



PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN UNTUK KESEHATAN MASYARAKAT

Nadine Margaretha Tinambunan

Universitas Sumatera Utara

Email Korespondensi: nadintinambunan5@gmail.com

Abstract

Environmental cleanliness is people's constant desire to achieve life. It is necessary to carry out activities that Encourage people to choose a healthy lifestyle. One way to maintain environmental cleanliness is through socializing Environmental cleanliness with discussions located in Doulu Village, Karo Regency, North Sumatra Province. Activities in the PKM include socializing the importance of keeping the environment clean and physical Fitness training. The aim of implementing this cleanliness outreach program is motivated by the local community's Lack of awareness in disposing of waste properly and also maintaining health. The method used is to conduct with local communities to identify the main problems in the area. As a result, the people around Doulu Village, Karo Regency are increasingly aware of implementing clean and healthy living habits and being able to Differentiate between types of waste, as well as maintaining physical fitness through healthy exercise.

Keywords: environmental cleanliness; health; community.

Abstrak

Kebersihan lingkungan merupakan dambaan setia orang untuk mencapai hidup. Perlu dilakukan Kedang mendorong masyarakat untuk memilih gaya hidup sehat. Salah satu cara menjaga Kebersihan lingkungan adalah melalui sosialisasi kebersihan lingkungan dengan diskusi yang berlokasi Di Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan dalam PKM tersebut antara lain Sosialisasi pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan latihan kebugaran jasmani. Tujuan Dilaksanakannya program sosialisasi kebersihan ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kesadaran Masyarakat setempat dalam membuang sampah dengan benar dan juga menjaga kesehatan. Metode Yang digunakan adalah dengan melakukan wawancara kepada masyarakat setempat untuk Mengidentifikasi permasalahan utama yang ada di daerah tersebut. Hasilnya, masyarakat sekitar Desa Doulu Kabupaten Karo semakin sadar untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan dapat Membedakan jenis sampah, serta menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga yang sehat.

Kata kunci: kebersihan lingkungan; kesehatan; masyarakat.

Pendahuluan

Kebersihan lingkungan merupakan aspek yang sangat fundamental dalam menunjang kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Lingkungan yang bersih tidak hanya memberikan kenyamanan secara visual dan fisik, tetapi juga berperan besar dalam mencegah berbagai jenis penyakit, mulai dari penyakit kulit, gangguan pernapasan, hingga wabah menular seperti diare, demam berdarah, dan leptospirosis. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari betapa pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Sampah yang dibuang sembarangan, limbah rumah tangga yang mencemari sungai, serta minimnya kesadaran akan pentingnya sanitasi adalah beberapa contoh nyata dari permasalahan lingkungan yang sering dijumpai di berbagai daerah, baik di perkotaan maupun pedesaan.

Lingkungan yang kotor menjadi tempat ideal bagi berkembangnya berbagai mikroorganisme berbahaya seperti bakteri, virus, dan nyamuk penyebab penyakit. Dalam jangka panjang, kondisi ini



bukan hanya mengancam kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi bagi masyarakat akibat meningkatnya biaya pengobatan dan menurunnya produktivitas kerja. Oleh karena itu, menjaga kebersihan lingkungan bukanlah tanggung jawab individu semata, melainkan tanggung jawab kolektif yang melibatkan keluarga, sekolah, masyarakat, hingga pemerintah. Kesadaran dan tindakan nyata dari setiap elemen masyarakat sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas dari ancaman penyakit.

Pendidikan sejak dini mengenai pentingnya kebersihan, penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, serta penerapan kebijakan pengelolaan sampah yang efektif menjadi langkah-langkah strategis dalam membangun masyarakat yang peduli lingkungan. Dengan demikian, terciptanya lingkungan yang bersih akan berdampak langsung pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Melalui upaya bersama dalam menjaga kebersihan lingkungan, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga menciptakan masa depan yang lebih sehat, lestari, dan sejahtera bagi generasi yang akan datang.

Metode

Tulisan ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mengandalkan studi pustaka dari buku, artikel, dan sumber terpercaya lainnya. Selain itu, dilakukan observasi sederhana terhadap kondisi kebersihan lingkungan sekitar untuk mengetahui dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.

Pembahasan

Kebersihan lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Lingkungan yang bersih akan menciptakan suasana yang nyaman dan sehat bagi setiap individu yang tinggal di dalamnya. Sebaliknya, lingkungan yang kotor menjadi tempat berkembang biaknya berbagai macam sumber penyakit seperti bakteri, virus, dan parasit. Oleh karena itu, menjaga kebersihan lingkungan bukan hanya sekadar kewajiban moral, tetapi juga menjadi kebutuhan dasar yang harus dipenuhi demi terciptanya masyarakat yang sehat dan produktif.

Salah satu masalah utama yang sering ditemui adalah pengelolaan sampah yang tidak tepat. Banyak masyarakat yang masih membuang sampah sembarangan, baik di sungai, selokan, maupun area terbuka. Akibatnya, tumpukan sampah ini menjadi sarang nyamuk, tikus, dan lalat yang dapat menularkan berbagai penyakit berbahaya seperti demam berdarah, diare, leptospirosis, dan penyakit kulit. Selain itu, sampah yang menyumbat saluran air juga dapat menyebabkan banjir yang merusak lingkungan dan meningkatkan risiko penyakit akibat air kotor.

Kebersihan air dan sanitasi juga sangat memengaruhi kesehatan masyarakat. Air yang tercemar limbah rumah tangga atau industri dapat menyebabkan penyakit seperti kolera, hepatitis A, dan infeksi saluran pencernaan. Sayangnya, masih banyak wilayah yang belum memiliki akses ke fasilitas sanitasi yang layak, sehingga masyarakat terpaksa menggunakan sumber air yang tidak bersih. Oleh karena itu, pembangunan infrastruktur sanitasi dan penyediaan air bersih harus menjadi prioritas utama dalam upaya menjaga kebersihan lingkungan.

Perilaku individu juga sangat menentukan kondisi lingkungan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya kebersihan menyebabkan sebagian masyarakat tidak peduli terhadap dampak lingkungan dari kebiasaan buruk mereka. Misalnya, tidak membuang sampah pada tempatnya, tidak membersihkan halaman rumah, atau membakar sampah sembarangan. Oleh karena itu, edukasi dan penyuluhan tentang kebersihan lingkungan harus dilakukan secara berkelanjutan, baik melalui sekolah, media massa, maupun kegiatan masyarakat.

Peran pemerintah juga sangat penting dalam menciptakan kebijakan dan peraturan yang mendukung kebersihan lingkungan. Pemerintah dapat menyediakan fasilitas umum seperti tempat sampah, toilet umum, dan pengolahan limbah. Selain itu, pemberian sanksi bagi pelanggar kebersihan dan penghargaan bagi masyarakat yang aktif menjaga lingkungan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.



Gotong royong dan kerja bakti juga menjadi bagian dari budaya yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kebersihan lingkungan secara kolektif. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat membersihkan lingkungan secara bersama-sama, sekaligus mempererat hubungan sosial. Partisipasi aktif dari semua elemen masyarakat, baik individu, komunitas, sekolah, maupun instansi pemerintah, sangat diperlukan agar kebersihan lingkungan dapat terwujud secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, menjaga kebersihan lingkungan merupakan langkah nyata dalam mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan masyarakat yang sehat secara fisik maupun mental. Dengan membiasakan pola hidup bersih dan peduli lingkungan, kita tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi generasi yang akan datang.

Kesimpulan

Menjaga kebersihan lingkungan merupakan langkah penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, nyaman, dan produktif. Lingkungan yang bersih dapat mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh kuman, sampah, dan air yang tercemar. Permasalahan seperti pembuangan sampah sembarangan, sanitasi yang buruk, serta kurangnya kesadaran masyarakat menjadi tantangan utama yang harus segera diatasi. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama antara individu, masyarakat, dan pemerintah dalam menjaga dan meningkatkan kebersihan lingkungan. Edukasi, penyediaan fasilitas yang memadai, serta kebijakan yang tegas dapat menjadi solusi untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, upaya menjaga kebersihan lingkungan bukan hanya tanggung jawab pribadi, melainkan tanggung jawab bersama demi kesejahteraan dan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Referensi

- Badan Lingkungan Hidup Nasional. (2021). Laporan Tahunan Pengelolaan Sampah dan Limbah Domestik. Jakarta: BLH.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurhayati, T., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh Lingkungan Bersih terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 134–142.
- Suyono, H. (2018). *Lingkungan Sehat untuk Kehidupan Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- World Health Organization. (2019). *Sanitation and Health Guidelines*. Geneva: WHO Press.