Mardhia D, Wartningsih A. (2018). Pelatihan Pengolahan Sampah Skala Rumah Tanggadi Desa Penyaring. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*. 1(1):88-96.
- Nurhajati N. (2015) Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Desa Samir Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Publiciana Penerbit Universitas Tulungagung*.1(15).
- PPNI. (2019). *Standar Luaran. Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- Putri RM, Rosdiana Y, Nisa AC. (2019). Application of Clean And Healthy Living Behavior (PHBS) From The Household Knowledge and Attitude Study. *Journal of Nursing Practice*. 3(1):39-49.
- Riswan R, Sunoko HR, Hadiyanto A. (2011). Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Di Kecamatan Daha Selatan. *Jurnal Ilmu Lingkungan*. 9(1):31-39.
- Sugiritama W, Wiryawan I. G. N. S, Ratnayanthi I. G. A. D, et al (2021). Pengembangan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan. *Buletin Udayana Mengabdi*. 20(1):64-70.