PHBS : Pengelolaan Sampah

A. Pengantar



Sekarang ini sampah merupakan masalah yang serius. Kita sebagai warga negara yang baik harus bisa melindungi bumi kita dari sampah. Kesadaran di mulai dari dalam diri sendiri dan bisa diterapkan kepada orang lain.

Tahukah kamu? Setiap hari kita menghasilkan banyak sampah. Mulai dari kemasan makanan, botol minuman, hingga sisa makanan. Jika tidak dikelola dengan baik, sampah- sampah ini akan mencemari lingkungan dan berdampak buruk bagi kesehatan kita.

Mengapa Kita Harus Mengurangi Sampah ?

1. Mencegah pencemaran lingkungan: Sampah yang tidak dikelola dengan baik dapat mencemari tanah, air, dan udara.
2. Menjaga keindahan lingkungan: Lingkungan yang bersih akan lebih nyaman dan asri.
3. Melindungi kesehatan: Sampah dapat menjadi sumber penyakit dan menyebabkan masalah kesehatan.

B. Pengelolaan sampah rumah tangga

Pengelolaan sampah rumah tangga adalah perilaku pengolahan sampah dalam tingkat rumah tangga dengan segera. Perilaku terhadap sampah rumah tangga yang aman dilakukan dengan pemilahan, pengumpulan, pengangkutan, pemrosesan, pendaur-ulangan atau pembuangan dari material sampah dengan cara yang tidak membahayakan kesehatan masyarakat dan lingkungan. Penerapan sistem 3R (*Reuse, Reduce, dan Recycle)* menjadi salah satu solusi dalam menjaga lingkungan di sekitar kita yang murah, mudah dan dapat dilakukan oleh semua orang. Dari sampah yang tidak berguna dapat diolah menjadi kompos, sumber listrik (Pembangkit Listrik Tenaga Sampah) dan dapat dijadikan sumber keuangan.

1. *Reduce*

   Reduce yaitu mengurangi sampah dengan mengurangi pemakaian barang atau benda yang tidak terlalu dibutuhkan.

   Contoh :

   a. Mengurangi pemakaian kantong plastik
   b. Mengatur dan merencanakan pembelian kebutuhan rumah tangga secara rutin misalnya sekali sebulan atau sekali seminggu.
   c. Mengutamakan membeli produk berwadah sehingga dapat diisi ulang.
   d. Memperbaiki barang-barang yang rusak (jika masih dapat diperbaiki).
   e. Membeli produk atau barang yang tahan lama.
   f. Hindari memakai dan membeli produk yang menghasilkan sampah dalam jumlah besar.
   g. Menggunakan produk yang dapat diisi ulang (refill). Misalnya alat tulis yang bisa diisi ulang kembali).
   h. Mengurangi penggunaan bahan sekali pakai.
   i. Menggunakan email (surat elektronik) untuk berkirim surat

2. *Reuse*

   Reuse yaitu memanfaatkan barang yang sudah tidak terpakai tanpa mengubah bentuk.

   Contoh :

   a. Sampah rumah tangga yang dapat dimanfaatkan seperti koran bekas, kardus bekas, kaleng susu, wadah sabun lulur, dan sebagainya. Barang-barang tersebut dapat dimanfaatkan sebaik mungkin misalnya diolah menjadi tempat untuk menyimpan tusuk gigi, perhiasan, dan sebagainya.
   b. Memanfaatkan lembaran yang kosong pada kertas yang sudah digunakan, memanfaatkan buku cetakan bekas untuk perpustakaan mini di rumah dan untuk umum.
   c. Menggunakan kembali kantong belanja untuk belanja berikutnya.
   d. Memilih wadah, kantong atau benda yang dapat digunakan beberapa kali atau berulang-ulang. Misalnya, menggunakan sapu tangan dari pada menggunakan tissu, menggunakan tas belanja dari kain dari pada menggunakan kantong plastic.
   e. Menggunakan alat-alat penyimpan elektronik yang dapat dihapus dan ditulis kembali.
   f. Menggunakan sisi kertas yang masih kosong untuk menulis.

3. *Recycle*

   Recyle yaitu mendaur ulang kembali barang lama menjadi barang baru.

   Contoh :

   1. Sampah organik dapat dimanfaatkan sebagai pupuk dengan cara pembuatan kompos atau dengan pembuatan lubang biopori.
   2. Sampah anorganik dapat di daur ulang menjadi sesuatu yang dapat digunakan kembali, contohnya mendaur ulang kertas yang tidak digunakan menjadi kertas kembali, botol plastik dapat menjadi tempat alat tulis, bungkus plastik detergen atau susu dapat dijadikan tas, dompet, dan sebagainya.
   3. Sampah yang sudah dipilah dapat disetorkan ke bank sampah terdekat.
   4. Memilih produk dan kemasan yang dapat didaur ulang dan mudah terurai.

C. Dampak Buruk Membuang Sampah Sembarangan Bagi Lingkungan

1. Pencemaran Tanah

   Pencemaran tanah adalah kondisi dimana tanah terkontaminasi oleh zat berbahaya atau polutan sehingga kualitas dan fungsinya terganggu. Zat pencemar ini berasal dari limbah industri, pertanian, rumah tangga.
2. Pencemaran Air

   Pencemaran air adalah masuknya makhluk hidup, zat, energi dan atau komponen lain kedalam air oleh kegiatan manusia sehingga kualitas air menurun dan tidak dapat berfungsi lagi sesuai dengan peruntukkannya.
3. Pencemaran Udara

   Pencemaran udara adalah tercampurnya zat asing kedalam udara yang mengakibatkan gangguan terhadap kesehatan makhluk hidup. Zat asing tersebut berupa gas, partikel debu atau bahan kimia lainnya. Penyebab utamanya adalah aktivitas manusia seperti berkendara.

D. Dampak Membuang Sampah Sembarangan bagi Kesehatan

1. Penyakit

   Sampah yang menumpuk di lingkungan sekitar dapat menjadi tempat berkembang biak bagi berbagai jenis bakteri, virus, dan parasit. Hal ini dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti diare, kolera, leptospirosis, demam berdarah, dan penyakit kulit.

2. Alergi

   Sampah juga bisa menjadi tempat berkembang biak bagi tungau debu, jamur, dan bakteri yang dapat menyebabkan alergi. Paparan terus-menerus terhadap partikel- partikel ini dapat memicu atau memperparah gejala alergi seperti bersin-bersin, hidung tersumbat, mata berair, dan ruam kulit.

3. Keracunan
   Sampah yang mengandung bahan kimia berbahaya, seperti baterai, cat, atau pestisida, dapat meresap ke dalam tanah dan air tanah.sampah organik yang membusuk dapat menjadi tempat berkembang biaknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Bakteri ini dapat mencemari sumber air minum dan makanan, sehingga menyebabkan berbagai penyakit seperti diare, kolera, dan tifus.

Pemberantasan Sarang Nyamuk

A. Mengenal Nyamuk



Nyamuk adalah serangga kecil yang memiliki tubuh yang ramping, dua sayap bersisik dan enam kaki panjang. Nyamuk banyak berada di lingkungan kita. Terdapat berbagai jenis nyamuk. Nyamuk yang sering ada disekitar kita adalah nyamuk rumah (*Culex Pipiens* atau Culex *Culex quinquefasciatus*). Umumnya nyamuk jenis ini tidak berbahaya dan tidak menularkan penyakit.

Namun ada beberapa jenis nyamuk yang berbahaya seperti :

a. Nyamuk Aedes Aigepty : Penular utama penyakit demam berdarah dengue, Cikungunya dan Zika
b. Nyamun Aedes Albopticus : penyebab penyakit Cikungunya, atau filariasis
c. Nyamuk Anopheles: penular penyakit malaria
d. Nyamuk Culex: Penular penyakit demam kuning dan fiariasis.

B. Bahaya Gigitan Nyamuk

Gigitan Nyamuk tidak hanya menyebabkan gatal-gatal, tetapi juga dapat menularkan berbagai penyakit berbahaya. Beberapa efek gigitan nyamuk antara lain:

a. Penyakit seperti demam berdarah, malaria dan zika
b. Reaksi alergi ruam kulit, bengkak dan gatal-gatal yang parah
c. Iritasi kulit merasa gatal dan tidak nyaman

C. Mekanisme Penularan

Seseorang yang di dalam darahnya mengandung virus dengue merupakan sumber penular penyakit demam berdarah dengue (DBD). Virus dengue berada dalam darah selama 4-7 hari mulai 1-2 hari sebelum demam.

Bila penderita tersebut digigit nyamuk penular, maka virus dalam darah akan ikut terisap masuk ke dalam lambung nyamuk. Selanjtnya virus akan memperbanyak diri dan tersebar di berbagai jaringan tubuh nyamuk termasuk di dalam kelenjar liurnya. Kira-kira 1 minggu setelah menghisap darah penderita, nyamuk tersebut siap untuk menularkan kepada orang lain. Virus ini akan terus berada dalam tubuh nyamuk sepanjang hidupnya sehingga nyamuk Aedes aegypti ini menjadi penular sepanjang hidupnya.

D. Pencegahan gigitan Nyamuk

Beberapa langkah untuk mencegah gigitan nyamuk

1. Menggunakan obat nyamuk baik berupa lotion ataupun semprot
2. Menggunakan kelambu pada saat tidur
3. Menutup pintu dan jendela pada sore hari agar nyamuk tidak masuk ke dalam rumah
4. Membersihkan lingkungan sekitar: menghilangkan tempat-tempat yang menjadi sarang nyamuk, seperti genangan air.
5. Memakai pakaian yang menutupi tubuh: saat beraktivitas di luar ruangan

E. Pengendalian Perkembangbiakan Nyamuk

Salah satu upaya untuk mengendalikan perkembangbiakan nyamuk adalah dengan menggunakan metode 3 M, yaitu:

1. Menguras: bersihkan tempat penanmpungan air seperti bak mandi, vas bunga dan tempat penampungan air lainnya secara rutin minimal seminggu sekali. Pastikan tidak ada genangan air yang menjadi tempat berkembang biaknya jentik nyamuk seperti botol bekas
2. Menutup: Tutup rapat semua tempat penampungan air yang tidak digunakan. Gunakan tutup rapat yang rapat atau bisa juga menggunakan kain kasa yang bersih.
3. Mengubur: buang atau kubur barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan seperti kaleng bekas, ban bekas atau botol bekas

Nyamuk biasanya bertelur di tempat-tempat yang terdapat genangan air bersih dan tersembunyi. Dengan melakukan 3 M kita menghilangkan tempat-tempat perindukan nyamuk sehingga populasi nyamuk dapat berkurang secara signifikan. Pemberantasan sarang nyamuk harus dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh anggota keluarga dan masyarakat. Dengan kerjasama yang baik, kita dapat menciptakan lingkungan yang bebas dari nyamuk dan penyakit yang ditularkannya.