



## Diet plastik: Upaya mengatasi masalah sampah plastik di Kelurahan Cipayung, Depok, Jawa Barat

Dyah Utari✉, Azizah Musliha Fitri, Fandita Tonyka Maharani  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

✉ [dyahutari@upnvj.ac.id](mailto:dyahutari@upnvj.ac.id)

doi <https://doi.org/10.31603/ce.5033>

### Abstrak

Kelurahan Cipayung merupakan daerah Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Kota Depok. Dengan adanya TPA, secara otomatis membawa dampak bagi masyarakat sekitar, ditambah lagi dengan pola keseharian masyarakat yang terbiasa memakai material berbahan plastik seperti wadah belanja. Hal ini berakibat sampah plastik semakin banyak di Kelurahan Cipayung. Masalah tersebut memerlukan tindakan nyata yang dapat menyadarkan masyarakat untuk mengurangi sampah plastik. Diet plastik adalah kampanye kepada masyarakat di RT RW Kelurahan Cipayung yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya sampah plastik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara membagikan leaflet, tas belanja pakai ulang, serta edukasi kepada Masyarakat. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat akan bahaya sampah plastik dan perubahan kebiasaan menggunakan kantong plastik menjadi tas belanja yang bisa dipakai berulang kali. Perubahan perilaku tersebut secara signifikan dalam mengurangi pemakaian kantong plastik di Kelurahan Cipayung. Diharapkan kegiatan ini tidak hanya dilakukan di satu RT akan tetapi dapat dilaksanakan di lokasi yang lain.

**Kata Kunci:** Sampah; Kantong plastik; Masalah lingkungan; Diet plastik

## *Plastic diet: An effort to overcome the problem of plastic waste in Cipayung Village, Depok, West Java*

### Abstract

*Cipayung Village is an area of the Final Disposal Site (FDS) of Depok City. With the FDS, it will automatically have an impact on the surrounding community, coupled with the daily pattern of people who are accustomed to using plastic materials such as shopping containers. This results in more plastic waste in Cipayung Village. This problem requires real action that can make people aware to reduce plastic waste. The plastic diet is a campaign to the community in RT RW Cipayung Village which aims to increase public awareness of the dangers of plastic waste. This activity was carried out by distributing leaflets, reusable shopping bags, and educating the public. The results obtained from this activity are an increase in public knowledge about the dangers of plastic waste and a change in the habit of using plastic bags into shopping bags that can be used repeatedly. This behavior change significantly reduces the use of plastic bags in Cipayung Village. It is hoped that this activity will not only be carried out in one RT but can be carried out in other locations.*

**Keywords:** *Garbage; Plastic bags; Environmental problems; Plastic diet*

# 1. Pendahuluan

---

Kesehatan dan peningkatan derajat kesehatan secara holistik adalah kebutuhan dasar bagi manusia baik secara. Status kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor yaitu lingkungan, gaya hidup/perilaku, pelayanan kesehatan, dan genetik/keturunan. Kehidupan manusia sehari-hari tidak dapat terlepas dari lingkungan. Faktor lingkungan merupakan faktor yang memberi andil paling besar terhadap status kesehatan manusia. Kualitas lingkungan dan derajat kesehatan saling memberikan umpan balik. Apabila lingkungan sehat maka akan meningkatkan derajat kesehatan manusia, demikian juga sebaliknya. Jumlah sampah plastik di dunia dan Indonesia dapat dibilang sangat mengkhawatirkan.

Proyeksi jumlah sampah plastik pada tahun 2040 akan mencapai 2040 milyar ton (Novena, 2020) Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan (LHK) menaksir timbunan sampah di Indonesia tahun 2020 sebesar 67,8 juta ton (KLHK, 2020). Sampah plastik sangat berbahaya bagi kehidupan manusia. Plastik sangat sulit untuk diuraikan, dan ketika terurai partikel sisanya akan mencemari tanah dan juga air (Karuniastuti, 2013).

Intervensi yang berdampak secara global dapat dimulai dari level individu dan komunitas terkecil di masyarakat (Lau et al., 2020). Keberhasilan penanganan sampah plastik dan juga sampah yang lain membutuhkan kerja sama dan komitmen yang kuat dari pemerintah (Kumar, 2020). Konsep 3R (*Reuse, Reduce, dan Recycle*) merupakan salah satu solusi tepat untuk mengurangi bertambahnya sampah plastik (Purwaningrum, 2016). Intervensi tersebut memiliki kelemahan karena perilaku masyarakat cenderung melemah seiring berubahnya pola konsumsi dan minimalnya keberlanjutan edukasi terhadap masyarakat (Kedzierski, Frère, Le Maguer, & Bruzard, 2020). Oleh karena diperlukan intervensi yang terus berlanjut agar perilaku masyarakat dalam penanganan sampah dapat berjalan efektif.

Kondisi lingkungan wilayah RT 01-03 RW 08 Kelurahan Cipayung, Depok banyak ditemukan sampah plastik di sekitar rumah warga. Tidak adanya tempat penampungan sampah di tiap rumah, menyebabkan warga sering kali menggunakan plastik sebagai tempat untuk mengumpulkan sampah. Diperlukan perubahan perilaku masyarakat dalam penggunaan dan tata laksana sampah khususnya sampah plastik. Dari permasalahan tersebut diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat melalui *No Plastic Campaign* ini dapat menjadi alternatif solusi yang dihadapi oleh masyarakat. Sasaran utama yang dipilih adalah masyarakat di lingkungan target khususnya ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga dipilih karena memegang peran utama dalam pola konsumsi dan penanganan sampah pada suatu rumah tangga (Zambrano-Monserrate & Alejandra Ruano, 2020).

# 2. Metode

---

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah diskusi dengan masyarakat terkait masalah yang tengah dihadapi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *No Plastic Campaign* dengan kegiatan membagikan tas belanja *reused* dan penanda tanganan banner keikutsertaan masyarakat dalam komitmen mengurangi penggunaan plastik dalam keseharian. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Persiapan dan Identifikasi Masalah. Persiapan kegiatan dimulai dengan berdiskusi dengan tokoh masyarakat setempat termasuk RT dan kader kesehatan. Hasil diskusi kemudian digunakan sebagai materi diskusi bersama masyarakat
- b. Pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan adalah pembagian tas belanja yang dapat digunakan berulang kali disertai dengan penandatanganan komitmen bersama dan edukasi *door to door* kepada masyarakat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan di kawasan RT 01-03 RW 08 Kelurahan Cipayung pada tanggal 16 Februari 2019 dimulai dengan observasi, diskusi bersama tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan. Pada tahapan persiapan dan identifikasi dihasilkan permasalahan utama yang akan dilakukan intervensi. Media yang digunakan dalam melakukan *No Plastic Campaign* adalah banner untuk mempromosikan acara *No Plastic Campaign* kepada warga RT 01-03 RW 08. Selain itu, untuk menambah partisipasi warga pada acara *No Plastic Campaign* ini warga dapat menandatangani banner sebagai persetujuan untuk mengurangi sampah plastik serta brosur untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang sampah plastik.

#### 3.1. Persiapan dan Identifikasi Masalah

Tahap pertama dari rangkaian kegiatan *No Plastic Campaign* adalah persiapan dan identifikasi masalah. Identifikasi masalah dilaksanakan melalui metode *winshield survey* dengan cara melakukan pengamatan pada lingkungan sekitar daerah target. Elemen yang dikaji meliputi perumahan dan lingkungan, lingkungan terbuka, dan kebiasaan masyarakat. Tahapan ini berlangsung selama 3 hari yaitu tanggal 2-4 Januari 2019. Langkah selanjutnya adalah melaksanakan diskusi dengan tokoh masyarakat untuk menetapkan prioritas masalah yang akan diberikan intervensi ([Gambar 1](#)). Tahapan ini dilaksanakan selama hari yaitu tanggal 15 Januari 2019. Dari diskusi tersebut didapatkan masalah yang menjadi prioritas utama kondisi lingkungan yang kotor akibat banyaknya sampah plastik dan kebiasaan masyarakat menggunakan plastik sekali pakai. Pada tahap ini disepakati intervensi yang akan dilaksanakan adalah peningkatan pengetahuan masyarakat terkait bahaya sampah plastik melalui penyebaran leaflet, pembagian tas belanja yang dapat dipakai berulang kali, serta penanda tanganan komitmen bersama untuk mengurangi penggunaan barang berbahan plastik.



Gambar 1. Kegiatan diskusi bersama tokoh masyarakat

Tahap persiapan meliputi persiapan media dan alat yang akan dipergunakan dengan rincian sebagai berikut: Persiapan desain dan mencetak leaflet, persiapan tas belanja yang dapat dipakai berulang kali, dan persiapan desain dan cetak banner untuk penanda tangan komitmen bersama.

### 3.2. Pelaksanaan Kegiatan *No Plastic Campaign*

Solusi untuk mengatasi masalah di atas diadakan intervensi peningkatan pengetahuan masyarakat berupa pembagian leaflet, merubah perilaku dengan cara pembagian tas belanja yang dapat dipakai berulang kali dan penandatanganan komitmen bersama diet plastik dengan masyarakat (Gambar 2). Metode kampanye ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat (Kurniadi & Hizasalasi, 2017).



Gambar 2. Leaflet dan Tas Belanja yang Dibagikan Kepada Masyarakat

Kegiatan *No Plastic Campaign* dilaksanakan selama 1 (satu) hari yaitu pada hari Sabtu tanggal 16 Pebruari 2019 (Gambar 3). Pembagian leaflet, tas belanja pakai ulang, dan penanda tangan komitmen bersama dilaksanakan secara bersamaan dengan cara berkeliling door to door kepada masyarakat sembari memberikan edukasi langsung.



Gambar 3. Pelaksanaan Pembagian Leaflet, Tas Belanja dan Penanda Tangan Komitmen untuk Mengurangi Sampah Plastik

Kegiatan berjalan dengan lancar disertai dengan antusias yang tinggi dari masyarakat. Hal tersebut ditandai dengan kurangnya jumlah tas belanja pakai ulang serta leaflet yang telah disediakan. Masyarakat juga antusias dalam menanda tangani komitmen untuk mengurangi penggunaan barang berbahan plastik, dan tas plastik.

## 4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan program di kawasan RT 01-03 RW 08 pada tanggal 16 Februari 2019 berdasarkan observasi dan diskusi dengan tokoh masyarakat dilakukan *No Plastic Campaign* yang bertujuan untuk merubah perilaku masyarakat agar menggunakan barang yang dapat dipakai ulang (*reused*) dan ramah lingkungan. Pemberian 70 buah tas kain ramah lingkungan yang dapat dipergunakan oleh masyarakat dalam kegiatan sehari-hari dapat menimbulkan kesadaran masyarakat, hal ini dibuktikan dengan antusiasnya masyarakat untuk menerima dan mempergunakan tas yang telah dibagikan. Masyarakat antusias untuk ikut berpartisipasi dalam acara *No Plastic Campaign* ditandai dengan banyaknya masyarakat yang menandatangani dan berkomitmen untuk mengurangi penggunaan tas plastik dan barang-barang berbahan plastik yang berbahaya bagi lingkungan. Diharapkan Ketua RT dan Kader dapat memantau keberlanjutan dari hasil intervensi mengenai penggunaan barang-barang ramah lingkungan dan menjadi pengarah warga Kelurahan Cipayung mengurangi populasi nyamuk di lingkungan rumah melalui cara alternatif. Bagi Masyarakat diharapkan masyarakat dapat menerapkan penggunaan barang-barang ramah lingkungan secara berkelanjutan.

## Acknowledgement

Terima kasih penulis sampaikan kepada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan segenap masyarakat dan tokoh masyarakat Kelurahan Cipayung Depok.

## Daftar Pustaka

- Karuniastuti, N. (2013). Bahaya Plastik Terhadap Kesehatan dan Lingkungan. In *Swara Patra* (Vol. 3).
- Kedziarski, M., Frère, D., Le Maguer, G., & Bruzard, S. (2020). Why Is There Plastic Packaging In The Natural Environment? Understanding The Roots of Our Individual Plastic Waste Management Behaviours. *Science of the Total Environment*, 740, 139985. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.139985>
- KLHK. (2020). Indonesia Memasuki Era Baru Pengelolaan Sampah.
- Kumar, P. (2020). Reduce, Reuse, Recycle: Plastic and Packaging Waste in the European Green Deal and Circular Economy Action Plan. In *IASS*.
- Lau, W. W. Y., Shiran, Y., Bailey, R. M., Cook, E., Stuchtey, M. R., Koskella, J., ... Palardy, J. E. (2020). Evaluating Scenarios Toward Zero Plastic Pollution. *Science*, 369(6509), 1455–1461. <https://doi.org/10.1126/SCIENCE.ABA9475>
- Novena, M. (2020). Tahun 2040, 1,3 Miliar Ton Sampah Plastik Akan Tenggelamkan Bumi.
- Zambrano-Monserrate, M. A., & Alejandra Ruano, M. (2020). Do You Need a Bag? Analyzing The Consumption Behavior of Plastic Bags of Households in Ecuador. *Resources, Conservation and Recycling*, 152, 104489. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104489>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License