

# Meneguhkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pengolahan Limbah Sampah Kepada Masyarakat Dukuhwaru

Pindha Kaptiningrum<sup>1</sup>, Muhammad Ariyo Tuslani<sup>2</sup>, Suraya Kamaru Zaman<sup>3</sup>, Winda Julia Nuáini<sup>4</sup>, Mariyah Ulfah<sup>5</sup>, Muhammad Musthofa<sup>6</sup>, Tuftakhurrohmah<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Institut Agama Islam Bakti Negara (IBN) Tegal

Corresponding Author: [pindha\\_kaptiningrum@ibntegal.ac.id](mailto:pindha_kaptiningrum@ibntegal.ac.id),

**Abstract:** The awareness of the people of Dukuhwaru sub-district about clean and healthy living behavior needs to be improved. This can be seen in the behavior of the people of Dukuhwaru sub-district who dispose of waste out of place and have not been able to sort and process waste properly. Therefore, we approach the people of Dukuhwaru sub-district through PHBS socialization activities. The result of PHBS socialization activities is an increase in public awareness about concern for life behavior. . In addition, this waste sorting and management training produces ecoenzyme that can be used by the community.

**Keywords:** *PHBS, waste, ecoenzyme*

**Abstrak:** Kesadaran masyarakat kecamatan Dukuhwaru tentang perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditingkatkan. Hal ini terlihat pada perilaku Masyarakat kecamatan Dukuhwaru yang membuang sampah tidak pada tempatnya dan belum bisa memilah serta mengolah sampah dengan baik. Oleh karena itu, kami melakukan pendekatan kepada masyarakat kecamatan Dukuhwaru melalui kegiatan sosialisasi PHBS. Hasil dari kegiatan sosialisasi PHBS adalah meningkatnya kesadaran Masyarakat tentang kepedulian terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan. Selain itu pelatihan pemilahan dan pengelolaan sampah ini menghasilkan ecoenzyme yang bisa dimanfaatkan oleh Masyarakat.

**Kata Kunci:** *PHBS, Sampah, Ecoenzyme*

## PENDAHULUAN

Kecamatan Dukuhwaru adalah sebuah kecamatan yang terletak ± 6 km di sebelah barat Kota Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia dengan pusat pemerintahan di Dukuhwaru. Sebelah timur berbatasan dengan Desa Kalisapu, Slawi, Kecamatan Slawi, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Jatibarang,

selatan dengan Kecamatan Lebaksiu dan sebelah utara dengan Kecamatan Adiwerna.

Kecamatan Dukuhwaru terdiri dari 10 desa yaitu: Blubuk, Bulakpacing, Dukuhwaru, Gumayun, Kabunan, Kalisoka, Perdagangan, Selapura, Sindang, Slarang Lor. Masyarakatnya sebagian berprofesi menjadi petani, peternak, berlayar, pedagang, pegawai negeri/TNI/Polisi/wiraswasta dan sebagian lagi merantau ke luar daerah. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Dukuhwaru tidak beda jauh dengan masyarakat Tegal pada umumnya yaitu menggunakan Bahasa Jawa Banyumasan logat/dialek Tegal.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. PHBS di Masyarakat sebagai aktivitas dan perilaku yang dilakukan secara sadar dalam mendorong perilaku sehat bukan hanya individual tetapi juga kelompok masyarakat, termasuk keluarga. PHBS menurut Kementerian Kesehatan merupakan pendekatan dari perilaku hidup bersih dan sehat yang berarti perilaku sehat yang dilakukan karena kesadaran pribadi, sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong masalah lintas sektor. Salah satu tantangannya adalah kesulitan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat karena kurangnya sarana kesehatan yang memadai, tingkat kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat yang rendah, dan minimnya informasi yang disampaikan oleh instansi terkait. Pembangunan juga memiliki dampak positif pada ekonomi, tetapi juga meningkatkan risiko pencemaran lingkungan dan kerusakan ekosistem.

Penurunan kualitas lingkungan disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersihan dan kelestarian lingkungan, seperti penebangan pohon yang tidak terkontrol, perilaku pembuangan sampah yang tidak tepat, keterbatasan saluran pembuangan limbah, dan ketidakmerataan lampu penerangan di jalan umum. Hal ini dimaksudkan membangun karakter masyarakat yang peduli menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan merujuk pada proses

pengembangan nilai-nilai, sikap, dan perilaku yang mendorong individu dan kelompok untuk bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan pribadi serta masyarakat secara keseluruhan. Dalam hal ini melibatkan edukasi, kesadaran, dan partisipasi aktif dalam kegiatan yang mendukung upaya tersebut.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Buku Pedoman Kemenkes (2011) mengenai Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menggambarkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran hasil pembelajaran.<sup>1</sup> PHBS memungkinkan individu kelompok, atau masyarakat untuk mandiri dalam mengelola kesehatan mereka dan turut berperan aktif dalam mencapai kesehatan masyarakat, respons individu terhadap stimulus terkait penyakit, sistem pelayanan kesehatan, pola makan dan minum, serta lingkungan merupakan bagian dari perilaku hidup sehat.

Definisi ini sejalan dengan pandangan Wati & Ridlo (2020) yang menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat adalah bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum.<sup>2</sup> Menurut Dinkes (2006) pada Sutoyo et al., (2020) PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar/menciptkan suatu kondisi bagi perseorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membukan jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat

---

<sup>1</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat" (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, November 13, 2023), *Peraturanpedia.id*, <https://peraturanpedia.id/preview-pdf/>.

<sup>2</sup> Puput Dwi Cahya Ambar Wati and Ilham Akhsanu Ridlo, "Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya," *Jurnal PROMKES* 8, no. 1 (2020): 47-58, <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>.

dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat.<sup>3</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa PHBS adalah kumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan kesadaran hasil pembelajaran, memungkinkan individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat untuk mandiri dalam mengelola kesehatan mereka dan berperan aktif dalam mencapai kesehatan masyarakat.

Pengabdian Kegiatan Masyarakat (PKM) ini telah melakukan beberapa identifikasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan Kecamatan Dukuhwaru yaitu:

- a) Perilaku hidup bersih dan sehat masih kurang diperhatikan oleh masyarakat di Kecamatan Dukuhwaru, terlihat dari keberadaan sampah yang tersebar dan pembuangan sampah yang sembarangan.
- b) Masyarakat belum bisa memilah dan mengolah sampah dengan baik dan berkelanjutan.

Setelah melakukan identifikasi, kami mengemukakan beberapa permasalahan terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu:

- a) Apa penyebab Masyarakat Kecamatan Dukuhwaru tidak peduli terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?
- b) Bagaimana cara meneguhkan karakter masyarakat Kecamatan Dukuhwaru sadar terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?
- c) Apa tujuan mahasiswa dalam meneguhkan Masyarakat Kecamatan Dukuhwaru peduli terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat?

Program PKM IBN Tegal berupa Peneguhan karakter Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program ini merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. PHBS di Masyarakat

---

<sup>3</sup> Edi Sutoyo, Ani Safitri, and Silo Mardadi, "Upaya Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terkait Pengelolaan Sampah Di Lingkungan Masyarakat Desa Leuwisadeng," *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 4, no. 1 (March 5, 2020): 13–20.

sebagai aktivitas dan perilaku yang dilakukan secara sadar dalam mendorong perilaku sehat bukan hanya individual tetapi juga kelompok masyarakat, termasuk keluarga.

Program PHBS ini targetnya yang pertama yaitu terciptanya kesadaran dan memperkuat karakter masyarakat dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di kehidupan sehari-hari. Kemudian target yang kedua mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat di Kecamatan Dukuhwaru agar lebih peduli dalam menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan sekitar. Puncaknya adalah meminimalisir terbuangnya sampah yang di produksi Masyarakat ke TPA.

## **METODOLOGI PENGABDIAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu dimulai dengan kegiatan perizinan, identifikasi, dan pemecahan masalah. Pengabdian Kepada Masyarakat ini berkolaborasi dengan Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan Pengembangan (Bappeda - Litbang) beserta Dinas Lingkungan Hidup (DLH) dan seluruh mahasiswa KKN IBN Tegal yang ditempatkan di setiap desa yang ada di Kecamatan Dukuhwaru. Selama proses pelaksanaan, PKM ini dilakukan dengan cara sosialisasi bersama ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) desa yang terdapat di kecamatan dukuhwaru. Awal pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan sosialisasi pemaparan materi oleh ti PKM IBN Tegal tentang sampah yang didalamnya menjelaskan pengertian sampah, cara memilah sampah dan dampak negatif yang ditimbulkan oleh sampah. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu PKK se-Kecamatan Dukuhwaru yang bertempat di Aula Kecamatan Dukuhwaru.

Pelaksanaan kedua bertempat di Balai Desa Bulakpacing Bersama ibu-ibu PKK setempat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sosialisasi tentang penanaman karakter kesadaran Masyarakat peduli terhadap sampah. Pelaksanaan ketiga bertempat di Desa kabunan Bersama ibu-ibu PKK dan seluruh Masyarakat setempat. Kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi tentang cara memilah sampah

dan pembuatan biopori yang mana itu adalah salah satu cara meminimalisir sampah yang terbuang di TPA.

Pelaksanaan ke empat bertempat di Desa Pedagangan. Kegiatannya berupa praktek pembuatan eco enzyme. Hal ini merupakan pemanfaatan sampah organik agar tidak terbuang secara sia-sia dan salah satu cara kita meminimalisir sampah yang terbuang ke Tempat Pembuangan Akhir.

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Sasaran PHBS di Rumah Tangga adalah seluruh anggota keluarga secara keseluruhan. Sasaran tersebut terbagi menjadi:

- a) Sasaran Primer yaitu sasaran utama dalam rumah tangga yang akan dirubah perilakunya atau anggota keluarga yang bermasalah (individu dalam keluarga yang bermasalah)
- b) Sasaran Sekunder yaitu sasaran yang dapat mempengaruhi individu dalam keluarga yang bermasalah. Misal kepala keluarga, Orang tua, tokoh agama, tokoh Masyarakat, dan PKK.
- c) Sasaran Tersier yaitu sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menunjang atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan PHBS Misalnya, Kepala Desa, Camat, Kepala Puskesmas.

Sasaran PHBS di Institusi Pendidikan adalah seluruh anggota keluarga Institusi Pendidikan. Sasaran tersebut terbagi menjadi:

- a) Sasaran Primer yaitu sasaran utama dalam Institusi Pendidikan atau murid dan guru yang bermasalah (individu / kelompok dalam Institusi Pendidikan yang bermasalah).
- b) Sasaran Sekunder yaitu sasaran yang dapat mempengaruhi individu dalam Institusi Pendidikan yang bermasalah. Misal kepala sekolah, guru, orang tua

murid, dan kader Kesehatan sekolah.

c) Sasaran Tersier

Sasaran Tersier yaitu sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menunjang atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan PHBS di Institusi Pendidikan Misalnya, Diknas, Kepala Desa, Camat, Kepala Puskesmas, dan Guru.

Dalam Sosialisasi Program PKM ini, materi kegiatan ini disampaikan oleh ibu Noor Sofiah, ST, M.P.W.K. selaku Kepala bidang Litbang, Dinas lingkungan Hidup (DLH), dan tim PKM IBN Tegal yang bertugas di Kecamatan Dukuhwaru. Peserta dalam program kegiatan ini yaitu dengan ibu PKK desa se-kecamatan Dukuhwaru.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di beberapa titik yang ada di Kecamatan Dukuhwaru, yang mana kegiatan ini dibuka di Aula Kecamatan, setelah itu di desa-desa yang ada di Kecamatan Dukuhwaru.

Tabel 01: Timeline kegiatan pengabdian

Kegiatan	Waktu	Tempat
Kegiatan 1	03/02/2024	Aula Kecamatan Dukuhwaru
Kegiatan 2	12/02/2024	Balai Desa Bulakpacing
Kegiatan 3	19/02/2024	Balai Desa Kabunan
Kegiatan 5	26/02/2024	Balai Desa Pedagangan



Gambar 01 – 02: Kegiatan Sosialisasi PHBS

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini adalah teguhnya Masyarakat yang sadar akan perilaku hidup bersih dan sehat yang puncaknya adalah terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat serta minimnya sampah yang terbuang ke TPA. Output dari kegiatan sosialisai ini adalah pelatihan praktik pembuatan Eco Enzyme.

Kecamatan Dukuhwaru Merdeka Sampah, Sampah Bukan Warisan adalah Jargon untuk PKM ini. Sosialisasi Peneguhan PHNS ini terkait dampak sampah diantaranya pencemaran air tanah, TPA meledak/terbakar, banyaknya penyakit, aliran air terhambat, dan lin-lain. Marilah merubah mindset Masyarakat kecamatan Dukuhwaru agar meneguhkan kesadarannya terhadap peduli perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan.

Sampah tidak pernah ada dengan sendirinya, tetapi sampah baru ada jika kita melakukan proses konsumsi. Sisa konsumsi manusia yang tidak dikelola dengan baik, misal membuang sisa makanan dicampur dengan sampah anorganik maka bisa menjadi sebuah kedzoliman. Sebuah gaya hidup positif yang meminimalkan penggunaan bahan yang mencemari lingkungan tujuannya untuk meminimalisir sampah yang akan dibuang ke TPA. Perjalanan sampah dengan pola kumpul-angkut-buang, apakah Masyarakat mengira masalah sampah selesai? Pada kenyataanya sampah dikumpulkan masukan ke dalam kantong lalu dibuang tempat sampah depan rumah, sampah diambil petugas dibuang ke TPA. Dengan hal ini, sampah itu tidak hilang, lenyap namun hanya berpindah tempat sehingga menjadi dampak di TPA seperti kebakaran TPA, bau tidak sedap dan tidak elok dipandang, pencemaran lingkungan serta Kesehatan. Mari sekarang mulai merubah mindset bahwa sampah atau sisa konsumsi perlu diperlakukan dengan kesadaran Masyarakat dan penuh tanggung jawab karena Sampahku Tanggungjawabku. Cara mengatasi hal tersebut bisa dilakukan dengan menerapkan pembiasaan proses memilah dan mengolah sampah dengan baik.



Gambar 03 – 05:  
*Foto Kegiatan Pembuatan Ecoenzyme*



---

Sisa konsumsi yang tercampur menjadi pangkal masalah karena sulit ditangani dan sulit terurai. Setiap jenis sampah mempunyai daur hidup berbeda. Sampah anorganik dalam keadaan bersih, kering memiliki nilai jual dan dengan memilah sampah anorganik akan membuatnya mudah di daur ulang. Sedangkan sampah organik yang terbuang di TPA menimbulkan bau tidak sedap di lingkungan, mengurangi tingkat daur ulang plastik, serta meningkatkan resiko terjadinya ledakan TPA. Pembusukan sampah organic juga menghasilkan gas metana. Produk yang kita gunakan di rumah sebagian besar mengandung bahan kimia sintesis yang berbahaya bagi Kesehatan dan lingkungan.

Eco Enzyme merupakan cairan alami serba guna yang merupakan hasil fermentasi dari molase dan kulit buah atau sayuran+air. Dengan membuat Eco Enzyme kita telah mengolah sebagian besar sampah kita dan mengurangi beban TPA. Selain itu, kita telah berpartisipasi dalam mengurangi beban bumi.

Dalam kegiatan PKM ini, tim memperoleh dukungan dari berbagai pihak. Selain itu, ada beberapa hal yang menghambat dalam berlangsungnya PKM. Berikut faktor pendukung dan penghambat selama PKM:

1) Faktor Pendukung

- a) Mendapat dukungan dari Dinas Lingkungan Hidup (DLH)
- b) Regulasi dan kebijakan pemerintah yang mendukung
- c) Ketersediaan sumber daya dan fasilitas yang memungkinkan praktek PHBS secara efektif.

2) Faktor Penghambat

- a) Tingkat pendidikan dan kesadarannya rendah menjadi faktor penghambat dalam mempraktekkan PHBS dengan benar.
- b) Kebiasaan budaya dan tradisi tertentu yang mungkin bertentangan dengan prinsip-prinsip PHBS sehingga sulit untuk di ubah.
- c) Penolakan atau ketidakpedulian terhadap pentingnya PHBS dapat memperlambat progres menuju lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Penyebab Masyarakat Kecamatan Dukuhwaru tidak peduli terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu kurangnya sarana kesehatan yang memadai, tingkat kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat yang rendah, dan minimnya informasi yang disampaikan oleh instansi terkait. Penurunan kualitas lingkungan disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat akan

pentingnya kebersihan dan kelestarian lingkungan, seperti perilaku pembuangan sampah yang tidak tepat.

Cara meneguhkan karakter masyarakat Kecamatan Dukuhwaru sadar terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang Pertama, tahap sosialisasi berupa kajian akan pentingnya PHBS guna meningkatkan kesadaran masyarakat. Kedua, tahap memilah sampah, dan ketiga tahap praktik mengolah sampah salah satu contohnya eco enzyme.

Tujuan mahasiswa dalam meneguhkan Masyarakat Kecamatan Dukuhwaru peduli terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu Meningkatkan kepedulian dan kemampuan mahasiswa mempelajari dan mengatasi permasalahan dalam memanfaatkan potensi yang ada pada lingkungan sehingga menjadi masyarakat yang kreatif dan inovatif.

Saran dari kegiatan program unggulan ini yaitu Masyarakat lebih peduli dalam menerapkan kegiatan PHBS sesaat, akan tetapi dapat dikembangkan untuk meneguhkan kesadaran bahwa sampah dimanfaatkan sebagai kerajinan dan dijadikan nilai ekonomis. Selain itu, perlu adanya kerjasama antara perangkat desa dan masyarakat yang lebih karena membentuk perilaku kesadaran tidak bisa dilakukan oleh satu pihak saja. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus terus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan supaya tercipta generasi penerus bangsa yang berkualitas agar terciptanya kesadaran masyarakat yang optimal tergantung dari perilaku sehat yang dilakukan.

## **BIBLIOGRAFI**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, November 13, 2023. Peraturanpedia.id. <https://peraturanpedia.id/preview-pdf/>.

Sutoyo, Edi, Ani Safitri, and Silo Mardadi. "Upaya Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terkait Pengelolaan Sampah Di Lingkungan Masyarakat Desa Leuwisadeng." *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 4, no. 1 (March 5, 2020): 13-20.

Wati, Puput Dwi Cahya Ambar, and Ilham Akhsanu Ridlo. "Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya." *Jurnal PROMKES* 8, no. 1 (2020): 47-58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>.