



# Penyuluhan Makanan Sehat dan Peningkatan Partisipasi Ibu Rumah Tangga dalam Penanganan Sampah Melalui Pembuatan Kompos dari Rumah Tangga di Posyandu Kelurahan Kayu Putih

Debora G Suluh\*<sup>1</sup>, Ferry WF Waangsir<sup>2</sup>, Agustina<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes Kupang

\*e-mail: [maureenmaura@gmail.com](mailto:maureenmaura@gmail.com)<sup>1</sup>, [ferrykpg@gmail.com](mailto:ferrykpg@gmail.com)<sup>2</sup>, [agustinakende12@gmail.com](mailto:agustinakende12@gmail.com)<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.75

Received : January 15<sup>th</sup> 2025 Revised : January 20<sup>th</sup> 2025 Accepted : February 20<sup>th</sup> 2025

## Abstrak

Masalah gizi buruk dan pengelolaan sampah masih menjadi tantangan serius di banyak daerah di Indonesia. Data BPS tahun 2022 menyatakan bahwa jumlah balita stunting di Kupang menempati urutan ke -4 di Provinsi NTT yaitu sebesar 22%. termasuk Kelurahan Kayu Putih. Dalam rangka mencegah dampak dari adanya sampah yang tidak tertangani dengan baik dan dalam rangka peningkatan kesadaran masyarakat dalam hal penanganan sampah rumah tangga, maka pengabdian masyarakat dengan tema Sampah dan Kesehatan Masyarakat Melalui "Penyuluhan Makanan Sehat dan Peningkatan Partisipasi Ibu Rumah Tangga dalam Penanganan Sampah Melalui Pembuatan Kompos di Posyandu Lontar 13 Kelurahan Kayu Putih". Peserta yang hadir pada saat kegiatan sejumlah 24 orang kader posyandu dan 24 anak balita; Jenis kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan makanan sehat bergizi bagi balita guna pencegahan stunting, pemberian makanan tambahan bagi balita dan pelatihan pembuatan kompos; Kegiatan ini menghasilkan kompos dari sampah organik yang berasal dari rumah tangga, serta masyarakat terutama ibu rumah tangga mulai menyadari pentingnya memberikan makanan yang sehat yang diberikan bagi anak-anak serta secara mandiri melakukan pemisahan sampah yang berada di setiap rumah tangga.

**Kata kunci:** makanan sehat, penanganan sampah, pembuatan kompos

## Abstract

*The problem of malnutrition and waste management is still a serious challenge in many regions in Indonesia. BPS data in 2022 states that the number of stunted children under five in Kupang ranks 4th in NTT Province, which is 22%. including Kayu Putih Village. In order to prevent the impact of waste that is not handled properly and in order to increase public awareness in terms of handling household waste, community service with the theme of Waste and Public Health Through "Healthy Food Counseling and Increasing the Participation of Housewives in Waste Management Through Composting at Posyandu Lontar 13 Kayu Putih Village". Participants who attended the activity were 24 posyandu cadres and 24 children under five; The types of activities carried out are counseling on nutritious healthy food for toddlers to prevent stunting, providing additional food for toddlers and compost making training; This activity produces compost from organic waste from households, and the community, especially housewives, is beginning to realize the importance of providing healthy food given to children and independently separating waste in each household.*

**Keywords:** healthy food, waste management, composting

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk dan pengelolaan sampah masih menjadi tantangan serius di banyak daerah di Indonesia. Data BPS tahun 2022 menyatakan bahwa jumlah balita stunting di Kupang menempati urutan ke -4 di Provinsi NTT yaitu sebesar 22% [1]. termasuk Kelurahan Kayu

Putih. Tingginya angka stunting dan obesitas pada anak-anak menjadi indikator kurangnya asupan gizi seimbang. Di sisi lain, penumpukan sampah organik rumah tangga semakin mempersulit pengelolaan lingkungan dan berpotensi menimbulkan berbagai penyakit [2]. Sampah di Kota Kupang sampai dengan saat ini masih menjadi permasalahan yang belum teratasi dengan baik, meskipun dalam praktiknya pemerintah melalui Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota telah menangani sampah Kota melalui pengangkutan yang dilakukan setiap hari.

Dalam rangka mengurangi dampak negatif sampah, telah ditetapkan Undang-Undang nomor 18 tahun 2008, yang menyatakan bahwa pengelolaan sampah adalah kegiatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah. Namun dalam pelaksanaannya, rantai panjang pengelolaan sampah ini banyak mengalami kendala dan permasalahan dalam penerapannya. Untuk itu diperlukan keterlibatan masyarakat secara aktif dan semua pihak yang menjadi sumber penghasil sampah [3].

Pengurangan sampah paling efektif sebenarnya dapat dimulai dari sumber penghasil sampah terbesar, yaitu rumah tangga (*reduce at source*) [4]. "Disini diharapkan peran masyarakat perkotaan untuk terlibat secara langsung dalam pengelolaan sampah dari rumah masing-masing, dengan membiasakan diri memilah sampah menjadi 2 bagian yaitu sampah organik dan anorganik, Sampah organik dapat diolah menjadi kompos baik untuk menanam tanaman hias dan juga sebagai media tanaman sayuran dan buah- buahan di lingkungan permukiman, sehingga dapat meningkatkan gizi keluarga disamping menghemat belanja rumah tangga. Sementara dari sisi kesehatan tentunya rumah menjadi lebih bersih, tidak ada lagi penumpukan sampah yang menimbulkan bau dan sumber penyakit [2], [5].

Salah satu bentuk kegiatan pemberdayaan terhadap masyarakat dapat dilakukan melalui penyuluhan, simulasi maupun praktik penangan sampah rumah tangga. Kegiatan yang langsung melibatkan masyarakat ini diharapkan dapat membangun komitmen dan kerja sama masyarakat sehingga dapat mengatasi permasalahan sampah yang ada di lingkungan [6].

Melalui kegiatan penyuluhan makanan sehat dan peningkatan partisipasi ibu rumah tangga dalam penanganan sampah melalui pembuatan kompos dari rumah tangga di Posyandu Kelurahan Kayu Putih, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan sampah yang baik. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui lingkungan yang bersih dan sehat.

Wilayah kelurahan Kayu Putih merupakan salah satu daerah yang berada di bawah naungan pemerintah Kota Kupang. Sejauh ini penerapan penanganan sampah pada masyarakat belum berjalan dengan baik. Hal ini terlihat dengan adanya sampah yang masih berserakan di ruas-ruas jalan utama maupun di jalan-jalan gang tempat dimana adanya pemukiman penduduk. Terlihat bahwa masyarakat masih membuang sampah tanpa pemisahan terlebih dahulu pada lahan kosong yang ada disekitar rumah, hal ini tentunya sangat mengganggu secara estetika, menimbulkan bau tidak sedap dan juga dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada masyarakat.

Dalam rangka mencegah dampak dari adanya sampah yang tidak tertangani dengan baik dan dalam rangka peningkatan kesadaran masyarakat dalam hal penanganan sampah rumah tangga, maka pengabdian masyarakat dengan tema Sampah dan Kesehatan Masyarakat melalui "Penyuluhan Makanan Sehat dan Peningkatan Partisipasi Ibu Rumah Tangga dalam Penanganan Sampah Melalui Pembuatan Kompos di Posyandu Lontar 13 Kelurahan Kayu Putih"

## 2. METODE

Untuk mengatasi tingginya produksi sampah masyarakat yang dibuang ke TPS, maka solusi permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah melakukan kegiatan pelatihan pembuatan kompos dari sampah organik rumah tangga yang ada di masyarakat, yang merupakan sasaran primer serta workshop lintas sektor untuk sasaran sekunder. Dengan menggunakan pendekatan teori perubahan perilaku oleh Lawrence Green bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, sikap, nilai [7], [8], [9]. Enabling factor yaitu dukungan lintas sektor terkait misalnya regulasi peraturan yang mendukung terjadinya perubahan. Reinforcing factor, yaitu adanya sarana dan prasarana untuk memudahkan kelompok masyarakat mengakses sarana tempat pembuangan sampah. Dengan menggunakan konsep perubahan perilaku tersebut, maka pendekatan yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Aspek *predisposing factors*, pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan nilai tentang makanan sehat dan pengelolaan sampah serta cara penanganannya;
- b. Aspek *enabling factors*, pendekatan untuk meningkatkan dukungan lintas sektor maka dilakukan melalui workshop lintas sektor tingkat kelurahan tentang makanan sehat dan pengelolaan sampah serta cara penanganannya di wilayah Kelurahan Kayu Putih dan menggali persoalan-persoalan yang terkait penanganan sampah yang ada di masyarakat;
- c. Aspek *reinforcing factors*, pendekatan untuk meningkatkan akses sarana dan prasarana, maka dilakukan pembuatan contoh sarana pembuangan sampah dan pelatihan pembuatan kompos dari sampah organik.

Uraian dari masing-masing pendekatan adalah sebagai berikut:

- a. Penyuluhan mengenai makanan sehat bergizi bagi anak balita kelompok sasarannya adalah ibu-ibu yang mengantar anaknya ke posyandu;
- b. Pelatihan Pembuatan kompos dari sampah organik.

Sasaran pelatihan ini adalah kelompok sasaran primer yaitu masyarakat Kelurahan Kayu Putih khususnya ibu-ibu yang mempunyai anak balita. Jumlah masyarakat yang diikutkan dalam kegiatan pelatihan ini adalah 25 orang. Kegiatan pelatihan dilakukan secara offline. Materi pelatihan adalah : Pembuatan kompos dengan metode Takakura dari sampah organik.

Metode pelatihan yang akan dilakukan adalah ceramah dan tanya jawab dan praktik, dengan menggunakan media modul pelatihan. Kegiatan pelatihan dilakukan di Posyandu Lontar 13 Kelurahan Kayu Putih Kecamatan Oebobo Kota Kupang.

Kegiatan pengabdian dilakukan selama dua hari, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- a. Hari pertama:
  - 1) Pembukaan kegiatan;
  - 2) Pemberian materi terkait penyuluhan mengenai makanan sehat bergizi bagi balita guna pencegahan stunting.
  - 3) Pemberian makanan tambahan bagi balita.
- b. Hari kedua dilanjutkan dengan pemberian materi terkait cara pembuatan kompos dan praktek pembuatan kompos.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penyuluhan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan praktek pembuatan kompos dari sampah organik rumah tangga telah dilaksanakan di Posyandu Kelurahan Kayu Putih. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan lingkungan.

Hasil kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:

**a. Pemberian Edukasi**

Pemberian edukasi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan pentingnya makanan sehat bagi bayi balita, karena masa bayi dan balita merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang tepat selama masa ini sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang fisik, kognitif, dan sosial emosional anak. Makanan sehat berperan krusial dalam menyediakan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut [10], [11]. Pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu selama masa kehamilan dan pemberian makanan pendamping ASI yang tepat selama masa pertumbuhan anak dapat mencegah terjadinya stunting pada anak [12].

Secara khusus kepada anak-anak diberikan penjelasan mengenai pentingnya memilih jajanan kemasan yang baik. Hal utama yang harus diperhatikan adalah melihat tanggal kadaluarsa dari jajanan kemasan tersebut. Selanjutnya kepada anak-anak diberikan beberapa contoh makanan yang tidak sehat yang bisa berdampak pada kesehatan gigi dan mulut, misalnya kebiasaan makan makanan yang manis yang dapat menyebabkan gigi berlubang [13]. Kepada orang tua diharapkan dapat menyiapkan makanan yang bersih dan sehat bagi anak dan tidak membiasakan anak-anak untuk mengkonsumsi makanan jajanan karena akan memberikan dampak terhadap kesehatan anak-anak.

Anak-anak kemudian diberikan penjelasan tentang cara-cara memilih makanan yang sehat, salah satunya dengan melihat tanggal *expire* (kadaluarsa) pada makanan berlabel. Pada kesempatan itu anak-anak langsung dibagikan paket susu dan biskuit kemudian masing-masing memperhatikan tanggal kadaluarsa pada paket makanan yang diberikan. Selain penyuluhan tentang makanan dan jajanan sehat, juga diberikan informasi kepada masyarakat mengenai permasalahan kesehatan yang terjadi akibat dari pembuangan dan penanganan sampah rumah tangga yang tidak memenuhi syarat dan dampak dari pembuangan sampah plastik atau kaleng bekas ke lingkungan yang dapat menjadi tempat perindukan nyamuk aedes aegypti. Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu tindakan promosi kesehatan dan bagian dari tindakan pencegahan penyakit. Ini merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam upaya pengendalian penyakit, baik itu penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Dengan upaya pencegahan yang baik maka akan menurunkan angka morbiditas, tingkat kecacatan dan mortalitas suatu penyakit [14], [15].



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Terkait Makanan Sehat dan Sampah**

## b. Pelatihan Pembuatan Kompos dengan Metode Takakura

Pembuatan kompos dengan metode takakura sangat sederhana dan mudah diterapkan dalam skala rumah tangga. Metode ini tidak membutuhkan lahan yang luas dan biayanya juga sangat murah. Metode pengomposan Takakura memaksimalkan proses degradasi alami dari sampah organik menjadi kompos halus. Ada tiga faktor utama yang perlu diingat dan perhatikan untuk menghindari kegagalan dalam pengomposan *aerobic*, yaitu keberadaan mikroorganisme pengurai, udara dan kelembaban [16]. Pelatihan pembuatan kompos dengan metode Takakura ini berlangsung dengan baik, dimana melibatkan melibatkan kader Posyandu, ibu rumah tangga dan masyarakat umum.

Kegiatan pelatihan pembuatan kompos dengan metode Takakura ini berlangsung dengan baik, dapat dilihat dari begitu antusiasnya masyarakat dalam persiapan bahan organik untuk dijadikan kompos sampai dengan tahapan akhir pembuatan kompos. Harapannya semoga kegiatan ini bisa memberikan manfaat bagi masyarakat dan mengurangi volume sampah yang terbuang ke lingkungan.



**Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Kompos**

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait penyuluhan makanan sehat dan pengelolaan sampah rumah tangga yang dilakukan di Kelurahan Kayu Putih Kecamatan Oebobo Kota Kupang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Peserta yang hadir pada saat kegiatan sejumlah 24 orang kader posyandu dan 24 anak balita;
- b. Jenis kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan makanan sehat bergizi bagi balita guna pencegahan stunting, pemberian makanan tambahan bagi balita dan pelatihan pembuatan kompos;
- c. Kegiatan ini menghasilkan kompos dari sampah organik yang berasal dari rumah tangga, serta masyarakat terutama ibu rumah tangga mulai menyadari pentingnya memberikan

makanan yang sehat yang diberikan bagi anak-anak serta secara mandiri melakukan pemisahan sampah yang berada di setiap rumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] BPS Kota Kupang, "Kota Kupang Dalam Angka," Kota Kupang, 2023.
- [2] H. F. A. S. Siagian, "Pengelolaan Sampah Di Indonesia," DJKN Kemenkeu. Accessed: Jan. 12, 2024. [Online]. Available: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-lahat/baca-artikel/14891/Pengelolaan-Sampah-di-Indonesia.html>
- [3] Presiden Republik Indonesia, *Undang-undang Nomor 18 Tahun 2008 Tentang Pengelolaan Sampah*. Republik Indonesia, 2008.
- [4] Jasminarni, Evita, and T. Novita, "Upaya Peningkatan Pendapatan Keluarga Melalui Pengolahan Sampah Organik Kampus Dimasa Pandemi Covid 19," *Jurnal Karya Abdi Masyarakat Universitas Jambi*, vol. 6, no. 1, pp. 261–267, 2022.
- [5] Y. Dewilda and Julianto, "Kajian Timbulan, Komposisi, dan Potensi Daur Ulang Sampah Sebagai Dasar Perencanaan Pengelolaan Sampah Kawasan Kampus Universitas Putra Indonesia (UPI)," *Seminar Nasional Pembangunan Wilayah dan Kota Berkelanjutan*, vol. 1, no. 1, pp. 142–151, 2019, doi: 10.25105/pwkb.v1i1.5270.
- [6] Depkes RI, *Pedoman Teknik Penyuluhan Kesehatan Lingkungan Pemukiman*. Jakarta: Direktorat Jenderal PPM - PLP, 1999.
- [7] Satuan Tugas Penanganan COVID-19, *Pedoman Perubahan Perilaku*. 2020.
- [8] A. R. Vanchapo, N. M. Merlin, Y. Nale, and D. H. Tade, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Dusun II Desa Manusak," *Journal of Community Engagement in Health*, vol. 5, no. 1, pp. 111–115, 2022, doi: 10.30994/jceh.v5i1.270.
- [9] D. N. Marpaung, Y. N. Iriyanti, and D. Prayoga, "Analisis Faktor Penyebab Perilaku Buang Sampah Sembarangan Pada Masyarakat Desa Kluncing, Banyuwangi," *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 13, no. 1, pp. 47–57, 2022, doi: 10.22487/preventif.v13i1.240.
- [10] I. Mardalena, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Pustaka Baru Press, 2021.
- [11] K. Anwar, SGz, MSi and L. Indria Setyani, "The Association Between Drinking Water Management Behavior and the Level of Micronutrient Adequacy with Nutritional Status of Toddlers," *Amerta Nutrition*, vol. 6, no. 1SP, pp. 306–313, 2022, doi: 10.20473/amnt.v6i1sp.2022.306-313.
- [12] R. Hanadya, D. Pertiwi, and D. Nupiyanti, "Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa dalam Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kreasi Bekal Makanan Sehat Untuk Pencegahan Stunting Anak Usia Dini Di Kelurahan Sangkrah," *APPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 1, 2023.
- [13] Kemenkes RI, "Pedoman Pelatihan Dokter Kecil," Jakarta, 2011.

- [14] M. Y. Oroh, O. R. Pinontoan, and J. B. S. Tuda, "Faktor Lingkungan, Manusia dan Pelayanan Kesehatan Yang Berhubungan dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue," *Journal of Public Health and Community Medicine*, vol. 1, no. 3, pp. 35–46, 2020.
- [15] J. S. Slamet, *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011.
- [16] K. Hibino, "Panduan Operasional Pengomposan Sampah Organik Skala kecil dan Menengah Dengan Metode Takakura," Institute for Global Environmental Strategies (IGES), 2020.