

MENINGKATKAN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT DESA CIPEDES MELALUI KEGIATAN PENANGGULANGAN SAMPAH DI SUNGAI

Rena Lia Hidayat^{1*}, Ramdhani Rahman², Erlina³

^{1,2,3}STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

*e-mail korespondensi: renalh16@email.com

Abstract

Cipedes Village is one of the villages surrounded by rivers, so that community activities are not too far from the river. One of them is making the river a Final Disposal Site (TPA). This causes the river to become dirty and full of garbage so that the river water is also polluted with garbage. This is caused by the low awareness of residents in maintaining cleanliness and environmental health, especially disposing of household waste into the river. From these problems, this research was made with the aim of: increasing awareness of healthy living in the community through waste management activities in rivers and education through 5R activities. The methods used in this research are counseling, coercion and direct practice. Participants who represented this activity were Karang Taruna, children of Ciniru 1 State High School Nature Lovers, Cipedes village community and Community Service Students. With a total of about 65 people, . The results of this study are, (1) Public awareness in maintaining environmental cleanliness increases and (2) and lifestyle changes to reduce the use of plastic-based goods.

Keywords: Healthy Living Awareness; Rubbish; 5S

Abstrak

Desa Cipedes menjadi salah satu desa yang dikelilingi oleh sungai, sehingga kegiatan masyarakat pun tidak jauh berhubungan dengan sungai. Salah satunya, menjadikan sungai sebagai Tempat Pembuangan Akhir (TPA). Hal tersebut menyebabkan sungai menjadi kotor dan penuh dengan sampah sehingga air sungai pun ikut tercemar dengan sampah. Hal tersebut diakibatkan oleh rendahnya kesadaran warga dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan terutama membuang sampah rumah tangga ke sungai. Dari permasalahan tersebut dibuatlah penelitian ini dengan tujuan untuk : meningkatkan kesadaran hidup sehat masyarakat melalui kegiatan penanggulangan sampah di sungai dan edukasi melalui kegiatan 5R. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, penyuluhan, demonstrasi dan praktik langsung. Peserta yang mewakili kegiatan ini adalah Karang Taruna, anak Pecinta Alam SMA Negeri 1 Ciniru, masyarakat desa Cipedes dan Mahasiswa KKN. Dengan total keseluruhan sekitar 65 orang, . Hasil dari penelitian ini yaitu, (1) Kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan meningkat dan (2) dan perubahan gaya hidup untuk mengurangi penggunaan barang berbahan dasar plastik.

Kata Kunci: Kesadaran Hidup Sehat; Sampah; 5R

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat adalah respon seseorang (organisme) terhadap rangsangan yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem kesehatan, makanan, dan lingkungan. Jadi singkatnya pola hidup sehat merupakan cara yang baik untuk tetap sehat apabila kebiasaan tersebut sudah ada sejak lama, sehingga seolah-olah sudah menjadi suatu kebiasaan yang tidak dapat dipisahkan dari diri seseorang (HARTONO, 2013) .

Dalam kehidupan, tentunya kesehatan menjadi salah satu problematika yang sering terjadi. Kesehatan menjadi salah satu hal yang perlu kita perhatikan. Namun, ada sebagian orang yang masih tak acuh untuk menjaga kesehatan. Hal tersebut didorong dengan adanya fakta, bahwa masyarakat belum bisa menjaga kebersihan lingkungan. Salah satu contohnya menjaga kebersihan sungai dan tidak membuang sampah ke sungai.

Sungai menjadi sasaran utama masyarakat untuk dijadikan sebagai Tempat Pembuangan Akhir (TPA), terlebih lingkungan desa yang dekat dengan sungai. Sampah yang dibuang ke sungai tak menutup kemungkinan menyebabkan kerusakan pada ekosistem air sehingga terjadi pencemaran air dan mengakibatkan penyakit. Hal tersebut terjadi karena masyarakat belum mempunyai kesadaran yang tinggi untuk menjaga kebersihan lingkungan agar tetap bersih dan sehat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), banyak terdapat sungai di Indonesia yang telah menduduki status sebagai sungai yang tercemar, mulai dari tercemar tingkat sedang hingga tercemar tingkat berat (Priambudi & , Dra. Hj. Trisni Utami, n.d, 2020).

Sampah merupakan masalah sosial dan kesehatan yang sulit dipecahkan. Sampah juga menjadi momok dalam kehidupan masyarakat. Masih banyak sampah yang berserakan di sekitar lingkungan. Berdasarkan Undang-Undang No.18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah, yang dimaksud dengan sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia dan/atau proses alam yang berbentuk padat (Indrawati, 2011).

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (2020) mencatat, bahwa masalah sampah telah menjadi masalah serius. Setiap tahun jumlah sampah meningkat 1 juta ton, sampah tersebut sebagian besar berasal dari rumah tangga (62%) dan sampah tersebut adalah sampah organik, sampah plastik dan kertas (Sekarningrum, dkk. 2021). Produksi sampah terbanyak di Kabupaten Kuningan tahun 2017-2018 adalah sampah rumah tangga dengan persentase total 70,20%, sampah perkantoran menempati urutan kedua dengan jumlah 10%, kemudian sampah ketiga adalah sampah pasar tradisional dengan persentase total sebesar 6,89%, persentase sampah berada di urutan ke-4 yaitu sampah dari institusi publik dengan persentase total 5,91%, persentase produksi sampah berada di urutan kelima yakni tempat publik dengan persentase total 4,67%, peringkat keenam persentase produksi sampah yaitu sampah regional dengan persentase total 2,09%, dan terakhir dengan persentase sampah lainnya sebesar 0,26% (Widyawan, 2019).

Dari hasil presentase jumlah sampah di atas menunjukkan bahwa sampah terbesar berasal dari sampah rumah tangga. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi dan pengamatan yang telah dilakukan di desa Cipedes, kecamatan Ciniru, Kabupaten Kuningan dimana sungai disepanjang blok Ciamis daerah Cipedes ini dipenuhi oleh sampah hasil rumah tangga yang dibuang oleh warga secara sengaja sehingga menyebabkan kondisi air sungai kotor, bau dan mencemari lingkungan. Hal ini disebabkan karena masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat dengan menjaga lingkungan dan tidak membuang sampah ke sungai. Kebiasaan warga desa yang mengangkut sampah rumah tangga dan langsung membuangnya ke sungai ini menjadi sebuah permasalahan yang harus segera diselesaikan, hal ini dikarenakan apabila sampah setiap harinya bertambah akan menyebabkan permasalahan yang bukan hanya berkaitan dengan kesehatan saja, tetapi akan menyebabkan permasalahan lain seperti banjir dan rusaknya ekosistem sungai.

Dari permasalahan tersebut diperlukan perubahan perilaku dan kesadaran diri dalam menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat dengan cara membersihkan sampah di sepanjang sungai blok Ciamis desa Cipedes, Kec. Ciniru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan mengenai kondisi sungai blok Ciamis serta kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan.

METODE

Penelitian ini dilakukan di desa Cipedes, Kec. Ciniru, Kab. Kuningan Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi dan praktik langsung. Peserta yang mewakili kegiatan ini adalah Karang Taruna, anak Pecinta Alam SMA Negeri 1 Ciniru, masyarakat desa Cipedes dan Mahasiswa KKN. Dengan total keseluruhan sekitar 65 orang dimana ketua karangtaruna dijadikan sebagai informan atau kunci, anggota komunitas PA (Pecinta Alam) serta

masyarakat sebagai informan pendukung dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian deskriptif ini menggunakan teknik wawancara, observasi langsung pada lokasi penelitian, dan dokumentasi. Analisis data hasil penelitian yang digunakan adalah triangulasi data yakni reduksi, presentasi, dan verifikasi data sehingga menghasilkan kesimpulan. Triangulasi data adalah teknik analisis yang digunakan untuk menguji informasi yang diklaim valid atau tidak dari hasil penelitian (Alfansyur & Mariyani, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan pemberian aksi bebersih sungai dan edukasi mengenai kegiatan 5R membuat sungai di desa Cipedes menjadi bersih dan tidak banyak sampah yang menumpuk sehingga lingkungan desa lebih sehat. Selanjutnya, kesadaran masyarakat dalam menjaga lingkungan agar tetap bersih menjadi lebih meningkat dengan adanya edukasi 5R serta dukungan dari pihak desa dalam penyediaan Bak Sampah di setiap dusun.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak yang positif dan berjangka panjang, hal tersebut dibuktikan dengan diadakannya kembali opsi kegiatan bersih-bersih di sungai setiap minggunya agar kondisi sungai menjadi baik dan memberikan sanksi sosial kepada warga yang membuang sampah sembarangan ke sungai. Selain itu, orangtua juga mulai membekali anak-anaknya dengan membawa botol minum sendiri agar anak-anaknya tidak membeli minuman kemasan yang dapat menimbulkan sampah. Meskipun kegiatan ini tidak berdampak instan dalam menurunkan produksi sampah, tetapi dengan adanya kesadaran dalam menjaga lingkungan, tidak membuang sampah sembarangan ke sungai, dan mengurangi penggunaan barang yang sekali pakai atau berbahan dasar plastik ini bisa menjadi salah satu upaya pencegahan agar di masyarakat memiliki kebiasaan dan perubahan perilaku yang lebih baik. Selain itu, apabila kegiatan ini secara *sustainable* terus dilakukan oleh warga secara konsisten dan didukung oleh aparatur desa setempat maka di masa yang akan datang akan mempengaruhi kebersihan, kenyamanan, dan kelestarian lingkungan.

Kegiatan pengabdian mampu memberikan perubahan perilaku warga dalam memiliki kesadaran untuk menjaga lingkungan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti tidak membuang sampah ke sungai dan mengurangi penggunaan barang sekali pakai guna menekan jumlah produksi sampah plastik yang dapat mencemari lingkungan. Dengan adanya gerakan dari mahasiswa KKN menjadi salah satu penyalur dan pembantu penyadaran kepada warga akan pentingnya menjaga lingkungan dan menerapkan hidup sehat, masyarakat menjadi tergerak dan mulai menerapkan kegiatan bersih-bersih setiap minggunya, baik per RT, blok, hingga jalanan umum.

Kesadaran hidup sehat melalui penanggulangan sampah di sungai merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang memberikan suatu nilai tambah berupa perubahan perilaku menjadi perilaku yang lebih bersih dan sehat bagi masyarakat khususnya masyarakat desa Cipedes. Sungai blok Citim di daerah Cipedes merupakan salah satu sungai yang dijadikan oleh warga setempat sebagai tempat untuk membuang sampah, letaknya yang dekat dengan jalan raya membuat warga sekitar dan orang yang lalu lalang dengan sengaja membuang sampah ke sungai. Sampah yang dibuang rata-rata merupakan sampah rumah tangga. Dari hasil temuan di sungai blok Citim, hasil dari penumpukan sampah yang dibuang warga ke sungai mengakibatkan sungai menjadi tercemar, sampah yang menumpuk di sungai membuat kondisi air sungai menjadi kotor dan berwarna hijau sehingga ekosistem sungai menjadi rusak, menimbulkan sarang penyakit dan mencemari lingkungan.



Gambar 1. Kondisi Sungai dipenuhi sampah

Kesadaran lingkungan adalah suatu tindakan, sikap atau keadaan tergugahnya jiwa terhadap sesuatu, yang dapat dilihat dari tindakan individu dan ditujukan untuk memahami pentingnya menjaga kondisi lingkungan yang sehat dan bersih, baik terhadap lingkungan mati (abiotik) maupun lingkungan hidup (biotik) sehingga individu tersebut dapat mengendalikan diri dan lingkungan (Alfan Nugroho, 2022). Warga yang tinggal dekat dengan sungai blok Citim secara sadar mengaku bahwa akibat membuang sampah sembarangan dan banyaknya sampah yang menumpuk di sungai menimbulkan bau tidak sedap dan menimbulkan banyak sarang nyamuk sehingga banyak nyamuk yang masuk ke dalam rumah. Akibat dari membuang sampah sembarangan ke sungai juga mengganggu kenyamanan, kelestarian dan keindahan alam.



Gambar 2. Kondisi sungai dipenuhi sampah

Oleh karena itu, melalui program penaggulangan sampah yang dilakukan oleh mahasiswa KKN beserta karang taruna dan PA (Pecinta Alam) berusaha untuk membantu membersihkan sampah di sungai blok Citim dan berusaha untuk mengedukasi warga agar memiliki kesadaran mengenai pentingnya hidup sehat dan tidak membuang sampah ke sungai. Selain itu, melalui kegiatan bersih-bersih dan penyebaran pamflet edukasi 5R untuk juga dilakukan untuk mengurangi penggunaan jumlah sampah plastik rumah tangga yang sulit terurai dan dampak yang

ditimbulkan dari membuang sampah sembarangan. Pemberian pemahaman mengenai cara-cara untuk mengurangi sampah plastik melalui prinsip 5R ini adalah (*Reduce, Reuse, Recycle, Repurpose, Refuse*).



Gambar 3. Pamflet edukasi 5R

1. Pembersihan Sampah Di Sungai

Aksi pertama yang dilakukan, yaitu dengan membersihkan sampah di sungai yang ada di Desa Cipedes. Pembersihan sungai ini diambil dari yang paling kotor dan yang paling menumpuk sampahnya. Dalam proses pembersihan, tentunya melibatkan beberapa orang, diantaranya warga sekitar, Karang Taruna dan Pecinta Alam SMA Negeri 1 Ciniru. Hal ini merupakan langkah awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan. Harapan terbesarnya, warga sekitar bisa lebih tergugah untuk tidak membuang sampah ke sungai.

Langkah selanjutnya, kepala desa Cipedes memberi arahan dan perintah ke setiap dusun untuk mengerahkan warganya agar bisa melaksanakan operasi bersih sungai di kawasannya masing-masing. Sehingga, acara bersih-bersih ini dilaksanakan secara serentak se-desa Cipedes. Dan hal tersebut membawa dampak yang baik, di mana warga yang membuang sampah ke sungai semakin menipis atau bisa dikatakan hampir tidak ada. Sehingga, sungai pun bersih dan airnya tidak tercemar dengan sampah. Hal tersebut membuat lingkungan desa lebih sehat dan tentunya terhindar dari penyakit.

Berikut adalah dokumentasi sungai sebelum dan sesudah diadakannya pembersihan:



Gambar 4. Kegiatan membersihkan sungai dari sampah



Gambar 5. Kegiatan membersihkan sungai dari sampah



Gambar 6. *Before-After* sungai setelah dibersihkan

2. Edukasi 5R (*Reduce, Reuse, Recycle, Repurpose, Refuse*).

Langkah selanjutnya yang dilaksanakan tidak hanya dengan pembersihan sungai. Namun, juga memberikan edukasi kepada warga melalui penyebaran pamflet edukasi 5R untuk mengurangi penggunaan jumlah sampah plastik rumah tangga yang sulit terurai dan dampak yang ditimbulkan dari membuang sampah sembarangan. Dimulai dari pembuatan pamflet dan juga pencetakan pamflet. Setelah itu, barulah mendatangi warga sekitar dan anak-anak untuk membagikan pamflet dan juga memberikan penjelasan mengenai kegiatan 5R. Penjelasan kegiatan 5R meliputi:

a. *Reduce* (Pengurangan sampah)

Mereduksi timbulan sampah dapat diartikan sebagai cara yang dilakukan untuk meminimalisir semaksimal mungkin aktivitas yang dapat menghasilkan sampah baru, konsep *reduce* dapat dilakukan dengan cara mengurangi pemakaian barang yang memiliki masa pemakaian berulang-ulang sehingga dapat menekan laju timbulan sampah harian yang ada.

b. *Reuse* (Penggunaan kembali)

Reuse merupakan sebuah upaya untuk menggunakan kembali barang bekas tanpa harus mengalami perubahan secara kimia maupun biologi, sehingga suatu barang memiliki fungsi pemakaian yang beragam dan dengan waktu yang lebih lama.

c. *Recycle* (daur ulang)

Daur ulang sampah merupakan sebuah kegiatan memanfaatkan Kembali barang-barang dengan menggunakan proses tambahan maupun dapat dilakukan dengan kegiatan daur ulang tidak langsung dengan hanya memisahkan barang-barang bekas yang masih bernilai (JICA, 2015). Konsep *recycle* merupakan konsep yang cukup familiar, yang dapat dilakukan dengan mengolah sampah organik untuk menjadi pupuk dan sampah anorganik untuk di olah kembali dengan berbagai macam cara (Yuliwati & Yusmartini, 2022).

d. *Refuse* (menolak). Yakni menolak penggunaan benda yang biasanya digunakan tetapi tidak tahu untuk apa tujuan penggunaannya, barang sekali pakai dan tidak akan digunakan sehingga segera berakhir di tempat sampah. Misalnya, kantong plastik sekali pakai dan lain-lain.

e. *Repurpose* (mengubah nilai guna). Melakukan *up cycling* dengan menggunakan material tertentu untuk diproduksi kembali menjadi produk baru yang berbeda.

Hasil dari adanya edukasi 5R, diharapkan warga bisa lebih memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar, bisa membuang sampah pada tempatnya, dan mengurangi penggunaan barang plastik. Terlebih lagi saat ini pihak desa telah menyediakan Bak Sampah di setiap dusun. Tentunya, hal tersebut bisa lebih mendukung kegiatan yang kami lakukan. Berikut adalah dokumentasi mengedukasi 5R kepada masyarakat:



Gambar 7. Kegiatan edukasi 5R terhadap anak-anak

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Program ini bertujuan untuk menerapkan hasil iptek memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk membawa perubahan pengetahuan, keterampilan dan sikap. Dalam pelaksanaannya pengabdian masyarakat diatur dalam PP No.30/1990 pasal 43 ayat 1 telah disebutkan dengan jelas bahwa pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan oleh perguruan tinggi melalui lembaga pengabdian kepada masyarakat, pusat penelitian, jurusan, laboratorium, kelompok dan perorangan (Emilia, 2022).

KESIMPULAN

Desa Cipedes merupakan salah satu desa yang wilayahnya dikelilingi oleh sungai, sehingga kegiatan masyarakat pun tak jauh berhubungannya dengan sungai. Salah satu hal yang dilakukan oleh masyarakat sekitar, yaitu menjadikan sungai sebagai Tempat Pembuangan Terakhir (TPA). Hal tersebut sangatlah tidak baik bagi kebersihan lingkungan dan kesehatan. Sehingga penelitian ini yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui penanggulangan sampah di sungai. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini, yaitu :

1. Dengan adanya pembersihan sungai di desa Cipedes dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tidak membuang sampah di sungai. Selain itu, respon pihak desa sangat baik sehingga diadakan operasi bersih sungai se-desa Cipedes. Tindak lanjut dari desa, yaitu dengan pengadaan Bak Sampah di setiap dusun.
2. Setelah diadakan pembersihan sungai, dilanjutkan dengan edukasi 5R kepada masyarakat sekitar untuk mengurangi penggunaan jumlah sampah plastik rumah tangga yang sulit terurai dan dampak yang ditimbulkan dari membuang sampah sembarangan. Dengan diadakannya edukasi 5R.
3. Dengan diadakannya penelitian ini, sungai di desa Cipedes menjadi bersih dan terbebas dari sampah, sehingga lingkungan desa menjadi sehat. Meskipun, dalam prosesnya sedikit kesulitan dan membutuhkan waktu dalam mgedukasi masyarakat sekitar agar lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfan Nugroho, M. (2022). Konsep Pendidikan Lingkungan Hidup: Upaya Penanaman Kesadaran Lingkungan. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 93–108. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/ijpgmi>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). SENI MENGELOLA DATA: PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK, SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL. : *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol. 5, No, 146–150.
- HARTONO, S. Y. (2013). *PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V, VI SD NEGERI 1 KARANGSARI, KECAMATAN PENGASIH, KABUPATEN KULONPROGO*. 7.
- Indrawati, D. (2011). River Polution Preparedness Caused by Waste. *D.Indrawati TJL*, 5(6), 193–200. <https://core.ac.uk/download/pdf/291652213.pdf>
- Priambudi, H. W., & , Dra. Hj. Trisni Utami, M. S. (n.d.). *No Title*. 3(2), 36–43.
- Sekarningrum, B., Sugandi, Y. S., & Yunita, D. (2021). Penerapan Model Pengelolaan Sampah "Pojoek Kangpisman." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 548. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.29740>
- Widyawan, I. M. (2019). PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM PENGELOLAAN SAMPAH RUMAH TANGGA BERBASIS TPS 3R DI DESA HAURKUNING KECAMATAN NUSAHERANG KABUPATEN KUNINGAN. *Journal Information*, 3. <http://repository.upi.edu/>
- Yuliwati, E., & Yusmartini, E. S. (2022). EKONOMI SIRKULAR DALAM KONSEP PENGELOLAAN SAMPAH 5R : Riset Abstrak. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 1–5.