

STRATEGI PENGELOLAAN SAMPAH RUMAH TANGGA TERHADAP PENGURANGAN LIMBAH

Gervasius Adam¹, Liliosa Tasia Rike², Antonia Rosari Murni³, Petronela Abumoy Amfotis⁴,
Martafiando S. Derfindra⁵

gervasiusadam1983@gmail.com¹, rikelili287@gmail.com², intanrosari13@gmail.com³,
petronelaamfotis@gmail.com⁴, sartikadervin@gmail.com⁵

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengelola limbah rumah tangga demi pengurangan sampah. Metode yang diterapkan adalah pemahaman literatur dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah serta laporan penelitian berkaitan dengan pengelolaan limbah rumah tangga dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa pengelolaan limbah rumah tangga belum berjalan dengan baik disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat mengenai cara pembuangan sampah yang tepat. Hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan keluarga, seperti meningkatnya kemungkinan terjadinya penyakit menular (seperti diare, tifus, kolera), masalah pernapasan karena polusi udara akibat pembakaran sampah, serta ancaman gangguan hormonal dan kanker akibat terpapar bahan kimia berbahaya dari limbah plastik. Akumulasi sampah juga menjadi tempat berkembang biaknya virus dan bakteri yang dapat menyerang manusia. Penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan pendidikan, regulasi, dan penerapan prinsip 3R (Reduce, Reuse, Recycle) secara berkelanjutan untuk mengurangi dampak negatif limbah rumah tangga terhadap kesehatan keluarga.

Kata Kunci: Pengolahan Sampah Rumah Tangga, Kesehatan Keluarga, Studi Literatur.

ABSTRACT

This study aims to manage household waste to reduce waste. The method applied is understanding the literature by analyzing various scientific sources and research reports related to household waste management and its impact on public health. The findings of this study indicate that household waste management has not been running well due to the lack of public understanding of how to properly dispose of waste. This can affect family health, such as increasing the possibility of infectious diseases (such as diarrhea, typhus, cholera), respiratory problems due to air pollution from burning waste, and the threat of hormonal disorders and cancer due to exposure to hazardous chemicals from plastic waste. Accumulation of waste is also a breeding ground for viruses and bacteria that can attack humans. This study emphasizes the importance of increasing education, regulation, and implementing the 3R principle (Reduce, Reuse, Recycle) in a sustainable manner to reduce the negative impact of household waste on family health.

Keywords: Household Waste Management, Family Health, Literature Study.

PENDAHULUAN

Pengelolaan limbah domestik adalah aspek yang sangat penting untuk menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan anggota keluarga. Jika limbah tidak dikelola dengan benar, bisa menimbulkan beragam masalah lingkungan seperti pencemaran udara, air, dan tanah serta menjadi sarang bagi vektor penyakit seperti nyamuk, lalat, dan tikus (Andy, Guspianto, dan Usi, 2021; Hidayah, Prabamurti, dan Handayani, 2021). Situasi ini meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit yang berkaitan dengan lingkungan, seperti diare, demam berdarah dengue (DBD), dan penyakit kulit, yang secara langsung berdampak pada kesehatan keluarga (Chrisnawati dan Suryani, 2020). Walaupun isu ini sudah dikenal luas, masih terdapat perbedaan pendapat mengenai metode pengelolaan sampah rumah tangga yang paling efisien dan berkelanjutan. Beberapa penelitian menyoroti solusi berbasis teknologi, sementara yang lain menekankan pada pentingnya partisipasi masyarakat dan

perubahan dalam pola perilaku (Juniardi, Asrinawaty, dan Ilmi, 2020; Hadiyanti, 2021).

Perbedaan pandangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang mencakup dimensi lingkungan serta sosial untuk mengoptimalkan pengelolaan limbah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji cara praktik pengelolaan sampah rumah tangga dan efeknya terhadap kesehatan keluarga dengan pendekatan pemberdayaan dan edukasi. Fokus utamanya adalah pada peran aktif keluarga, terutama ibu rumah tangga sebagai pengelola utama limbah di rumah, dalam mendukung pengelolaan limbah yang lebih ramah lingkungan dan sehat (Juniardi et al. , 2020; Hadiyanti, 2021). Artinya dari penelitian ini adalah kemampuannya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong perubahan perilaku terkait pengelolaan sampah, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat serta mengurangi angka penyakit yang terkait dengan pengelolaan limbah yang buruk (Putranto, 2023; Juniartini, 2020). Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan saran tentang strategi pengelolaan limbah yang efektif dan berkelanjutan demi kesehatan keluarga dan peningkatan kualitas lingkungan.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan perbandingan dan kajian. Adapun hasil-hasil penelitian yang dijadikan perbandingan tidak terlepas dari topic penelitian yaitu mengenai “Strategi Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Terhadap Pengurangan Limbah”.

Penelitian relevan yang pertama adalah dari Ayu Dewanti Anggraini Dkk, dengan judul penelitian “Strategi Inovaif Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Perkotaan”. Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah strategi inovatif dalam mengelola sampah rumah tangga perkotaan yang telah dilakukan oleh Bank pengurus Bank Sampah "Sri Wilis" Perum Wilis II Kota Kediri ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dalam suatu program tersebut. Walaupun dalam menjalankan kegiatan tersebut terdapat faktor pendukung dan penghambat yang mempengaruhi proses pelaksanaannya, Pengurus mampu menjalankan kegiatannya secara maksimal.

Faktor pendukung yang ada telah menunjang terlaksanakannya kegiatan ini dengan baik dan mempertahankan apa yang telah ada dengan sebaik mungkin. Sedangkan Faktor penghambat yang ada saat ini yang dimana telah menjadi kendala berjalannya suatu kegiatan ini mampu diminimalisir oleh pengurus Bank Sampah "Sri Wilis" Perum Wilis II dengan sebaik mungkin. Dengan memperkecil hambatan dan memperbesar peluang merupakan tujuan dari kegiatan Bank Sampah ini agar kegiatan yang telah berjalan mampu tercapai secara efektif dan efisien.

Kemudian secara bertahap dan berkesinambungan program ini mampu mengeluarkan output terbaik yang dapat dicontoh oleh masyarakat luas maupun daerahdaerah lain khususnya dalam hal kegiatan program pembangunan perkotaan ini. Perbedaan hasil penelitian ini dengan judul penelitian yang diteliti terletak pada proses pelaksanaannya. Yang mana pada penelitian Ayu, pengelolaan sampah rumah tangga dilaksanakan oleh Bank Sampah sedangkan dalam penelitian ini dilakukan oleh perorangan. Selain itu, perbedaannya juga terdapat pada tujuannya. Dalam penelitian Ayu tujuannya adalah untuk mengevektivitas program inovatif dan replikasi.

Penelitian relevan yang kedua adalah penelitian dari Thamara Putriyani BR Matanari, tahun 2023 dengan judul penelitian “Pengelolaan dan Pengolahan Sampah Rumah Tangga dalam Menjunjung Ekonomi Masyarakat”. Hasil penelitiannya adalah 1. Pengelolaan dan pengolahan sampah rumah tangga di Gampong Lambung didasari oleh adanya latarbelakang perilaku masyarakat sebelumnya yang membuang sampah secara sembarangan, sehingga sampah tidak terkelola dengan baik dan membuat lingkungan menjadi kotor. Tidak hanya itu

permasalahan tanah yang berpotensi menurut masyarakat sudah tidak subur juga menjadi salah satu alasan terciptanya ide pengelolaan dan pengolahan sampah di Gampong Lambung. 2. Dampak dari pengelolaan dan pengolahan sampah rumah tangga bagi masyarakat Gampong Lambung sangat baik, tidak hanya berdampak untuk kebersihan lingkungan tetapi juga berdampak kepada ekonomi masyarakat, dengan adanya TPS-3R, ini menjadi lapangan pekerjaan juga bagi masyarakat Gampong Lambung, masyarakat juga dapat mengambil hasil olahan kompos secara cuma-cuma dan masyarakat juga bisa menjual sampah mereka ke TPS-3R. 3. Tantangan dalam pengelolaan dan pengolahan sampah di TPS-3R Gampong Lambung adalah pihak pengelola dan pihak perangkat Gampong harus selalu memberikan pemahaman kepada masyarakat, selalu membuat diskusi, dan tantangan lain kurangnya partisipasi masyarakat di awal. Dan untuk hambatan yang dihadapi adalah masih belum tercapainya target dari program, TPS-3R menargetkan pengurangan sampah setelah adanya TPS-3R sebesar 30%, sampai saat ini yang tercapai hanya 20% dari sebelum adanya TPS-3R, karena masih banyak dari masyarakat Gampong yang menggunakan barang sekali pakai seperti plastik.

METODE PENELITIAN

Artikel ini memanfaatkan kajian literatur sistematis dengan metode kualitatif untuk menggali pengelolaan limbah rumah tangga serta pengaruhnya terhadap kesehatan keluarga, dengan melakukan identifikasi mendalam terhadap pola, tantangan, dan dampaknya dari beragam sumber ilmiah. Pendekatan dan Jenis Penelitian: Metode kualitatif diterapkan untuk mengeksplorasi teori, kebijakan, dan praktik yang berkaitan dengan pengelolaan limbah rumah tangga. Kajian literatur ini memanfaatkan model PRISMA untuk menjamin transparansi dan keabsahan. Teknik Pengumpulan Data: Pencarian literatur dilakukan melalui basis data yang terindeks (Scopus, Web of Science, ERIC) dengan penggunaan kata kunci yang spesifik. Kriteria inklusi diarahkan pada publikasi dari 2016 hingga 2024, sedangkan studi yang memiliki analisis empiris atau tidak berkaitan langsung dengan pengelolaan limbah rumah tangga tidak dimasukkan. Teknik Pengambilan Sampel: Metode sampel purposive dipakai untuk menemukan literatur yang relevan, melalui proses penyaringan awal diikuti dengan penilaian naskah lengkap, sehingga diperoleh beberapa sumber, seperti artikel jurnal, tesis, dan lainnya. Teknik Pengolahan dan Analisis Data: Analisis tematik diterapkan untuk mengorganisir temuan dalam tema-tema utama, seperti keuntungan dan tantangan pengelolaan limbah rumah tangga. Validitas dan Etika Penelitian: Keabsahan penelitian dipertahankan melalui pertemuan antara rekan dan audit jejak. Standar etika dipatuhi dengan melakukan sitasi yang benar guna menghindari plagiarisme.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis studi literatur dari beberapa sumber, menemukan bahwa pengelolaan sampah rumah tangga dibagi menjadi empat bagian: Pertama Konsep dan Sistem Pengelolaan Sampah Rumah Tangga berfokus pada cara mengatasi sampah yang dihasilkan oleh pekerjaan rumah tangga dengan cara yang efisien dan efektif. Pengelolaan sampah yang dilakukan membawa hal positif khususnya sangat menjangkau kesehatan keluarga dan masyarakat. Konsep ini berkembang dari pendekatan linier "kumpul-angkut-buang" ke model yang lebih terpadu dan berkelanjutan, yang menekankan pentingnya struktur dalam pengelolaan limbah. Hierarki ini sering disebut prinsip 3R, yang berarti Reduce (Mengurangi), Reuse (Menggunakan Kembali), dan Recycle (Mendaur Ulang) (Kementerian Lingkungan hidup dan Kehutanan; AXA). Beberapa ide utama tentang pengelolaan sampah rumah tangga adalah: Pengurangan di Sumber (Waste Reduction at Source): Mengubah perilaku konsumsi dan pemilihan produk. Pertama Penggunaan

Kembali (Reuse): Memanfaatkan kembali barang atau material untuk keperluan yang sama atau berbeda tanpa proses pengolahan yang signifikan (Rinso; RSUD dr. Iskak Tulungagung). Kedua Daur Ulang (Recycle): Proses mengolah limbah menjadi produk atau material baru melalui metode fisik, kimia, atau biologis (Sri Subekti dalam Publikasi Ilmiah UNHAWAS; RSUD dr. Iskak Tulungagung). Ketiga Pengomposan (Composting): Proses mengubah limbah organik menjadi pupuk yang berguna bagi tanaman (detikcom; AXA). Keempat Pemilahan Sampah (Waste Sorting): Memisahkan sampah berdasarkan kategori (organik, anorganik, B3) di tingkat rumah tangga untuk memudahkan pengelolaan lebih lanjut (detikcom; Nestle Indonesia). Kelima Ekonomi Sirkular (Circular Economy): Konsep yang lebih luas dengan tujuan untuk mempertahankan pemakaian sumber daya selama mungkin, mengoptimalkan nilai saat digunakan, lalu memulihkan dan meregenerasi produk serta material pada akhir siklusnya (AmaNU: Jurnal Manajemen dan Ekonomi).

Pengelolaan limbah rumah tangga yang tepat sangat krusial untuk menjaga kesehatan anggota keluarga. Pengasuhan yang baik serta keterlibatan orang tua dalam memberikan pendidikan dan fasilitas kebersihan di rumah memberikan dampak positif bagi perilaku hidup bersih dan sehat anak-anak. Anak-anak yang diajarkan untuk membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan secara teratur, dan menjaga kebersihan diri cenderung lebih terlindungi dari penyakit yang bisa menyebar melalui lingkungan yang tidak bersih. Selain itu, pengelolaan limbah yang tidak baik bisa meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit menular, khususnya penyakit yang disebabkan oleh vektor seperti nyamuk yang dapat menimbulkan DBD. Ibu sebagai pengelola utama limbah di rumah memiliki peran penting dalam mencegah penyebaran penyakit ini dengan cara mengatur sampah secara benar, seperti dengan memilah antara limbah organik dan limbah anorganik serta menjaga kebersihan area sekitar rumah.

Masalah kesehatan yang timbul akibat pengelolaan limbah yang tidak efektif juga berkaitan dengan pencemaran lingkungan yang meluas, seperti pencemaran pada air tanah dan udara yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan serta infeksi pada saluran pencernaan. Maka dari itu, pengelolaan limbah perlu dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan seluruh anggota keluarga, sekolah, dan masyarakat agar tercipta lingkungan yang sehat serta bebas dari risiko terjadinya penyakit.

Pemberdayaan keluarga dan pendidikan yang berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan limbah yang baik. Kegiatan seperti sosialisasi mengenai rumah sehat dan program kebersihan di sekolah juga berperan dalam membentuk karakter yang peduli terhadap lingkungan sejak usia dini, sehingga anak-anak bisa menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan keluarga mereka.

Kedua Dampak Pengelolaan Sampah terhadap Kesehatan Keluarga. Chrisnawati dan Suryani (2020) menyatakan bahwa pola asuh keluarga dan peran orang tua sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat anak, termasuk dalam pengelolaan sampah di lingkungan rumah. Sehingga orang tua menjadi peran utama dalam memberikan edukasi bagi anak-anak serta menyediakan sarana untuk penampungan sampah-sampah rumah tangga.

Sampah atau limbah yang tidak dikelola dengan baik akan menjadi sarang penyakit seperti diare, tifus, kolera, cacingan, dan demam berdarah dengue (DBD). Penumpukan sampah juga menjadi tempat berkembang biaknya bakteri dan virus yang dapat menyerang tubuh manusia. Bahkan dengan adanya sampah yang berserakan akan membuat ketidaknyamanan dan membuat udara menjadi kotor sehingga berdampak pada kesehatan manusia. Penelitian menunjukkan bahwa sangat penting dalam pengelolaan sampah rumah tangga untuk mencegah berbagai penyakit. Dengan adanya edukasi terhadap pengelolaan sampah rumah tangga maka kesehatan keluarga dan masyarakat juga akan terjamin, bahkan

mencegah penurunan pencemaran tanah, air, udara, lingkungan dan masyarakat.

Ketiga Perilaku, Kesadaran, dan Partisipasi Keluarga. Chrisnawati dan Suryani (2020) mengungkapkan bahwa sikap serta cara mendidik dari keluarga, terutama orang tua, memiliki dampak besar pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak-anak. Peran orang tua sangat vital dalam mengajarkan keluarga cara mengelola sampah. Hidayah et al. (2021) menemukan bahwa kesadaran ibu rumah tangga tentang pengelolaan limbah dapat mengurangi risiko penyakit seperti DBD dengan menurunkan tempat berkembang biak bagi nyamuk. Rosalina et al. (2023) menggarisbawahi bahwa partisipasi aktif dari keluarga dalam program penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan rumah. Walaupun terdapat hambatan seperti kesibukan dan minimnya fasilitas, pendidikan serta pemberdayaan dapat meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pengelolaan limbah. Sikap, kesadaran, dan partisipasi dari keluarga sangat krusial dalam manajemen sampah dan penerapan PHBS. Kerjasama antara pola asuh, pendidikan, dan penyediaan fasilitas yang memadai akan mendukung kebersihan lingkungan dan pencegahan penyakit.

Keempat Strategi, Inovasi, dan Pemberdayaan dalam Pengelolaan Sampah rumah tangga. Inovasi dalam mengelola sampah rumah tangga, seperti pemilahan dan penggunaan komposter, bisa membantu keluarga mengurangi dampak sampah pada kesehatan. Hidayah dan rekan-rekan (2021) menunjukkan bahwa perubahan perilaku ini efektif untuk mencegah penyakit lingkungan seperti DBD dengan menghilangkan tempat berkembang biak. Pengelolaan sampah sebaiknya dimulai dari keluarga, didukung oleh pola asuh yang mengutamakan hidup bersih dan sehat. Chrisnawati dan Suryani (2020) menekankan pentingnya peran orang tua dan guru dalam membentuk perilaku pengelolaan sampah yang baik, yang esensial dalam mengendalikan penyebaran penyakit. Memberdayakan keluarga dan masyarakat melalui program penyuluhan dan kampanye kesadaran adalah cara penting untuk meningkatkan motivasi dalam mengelola sampah. Rosalina dan kawan-kawan (2023) serta Juniartini (2020) menegaskan bahwa pemberdayaan ini dapat memperbaiki kesehatan dan menciptakan budaya peduli lingkungan. Strategi pengelolaan sampah yang menyeluruh perlu melibatkan kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan dunia usaha, termasuk penguatan kebijakan dan penyediaan fasilitas. Pendekatan 3R dijadikan sebagai dasar untuk mengurangi jumlah sampah dan meningkatkan nilai ekonominya melalui pemanfaatan kembali dan daur ulang, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan keluarga (Putranto, 2023; Sujatna dan Hastomo, 2021).

KESIMPULAN

Pengelolaan sampah rumah tangga yang kurang baik dapat membawa dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan anggota keluarga. Penumpukan limbah yang tidak teratur dapat menjadi penyebab timbulnya berbagai penyakit, melalui media seperti lalat dan tikus, pencemaran air dan tanah yang dapat merusak sumber air bersih serta makanan, serta pencemaran udara akibat pembakaran sampah yang tidak tepat, yang dapat menyebabkan masalah pernapasan. Di samping itu, lingkungan yang terlihat kotor karena sampah yang berserakan dapat mempengaruhi kesehatan psikologis dan kualitas hidup keluarga. Kesadaran dan partisipasi aktif dari seluruh anggota keluarga, bersama dengan dukungan infrastruktur serta kebijakan yang sesuai dari pemerintah dan pihak terkait, adalah kunci untuk mencapai pengelolaan sampah rumah tangga yang berkelanjutan dan menjaga kesehatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Erika, E., & Gusmira, E. (2024). Analisis Dampak Limbah Sampah Rumah Tangga Terhadap Pencemaran Lingkungan Hidup. *Profit: Jurnal Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 3(3), 90-102. <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/profit/article/view/2245>
- Indartik, S. E., Djaenudin, D., & Pribadi, M. A. (2018). Penanganan sampah rumah tangga di kota bandung: nilai tambah dan potensi ekonomi. *Jurnal Penelitian Sosial dan Ekonomi Kehutanan*, 15(3), 195-211. [https://pdfs.semanticscholar.org/3ac6/84d037f171254cb04b324b362e185ee57c78.pdf%20\[23](https://pdfs.semanticscholar.org/3ac6/84d037f171254cb04b324b362e185ee57c78.pdf%20[23)
- Ompusunggu, A. R., Safinatunnaja, E. N., Ridwan, R. M., Ramdani, T. C. K., Ana, A., & Achdiani, Y. (2025). Pengelolaan Sampah Rumah Tangga dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Keluarga. *Health & Medical Sciences*, 2(3), 10-10. <https://digital-science.pubmedia.id/index.php/phms/article/view/431>
- Ristya, T. O. (2020). Penyuluhan pengelolaan sampah dengan konsep 3R dalam mengurangi limbah rumah tangga. *Cakrawala: Jurnal Kajian Studi Manajemen Pendidikan Islam dan studi sosial*, 4(2), 30-41. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/cka/article/view/250>
- Wildawati, D., & Hasnita, E. J. J. H. C. (2020). Faktor yang berhubungan dengan pengelolaan sampah rumah tangga berbasis masyarakat di kawasan bank sampah hanasty Kota Solok. *Human Care Journal*, 4(3), 149-158. <https://scholar.archive.org/work/fgv6gwoeqndlbez4wxy7omuj6m/access/wayback/https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/download/503/pdf>
- Yuliati, U. (2019). Analisis Peran Perempuan Dalam Pengelolaan Sampah Rumah Tangga (Studi Pada Masyarakat Kota Batu). *Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 39-46. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/JPA/article/view/5634>