



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 51-57

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Kesehatan Terapkan PHBS Dengan Mengelola Sampah Terhadap Siswa Kelas IV MIS Raudhatul Muta'alimin, Depok

Marina Ery Setiyawati¹, Hermina S², Jasmine Ayunda Saputri³, Anindita Larasati⁴

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta^{1,2,3,4}

Email:marinaerysetiyawati@upnvj.ac.id¹, hermina@upnvj.ac.id²

,2210713052@mahasiswa.upnvj.ac.id³, 2210713040@mahasiswa.upnvj.ac.id⁴

Abstrak

Permasalahan sampah merupakan tantangan kompleks yang terus meningkat seiring dengan modernisasi dan pertumbuhan populasi. Di Indonesia, masalah ini menjadi serius dengan dampak yang meluas secara sosial, ekonomi, dan budaya. Penanganan sampah tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga memerlukan partisipasi aktif dari masyarakat melalui program-program seperti 3R (Reduce, Reuse, Recycle). Pemberdayaan masyarakat terkait pengelolaan sampah perlu difokuskan sehingga program dapat terlaksana secara efektif. Penelitian ini dilakukan sebagai kajian untuk memperbaiki kondisi yang ada dengan mengetahui bagaimana dampak penyuluhan kesehatan terkait PHBS dan pengelolaan sampah pada siswa kelas 4 di MIS Raudhatul Muta'allimin, Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dan penyuluhan interaktif. Penyuluhan dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang meliputi pemberian pre-test, penyampaian materi penyuluhan, menonton video animasi, games memilah sampah, dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan. Dari total 18 siswa, 16 siswa (88,89%) menunjukkan peningkatan nilai pada post-test. Hal ini menandakan keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS dan pengelolaan sampah. Sosialisasi PHBS di sekolah dasar memiliki potensi besar untuk mengubah perilaku siswa dalam menjaga kebersihan lingkungan. Penerapan PHBS yang konsisten diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat serta membantu proses pendidikan anak-anak dalam meningkatkan kreativitas, inovasi, dan kepedulian terhadap lingkungan.

Kata kunci: *PHBS, sampah, pengelolaan sampah,*

Abstract

The waste problem is a complex challenge that continues to increase along with modernization and population growth. In Indonesia, this problem is becoming serious, with widespread impacts socially, economically, and culturally. Waste management is not only the government's responsibility but also requires active participation from the community through programs such as 3R (Reduce, Reuse, Recycle). Community empowerment regarding waste management needs to be focused on so that the program can be implemented effectively. This research was conducted as a study to improve existing conditions by finding out the impact of health education related to PHBS and waste management on grade 4 students at MIS Raudhatul Muta'allimin, Depok. The research method used

is descriptive research using survey methods and interactive counseling. Counseling is carried out through a series of activities which include giving a pre-test, delivering counseling material, watching animated videos, waste sorting games, and a post-test. The research results showed an increase in students' knowledge after attending counseling. Of the total 18 students, 16 (88.89%) showed an increase in scores on the post-test. This indicates the success of the extension in increasing students' understanding of PHBS and waste management. PHBS socialization in elementary schools has great potential to change student behavior while maintaining a clean environment. It is hoped that consistent implementation of PHBS can create a clean and healthy school environment and help children's education process by increasing creativity, innovation, and concern for the environment.

Keywords: PHBS, waste, waste management

PENDAHULUAN

Sampah merupakan permasalahan kompleks yang saat ini masih sulit untuk ditangani. Peningkatan jumlah penduduk sebagai dampak dari modernisasi menyebabkan peningkatan volume sampah yang harus dikelola (Parker et al., 2018). Di Indonesia, permasalahan sampah dan pengelolaannya menjadi permasalahan serius yang berimplikasi pada aspek sosial, ekonomi, dan budaya. Setiap tahunnya, volume sampah terus bertambah seiring meningkatnya pola konsumerisme masyarakat (Manulangga, 2022; Paharizal, 2024). Permasalahan ini tidak akan selesai jika masyarakat hanya bergantung pada pemerintah tanpa adanya interaksi dalam pengelolaan sampah itu sendiri (Atyadhisti & Sarifudin, 2019).

Permasalahan sampah dan pengelolaannya sebagai salah satu isu yang berkaitan dengan upaya pemeliharaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), harus diperhatikan secara holistik dari masyarakat, pemerintah, dan pemangku kepentingan lainnya untuk menjaga kebersihan, meningkatkan kesejahteraan, dan menghindarkan masyarakat dari dampak-dampak negatif sampah (Harirah MS et al., 2020; Zulfa & Nugraheni, 2020). Salah satu cara sederhana pengelolaan sampah yang perlu dipahami oleh masyarakat adalah program 3R, yaitu *Reduce*, *Reuse*, dan *Recycle*. Program ini mendefinisikan upaya ini dengan upaya mengurangi penggunaan barang yang digunakan dalam keseharian, memilih barang-barang yang dapat digunakan kembali dan menghindari penggunaan barang sekali pakai, serta mendaur ulang sampah untuk menjadi barang lain yang memiliki nilai ekonomi (Firmansyah et al., 2024). Upaya-upaya ini akan secara efektif diimplementasikan kepada masyarakat melalui proses pemberdayaan masyarakat.

Pemberdayaan masyarakat terkait pengelolaan sampah di masa depan perlu difokuskan pada perubahan paradigma dan perilaku masyarakat melalui keterlibatan masyarakat (*bottom-up*), sehingga program dapat terlaksana secara efektif (Sukmawati, 2021). Pemberdayaan didefinisikan sebagai sebuah upaya pelibatan masyarakat sebagai produsen aktif, bukan konsumen, tidak hanya berfokus pada permasalahan keadaan, tetapi juga pada proses perubahan. Jika masyarakat sudah berdaya, maka masyarakat dengan sendirinya akan membangun program pengelolaan sampah yang baik, sehingga tidak hanya berdampak pada masyarakat itu sendiri, tetapi juga berdampak positif pada lingkungan dan membantu program pemerintah dalam pengurangan sampah (Susanto et al., 2020; Farida, 2022).

PERMASALAHAN MITRA

Kota Depok diprediksi akan mencapai volume timbulan sampah hingga 11.973,88 m³/hari di tahun 2027 (Rusmaya et al., 2019). Hal ini juga diperparah dengan kemampuan TPA Cipayung yang hanya dapat menangani sekitar 55 - 65% timbulan sampah Kota Depok setiap harinya dan hanya bertahan 3 tahun ke depan (Rizky, 2022). Perlunya keterlibatan masyarakat untuk mengelola sampah secara mandiri sejak dini, terutama pada usia sekolah. Melalui proses peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan anak usia sekolah mengenai pengelolaan sampah, diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan aktif anak usia sekolah sebagai bagian dari masyarakat dalam upaya pemberdayaan. Maka, penelitian ini penting dilakukan sebagai kajian untuk memperbaiki kondisi yang ada dengan mengetahui bagaimana dampak penyuluhan kesehatan terkait PHBS dan pengelolaan sampah pada siswa kelas 4 di MIS Raudhatul Muta'allimin, Depok. Selain memberikan manfaat bagi masyarakat, juga bermanfaat bagi pemerintah sebagai masukan

untuk mengembangkan potensi yang ada di masyarakat, sehingga dapat membantu memperbaiki kondisi pengelolaan sampah dan lingkungan hidup di Kota Depok.

Tinjauan Pustaka

1. Konsep PHBS

Menurut Provera (2012), PHBS adalah tindakan yang dilakukan karena kesadaran dan kesadaran pribadi tentang pentingnya menjaga dan melindungi kesehatan. Ini memungkinkan suatu keluarga untuk melindungi setiap anggota keluarganya. Setelah itu, keluarga tersebut dapat berpartisipasi dalam aktivitas sosial kemasyarakatan. Menurut Provera (2012), PHBS adalah tindakan yang dilakukan karena kesadaran dan kesadaran pribadi tentang pentingnya menjaga dan melindungi kesehatan. Ini memungkinkan suatu keluarga untuk melindungi setiap anggota keluarganya. Setelah itu, keluarga tersebut dapat berpartisipasi dalam aktivitas sosial kemasyarakatan. Pada dasarnya, PHBS berfungsi untuk mendorong kemandirian sehingga masyarakat dapat mencapai tingkat kesehatan terbaik, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya dapat mencapai tingkat kesehatan keluarga terbaik dalam hal kesehatan masyarakat (Depkes, 2015). Menurut kementerian kesehatan Republik Indonesia (2016), Kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan untuk mencegah penyakit masuk melalui konsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik, tidak merokok, menjaga kebersihan lingkungan, dan sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan tindakan yang dipraktikkan dengan kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran yang memberi seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat kemampuan untuk menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam hal kesehatan dan berpartisipasi secara aktif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

2. Mengelola Sampah

Menurut SK SNI T-13-1990 F, sampah adalah limbah padat baik yang terdiri dari zat organik maupun anorganik yang dikelola dengan komponen-komponen subsistem yang saling mendukung, berinteraksi dan berhubungan satu sama lain. Menurut Subekti, 2009 dalam (Alfiandra, 2009) bahwa Sampah adalah limbah yang bersifat padat terdiri dari zat organik yang dianggap tidak berguna lagi dan harus dikelola agar tidak membahayakan lingkungan dan melindungi investasi pembangunan. Berdasarkan UU No 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah, disebutkan sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia atau proses alam yang berbentuk padat atau semi padat berupa zat organik atau anorganik bersifat dapat terurai atau tidak dapat terurai yang dianggap sudah tidak berguna lagi dan dibuang ke lingkungan. Pengelolaan sampah adalah kegiatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah (UU Nomor 18 Tahun 2008).

Pengolahan sampah merupakan bagian penting dalam penanganan sampah untuk merubah sampah menjadi bentuk yang lebih stabil dan tidak mencemari lingkungan serta mengurangi jumlah sampah yang harus ditimbun di TPA (Tempat Pemrosesan Akhir). Pengelola dari proses pengolahan ini sangat tergantung dari dimana proses pengolahan dilakukan.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dalam mengelola sampah dengan metode ceramah dan diskusi interaktif pada siswa/i kelas 4 MIS Raudhatul Mutaalimin. Alat dan bahan yang digunakan meliputi: Power point, video animasi, pulpen, microphone, dan speaker.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam lima tahap inti, yaitu pemberian *pre test* sebelum penyampaian materi, penyampaian materi penyuluhan "Penerapan PHBS dengan Mengelola Sampah" yang terdiri atas pengertian memilah dan mengolah sampah, cara memilah sampah, manfaat memilah sampah, cara mengelola sampah, dampak negatif buang sampah sembarang,

dampak positif lingkungan bersih, dan penyakit karena sampah. Kemudian dilanjut dengan menonton video animasi edukasi terkait buang sampah di sungai, selanjutnya games memilah sampah dan ditutup dengan *pre post*.

Soal pre dan post test berupa soal pilihan (multiple choice) mengenai PHBS dan mengelola sampah yang terdiri dari 7 pertanyaan (tabel 1).

Menurut Kemenkes sampah rumah tangga bagi menjadi?	Sampah organik, anorganik, B3 Sampah anorganik, B3, plastik Sampah Plastik, kertas, organik Sampah B3, organik, kertas
Sisa makanan, kulit buah, cangkang telur termasuk ke dalam sampah?	Anorganik Organik Plastik Kertas
apa saja penerapan 3R dalam kegiatan sehari-hari?	Reduce Reins Rem Ryle
Penyakit Yang disebabkan oleh nyamuk adalah?	Diare Pes Demam berdarah Penyakit Kuning
Penyakit disebabkan oleh bakteri E.coli adalah?	Malaria Diare Demam berdarah Pes
Penyakit Yang disebabkan oleh udara adalah?	Asma Diare Kudis Keracunan makanan
Dampak negatif dari pembuangan sampah sembarangan adalah	Mual Sampah Menyebabkan banjir Manfaat lingkungan

Tabel 1. Soal Pre-test dan Post-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di MIS Raudhatul Muta'alimin Depok, diikuti oleh siswa kelas 4 dengan siswa sebanyak 18 orang. (Tabel 1) Hasil post test pada kelompok siswa kelas 4 menunjukkan peningkatan nilai. (Tabel 2). Penyuluhan dilakukan selama 30 menit. Penyuluhan diisi dengan materi kesehatan lingkungan dengan topik yang diambil mengenai PHBS dan pengelolaan sampah. Proses penyuluhan diawali dengan berdoa, mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum materi diberikan. Dilanjutkan dengan pemaparan materi sebagai bagian inti acara penyuluhan menggunakan metode ceramah, dengan pemateri menjelaskan materi di depan kelas dan siswa-siswi menyimak dengan cermat serta dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan ice breaking yaitu games memilah sampah. Selanjutnya mengerjakan post-test untuk kembali mengukur pengetahuan siswa-siswa setelah diberikan materi dan penutupan acara.

Tabel 2. Jumlah Siswa

Kelas	Jumlah Siswa
IV	18

2. Pembahasan Penelitian

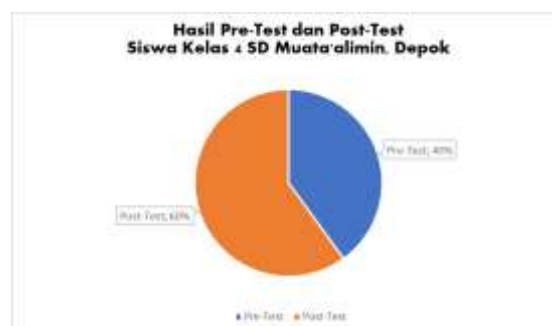
Tabel 3. Hasil Post-test

Hasil Post-Test dibanding Pre-Test	Kelas 4
Meningkat	16
Tetap	1
Menurun	1
Total	18

Hasil Post-test pada siswa kelas 4 menunjukkan adanya peningkatan nilai pada 16 siswa (88,89%) dari total 18 siswa. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam proses penyuluhan kesehatan dimana hasil post-test naik 60% dibandingkan hasil pre-test. Ini menunjukkan siswa-siswi mengerti materi yang disampaikan dan dapat menjawab soal dengan baik dan benar.

Soal yang diberikan berupa pilihan ganda sebanyak 7 soal yang memuat materi mengenai PHBS dan mengelola sampah. Pengukuran pengetahuan siswa-siswa dilakukan dengan pemberian pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Diagram 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test



SIMPULAN

Sosialisasi PHBS di sekolah dasar diharapkan dapat mengubah pola pikir dan perilaku siswa untuk menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah maupun di rumah. Berdasarkan paparan kegiatan penyuluhan di MIS Raudhatul Muta'alimin Depok, terbukti bahwa pengetahuan dan pemahaman siswa tentang PHBS meningkat setelah mengikuti penyuluhan. Rata-rata nilai Post Test siswa mencapai 88,89%, menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Peningkatan ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian siswa terhadap kebersihan diri dan lingkungan, serta membuat mereka lebih peka terhadap gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS yang tidak terjaga. Penerapan PHBS yang konsisten di sekolah memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah terwujudnya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Hal ini akan melindungi seluruh civitas akademika dari berbagai penyakit dan gangguan kesehatan. Selain itu, penerapan PHBS diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan disebarluaskan kepada keluarga dan masyarakat sekitar.

Salah satu indikator PHBS yang telah diterapkan di sekolah dasar setelah kegiatan penyuluhan adalah kemampuan memilah dan mengolah sampah menjadi produk bernilai ekonomis dan kreatif. Kegiatan ini bermanfaat bagi lingkungan dan membantu proses tumbuh kembang anak, yaitu meningkatkan kreativitas, inovasi, kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan, serta semangat belajar.



UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS melalui penyuluhan sehingga terjadi peningkatan perilaku hidup yang bersih dan sehat serta mendorong masyarakat untuk melakukan PHBS khususnya dalam mengatasi permasalahan sampah. Tahapan kegiatan yang mencakup persiapan, pelaksanaan, penilaian pemahaman, dan evaluasi berjalan dengan baik melalui bukti peningkatan pengetahuan dalam memilah dan mengolah sampah khususnya pada anak-anak MIS Raudhatul Muta'alimin Depok siswa kelas 4. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih banyak kepada kepala sekolah, siswa/i, dan seluruh civitas MIS Raudhatul Muta'alimin Depok yang telah bekerja sama dan berperan aktif dalam membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan PHBS dalam memilah sampah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atyadhisti, A., & Sarifudin, S. (2019). Community-based waste management strategy: A Note on Community Empowerment Level in Supporting Waste Bank at Semarang City, Indonesia. *Proceedings of the International Conference on Maritime and Archipelago (ICoMA 2018)*. <http://dx.doi.org/10.2991/icoma-18.2019.74>
- Depkes, R. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat. Departemen kesehatan RI
- Erwin, S. K. (2012). Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan. FIK UNY.
- Farida, A. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengelolaan Limbah Sampah Menjadi Nilai Ekonomi Pada Komunitas Bank Sampah Berkah Sekampung Kabupaten Lampung Timur. *Wisanggeni : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 36–51. <https://doi.org/10.25217/wisanggeni.v1i2.1874>
- Firmansyah, D., Suryana, A., Rifai, A. A., Hartika, N., & Syamiya, E. N. (2024). TPS 3R management development model: Social learning, collaboration and partnership, zero waste lifestyle for a sustainable future. *Journal of Community Service and Society Empowerment*, 2(02), 228–239. <https://doi.org/10.59653/jcsse.v2i02.745>
- Harirah MS, Z., Isril, H., & Febrina, R. (2020). Politik Pengelolaan Sampah (Studi Tentang Implementasi Kemitraan Pengelolaan Sampah di Kota Pekanbaru). *Journal of Government and Civil Society*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.31000/jgcs.v4i1.2355>
- Manulangga, O. G. L. (2022). Estimasi Timbulan Sampah dan Luas Lahan Tempat Pemrosesan Akhir Sampah (TPA) di Kota Kupang. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(2), 133–138. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i2.255>
- Paharizal, R. (2024). Dromologi: Jebakan Teknologi Terhadap Budaya Konsumerisme dan Peningkatan Volume Sampah di Perkotaan. *POPULIKA*, 12(1), 41–61. <https://doi.org/10.37631/populika.v12i1.1223>
- Parker, L., Prabawa-Sear, K., & Kustiningsih, W. (2018). How Young People in Indonesia see themselves as Environmentalists. *Indonesia and the Malay World*, 46(136), 263–282. <https://doi.org/10.1080/13639811.2018.1496630>
- Republik, Kementerian Kesehatan, & Indonesia. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Rizky, A. A. (2022). *Implementasi Kebijakan Pemerintah Kota Depok dalam Pengelolaan Sampah*. Universitas Hasanuddin.
- Rusmaya, D., Rochaeni, A., & Mulyana, H. (2019). Perencanaan Jalur Pengangkutan Sampah di Kabupaten Bogor, Kota Bogor, Dan Kota Depok Menuju Stasiun Pengumpul Antara (SPA). *Journal of Community Based Environmental Engineering and Management*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.23969/jcbeem.v2i1.1450>
- Sukmawati, P. D. (2021). Pengelolaan Pengelolaan Sampah berbasis Masyarakat Melalui 3R Dalam Upaya Pengurangan Jumlah Timbulan Sampah. *J.Abdimas: Community Health*, 1(2), 37–41. <https://doi.org/10.30590/jach.v1n2.p37-41.2021>
- Susanto, A., Putranto, D., Hartatadi, H., Luswita, L., Parina, M., Fajri, R., Sitiana, S., Septiara, S., & Amelinda, Y. S. (2020). Pemberdayaan masyarakat melalui pengelolaan sampah dalam mengurangi sampah botol plastik kampung nelayan kelurahan tanjung ketapang. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 94–102. <https://doi.org/10.24036/abdi.v2i2.49>
- Zulfa, V., & Nugraheni, P. L. (2020). Effectiveness of Community Empowerment in Waste Management Program to Create Sustainable Tourism in Karawang, West Java. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 485(1), 012087.