

Kegiatan Penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) Di RW-010, Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat

Bambang Sulisty P^{1*} Husen^{2*}

^{1,2}Program Studi D.IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jakarta

*penulis korespondensi : bambang.sulisty@binawan.ac.id

Abstrak. Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dalam lingkungan masyarakat, keluarga sangat penting untuk dilakukan karena memiliki manfaat yakni mencegah penyakit infeksi, mendukung produktivitas, mendukung tumbuh kembang anak, melestarikan kebersihan dan keindahan lingkungan. Realitanya, masih banyak orang yang kurang memperhatikan pentingnya PHBS bagi kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan di lingkungan rumah tangga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat umum. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) kepada masyarakat karena program ini masih kurang dilakukan masyarakat diantaranya pemilahan sampah organik dan anorganik di rumah tangga dan bagaimana cara cuci tangan yang benar. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan kepada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat (khususnya wilayah RW 010 (RT 01,RT 02,RT 03 dan RT 04). Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara sosialisasi dan memberikan pendampingan pada masyarakat secara langsung. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *checklist* (daftar pertanyaan wawancara) dan Observasi langsung mendatangi masyarakat sekitarnya untuk mencari data. Hasil dari pengabdian masyarakat ini sangat positif dalam meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan dalam meminimalkan dan menghasilkan sampah dengan melakukan proses daur ulang sampah dengan pengelolaan sampah berbasis masyarakat

Abstract. *Implementing PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) in the community, family is very important to do because it has benefits, namely preventing infectious diseases, supporting productivity, supporting children's growth and development, preserving cleanliness and the beauty of the environment. In reality, there are still many people who pay little attention to the importance of PHBS for the health of themselves, their families and the surrounding environment. PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) is a movement that aims to improve the quality of life and health of the community. PHBS can be applied in households, schools, workplaces, and the general public. The purpose of this community service is to provide PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) counseling to the community because this program is still not being carried out by the community, including sorting organic and inorganic waste in the household and how to wash hands properly. This Community Service activity is carried out for the community in the Leuwinanggung Village, Tapos District, Depok City, West Java (especially the RW 010 area (RT 01, RT 02, RT 03 and RT 04). The implementation method is carried out by way of outreach and providing direct assistance to the community. Collection data was collected using a checklist (list of interview questions) and direct observation to the surrounding community to find data. The results of this community service were very positive in increasing awareness of the environment in minimizing and producing waste by carrying out the waste recycling process with community-based waste management..*

Historis Artikel:

Diterima: 26 Januari 2023

Direvisi: 06 Februari 2023

Disetujui: 08 Februari 2023

Kata Kunci:

Penyuluhan PHBS, Pengolahan Sampah

PENDAHULUAN

Di beberapa daerah di Indonesia, terutama di bagian pelosok, penerapan PHBS mungkin masih memiliki banyak kendala. Kendala tersebut umumnya berkaitan dengan ketiadaan air bersih, serta fasilitas sanitasi dan pelayanan kesehatan yang belum memadai. Namun, kendala tersebut tidak hanya ada di daerah pelosok saja. Meski layanan kesehatan dan akses informasi di perkotaan lebih mudah dijangkau, masih banyak masyarakat perkotaan yang belum sadar akan pentingnya PHBS. Penerapan PHBS mendatangkan banyak manfaat bagi kesehatan Anda, keluarga, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, terapkan perilaku bersih dan

sehat mulai dari diri sendiri. Jika masih memiliki pertanyaan seputar pentingnya PHBS, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter.

Perilaku adalah suatu tindakan atau perbuatan yang bisa kita amati bahkan dapat dipelajari. Perilaku kesehatan merupakan suatu respon seseorang terhadap rangsangan terhadap suatu penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan (Mubarak, 2007). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga anggota keluarga atau keluarga tersebut dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS salah satu komponen penting dalam pembangunan kesehatan yang diperlukan adanya kesadaran, kemampuan, dan kemauan hidup sehat dari setiap penduduk sehingga dapat terwujudnya derajat kesehatan secara optimal (Aminah & Saini, 2018).

Jumlah penduduk Kelurahan Leuwinanggung di RW 10 sebanyak \pm 400 KK dengan rincian pada RT. 01 yaitu sebanyak \pm 50 KK, pada RT.02 sebanyak \pm 80 KK, RT.03 sebanyak \pm 120 dan RT 04 sebanyak \pm 90 KK. Sebagian besar penduduk adalah penduduk asli dan hanya sedikit pendatang. Jumlah penduduk ini termasuk memiliki banyak penduduk karena kelurahan Leuwinanggung RW.11 termasuk cukup luas. Demografis meliputi kondisi geografis Leuwinanggung, yaitu:

1. Banyak curah hujan: Normal
2. Suhu udara rata-rata: Sedang
3. Topografi: Dataran Rendah

Sampah merupakan suatu barang yang dihasilkan dari aktivitas manusia dan makhluk hidup lainnya yang tidak digunakan lagi. Sampah akan menjadi persoalan lingkungan jika tidak dikelola dengan baik. Berbagai jenis sampah dihasilkan dari aktivitas manusia berupa sampah plastik, kertas, kaleng, kaca, styrofoam, kayu, daun dan lain-lain. Masing-masing jenis sampah memerlukan pengelolaan yang tepat agar tidak menyebabkan timbulnya permasalahan lingkungan. Jumlah sampah akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya pertumbuhan jumlah penduduk. Jumlah penduduk yang semakin meningkat maka konsumsi masyarakat juga meningkat sehingga jumlah sampah pun akan semakin meningkat.

PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di tempat kerja

Merupakan upaya memberdayakan karyawan agar mengetahui, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta ikut berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. Penerapan PHBS di tempat kerja diperlukan untuk menjaga, memelihara dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif.

Tujuan PHBS di Tempat Kerja, antara lain :

- a) Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja.
- b) Menurunkan angka absensi tenaga kerja.
- c) Menurunkan angka penyakit akibat kerja dan lingkungan kerja.
- d) Menciptakan lingkungan kerja yang sehat, mendukung dan aman.
- e) Membantu berkembangnya gaya kerja dan gaya hidup yang sehat.
- f) Memberikan dampak yang positif terhadap lingkungan kerja dan masyarakat.

Manfaat PHBS di Tempat Kerja

Manfaat dari penerapan PHBS; yaitu : setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, produktivitas pekerja akan meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga. Selain itu, pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan akibat sakit. Sedangkan manfaat bagi perusahaan antara lain : dengan meningkatnya produktivitas kerja yang berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan, menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan, serta meningkatnya citra tempat kerja yang positif.

Indikator PHBS di Tatanan Tempat Kerja

- a) Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) sesuai jenis pekerjaan.
- b) Tidak merokok/ada kebijakan dilarang merokok
- c) Olah raga yang teratur/aktivitas fisik
- d) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar
- e) Menggunakan jamban sehat saat buang air kecil dan besar
- f) Membuang sampah di tempat sampah
- g) Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja
- h) Mengkonsumsi makanan dan minuman sehat
- i) Bebas NAPZA (Narkotika, Obat-obatan, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya)
- j) Tidak meludah sembarang tempat

Ada 7 Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

- a) Melakukan aktifitas fisik.
- b) Budayakan makan buah dan sayur tiap hari.
- c) Tidak Merokok.
- d) Tidak mengonsumsi minuman ber alkohol.
- e) Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
- f) Menjaga kesersihan lingkungan.
- g) Menggunakan jamban sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum

PHBS di Tempat – tempat Umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat – tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat – tempat Umum Sehat. Tempat – tempat Umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan bagi masyarakat seperti sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi dan sarana sosial lainnya.

Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di Tempat – Tempat Umum yaitu :

- a) Menggunakan air bersih
- b) Menggunakan jamban
- c) Membuang sampah pada tempatnya
- d) Tidak merokok di tempat umum
- e) Tidak meludah sembarangan
- f) Memberantas jentik nyamuk

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah

Memperkenalkan dunia kesehatan pada anak-anak di sekolah, seyogyanya tidak terlalu susah karena pada umumnya tiap sekolah sudah memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pengertian UKS adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan serta perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. UKS bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik dan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

PHBS di Sekolah

Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Indikator PHBS di Sekolah

- a) Menyuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun.
- b) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.
- c) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- d) Olahraga yang teratur dan terukur.
- e) Memberantas jentik nyamuk.
- f) Tidak merokok di sekolah
- g) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- h) Membuang sampah pada tempatnya.

Penanganan Sampah dengan Peran Aktif Masyarakat

Masalah sampah di berbagai kota di Indonesia dapat dipecahkan dengan baik apabila peran aktif masyarakat meningkat. Pada umumnya proses pengelolaan sampah dengan basis komunal dari beberapa tahapan proses, antara lain :

1. Mengupayakan agar sampah dikelola, dipilah dan diproses tahap awal mulai dari tempat timbulan sampah itu sendiri (dalam hal ini mayoritas adalah lingkungan rumah tangga). Upaya ini setidaknya dapat mengurangi timbulan sampah yang harus dikumpulkan dan diangkut ke TPS sehingga bebannya menjadi berkurang.
2. Pada fase awal di tingkat rumah tangga setidaknya diupayakan untuk mengolah sampah organik menjadi kompos dan sampah anorganik dipilah serta dikumpul menurut jenisnya sehingga memungkinkan untuk di daur-ulang. Pemberdayaan TPS perlu ditingkatkan dengan pembuatan IPSO disana untuk mendampingi pengelolaan di tiap rumah tangga. Hasil pengamatan kondisi TPS di beberapa kab/kota di Indonesia diketahui bahwa masing-masing sampah anorganik sangat memiliki nilai ekonomi.
3. Tahapan selanjutnya adalah pengolahan sampah yang tidak memungkinkan untuk diolah di setiap lingkungan rumah tangga yang mempunyai TPS. TPS yang ada dengan menggunakan pendekatan ini kemudian diubah fungsinya menjadi semacam pabrik pengolahan sampah terpadu, yang produk hasil olahannya adalah kompos, bahan daur ulang dan sampah yang tidak dapat diolah lagi.
4. Tahapan akhir adalah pengangkutan sisa akhir sampah, sampah yang tidak dapat didaur ulang atau tidak dapat dimanfaatkan lagi di TPS sekitar 10-20% sampah menuju TPA. Pada fase ini barulah proses penimbunan atau pembakaran sampah akhir dapat dilakukan dengan menggunakan incinerator.

Mencuci Tangan Dengan Air Bersih Dan Sabun

Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Ini adalah kebiasaan yang baik mengingat banyak penyakit yang menyebar akibat dari tangan yang kotor. Mengapa harus mencuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun? Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman akan berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh dan dapat menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan?

Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun, dan lain lain); Setelah buang air besar; Setelah menceboki bayi atau anak; Sebelum makan dan menyuapi anak; Sebelum memegang makanan; Sebelum menyusui bayi.

Manfaat mencuci tangan

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), flu burung atau *severe acute respiratory syndrome (SARS)*
- c. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?

- a. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun
- b. Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan
- c. Setelah itu keringkan dengan lap bersih

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Ada beberapa solusi dari permasalahan mitra diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan penyuluhan / sosialisai meningkatkan pengetahuan tentang menerapkan program PHBS dengan benar dan bermanfaat bagi masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos, Kota Depok, Jawa Barat.
- 2) Memberikan penyuluhan / sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengelolaan sampah organik dan sampah anorganik kepada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok, Jawa Barat.
- 3) Memberikan bantuan berupa drum sampah untuk pengelolaan pemisahan sampah organik dan anorganik
- 4) Memberikan kemandirian kepada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok, Jawa Barat dalam mempertahankan kebersihan lingkungan yang terhindar dari pencemaran, melalui pengelolaan sampah yang ramah lingkungan.
- 5) Memberikan solusi untuk Pengolahan Sampah, yaitu: skala individu dan skala Kawasan.
- 6) Memberikan solusi untuk Pengolahan Sampah dengan Konsep 3R
- 7) Mengusulkan Skematik Pengelolaan Sampah Skala Sumber

METODE

Dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan ini, maka metode yang digunakan untuk menjawab permasalahan di atas, yaitu dilakukan dengan cara:

1. Melakukan penyuluhan / sosialisasi dan edukasi tentang pengelolaan sampah kepada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat.

2. Memberikan pendampingan pada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat dalam memperluas *networking* pengelolaan sampah yang akan berdampak negatif dan menimbulkan pencemaran.

Di RW.10, Kelurahan Leuwinanggung banyak masyarakat yang berprofesi sebagai pedagang, Kuli bangunan, Wirausaha dan lain lain . salah satunya seperti Usaha rumahan membuka toko sembako atau warung. Kegiatan warga berjalan dengan baik dan bersemangat. Baik kegiatan Lomba antar RT dalam HUT RI, kegiatan Tasyakuran, kegiatan olahraga seperti Badminton, Sepak bola dan Volly dan kegiatan Posyandu atau kegiatan lainnya.

Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dalam rangka peningkatan kualitas hidup masyarakat di RW. 010 Kelurahan Leuwinanggung, Kecamatan Tapos, Kota Depok, Jawa Barat yang terdiri dari :

1. Ketua RW 010
2. Ketua RT 01; Ketua RT 02; Ketua RT 03; Ketua RT 04
3. Karang Taruna
4. Kader PKK

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

A. Pra Acara

Sebelum hari pelaksanaan kegiatan, panitia melakukan pembentukan kelompok lokasi kegiatan. Panitia membagi tugas masing-masing untuk langsung turun ke lapangan. Sebelum turun ke lapangan panitia menyiapkan beberapa barang yang akan diperlukan selama kegiatan PkM survei lapangan ke lokasi kegiatan untuk mapping situasi dan kondisi di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat. Persiapan berjalan dengan lancar dimulai dari persiapan – persiapan, berupa:

Rapat koordinasi panitia pelaksana kegiatan penyuluhan.

1. Penyusunan proposal oleh tim penyusun proposal.
2. Menentukan lokasi penyuluhan.
3. Menentukan dan membuat materi untuk kegiatan penyuluhan.
4. Melakukan pembagian tugas panitia mengenai acara kegiatan penyuluhan.
5. Pengajuan surat izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan ke Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat.
6. Mempersiapkan segala keperluan mengenai kegiatan penyuluhan:
 - a) Poster untuk penyuluhan dan Spanduk kegiatan yang digunakan untuk dokumentasi.
 - b) Survei / observasi secara langsung tatap muka/*offline* dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang terukur sesuai aturan yang telah ditetapkan.
 - c) Kebutuhan Peralatan peralatan yang akan digunakan baik untuk kegiatan sehari hari maupun pada hari pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS
 - d) Tempat akomodasi mahasiswa di RW. 10 Kelurahan Leuwinanggung, Kecamatan Tapos, Kota Depok, Jawa Barat.
 - e) Paket *snack* dan makan siang yang disediakan pada hari pelaksanaan yang dibagikan kepada masyarakat yang hadir mengikuti acara penyuluhan / sosialisasi untuk target penyuluhan

B. Acara

Rangkaian kegiatan acara adalah sebagai berikut :

1. *Safety Induction*
2. *Open Speech MC*
3. *Open Speech* Ketua RW 010
4. *Open Speech* Pemaparan Materi oleh Ketua Pelaksana penyuluhan
5. Diskusi/Tanya Jawab dan *Doorprize*
6. Penutup dan pemberian penghargaan / plakat

7. Pembacaan Doa

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 26 Oktober 2022. berjalan dengan lancar dan tidak mendapatkan kendala yang signifikan. Kegiatan penyuluhan / sosialisasi pemilahan sampah organik dan nonorganik dilakukan pada hari Rabu, 26 Oktober 2022 di aula samping kediaman rumah RW.10 pada pukul 12.30 WIB – pukul 16.00 dan juga bersamaan dengan kegiatan tersebut dilakukan juga cara praktik cuci tangan dengan benar.

Dalam kegiatan ini sejumlah 30 (tiga puluh) orang menghadiri penyuluhan di kediaman RW.10. Kegiatan penyuluhan ini meliputi penjelasan mengenai K3, pentingnya sikap dan berperilaku hidup bersih dan sehat, pengelolaan sampah rumah tangga dengan cara pemilahan sampah, organik dan non organik dan disertai contoh kegiatan pengolahan sampah rumah tangga yang dapat mengurangi sampah yang menumpuk. Kegiatan berjalan dengan lancar yang dihadiri Ketua RW010, Ketua RT 01, RT 02, RT 03 dan RT 04 dan warga para ibu ibu rumah tangga dan Kader PKK, Karang Taruna dan Bhabinkamdiknas Polsek Leuwinanggung, yang menghadiri penyuluhan / Sosialisasi diberikan :

- 1) 1 botol *hand sanitizer* kepada warga,
- 2) Pemberian sumbangan 4 (empat) buah Tong sampah berukuran 60 liter dan
- 3) Pemberian plakat dan piagam penghargaan sebagai kenangan.
- 4) Pemberian bubur sehat melalui Jumat Berkah.

Kegiatan pemberian bubur sehat dilakukan pada hari Jumat, tanggal 28 Oktober 2022 bertempat lokasi di Mesjid Jami Al-Munawaroh tepatnya di RT 01 pada pukul 12.30 WIB hingga selesai setelah kegiatan Jumatan selesai. Kegiatan berjalan dengan lancar, total bubur yang dibagikan mencapai 75 porsi.

C. Hambatan

1. Beberapa barang yang kekurangan harus di beli pada saat kegiatan pelaksanaan kerja bakti berlangsung
2. Harus menyediakan LCD proyektor untuk pemaparan materi penyuluhan / sosialisasi PHBS.

D. Evaluasi

1. Mempersiapkan tahapan kegiatan dan penanggungjawab dengan baik sehingga tidak terjadi hambatan yang berarti dan signifikan pada saat pelaksanaan penyuluhan / sosialisasi
2. Pembuatan alternatif plan B kegiatan dengan memperkirakan hal-hal lain yang mungkin tidak terduga yang tidak diinginkan atau diharapkan akan menghambat lelaran proses kegiatan PKM.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan PHBS



Gambar 2. Pemaparan Materi Penyuluhan PHBS



Gambar 3. Pembagian Piagam dan Tong Sampah



Gambar 4. Tim Penyuluhan PHBS melakukan gotong royong

Pembahasan Pengabdian Masyarakat

Data riset Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) menyatakan bahwa produksi sampah nasional mencapai 175.000 ton per hari. Sehingga rata-rata satu orang penduduk Indonesia menyumbang sampah sebanyak 0.7kg per hari. Jika dikalkulasi dalam skala tahunan, Indonesia menghasilkan sampah sebanyak 64 juta ton. Menurut Survei Indeks Perilaku Ketidakpedulian Lingkungan Hidup (IPKLH) dari Badan Pusat Statistik di tahun 2017 menyebutkan bahwa hanya ada sekitar 18,6% rumah tangga yang

peduli dengan sampah ketika berbelanja, misalnya membawa wadah dan tas pembelanjanya sendiri. Sehingga bisa disimpulkan bahwa 81,4% rumah tangga di Indonesia menimbun dan menghasilkan sampah setiap harinya. Tidak heran data jika KLHK menyebutkan bahwa sumber sampah yang paling dominan berasal dari rumah tangga, yaitu sebesar 48% dari produksi sampah nasional. Persentase rumah tangga di Indonesia berdasarkan penanganan sampah yang paling sering dilakukan (Survey Indeks Perilaku Ketidakpedulian Lingkungan Hidup, BPS, 2017).

Kurangnya edukasi mengenai cara mengelola sampah juga membuat masyarakat lebih banyak membakar sampah rumah tangga yang berbahaya bagi kesehatan. Melansir dari Hallosehat.com, sampah yang dibakar akan menghasilkan bahan kimia, yang akan memuai ke udara serta memicu polusi. Pengelolaan sampah memiliki nilai ekonomis dengan berlandaskan pada prinsip 3R yakni reuse (penggunaan kembali), reduce (pengurangan), recycle (daur ulang).

Penyuluhan dapat memberikan pesan yang mudah diterima secara merata, lebih realistis, dapat diulang-ulang atau dihentikan sesuai keinginan dan kebutuhan dapat bersifat melalui media video, dapat mempengaruhi sikap penonton, serta sangat bagus untuk menjelaskan proses dan juga praktis serta efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat (Mawan, Indriwati & Suhadi, 2017). Pendidikan kesehatan tentang PHBS kepada keluarga sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga, sehingga mereka dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

A. Pengolahan sampah rumah tangga

Ada beberapa cara mengelola sampah rumah tangga diantaranya sebagai berikut:

1. Pisahkan tempat sampah untuk organik & anorganik
2. Ganti Alas Plastik Sampah menjadi Koran atau Kardus
3. Ubah sampah organik menjadi pupuk kompos
4. Mendaur ulang sampah anorganik kering
5. Memberikan sisa minyak jelantah ke instansi pengolahan minyak
6. Mengelola sampah berbahaya
7. Minimalisir konsumsi plastik atau sampah lainnya

B. Pengolahan sampah berbasis masyarakat

TOSS adalah babak baru pengolahan sampah berbasis masyarakat (komunal) yang dapat menjadi alternatif solusi pengolahan limbah, khususnya sampah yang dihasilkan dari rumah tangga. Dengan menghasilkan pelet yang dapat digunakan sebagai bahan baku kompor biomassa dan lebih jauh lagi sebagai bahan bakar campuran (co-firing) pada Pembangkit Listrik Tenaga Uap (PLTU). TOSS sangat aplikatif diimplementasikan baik di tingkat kota/kabupaten maupun desa. Selain dapat mengurangi timbulan sampah ke TPA, TOSS komunal tingkat desa juga dapat meningkatkan mutu kehidupan sosial, menciptakan lapangan kerja – baik wanita maupun pria, dan keseimbangan lingkungan yang hijau, bersih, dan nyaman.

C. Pengolahan sampah berdasarkan UU No. 18 Tahun 2008

Melalui UU No. 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah, mengamanatkan untuk mengelola sampah ditingkat hulu produsen sampah (masyarakat, kawasan industri, pasar tradisional/mall, dll). Seharusnya pemda Kab/Kota persegera merealisasikan dengan “tegas dan disiplin”, membuat atau merevisi perda, merancang master plan pengelolaan sampah berbasis komunal. Dalam pengelolaan sampah kota setidaknya dikenal ada tiga bentuk, yaitu sentralisasi, desentralisasi serta sentralisasi-desentralisasi. (Konsep Bersih Mandiri).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Semakin meningkatnya volume sampah dari tahun ke tahun ini maka menjadi alasan yang kuat bahwa masalah sampah merupakan masalah utama yang harus dipecahkan baik dalam jangka pendek, menengah maupun jangka panjang.

2. Berbagai upaya masyarakat dalam mengelola sampah telah banyak dipelopori oleh tokoh-tokoh masyarakat yang peduli lingkungan. Sampah dapat dikelola melalui 3 prinsip yaitu reduce, reuse dan recycle atau pengurangan, penggunaan kembali dan daur ulang sampah yang dikenal dengan pengelolaan sampah berbasis masyarakat.
3. Masyarakat dihimbau untuk meminimalkan dalam menghasilkan sampah misalnya penggunaan kantong plastik seminimal mungkin. Masyarakat juga dihimbau untuk menggunakan kembali sampah-sampah menjadi bahan yang berguna misalnya menggunakan kaleng-kaleng bekas untuk pot bunga.
4. Dampak positif bagi dosen dan mahasiswa adalah meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar dan memperluas cakrawala pemikiran sedangkan untuk masyarakat wilayah Depok Jawa Barat, dengan sasaran masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat (khususnya wilayah RW 010 (RT 01,RT 02,RT 03 dan RT 04)) memperoleh pengetahuan dan kompetensi keahlian baru.

B. Saran

1. Program kerja PHBS yang telah kami lakukan berharap tetap diterapkan oleh masyarakat dengan baik dan benar agar dapat tercipta lingkungan yang bersih dan sehat.
2. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala dan dapat menjangkau seluruh masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat.
3. Dapat dilakukan pengabdian kepada masyarakat lebih lanjut dengan materi yang mengikuti kondisi disesuaikan pada saat pelaksanaan PKM.
4. Jangka waktu perencanaan dan pelaksanaan kegiatan agar dilaksanakan dengan rentang waktu yang cukup agar semua rencana dapat dilaksanakan dengan lancar dan baik.
5. Harus ada koordinasi dan komunikasi yang efektif antara Dosen, mahasiswa Universitas Binawan dan ketua RW, RT di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat, dalam menentukan kegiatan penyuluhan PkM agar program kerja Pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan lancar.
6. Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merintis pengelolaan sampah rumah tangga secara mandiri yaitu:
 - a) Lakukan monitoring dan evaluasi
 - b) Monitoring dan evaluasi dapat dilakukan sebulan sekali melalui rapat anggota
 - c) Laporkan hasil-hasil program RW / RT kepada warga
 - d) Bank sampah merupakan model pengelolaan sampah mandiri seperti pada pengelolaan keuangan di bank pada umumnya.
 - e) Contoh ketentuan-ketentuan yang harus disepakati bersama dalam bank sampah.
7. Manfaat yang paling penting adalah pengelolaan sampah mandiri dapat mengurangi polusi air, tanah dan udara serta sumber-sumber penyakit yang berbahaya lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan mengucapkan terimakasih kepada masyarakat di Kelurahan Leuwinanggung Kecamatan Tapos Kota Depok Jawa Barat (khususnya wilayah RW 010 (RT 01,RT 02,RT 03 dan RT 04)) memberikan waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan salah satu Tridarma di Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat dengan bertajuk penyuluhan PHBS.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, Z., Yetti, H., Abdiana, A. 2019. Gambaran Pengelolaan Sampah RumahTangga melalui Bank Sampah di Kota Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*,
- Antin, T. 2019. Komunikasi Literasi Sampah dalam Medukung Pembangunan Berkelanjutan (Studi Komunikasi Literasi Sampah sebagai Respons Masyarakat dan Pemerintah Daerah Kabupaten Bantul 2008-2014). Universitas Gadjah mada, Yogyakarta. BPS. 2020. Kecamatan Tampan dalam Angka 2019.
- Cecep Dani Sucipto, (2012), *Teknologi Pengolahan Daur Ulang Sampah*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Dinas LHK Pekanbaru. 2019. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru Tahun 2018.
- Dinas Lingkungan Hidup Kota Yogyakarta, (2008), *Profil Kebersihan Lingkungan Kota Yogyakarta*, Yogyakarta: DLH Yogyakarta.
- Faizah, (2008), *Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Berbasis Masyarakat (Studi Kasus di Kota Yogyakarta)*, Thesis, Semarang: Program Pasca Sarjana Ilmu Lingkungan Universitas Diponegoro.
- Nasution, Z. 2002. *Komunikasi pembangunan pengenalan teori dan penerapannya*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Republik Indonesia, P. 2008. Undang-Undang Nomor 18 tahun 2008 Tentang Pengelolaan Sampah.
- Sucipto, C.D. 2012. *Teknologi Pengolahan Daur Ulang Sampah*. Gosyen Publishing, Yogyakarta.
- Suriyani, L.D. 2020. *Produksi Sampah dari Rumah Meningkatkan di Masa Pandemi Corona, Kok Bisa?* [WWW Document]. Mongabay Environmental News. URL <https://www.mongabay.co.id/2020/04/28/produksi-sampah-dari-rumah-meningkat-di-masa-pandemi-corona-kok-bisa/> (accessed 10.3.20).
- Suwenda, B. 2012. *Bank Sampah (Kajian Teori dan Penerapannya)*. Pustaka Rihama, Yogyakarta.

Website

<https://kel-leuwinanggung.depok.go.id/Home/>