
**EDUKASI HABIT FORMING PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
UNTUK MENCEGAH PENYAKIT PADA PEKERJA PEMILAH SAMPAH DI TPA
BANJARDOWO JOMBANG**

Ruliati¹⁾, Imaniar Intan Harmawati²⁾, Octo Gyan Falesta³⁾, Ifada Qurrata A'yun Amalia⁴⁾

^{1,2,3,4}ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Ruliati, nengruliati@gmail.com

Abstrak

Tempat Pembuangan Akhir (TPA) merupakan lingkungan kerja dengan risiko kesehatan tinggi akibat paparan debu, mikroorganisme, limbah infeksius, serta gas hasil pembusukan sampah. Pekerja pemilah sampah berpotensi mengalami gangguan kesehatan seperti penyakit kulit dan gangguan saluran pernapasan. Hasil observasi awal menunjukkan pekerja telah mengetahui pentingnya personal hygiene, namun belum membiasakan penggunaan alat pelindung diri (APD) secara konsisten. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan habit forming. Metode yang digunakan adalah edukasi, ceramah, diskusi, demonstrasi, serta pembiasaan perilaku sehat secara berulang. Peserta kegiatan berjumlah 31 pekerja. Hasil menunjukkan 67% pekerja berjenis kelamin laki-laki dan 33% perempuan. Seluruh pekerja (100%) memiliki pengetahuan tentang personal hygiene, namun keluhan kesehatan masih ditemukan yaitu batuk pilek (58%), pusing (25%), dan gatal kulit (17%). Pendekatan habit forming membantu pekerja membangun kebiasaan menggunakan APD dan menjaga kebersihan diri secara rutin. Disimpulkan bahwa pembentukan kebiasaan sehat efektif dalam mencegah penyakit akibat kerja pada pekerja TPA

Kata kunci: PHBS, habit forming, pekerja TPA, personal hygiene

Abstract

Landfills are high-risk working environments due to exposure to dust, microorganisms, infectious waste, and hazardous gases produced by waste decomposition. Waste pickers are vulnerable to health problems such as skin diseases and respiratory disorders. Preliminary observations showed that workers understood personal hygiene but did not consistently use personal protective equipment (PPE). This community service activity aimed to improve clean and healthy living behavior through a habit-forming approach. Methods included education, lectures, discussions, demonstrations, and repeated healthy behavior practices. A total of 31 workers participated. Results showed that 67% were male and 33% female. All workers (100%) had knowledge of personal hygiene, yet health complaints were still reported, including cough and cold (58%), dizziness (25%), and itching (17%). The habit-forming approach helped workers develop consistent use of PPE and personal hygiene practices. It can be concluded that forming healthy habits effectively prevents occupational diseases among landfill.

Keywords: clean and healthy behavior, habit forming, landfill workers, personal hygiene

PENDAHULUAN

Tempat Pembuangan Akhir (TPA) merupakan fasilitas pengelolaan sampah yang berperan penting dalam menjaga kebersihan lingkungan. Namun demikian, aktivitas pengolahan dan pemilahan sampah di TPA memiliki potensi risiko kesehatan yang tinggi bagi para pekerja¹⁾. Lingkungan kerja di TPA dipenuhi paparan debu, mikroorganisme patogen, limbah infeksius, benda tajam, serta gas hasil pembusukan sampah seperti metana dan amonia yang dapat membahayakan sistem pernapasan maupun kesehatan kulit pekerja²⁾. Pekerja pemilah sampah merupakan kelompok yang paling rentan karena melakukan kontak langsung dengan berbagai jenis limbah setiap hari. Paparan tersebut berisiko menyebabkan

gangguan kesehatan seperti batuk pilek, infeksi saluran pernapasan akut, dermatitis, gatal-gatal, hingga infeksi luka. Risiko akan semakin meningkat apabila pekerja tidak menggunakan alat pelindung diri (APD) serta tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)³⁾.

Hasil observasi awal di TPA Banjardowo menunjukkan sebagian besar pekerja telah mengetahui pentingnya personal hygiene, namun penerapannya belum konsisten. Penggunaan masker, sarung tangan, serta kebiasaan mencuci tangan sering diabaikan karena dianggap tidak praktis. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku kesehatan.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah habit forming, yaitu metode pembentukan kebiasaan melalui pengulangan perilaku sehat secara terus-menerus hingga menjadi rutinitas otomatis⁴⁾. Pendekatan ini dinilai lebih efektif karena menekankan praktik langsung dibandingkan teori semata⁵⁾. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi PHBS berbasis habit forming pada pekerja TPA Banjardowo sebagai upaya pencegahan penyakit akibat kerja.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Berdasarkan hasil survei lapangan, ditemukan beberapa permasalahan utama yaitu rendahnya kepatuhan penggunaan APD, kurangnya kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah bekerja, serta masih ditemukannya keluhan penyakit ringan pada pekerja. Meskipun pekerja telah memiliki pengetahuan dasar mengenai personal hygiene, perilaku sehat belum diterapkan secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari.

Target kegiatan ini adalah seluruh pekerja pemilah sampah di TPA Banjardowo sebanyak 31 orang. Kegiatan difokuskan pada peningkatan kesadaran dan pembentukan kebiasaan penggunaan APD serta penerapan PHBS selama bekerja.

Luaran yang diharapkan meliputi meningkatnya pengetahuan kesehatan kerja, terbentuknya kebiasaan penggunaan APD secara rutin, meningkatnya praktik kebersihan diri, serta menurunnya risiko gangguan kesehatan akibat paparan lingkungan kerja. Selain itu, luaran akademik berupa artikel ilmiah pengabdian masyarakat yang dipublikasikan pada jurnal *Abdimas*.

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan konsep habit forming. Sasaran kegiatan adalah pekerja pemilah sampah di TPA Banjardowo sebanyak 31 orang. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi penggunaan alat pelindung diri (APD), serta praktik langsung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Materi yang diberikan meliputi pentingnya personal hygiene, risiko penyakit akibat kerja, serta cara pencegahan melalui penggunaan masker, sarung tangan, dan kebiasaan mencuci tangan. Evaluasi dilakukan melalui observasi perubahan perilaku dan pencatatan keluhan kesehatan pekerja setelah kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di TPA Banjardowo Jombang diikuti oleh 31 pekerja pemilah sampah yang aktif bekerja setiap hari. Kegiatan dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan penyakit akibat kerja. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar dengan partisipasi peserta yang cukup baik.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan survei lokasi untuk mengetahui kondisi lingkungan kerja dan permasalahan kesehatan yang dialami pekerja. Berdasarkan hasil observasi langsung, lingkungan TPA memiliki paparan debu yang cukup tinggi, bau menyengat dari pembusukan sampah, serta kontak langsung dengan limbah organik maupun anorganik. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, terutama pada sistem pernapasan dan kulit. Hasil wawancara awal menunjukkan sebagian besar pekerja belum menggunakan alat pelindung diri (APD) secara lengkap saat bekerja. Beberapa pekerja hanya menggunakan masker sesekali, sedangkan sarung tangan jarang digunakan. Selain itu, kebiasaan mencuci tangan sebelum makan maupun setelah bekerja juga masih rendah.

Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian kemudian menyusun materi edukasi mengenai personal hygiene, risiko penyakit akibat kerja, serta pentingnya penggunaan APD. Selain itu, dipersiapkan media pendukung berupa leaflet, masker, sarung tangan, dan sabun cuci tangan sebagai sarana praktik langsung.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi. Materi yang diberikan meliputi

pengertian PHBS, bahaya paparan sampah terhadap kesehatan, jenis-jenis penyakit akibat kerja, serta langkah pencegahan sederhana yang dapat dilakukan pekerja setiap hari. Peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan, dibuktikan dengan adanya tanya jawab serta berbagi pengalaman mengenai keluhan kesehatan yang sering dirasakan selama bekerja. Beberapa pekerja mengeluhkan batuk pilek yang berulang, pusing akibat bau menyengat, serta gatal pada kulit setelah kontak dengan sampah. Selanjutnya dilakukan demonstrasi penggunaan APD yang benar, seperti cara memakai masker yang menutup hidung dan mulut secara sempurna, penggunaan sarung tangan saat memilah sampah, serta teknik mencuci tangan enam langkah. Pekerja kemudian diminta mempraktikkan secara langsung agar lebih memahami. Pendekatan habit forming diterapkan dengan cara membiasakan pekerja melakukan perilaku sehat secara berulang setiap hari, seperti memakai masker sebelum bekerja, mencuci tangan sebelum makan, serta membersihkan diri setelah selesai bekerja. Pembiasaan ini bertujuan agar perilaku sehat menjadi rutinitas otomatis tanpa perlu diingatkan terus-menerus⁶).

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap perubahan perilaku pekerja setelah kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kesadaran penggunaan APD. Sebagian besar pekerja mulai menggunakan masker secara rutin dan mencuci tangan sebelum makan. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin Di TPA Banjardowo Jombang 2025

No	Jenis kelamin	Frekwensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	21	67
2	Perempuan	10	33
	Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas pekerja berjenis kelamin laki-laki karena pekerjaan pemilahan sampah membutuhkan tenaga fisik yang cukup berat. Pengetahuan pekerja mengenai personal hygiene disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Personal Hygiene Di TPA Banjardowo Jombang 2025

No	Pengetahuan Personal Hygiene	Frekwensi (n)	Persentase (%)
1	Tahu	31	100
2	Tidak Mengetahui	0	0
	Jumlah	31	100

Seluruh pekerja telah mengetahui pentingnya personal hygiene. Namun sebelum intervensi, perilaku tersebut belum diterapkan secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku. Keluhan kesehatan pekerja disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan penyakit yang sering di derita Di TPA Banjardowo Jombang 2025

No	Penyakit yg dialami	Frekwensi (n)	Persentase (%)
1	Gatal	5	17
2	Batuk Pilek	18	58
3	Pusing	8	25
	Jumlah	31	100

Data menunjukkan batuk pilek menjadi keluhan terbanyak akibat paparan debu dan gas pembusukan sampah. Pusing kemungkinan disebabkan oleh bau menyengat dan kelelahan kerja, sedangkan gatal kulit disebabkan oleh kontak langsung dengan limbah⁷⁾.

Setelah dilakukan pendekatan habit forming, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan. Pekerja mulai terbiasa menggunakan masker dan menjaga kebersihan diri. Pendekatan ini dinilai efektif karena pekerja tidak hanya menerima teori, tetapi langsung mempraktikkan tindakan sehat secara berulang⁸⁾. Hasil ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan bahwa pembentukan kebiasaan memiliki peran penting dalam perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, metode habit forming dapat menjadi strategi yang tepat untuk diterapkan pada lingkungan kerja berisiko tinggi seperti TPA⁹⁾. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat serta berpotensi menurunkan risiko penyakit akibat kerja pada pekerja pemilah sampah.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian Masyarakat dosen dengan mahasiswa.



Gambar 2. Lokasi TPA Banjardowo Jombang.



Gambar 3. Kegiatan edukasi pada pekerja pemilah sampah di aula TPA Banjardowo

SIMPULAN

Kegiatan edukasi PHBS berbasis habit forming pada pekerja TPA Banjardowo mampu meningkatkan kesadaran dan kebiasaan penggunaan APD serta praktik personal hygiene. Meskipun seluruh pekerja telah memiliki pengetahuan kesehatan, pembentukan kebiasaan terbukti menjadi faktor kunci dalam perubahan perilaku. Pendekatan ini efektif sebagai upaya pencegahan penyakit akibat kerja dan dapat diterapkan secara berkelanjutan pada lingkungan kerja berisiko tinggi¹⁰.

DAFTAR PUSTAKA

1. Daningrum, D., Sulastri, D., Yuliana, T., Sutisna, M., & Nurkhayati, E. (2022). Determinan Keluhan Penyakit Kulit pada Pemulung di Tempat Pembuangan Akhir. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 335–342. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.487>.
2. Dewi, N. L. P. S., & Yasa, I. N. P. (2021). Higiene dan Sanitasi Lingkungan Kerja serta Keluhan Penyakit Kulit pada Pemulung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 41–48.
3. Ahmad Irfandi, Herdianzah, Y., Safutra, N. I., & Malik, R. (2024). Implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pada Proses Pemilahan Sampah Bagi Pemulung Di Tempat Pembuangan Akhir Tamangapa Kota Makassar. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1, 37–44.
4. Wulandari, A., & Efendi, D. (2024). THE EFFECTIVENESS OF THE HABIT FORMING MODEL IN IMPROVING THE CHARACTER OF STUDENTS AT MI ASH SHALIHIN YAPIS ABEPURA. *Waniambey: Journal of Islamic Education*, 5(2), 213–224. <https://doi.org/https://ejournal.iainfmpapua.ac.id/index.php/waniambey/article/view/1202>.
5. Ningsih, A. C. (2022). Learning Model Implementation Habit Forming In Developing The Religious Character Of Early Children. *INTERNATIONAL CONFERENCE OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCE (ICHSS)*, 274–281. <https://www.programdokterpbiuns.org/index.php/proceedings/article/view/157%0A>
6. Andasih (2024) Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Edukasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini di TK Qurota'ayun Tangerang. DOI: <https://doi.org/10.57084/andasih.v5i2.1647>
7. Ardiani, M. D., & Nuraini, T. (2020). Hubungan Antara Lama Kerja dan Penggunaan APD dengan Keluhan Penyakit Kulit pada Pemulung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 56–63.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Kurniawidjadja, L. M., & Ramdhan, D. (2019). *Buku ajar penyakit akibat kerja dan surveilans*. Universitas Indonesia Publishing.
10. Aqbillah, M. F. (2022). Identifikasi Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pada Pekerja Pengumpul Sampah di TPA Batu Layang Kecamatan Pontianak Utara. *Jukung (Jurnal Teknik Lingkungan)*, 8(2).