

PENERAPAN KONSEP 3R Dalam Pengelolaan Limbah Domestik Untuk Lingkungan Yang Sehat

Edisi 123 | Agustus 2023

Wahyu Damayanti, SKM, MM
Wiwin Wijayanti, A.Md.KL

Limbah domestik antara lain dihasilkan dari sisa kegiatan sehari-hari manusia. Limbah domestik dibedakan menjadi limbah organik yang terdiri dari benda-benda yang cepat membusuk dan dapat diuraikan secara alami, dan limbah anorganik yang sulit diuraikan. Untuk mengurangi dampak limbah terhadap kesehatan, dampak terhadap lingkungan serta aspek estetika diperlukan adanya pengelolaan limbah domestik.

Pengelolaan limbah merupakan kegiatan yang sistematis, menyeluruh dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan serta penanganan limbah. Tujuan pengelolaan limbah adalah meningkatkan kesehatan masyarakat dan kesehatan lingkungan serta menjadikan limbah sebagai sumber daya. Limbah domestik jika dibuang begitu saja, tanpa adanya pengelolaan terlebih dahulu, dapat menyebabkan berbagai dampak buruk bagi lingkungan dan masyarakat di sekitarnya. Limbah yang tidak dipilah dan dikelola dengan baik akan menimbulkan pencemaran lingkungan (menimbulkan bau tidak sedap) dan dapat memicu populasi kecoa, tikus dan lalat yang berpotensi sebagai vektor pembawa penyakit disamping aspek estetika yang tidak baik.

Konsep 3R

Konsep 3R atau Reuse, Reduce, dan Recycle masih menjadi cara terbaik dalam mengelola dan menangani limbah domestik yang mudah, murah dan dapat dilakukan oleh setiap orang dalam kegiatan sehari-hari.





Reuse

Reuse berarti menggunakan kembali sampah yang masih dapat digunakan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi lainnya.



Reduce

Reduce berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah.



Recycle

Recycle berarti mengolah kembali (daur ulang) sampah menjadi barang atau produk baru yang bermanfaat.

Implementasi Recycle <<<

- Pilih produk dan kemasan yang dapat didaur ulang dan mudah terurai.
- Lakukan pengolahan sampah organik menjadi kompos.
- Lakukan pengolahan sampah non organik menjadi barang yang bermanfaat.



>>> **Implementasi Reuse**

- Pilihlah wadah atau perlengkapan yang dapat digunakan beberapa kali.
- Gunakan kembali wadah atau kemasan yang telah kosong untuk fungsi yang sama atau fungsi lainnya.
- Gunakan sisi kertas yang masih kosong untuk menulis.
- Gunakan surat elektronik untuk berkirim surat, batasi penggunaan kertas.
- Jual atau berikan sampah yang terpilah kepada pihak yang memerlukan

>>> **Implementasi Reduce**

- Pilih produk dengan kemasan yang dapat didaur ulang.
- Hindari memakai dan membeli produk yang menghasilkan sampah dalam jumlah besar.
- Gunakan produk yang dapat diisi ulang (*refill*).
- Maksimumkan penggunaan alat-alat penyimpan elektronik yang dapat dihapus dan ditulis kembali.
- Kurangi penggunaan bahan sekali pakai.
- Hindari membeli dan memakai barang-barang yang kurang perlu.



**REDUCE
REUSE
RECYCLE**

➤➤➤ Mengelola sampah dengan system 3R (*Reuse Reduce Recycle*) dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dimana saja dan tanpa biaya

Sebagai upaya untuk minimalisasi adanya tumpukan sampah di lingkungan kita dan mengurangi timbulnya dampak bagi kesehatan lingkungan diantaranya dengan penerapan metode 3R dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:



• **Melakukan Pemilahan Sampah Domestik** yaitu:

sampah organik (sampah yang dapat membusuk dan terurai sehingga bisa diolah menjadi kompos) misalnya sisa makanan, daun kering, sayuran dan lain-lain.

sampah anorganik (sampah yang sulit membusuk dan tidak dapat terurai) yang dapat didaur ulang menjadi sesuatu yang baru dan bermanfaat. Misalnya botol plastik, kertas bekas, karton, kaleng bekas, dan lain-lain

- **Untuk Mengurangi Tumpukan Sampah Plastik** kita dapat menggunakan kantong belanja sendiri, membawa botol minum atau tumbler dan mengurangi membeli makanan dan minuman dengan kemasan plastik.
- **Menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)** salah satunya dengan membuang sampah pada tempatnya untuk mendukung pengelolaan lingkungan yang lebih baik.





Dalam upaya mengurangi timbulan limbah domestik serta penguatan komitmen RSUP Dr Sardjito sebagai *Green Hospital*, maka RSUP Dr Sardjito berupaya meningkatkan pengelolaan limbah domestik. Komitmen tersebut juga telah disosialisasikan dalam **Surat Edaran Nomor HK.02.03/D.XI.5/16318/2023 tentang Pelaksanaan Pengelolaan Sampah Domestik di Lingkungan RSUP Dr Sardjito**, yang menghimbau kepada seluruh civitas hospitalia untuk melakukan pengelolaan limbah domestik di lingkungan rumah sakit dengan cara :

1. Menggunakan alat makan dan minum pribadi yang dapat digunakan kembali, karena produk limbah domestik tiap hari bersumber dari pemesanan makanan melalui aplikasi online
2. Tidak menggunakan kemasan *styrofoam* atau kemaasan yang tidak dapat didaur ulang
3. Menerapkan 3R (*reduce, reuse recycle*) dalam pengelolaan limbah, yang dimulai dari mengurangi limbah, menggunakan kembali dan mendaur ulang
4. Melakukan pemilahan limbah dan menempatkan kedalam bak limbah sesuai jenisnya
5. Untuk penggunaan kemasan *styrofoam*, maka penghasil limbah berkewajiban membawa pulang limbahnya
6. Untuk Tenant berkewajiban mengelola limbahnya sendiri
7. Petugas rumah sakit yang menerima pasien rawat inap wajib memberikan edukasi ke pasien dan keluarga pasien terkait pemilahan limbah domestik
8. Seluruh civitas hospitalia wajib memberikan edukasi ke seluruh pasien dan pengunjung di area rumah sakit terkait pemilahan limbah domestik



Sumber :

1. Surat Edaran Nomor HK.02.03/D.XI.5/16318/2023 tentang Pelaksanaan Pengelolaan Sampah Domestik di Lingkungan RSUP Dr Sardjito,
2. Prinsip 3R (*reduce, reuse, dan recycle*), sebagai sarana edukasi, perubahan perilaku dalam pengelolaan sampah, dan pelaksanaan Ekonomi Sirkular, <https://jdih.menlhk.go.id/new/uploads/files/2021>
3. Mengetahui Konsep 3R, [Mengetahui Konsep 3R \(Reduce, Reuse, dan Recycle\) - Yayasan IAR Indonesia \(internationalanimalrescue.or.id\)](https://www.internationalanimalrescue.or.id)