



MODUL PELATIHAN

5R | PENGELOLAAN SAMPAH DOMESTIK

Kelola Sampah dengan Bijak, Ciptakan Lingkungan Bersih dan Berkelanjutan



REDUCE

Kurangi penggunaan barang yang tidak perlu.



REUSE

Gunakan kembali barang yang masih bisa dipakai.



RECYCLE

Daur ulang sampah menjadi barang yang bermanfaat.



REPLACE

Ganti dengan produk ramah lingkungan dan berkelanjutan.



REPLANT

Tanam kembali untuk menjaga dan memulihkan bumi.

Oleh
Roswati

Pembimbing

Dr. Purwati Kuswarini Suprpto, M.Si
Dr. Iman Hilman, M.Pd



Lingkungan Bersih
Hidup Lebih Sehat



Aksi Kecil,
Dampak Besar



Bersama Wujudkan
Masa Depan Lestari



MODUL PELATIHAN

5R

PENGELOLAAN SAMPAH DOMESTIK

Kelola Sampah dengan Bijak, Ciptakan Lingkungan Bersih dan Berkelanjutan



REDUCE

Kurangi penggunaan barang yang tidak perlu.



REUSE

Gunakan kembali barang yang masih bisa dipakai.



RECYCLE

Daur ulang sampah menjadi barang yang bermanfaat.



REPLACE

Ganti dengan produk ramah lingkungan dan berkelanjutan.



REPLANT

Tanam kembali untuk menjaga dan memulihkan bumi.

Oleh
Roswati

Pembimbing
Dr. Purwati Kuswarini Suprpto, M.Si
Dr. Iman Hilman, M.Pd



Lingkungan Bersih
Hidup Lebih Sehat



Aksi Kecil,
Dampak Besar



Bersama Wujudkan
Masa Depan Lestari

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Dasar Pemikiran Pelatihan	2
1.3. Tujuan Modul	3
1.4. Sasaran Peserta Pelatihan	4
1.5. Manfaat Modul	4
1.6. Ruang Lingkup Materi	5
BAB II KONSEP DASAR PENGELOLAAN SAMPAH DOMESTIK	7
2.1. Pengertian Sampah Domestik	7
2.2. Jenis-Jenis Sampah Rumah Tangga	7
2.3. Dampak Sampah terhadap Lingkungan dan Kesehatan	9
2.4. Permasalahan Sampah di Lingkungan Masyarakat.....	10
2.5. Pentingnya Pemilahan Sampah dari Rumah Tangga.....	11
2.6. Pengelolaan Sampah Berbasis Masyarakat	12
2.7. Rangkuman.....	13
2.8. Lembar Kegiatan Peserta	14
BAB III PRINSIP 5R DALAM PENGELOLAAN SAMPAH	15
3.1. Pengertian Prinsip 5R.....	15
3.2. Reduce: Mengurangi Sampah dari Sumbernya	16
3.3. Reuse: Menggunakan Kembali Barang Bekas	17
3.4. Recycle: Mendaur Ulang Sampah.....	17
3.5. Replace: Mengganti Bahan Tidak Ramah Lingkungan.....	19
3.6. Replant: Menanam Kembali dan Penghijauan	20
3.7. Hubungan Antara 5R dan Perilaku Pro-Lingkungan.....	20
3.8. Contoh Penerapan 5R di Rumah Tangga	21
3.9. Rangkuman.....	22
3.10. Lembar Kegiatan Peserta	23
BAB IV PANDUAN PRAKTIK PELATIHAN 5R.....	24
4.1. Pengantar	24
4.2. Tujuan Praktik Pelatihan	24
4.3. Alat dan Bahan Umum Pelatihan	25
4.4. Praktik Pemilahan Sampah Organik, Anorganik, dan Residu.....	25
4.5. Praktik Reduce: Mengurangi Sampah dari Sumbernya	26
4.6. Praktik Reuse: Memanfaatkan Kembali Barang Bekas	28
4.7. Praktik Recycle: Membuat Kompos Sederhana.....	29
4.8. Praktik Replace: Mengganti Bahan Tidak Ramah Lingkungan	30
4.9. Praktik Replant: Menanam dan Merawat Tanaman	31

4.10. Rencana Aksi 5R di Rumah Tangga.....	32
4.11. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Praktik 5R.....	33
4.12. Rangkuman.....	33
4.13. Lembar Kegiatan Peserta	33
BAB V PELAKSANAAN PELATIHAN.....	35
5.1. Pengantar.....	35
5.2. Waktu dan Tempat Pelatihan	35
5.3. Peserta Pelatihan	36
5.4. Tujuan Pelaksanaan Pelatihan	36
5.5. Metode Pelatihan.....	37
5.6. Alat dan Bahan Pelatihan	38
5.7. Langkah-Langkah Pelaksanaan Pelatihan	39
5.8. Susunan Acara Pelatihan	42
5.9. Peran Fasilitator.....	43
5.10. Peran Peserta	44
5.11. Tata Tertib Pelatihan.....	44
5.12. Indikator Keberhasilan Pelatihan	45
5.13. Rangkuman.....	45
5.14. Lembar Kegiatan Peserta	46
BAB VI EVALUASI DAN TINDAK LANJUT	47
6.1. Pengantar.....	47
6.2. Tujuan Evaluasi.....	47
6.3. Bentuk Evaluasi Pelatihan.....	48
6.4. Evaluasi Awal Peserta	48
6.5. Evaluasi Proses Pelatihan.....	49
6.6. Evaluasi Akhir Peserta	49
6.7. Evaluasi Praktik 5R.....	51
6.8. Evaluasi Perubahan Perilaku Setelah Pelatihan	51
6.9. Lembar Observasi Tindak Lanjut.....	52
6.10. Tindak Lanjut Pelatihan	53
6.11. Rencana Tindak Lanjut Peserta	54
6.12. Peran Pemerintah Desa dalam Tindak Lanjut	55
6.13. Peran Masyarakat dalam Keberlanjutan Program.....	56
6.14. Kendala yang Mungkin Dihadapi	56
6.15. Rangkuman.....	57
6.16. Penutup Modul	58

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sampah domestik merupakan salah satu permasalahan lingkungan yang banyak dijumpai dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Sampah domestik umumnya berasal dari aktivitas rumah tangga, seperti sisa makanan, sayuran, daun, plastik kemasan, botol, kertas, dan berbagai barang bekas lainnya. Apabila tidak dikelola dengan baik, sampah domestik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti lingkungan menjadi kotor, munculnya bau tidak sedap, pencemaran tanah dan air, tersumbatnya saluran drainase, serta gangguan kesehatan masyarakat.

Di lingkungan masyarakat desa, pengelolaan sampah masih sering dilakukan secara sederhana. Sampah rumah tangga biasanya dikumpulkan, dibuang, ditimbun, atau dibakar tanpa melalui proses pemilahan terlebih dahulu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan sampah belum sepenuhnya dilakukan secara berkelanjutan. Pengelolaan sampah yang hanya berorientasi pada pembuangan akhir belum mampu mengurangi timbunan sampah dari sumbernya, yaitu rumah tangga.

Permasalahan pengelolaan sampah tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan sarana dan prasarana, tetapi juga berkaitan dengan pemahaman, kesadaran, dan kebiasaan masyarakat. Masyarakat perlu memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis agar mampu mengelola sampah secara mandiri, sederhana, dan sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lingkungan yang mudah dipahami dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengelolaan sampah domestik adalah prinsip 5R, yaitu Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant. Prinsip 5R menekankan upaya mengurangi sampah sejak dari sumbernya, menggunakan kembali barang yang masih layak pakai, mendaur ulang sampah menjadi barang yang bermanfaat, mengganti bahan yang tidak

ramah lingkungan, serta melakukan kegiatan penghijauan. Dalam tesis Ibu, prinsip 5R juga ditempatkan sebagai pendekatan edukatif untuk membentuk pemahaman dan perilaku pro-lingkungan masyarakat Desa Jatihurip .

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga lingkungan. Melalui pelatihan, masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga dilibatkan dalam praktik langsung, seperti memilah sampah, mengurangi penggunaan plastik, memanfaatkan barang bekas, membuat kompos sederhana, dan melakukan penanaman. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat agar lebih peduli, bertanggung jawab, dan aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Modul ini disusun sebagai panduan dalam pelaksanaan pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R. Modul ini dirancang secara sederhana, praktis, dan kontekstual agar mudah dipahami oleh masyarakat. Dengan adanya modul ini, kegiatan pelatihan diharapkan dapat berjalan lebih terarah, sistematis, dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dalam menerapkan perilaku pro-lingkungan.

1.2. Dasar Pemikiran Pelatihan

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R didasarkan pada pemikiran bahwa perubahan perilaku masyarakat dalam mengelola sampah tidak dapat terjadi secara instan. Perubahan perilaku membutuhkan proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap melalui pemberian pengetahuan, pembentukan kesadaran, praktik langsung, dan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Masyarakat sebagai penghasil sampah domestik memiliki peran penting dalam mengurangi timbunan sampah sejak dari rumah tangga. Apabila setiap rumah tangga mampu melakukan pemilahan dan pengelolaan sampah dengan baik, maka beban sampah yang dibuang ke lingkungan dapat berkurang. Oleh karena itu, pelatihan ini diarahkan untuk memberikan

pemahaman dan keterampilan kepada masyarakat agar dapat menerapkan prinsip 5R secara sederhana sesuai dengan kondisi masing-masing rumah tangga.

Pelatihan ini juga didasarkan pada pendekatan partisipatif. Artinya, masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam diskusi, praktik, dan rencana tindak lanjut. Pendekatan ini penting karena masyarakat lebih mudah memahami materi apabila dikaitkan dengan pengalaman dan permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari.

1.3. Tujuan Modul

Modul ini disusun dengan tujuan sebagai berikut:

1. Memberikan panduan pelaksanaan pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R.
2. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai jenis, dampak, dan cara pengelolaan sampah domestik.
3. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang penerapan prinsip Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant dalam kehidupan sehari-hari.
4. Melatih masyarakat agar mampu melakukan pemilahan sampah organik dan anorganik di tingkat rumah tangga.
5. Mendorong masyarakat untuk mengurangi penggunaan barang sekali pakai, memanfaatkan kembali barang bekas, mendaur ulang sampah, mengganti bahan tidak ramah lingkungan, serta melakukan penghijauan.
6. Membentuk kebiasaan dan perilaku pro-lingkungan melalui kegiatan pengelolaan sampah yang sederhana, praktis, dan berkelanjutan.

1.4. Sasaran Peserta Pelatihan

Sasaran peserta dalam pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R ini adalah masyarakat yang memiliki peran langsung maupun tidak langsung dalam pengelolaan sampah rumah tangga dan lingkungan desa. Peserta pelatihan meliputi:

1. Warga masyarakat atau perwakilan rumah tangga.
2. Ibu rumah tangga sebagai pihak yang banyak berhubungan dengan aktivitas domestik.
3. Tokoh masyarakat.
4. Kader PKK atau kader lingkungan.
5. Karang taruna atau pemuda desa.
6. Perangkat desa.
7. Kelompok masyarakat lain yang memiliki kepedulian terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan.

Pelibatan berbagai unsur masyarakat diperlukan agar penerapan 5R tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi menjadi gerakan bersama di lingkungan desa.

1.5. Manfaat Modul

Modul pelatihan ini diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Modul ini dapat membantu masyarakat memahami cara mengelola sampah domestik secara sederhana dan mudah diterapkan. Melalui modul ini, masyarakat diharapkan mampu memilah sampah, mengurangi sampah, memanfaatkan barang bekas, membuat kompos sederhana, serta menjaga kebersihan lingkungan rumah dan desa.

2. Bagi Pemerintah Desa

Modul ini dapat menjadi bahan panduan bagi pemerintah desa dalam melaksanakan kegiatan edukasi lingkungan, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R.

Modul ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan program kebersihan lingkungan di tingkat desa.

3. Bagi Kader Lingkungan dan Tokoh Masyarakat

Modul ini dapat menjadi bahan pegangan dalam memberikan penyuluhan, pendampingan, dan contoh praktik pengelolaan sampah kepada masyarakat. Kader lingkungan dan tokoh masyarakat dapat menggunakan modul ini sebagai pedoman untuk menggerakkan partisipasi warga.

4. Bagi Lembaga Pendidikan

Modul ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi lingkungan yang bersifat kontekstual. Materi di dalam modul dapat dikembangkan sebagai bahan pembelajaran, penyuluhan, atau kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

1.6. Ruang Lingkup Materi

Ruang lingkup materi dalam modul ini mencakup beberapa pokok bahasan utama, yaitu:

1. Konsep dasar sampah domestik;
2. Jenis-jenis sampah rumah tangga;
3. Dampak sampah terhadap lingkungan dan kesehatan;
4. Pentingnya pemilahan sampah dari rumah tangga;
5. Prinsip 5R dalam pengelolaan sampah, yaitu *Reduce*, *Reuse*, *Recycle*, *Replace*, dan *Replant*;
6. Panduan praktik pemilahan sampah organik dan anorganik;
7. Praktik pengurangan penggunaan plastik sekali pakai;
8. Pemanfaatan kembali barang bekas;
9. Pengolahan sampah organik menjadi kompos sederhana;
10. Penggunaan bahan atau barang yang lebih ramah lingkungan;
11. Kegiatan penghijauan atau penanaman di lingkungan rumah;
12. Evaluasi dan tindak lanjut penerapan 5r setelah pelatihan.

Dengan ruang lingkup tersebut, modul ini tidak hanya menekankan pemahaman teori, tetapi juga mengarahkan peserta untuk melakukan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Modul ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi lingkungan yang mampu mendorong terbentuknya perilaku pro-lingkungan masyarakat secara bertahap dan berkelanjutan.

BAB II

KONSEP DASAR PENGELOLAAN SAMPAH DOMESTIK

2.1. Pengertian Sampah Domestik

Sampah domestik adalah sampah yang berasal dari kegiatan sehari-hari rumah tangga. Sampah ini dapat muncul dari aktivitas memasak, makan, membersihkan rumah, mencuci, berbelanja, berkebun, dan kegiatan keluarga lainnya. Sampah domestik dapat berupa sisa makanan, kulit buah, sayuran, daun kering, plastik kemasan, botol minuman, kertas, kardus, kaleng, serta barang-barang rumah tangga yang sudah tidak digunakan.

Dalam kehidupan sehari-hari, sampah sering dianggap sebagai barang sisa yang tidak memiliki manfaat. Akibatnya, sampah biasanya langsung dibuang, ditimbun, atau dibakar. Padahal, tidak semua sampah harus dibuang. Sebagian sampah masih dapat dimanfaatkan kembali, diolah, atau dijadikan bahan yang berguna bagi kehidupan masyarakat.

Sampah domestik menjadi salah satu permasalahan lingkungan karena jumlahnya selalu bertambah setiap hari. Setiap rumah tangga menghasilkan sampah sesuai dengan pola konsumsi dan aktivitasnya. Semakin banyak barang yang digunakan, semakin banyak pula sampah yang dihasilkan. Oleh karena itu, pengelolaan sampah perlu dimulai dari rumah tangga sebagai sumber utama penghasil sampah.

Pengelolaan sampah domestik bukan hanya tanggung jawab pemerintah, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama. Setiap anggota masyarakat memiliki peran penting dalam mengurangi, memilah, memanfaatkan, dan mengolah sampah agar tidak menimbulkan masalah lingkungan.

2.2. Jenis-Jenis Sampah Rumah Tangga

Sampah rumah tangga dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Pemahaman mengenai jenis-jenis sampah penting agar masyarakat dapat mengetahui cara pengelolaannya. Secara umum, sampah domestik dapat

dikelompokkan menjadi sampah organik, sampah anorganik, dan sampah residu.

2.2.1. Sampah Organik

Sampah organik adalah sampah yang berasal dari bahan alami dan mudah terurai. Sampah jenis ini biasanya berasal dari sisa kegiatan dapur, halaman rumah, atau kebun. Contoh sampah organik antara lain sisa nasi, sisa sayuran, kulit buah, daun kering, ranting kecil, ampas kelapa, ampas kopi, dan sisa makanan lainnya.

Sampah organik dapat membusuk apabila dibiarkan terlalu lama. Pembusukan ini dapat menimbulkan bau tidak sedap dan mengundang lalat atau hewan lain. Namun, jika dikelola dengan baik, sampah organik dapat dimanfaatkan menjadi kompos yang berguna untuk menyuburkan tanaman.

2.2.2. Sampah Anorganik

Sampah anorganik adalah sampah yang berasal dari bahan buatan atau bahan yang sulit terurai secara alami. Sampah ini biasanya membutuhkan waktu lama untuk hancur di lingkungan. Contoh sampah anorganik antara lain plastik, botol minuman, gelas plastik, kantong kresek, kaleng, kaca, kertas, kardus, dan kemasan makanan.

Sampah anorganik tidak boleh langsung dibuang sembarangan karena dapat mencemari lingkungan. Beberapa jenis sampah anorganik masih dapat digunakan kembali atau dijual ke pengepul/bank sampah. Misalnya botol plastik dapat digunakan sebagai pot tanaman, kardus dapat digunakan sebagai wadah penyimpanan, dan kertas dapat dikumpulkan untuk didaur ulang.

2.2.3. Sampah Residu

Sampah residu adalah sampah yang sulit dimanfaatkan kembali dan biasanya menjadi sisa akhir dari proses pemilahan. Contohnya popok sekali pakai, pembalut, tisu kotor, puntung rokok, pecahan keramik, dan plastik yang sudah sangat kotor. Sampah jenis ini perlu

dibuang secara aman agar tidak mencemari lingkungan dan tidak membahayakan kesehatan.

No	Jenis Sampah	Contoh Sampah	Cara Pengelolaan
1	Organik	Sisa makanan, sayuran, kulit buah, daun	Dibuat kompos atau dimanfaatkan untuk pupuk
2	Anorganik	Plastik, botol, kardus, kaleng, kaca	Digunakan kembali, dikumpulkan, atau didaur ulang
3	Residu	Popok, pembalut, tisu kotor, plastik kotor	Dibuang secara aman di tempat sampah akhir

Dengan mengenali jenis-jenis sampah, masyarakat dapat lebih mudah melakukan pemilahan dari rumah. Pemilahan sampah menjadi langkah awal yang sangat penting dalam pengelolaan sampah domestik.

2.3. Dampak Sampah terhadap Lingkungan dan Kesehatan

Sampah yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh lingkungan, tetapi juga oleh kesehatan masyarakat. Sampah yang dibuang sembarangan dapat mencemari tanah, air, udara, dan mengganggu kenyamanan lingkungan tempat tinggal.

Salah satu kebiasaan yang masih sering dilakukan masyarakat adalah membakar sampah. Pembakaran sampah memang terlihat praktis karena dapat mengurangi tumpukan sampah dengan cepat. Namun, asap dari pembakaran sampah dapat mencemari udara dan mengganggu pernapasan. Sampah plastik yang dibakar juga dapat menghasilkan asap berbahaya bagi kesehatan.

Selain dibakar, sampah yang dibuang ke saluran air atau sungai juga dapat menimbulkan masalah. Sampah dapat menyumbat aliran air, menyebabkan genangan, menimbulkan bau tidak sedap, dan menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk. Pada musim hujan, sampah yang menumpuk di saluran air dapat terbawa arus dan mencemari lingkungan yang lebih luas.

Sampah organik yang dibiarkan membusuk juga dapat menjadi sumber penyakit. Sisa makanan dan sampah basah dapat mengundang lalat, tikus, kecoa, dan hewan lain yang membawa kuman. Apabila kondisi ini terjadi terus-menerus, kebersihan lingkungan akan menurun dan risiko penyakit dapat meningkat.

Dampak sampah terhadap lingkungan dan kesehatan antara lain:

1. Lingkungan menjadi kotor dan tidak nyaman;
2. Muncul bau tidak sedap;
3. Saluran air tersumbat;
4. Tanah dan air dapat tercemar;
5. Udara tercemar akibat pembakaran sampah;
6. Muncul lalat, tikus, nyamuk, dan kecoa;
7. Meningkatkan risiko penyakit;
8. Menurunnya keindahan lingkungan desa.

Oleh karena itu, sampah perlu dikelola sejak dari rumah tangga. Pengelolaan yang baik dapat mengurangi dampak negatif sampah dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih, sehat, dan nyaman.

2.4. Permasalahan Sampah di Lingkungan Masyarakat

Permasalahan sampah di lingkungan masyarakat umumnya tidak hanya disebabkan oleh banyaknya sampah, tetapi juga oleh kebiasaan masyarakat dalam memperlakukan sampah. Sampah sering kali dianggap sebagai barang yang tidak berguna sehingga langsung dibuang tanpa dipilah terlebih dahulu.

Beberapa permasalahan sampah yang sering terjadi di lingkungan masyarakat antara lain:

1. Sampah organik dan anorganik masih dicampur dalam satu wadah;
2. Masyarakat belum terbiasa memilah sampah dari rumah;
3. Sampah masih sering dibakar di pekarangan;
4. Sampah dibuang ke lahan kosong, selokan, atau sungai;
5. Belum tersedia tempat sampah terpilah;

6. Belum ada pengelolaan sampah yang berkelanjutan;
7. Pemanfaatan sampah organik dan anorganik masih rendah;
8. Kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan belum merata.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan sampah tidak cukup hanya dilakukan dengan menyediakan tempat sampah. Masyarakat juga perlu diberikan pemahaman dan keterampilan agar mampu mengelola sampah dengan benar. Tanpa kesadaran dan kebiasaan yang baik, sarana yang tersedia tidak akan dimanfaatkan secara optimal.

Di lingkungan desa, pengelolaan sampah memiliki tantangan tersendiri. Sebagian masyarakat menganggap bahwa sampah dapat diselesaikan dengan cara dibakar atau ditimbun. Cara tersebut memang mudah dilakukan, tetapi dapat menimbulkan dampak buruk dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kehidupan masyarakat desa.

Pelatihan pengelolaan sampah berbasis 5R menjadi salah satu cara untuk membantu masyarakat memahami bahwa sampah dapat dikurangi, dipilah, dimanfaatkan, dan diolah. Dengan pelatihan, masyarakat tidak hanya mengetahui masalah sampah, tetapi juga belajar melakukan tindakan nyata untuk mengatasinya.

2.5. Pentingnya Pemilahan Sampah dari Rumah Tangga

Pemilahan sampah adalah kegiatan memisahkan sampah berdasarkan jenisnya. Pemilahan dapat dilakukan dengan memisahkan sampah organik, sampah anorganik, dan sampah residu. Kegiatan ini sebaiknya dimulai dari rumah tangga karena rumah merupakan sumber utama timbulan sampah domestik.

Pemilahan sampah dari rumah memiliki banyak manfaat. Sampah organik yang dipisahkan dapat diolah menjadi kompos. Sampah anorganik yang masih layak dapat digunakan kembali atau dikumpulkan untuk didaur ulang. Sementara itu, sampah residu dapat dibuang secara lebih aman karena sudah tidak bercampur dengan sampah lain.

Apabila sampah tidak dipilah, maka semua jenis sampah akan tercampur. Sampah organik yang basah dapat membuat sampah anorganik menjadi kotor dan sulit dimanfaatkan. Akibatnya, sampah yang sebenarnya masih memiliki nilai guna menjadi tidak dapat digunakan kembali.

Pemilahan sampah dapat dilakukan dengan cara sederhana. Setiap rumah tangga dapat menyediakan dua atau tiga wadah sampah. Wadah pertama digunakan untuk sampah organik, wadah kedua untuk sampah anorganik, dan wadah ketiga untuk sampah residu. Wadah tersebut tidak harus mahal. Masyarakat dapat menggunakan ember bekas, karung, kardus, atau wadah sederhana lainnya. Contoh pemilahan sampah di rumah tangga:

Wadah	Jenis Sampah	Contoh
Wadah 1	Sampah organik	Sisa makanan, sayuran, kulit buah, daun
Wadah 2	Sampah anorganik	Plastik, botol, kardus, kaleng
Wadah 3	Sampah residu	Tisu kotor, popok, pembalut, plastik kotor

Pemilahan sampah akan lebih mudah dilakukan apabila menjadi kebiasaan keluarga. Setiap anggota keluarga perlu mengetahui tempat membuang sampah sesuai jenisnya. Orang tua dapat memberi contoh kepada anak-anak agar terbiasa membuang sampah dengan benar.

2.6. Pengelolaan Sampah Berbasis Masyarakat

Pengelolaan sampah berbasis masyarakat adalah pengelolaan sampah yang melibatkan masyarakat secara aktif. Dalam pendekatan ini, masyarakat tidak hanya menjadi pihak yang menghasilkan sampah, tetapi juga menjadi pelaku utama dalam mengurangi dan mengelola sampah.

Pengelolaan sampah berbasis masyarakat dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana, seperti kerja bakti, pemilahan sampah rumah tangga, pengumpulan sampah anorganik, pembuatan kompos, pemanfaatan barang bekas, dan penghijauan lingkungan. Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan melalui kerja sama antara warga, tokoh masyarakat, kader PKK, karang taruna, RT/RW, dan pemerintah desa.

Keterlibatan masyarakat menjadi kunci penting dalam keberhasilan pengelolaan sampah. Apabila hanya sebagian kecil masyarakat yang peduli, maka hasilnya tidak akan maksimal. Namun, jika dilakukan bersama-sama, pengelolaan sampah dapat menjadi gerakan sosial yang membentuk lingkungan desa lebih bersih dan sehat.

Pengelolaan sampah berbasis masyarakat juga sesuai dengan nilai gotong royong. Melalui gotong royong, masyarakat dapat saling mengingatkan, saling membantu, dan saling memberi contoh dalam menjaga kebersihan lingkungan. Nilai kebersamaan ini penting untuk membentuk perilaku pro-lingkungan secara berkelanjutan.

Dalam pelatihan ini, masyarakat diajak untuk memahami bahwa pengelolaan sampah bukan hanya kegiatan membuang sampah pada tempatnya, tetapi juga mencakup kegiatan mengurangi sampah, memilah sampah, menggunakan kembali barang bekas, mendaur ulang, mengganti bahan yang tidak ramah lingkungan, dan melakukan penghijauan. Seluruh kegiatan tersebut akan dibahas lebih lanjut melalui prinsip 5R pada bab berikutnya.

2.7. Rangkuman

Sampah domestik adalah sampah yang berasal dari aktivitas rumah tangga. Sampah domestik dapat berupa sampah organik, anorganik, dan residu. Sampah yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti lingkungan kotor, bau tidak sedap, pencemaran, tersumbatnya saluran air, dan gangguan kesehatan.

Pemilahan sampah dari rumah tangga merupakan langkah awal yang penting dalam pengelolaan sampah. Sampah organik dapat diolah menjadi kompos, sampah anorganik dapat digunakan kembali atau didaur ulang, sedangkan sampah residu perlu dibuang secara aman.

Pengelolaan sampah akan lebih berhasil apabila dilakukan secara bersama-sama oleh masyarakat. Oleh karena itu, masyarakat perlu memiliki pemahaman, kesadaran, dan keterampilan dalam mengelola sampah. Pelatihan berbasis prinsip 5R menjadi salah satu upaya untuk membentuk kebiasaan masyarakat yang lebih peduli terhadap lingkungan.

2.8. Lembar Kegiatan Peserta

Kegiatan: Mengenali Sampah di Rumah

Peserta diminta mengamati sampah yang biasa dihasilkan di rumah masing-masing selama satu hari. Setelah itu, peserta mengisi tabel berikut.

No	Jenis Sampah yang Dihasilkan	Termasuk Organik/Anorganik/Residu	Cara Pengelolaan yang Dapat Dilakukan
1			
2			
3			
4			
5			

Pertanyaan Refleksi:

1. Jenis sampah apa yang paling banyak dihasilkan di rumah?
2. Apakah sampah di rumah sudah dipilah?
3. Sampah apa yang masih dapat dimanfaatkan kembali?
4. Apa kesulitan yang dihadapi dalam memilah sampah?
5. Apa langkah sederhana yang dapat mulai dilakukan di rumah?

BAB III

PRINSIP 5R DALAM PENGELOLAAN SAMPAH

3.1. Pengertian Prinsip 5R

Prinsip 5R merupakan pendekatan dalam pengelolaan sampah yang bertujuan untuk mengurangi jumlah sampah sejak dari sumbernya serta mendorong masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan barang. 5R terdiri atas Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant.

Prinsip 5R menekankan bahwa sampah tidak hanya diselesaikan dengan cara dibuang, dibakar, atau ditimbun. Sampah perlu dikelola sejak dari rumah tangga melalui kegiatan mengurangi, menggunakan kembali, mendaur ulang, mengganti bahan yang tidak ramah lingkungan, serta melakukan penghijauan.

Dengan menerapkan prinsip 5R, masyarakat dapat mengurangi timbunan sampah, memanfaatkan barang yang masih berguna, menjaga kebersihan lingkungan, serta membentuk kebiasaan hidup yang lebih peduli terhadap lingkungan. Secara sederhana, prinsip 5R dapat dipahami sebagai berikut.

No	Prinsip 5R	Arti Sederhana	Contoh Kegiatan
1	Reduce	Mengurangi sampah	Mengurangi plastik sekali pakai
2	Reuse	Menggunakan kembali	Memakai botol bekas sebagai pot
3	Recycle	Mendaur ulang	Membuat kompos dari sampah organik
4	Replace	Mengganti	Menggunakan tas kain sebagai pengganti kantong plastik
5	Replant	Menanam kembali	Menanam tanaman di pekarangan

3.2. Reduce: Mengurangi Sampah dari Sumbernya

Reduce berarti mengurangi jumlah sampah yang dihasilkan sejak dari awal. Prinsip ini mengajak masyarakat untuk lebih bijak dalam menggunakan barang, terutama barang sekali pakai yang cepat menjadi sampah.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak sampah rumah tangga berasal dari kebiasaan menggunakan barang sekali pakai, seperti kantong plastik, gelas plastik, sedotan plastik, kemasan makanan, dan bungkus belanja. Barang-barang tersebut sering hanya digunakan sebentar, tetapi membutuhkan waktu lama untuk terurai di lingkungan.

Penerapan reduce dapat dilakukan dengan langkah-langkah sederhana, misalnya membawa tas belanja sendiri ketika ke warung atau pasar, membawa botol minum dari rumah, mengurangi pembelian makanan dengan kemasan berlebihan, serta memilih produk yang dapat digunakan dalam jangka waktu lama. Contoh penerapan reduce di rumah tangga:

Kebiasaan Lama	Perubahan dengan Reduce
Menggunakan kantong plastik setiap belanja	Membawa tas belanja sendiri
Membeli minuman kemasan setiap hari	Membawa botol minum isi ulang
Menggunakan piring atau gelas sekali pakai	Menggunakan alat makan yang dapat dicuci
Membeli barang dengan kemasan berlebihan	Memilih barang dengan kemasan sederhana

Manfaat reduce antara lain mengurangi jumlah sampah yang dibuang, menghemat pengeluaran rumah tangga, mengurangi pencemaran lingkungan, serta membiasakan masyarakat untuk hidup lebih sederhana dan bertanggung jawab.

3.3. Reuse: Menggunakan Kembali Barang Bekas

Reuse berarti menggunakan kembali barang yang masih layak pakai. Barang yang sudah tidak digunakan untuk fungsi awalnya tidak harus langsung dibuang. Barang tersebut dapat dimanfaatkan kembali untuk fungsi yang sama atau fungsi yang berbeda.

Di rumah tangga, banyak barang bekas yang masih dapat digunakan, seperti botol plastik, kaleng, kardus, stoples, ember bekas, kain bekas, dan kantong belanja. Dengan sedikit kreativitas, barang-barang tersebut dapat dimanfaatkan kembali sehingga tidak langsung menjadi sampah. Contoh penerapan reuse:

Barang Bekas	Pemanfaatan Kembali
Botol plastik	Dijadikan pot tanaman
Kaleng bekas	Dijadikan tempat alat tulis atau pot
Kardus	Dijadikan tempat penyimpanan
Stoples bekas	Digunakan untuk wadah bumbu atau makanan
Kain bekas	Dijadikan lap atau kain pembersih

Penerapan reuse dapat membantu masyarakat mengurangi jumlah sampah anorganik. Selain itu, reuse juga dapat menghemat biaya karena masyarakat tidak selalu perlu membeli barang baru.

Dalam pelatihan, kegiatan reuse dapat dilakukan melalui praktik sederhana, misalnya membuat pot tanaman dari botol plastik bekas atau membuat wadah penyimpanan dari kardus bekas. Kegiatan seperti ini mudah dilakukan oleh masyarakat dan dapat langsung diterapkan di rumah.

3.4. Recycle: Mendaur Ulang Sampah

Recycle berarti mendaur ulang sampah menjadi barang baru atau bahan yang memiliki nilai guna. Prinsip recycle sangat penting karena tidak semua sampah harus dibuang. Beberapa jenis sampah dapat diolah kembali agar bermanfaat.

Sampah yang dapat didaur ulang terdiri atas sampah organik dan sampah anorganik. Sampah organik seperti sisa makanan, daun kering, dan kulit buah dapat diolah menjadi kompos. Sampah anorganik seperti botol plastik, kardus, dan kaleng dapat dikumpulkan, digunakan untuk kerajinan, atau disalurkan ke pengepul/bank sampah apabila tersedia. Contoh recycle dalam kehidupan sehari-hari:

Jenis Sampah	Bentuk Daur Ulang
Sisa sayuran dan kulit buah	Kompos
Daun kering	Pupuk organik
Botol plastik	Kerajinan atau pot tanaman
Kertas dan kardus	Bahan daur ulang
Kaleng bekas	Wadah atau kerajinan sederhana

Salah satu praktik recycle yang paling mudah dilakukan di lingkungan rumah tangga adalah membuat kompos sederhana dari sampah organik. Kompos dapat digunakan untuk menyuburkan tanaman di pekarangan rumah. Hal ini sesuai dengan kondisi masyarakat desa yang umumnya masih memiliki pekarangan atau lahan terbuka. Langkah sederhana membuat kompos:

1. Siapkan wadah seperti ember bekas, karung, lubang tanah, atau tempat kompos sederhana.
2. Masukkan sampah organik seperti sisa sayuran, kulit buah, daun kering, dan sisa tanaman.
3. Hindari memasukkan plastik, kaca, kaleng, popok, dan sampah berbahaya.
4. Campurkan dengan tanah atau daun kering.
5. Aduk secara berkala agar proses penguraian berjalan baik.
6. Diamkan beberapa minggu sampai berubah menjadi bahan seperti tanah.
7. Gunakan kompos untuk tanaman di pekarangan.

Recycle membantu mengurangi jumlah sampah yang dibuang dan memberikan manfaat tambahan bagi masyarakat. Sampah yang sebelumnya dianggap tidak berguna dapat berubah menjadi sesuatu yang bermanfaat.

3.5. Replace: Mengganti Bahan Tidak Ramah Lingkungan

Replace berarti mengganti barang atau bahan yang tidak ramah lingkungan dengan barang atau bahan yang lebih ramah lingkungan. Prinsip ini mengajak masyarakat untuk memilih barang yang lebih aman, dapat digunakan berulang, dan tidak cepat menjadi sampah.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak barang yang sebenarnya dapat diganti dengan alternatif yang lebih baik. Misalnya kantong plastik dapat diganti dengan tas kain, botol plastik sekali pakai dapat diganti dengan botol minum isi ulang, dan sedotan plastik dapat diganti dengan tidak menggunakan sedotan atau memakai sedotan yang dapat digunakan kembali. Contoh penerapan replace:

Barang yang Kurang Ramah Lingkungan	Pengganti yang Lebih Ramah Lingkungan
Kantong plastik	Tas kain atau keranjang belanja
Botol plastik sekali pakai	Botol minum isi ulang
Sedotan plastik	Tidak memakai sedotan atau memakai sedotan pakai ulang
Wadah styrofoam	Wadah makan yang dapat digunakan kembali
Plastik pembungkus berlebihan	Wadah belanja sendiri

Penerapan replace tidak harus dilakukan sekaligus. Masyarakat dapat memulainya dari kebiasaan kecil, misalnya membawa tas belanja sendiri ketika ke pasar atau membawa tempat makan sendiri saat membeli makanan.

Replace penting karena dapat mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap barang sekali pakai. Semakin sering masyarakat menggunakan barang yang dapat dipakai ulang, semakin sedikit sampah yang dihasilkan.

3.6. Replant: Menanam Kembali dan Penghijauan

Replant berarti menanam kembali atau melakukan penghijauan. Prinsip ini berkaitan dengan upaya memperbaiki kualitas lingkungan melalui kegiatan menanam tanaman, merawat pekarangan, dan menjaga ruang hijau di sekitar rumah.

Replant menjadi bagian penting dalam prinsip 5R karena pengelolaan sampah tidak hanya bertujuan mengurangi sampah, tetapi juga menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, hijau, dan nyaman. Kegiatan menanam dapat dilakukan di pekarangan rumah, halaman kantor desa, lingkungan sekolah, pinggir jalan desa, atau lahan kosong yang memungkinkan. Contoh kegiatan replant:

Lokasi	Contoh Kegiatan
Pekarangan rumah	Menanam cabai, tomat, bunga, atau tanaman obat
Halaman desa	Menanam tanaman hias atau pohon peneduh
Lahan kosong	Membuat kebun sederhana
Pot dari botol bekas	Menanam sayuran atau tanaman hias
Pinggir jalan lingkungan	Menanam pohon atau tanaman pelindung

Kegiatan replant dapat dikaitkan dengan reuse dan recycle. Misalnya, botol plastik bekas dapat digunakan sebagai pot tanaman. Kompos dari sampah organik dapat digunakan sebagai pupuk. Dengan demikian, prinsip 5R saling berhubungan satu sama lain.

Manfaat replant antara lain membuat lingkungan lebih hijau, mengurangi panas, memperindah halaman rumah, meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan, serta memperkuat kebiasaan masyarakat untuk merawat alam.

3.7. Hubungan Antara 5R dan Perilaku Pro-Lingkungan

Penerapan prinsip 5R dapat membentuk perilaku pro-lingkungan. Perilaku pro-lingkungan adalah tindakan yang menunjukkan kepedulian seseorang terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan. Dalam konteks

pengelolaan sampah, perilaku pro-lingkungan dapat terlihat dari kebiasaan memilah sampah, mengurangi plastik, memanfaatkan barang bekas, membuat kompos, dan menanam tanaman.

Perilaku pro-lingkungan tidak terbentuk secara langsung. Perilaku tersebut perlu dibangun melalui pemahaman, contoh, praktik, dan pembiasaan. Oleh karena itu, pelatihan 5R penting dilakukan agar masyarakat tidak hanya mengetahui konsepnya, tetapi juga mampu menerapkannya. Hubungan antara 5R dan perilaku pro-lingkungan dapat dijelaskan sebagai berikut.

Prinsip 5R	Perilaku Pro-Lingkungan yang Diharapkan
Reduce	Masyarakat mengurangi penggunaan barang sekali pakai
Reuse	Masyarakat menggunakan kembali barang yang masih layak
Recycle	Masyarakat mengolah sampah menjadi barang bermanfaat
Replace	Masyarakat memilih barang yang lebih ramah lingkungan
Replant	Masyarakat melakukan penghijauan dan merawat tanaman

3.8. Contoh Penerapan 5R di Rumah Tangga

Agar prinsip 5R lebih mudah dipahami, peserta pelatihan perlu mengetahui contoh penerapannya dalam kegiatan sehari-hari. Penerapan 5R tidak harus dilakukan dengan alat mahal atau cara yang rumit. Masyarakat dapat memulainya dari kebiasaan kecil di rumah. Contoh penerapan 5R di rumah tangga:

Kegiatan Rumah Tangga	Penerapan 5R
Belanja ke warung/pasar	Membawa tas belanja sendiri
Memasak di rumah	Memisahkan sisa sayuran untuk kompos
Membersihkan halaman	Mengumpulkan daun kering untuk bahan kompos
Menggunakan botol plastik	Memanfaatkan botol bekas sebagai pot

Kegiatan Rumah Tangga	Penerapan 5R
Membeli makanan	Membawa wadah sendiri
Merawat pekarangan	Menanam tanaman menggunakan pupuk kompos
Mengelola sampah harian	Memilah sampah organik dan anorganik

Langkah awal yang dapat dilakukan keluarga adalah menyediakan wadah sampah terpisah. Satu wadah untuk sampah organik, satu wadah untuk sampah anorganik, dan satu wadah untuk sampah residu. Setelah itu, keluarga dapat menentukan sampah mana yang dapat dimanfaatkan kembali dan mana yang harus dibuang secara aman.

3.9. Rangkuman

Prinsip 5R terdiri atas Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant. Reduce berarti mengurangi sampah sejak dari sumbernya. Reuse berarti menggunakan kembali barang yang masih layak pakai. Recycle berarti mendaur ulang sampah menjadi barang yang bermanfaat. Replace berarti mengganti barang yang tidak ramah lingkungan dengan barang yang lebih ramah lingkungan. Replant berarti menanam kembali atau melakukan penghijauan.

Penerapan 5R dapat dimulai dari rumah tangga melalui kegiatan sederhana seperti memilah sampah, mengurangi penggunaan plastik, menggunakan kembali botol atau kardus bekas, membuat kompos dari sampah organik, membawa tas belanja sendiri, dan menanam tanaman di pekarangan.

Dengan menerapkan prinsip 5R, masyarakat dapat membantu mengurangi timbunan sampah, menjaga kebersihan lingkungan, dan membentuk kebiasaan hidup yang lebih peduli terhadap lingkungan.

3.10. Lembar Kegiatan Peserta

Kegiatan: Merancang Aksi 5R di Rumah

Peserta diminta menuliskan contoh tindakan 5R yang dapat dilakukan di rumah masing-masing.

No	Prinsip 5R	Contoh Tindakan yang Akan Dilakukan di Rumah
1	Reduce	
2	Reuse	
3	Recycle	
4	Replace	
5	Replant	

Refleksi diri

1. Dari lima prinsip 5R, kegiatan mana yang paling mudah dilakukan di rumah?
2. Kegiatan mana yang paling sulit dilakukan?
3. Sampah apa yang paling banyak dihasilkan di rumah?
4. Barang bekas apa yang masih bisa dimanfaatkan kembali?
5. Tanaman apa yang bisa ditanam di pekarangan rumah?
6. Mulai hari ini, kebiasaan apa yang akan diubah untuk mengurangi sampah?

BAB IV

PANDUAN PRAKTIK PELATIHAN 5R

4.1. Pengantar

Panduan praktik pelatihan 5R disusun untuk membantu peserta menerapkan materi yang telah dipelajari pada bab sebelumnya. Pada bab III, peserta telah mengenal prinsip Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant. Pada bab ini, peserta diarahkan untuk melakukan praktik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah tangga.

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R tidak cukup hanya dilakukan melalui penyampaian materi. Peserta perlu melihat contoh, mencoba secara langsung, berdiskusi, dan menyusun rencana tindakan yang dapat dilakukan setelah pelatihan.

Melalui kegiatan praktik, peserta diharapkan lebih mudah memahami bahwa pengelolaan sampah dapat dilakukan dengan cara sederhana, murah, dan sesuai dengan kondisi masyarakat desa. Praktik dalam bab ini meliputi pemilahan sampah, pengurangan penggunaan plastik, pemanfaatan barang bekas, pembuatan kompos sederhana, penggunaan bahan ramah lingkungan, dan kegiatan menanam.

4.2. Tujuan Praktik Pelatihan

Tujuan praktik pelatihan 5R adalah sebagai berikut:

1. Melatih peserta membedakan sampah organik, anorganik, dan residu.
2. Membiasakan peserta melakukan pemilahan sampah dari rumah tangga.
3. Melatih peserta mengurangi penggunaan barang sekali pakai.
4. Melatih peserta memanfaatkan kembali barang bekas yang masih layak digunakan.
5. Melatih peserta mengolah sampah organik menjadi kompos sederhana.
6. Mendorong peserta mengganti bahan tidak ramah lingkungan dengan alternatif yang lebih ramah lingkungan.
7. Mendorong peserta melakukan penghijauan melalui kegiatan menanam dan merawat tanaman.

8. Membentuk kebiasaan pro-lingkungan melalui kegiatan sederhana yang dapat dilakukan secara berkelanjutan.

4.3. Alat dan Bahan Umum Pelatihan

Alat dan bahan yang digunakan dalam praktik pelatihan 5R dapat disesuaikan dengan kondisi masyarakat. Alat dan bahan tidak harus mahal, tetapi dapat menggunakan barang yang mudah ditemukan di rumah.

No	Alat/Bahan	Kegunaan
1	Ember, karung, kardus, atau wadah bekas	Tempat pemilahan sampah
2	Sampah organik	Bahan praktik kompos
3	Sampah anorganik	Bahan praktik reuse/recycle
4	Botol plastik bekas	Bahan membuat pot tanaman
5	Gunting/cutter	Memotong botol atau kardus
6	Tanah	Media tanam
7	Daun kering	Campuran kompos
8	Bibit tanaman	Praktik replant
9	Sarung tangan	Menjaga kebersihan tangan
10	Spidol dan kertas label	Penanda wadah sampah

4.4. Praktik Pemilahan Sampah Organik, Anorganik, dan Residu

4.4.1. Tujuan Praktik

Praktik ini bertujuan agar peserta mampu membedakan jenis sampah dan menempatkannya pada wadah yang sesuai. Pemilahan sampah merupakan langkah awal dalam pengelolaan sampah berbasis 5R.

4.4.2. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Tiga wadah sampah sederhana.
2. Label bertuliskan “Organik”, “Anorganik”, dan “Residu”.
3. Contoh sampah rumah tangga.

4. Sarung tangan.

4.4.3. Langkah-Langkah Praktik

1. Fasilitator menyiapkan tiga wadah sampah.
2. Setiap wadah diberi label: organik, anorganik, dan residu.
3. Peserta mengamati contoh sampah yang telah disediakan.
4. Peserta diminta memasukkan sampah ke dalam wadah yang sesuai.
5. Fasilitator membahas hasil pemilahan bersama peserta.
6. Peserta memperbaiki apabila masih ada sampah yang salah tempat.
7. Peserta diminta menjelaskan kembali alasan sampah tersebut masuk ke kelompok organik, anorganik, atau residu.

4.4.4. Contoh Pemilahan Sampah

Jenis Sampah	Contoh	Tempat Pemilahan
Organik	Sisa nasi, sayuran, kulit buah, daun	Wadah organik
Anorganik	Botol plastik, kardus, kaleng, kaca	Wadah anorganik
Residu	Tisu kotor, popok, pembalut, plastik kotor	Wadah residu

4.4.5. Hasil yang Diharapkan

Setelah praktik ini, peserta diharapkan mampu memilah sampah rumah tangga secara mandiri. Peserta juga diharapkan mulai menyediakan wadah sederhana di rumah untuk memisahkan sampah organik, anorganik, dan residu.

4.5. Praktik Reduce: Mengurangi Sampah dari Sumbernya

4.5.1. Tujuan Praktik

Praktik reduce bertujuan untuk membiasakan peserta mengurangi penggunaan barang sekali pakai, terutama plastik, styrofoam, dan kemasan berlebihan.

4.5.2. Bentuk Praktik

Praktik reduce dilakukan melalui simulasi kebiasaan sehari-hari. Peserta diminta membandingkan kebiasaan lama dengan kebiasaan baru yang lebih ramah lingkungan.

Kebiasaan Lama	Kebiasaan Reduce
Menggunakan kantong plastik saat belanja	Membawa tas belanja sendiri
Membeli air minum kemasan	Membawa botol minum isi ulang
Menggunakan piring sekali pakai	Menggunakan piring yang dapat dicuci
Membeli barang dengan kemasan berlebihan	Memilih barang dengan kemasan sederhana

4.5.3. Langkah-Langkah Praktik

1. Fasilitator memberikan contoh barang sekali pakai yang sering digunakan masyarakat.
2. Peserta diminta menyebutkan barang sekali pakai yang biasa digunakan di rumah.
3. Peserta mendiskusikan cara mengurangi penggunaan barang tersebut.
4. Peserta menuliskan satu kebiasaan yang akan mulai dikurangi setelah pelatihan.
5. Peserta menyampaikan rencana tersebut secara singkat di depan kelompok.

4.5.4. Hasil yang Diharapkan

Peserta menyadari bahwa pengurangan sampah dapat dimulai dari kebiasaan kecil. Misalnya membawa tas belanja sendiri, membawa botol minum, dan mengurangi penggunaan kantong plastik.

4.6. Praktik Reuse: Memanfaatkan Kembali Barang Bekas

4.6.1. Tujuan Praktik

Praktik reuse bertujuan untuk melatih peserta memanfaatkan kembali barang bekas agar tidak langsung menjadi sampah.

4.6.2. Contoh Barang yang Dapat Digunakan Kembali

Barang Bekas	Pemanfaatan
Botol plastik	Pot tanaman
Kaleng bekas	Wadah alat tulis atau pot kecil
Kardus	Tempat penyimpanan
Stoples bekas	Wadah bumbu atau makanan
Kain bekas	Lap pembersih

4.6.3. Praktik Membuat Pot dari Botol Plastik Bekas

1. Alat dan bahan
 - a. Botol plastik bekas.
 - b. Gunting atau cutter.
 - c. Tanah.
 - d. Bibit tanaman.
 - e. Air.
2. Langkah-langkah:
 - a. Bersihkan botol plastik bekas.
 - b. Potong bagian tengah atau bagian atas botol sesuai kebutuhan.
 - c. Buat beberapa lubang kecil di bagian bawah botol untuk saluran air.
 - d. Masukkan tanah ke dalam botol.
 - e. Tanam bibit tanaman.
 - f. Siram tanaman secukupnya.
 - g. Letakkan pot di tempat yang terkena cahaya matahari.

4.6.4. Hasil yang Diharapkan

Peserta dapat memahami bahwa barang bekas masih memiliki nilai guna. Botol plastik yang biasanya dibuang dapat digunakan kembali sebagai pot tanaman. Praktik ini juga dapat dikaitkan dengan kegiatan replant.

4.7. Praktik Recycle: Membuat Kompos Sederhana

4.7.1. Tujuan Praktik

Praktik recycle bertujuan untuk melatih peserta mengolah sampah organik menjadi kompos sederhana. Kompos dapat digunakan untuk menyuburkan tanaman di pekarangan rumah.

4.7.2. Sampah yang Dapat Dijadikan Kompos

Bisa Dijadikan Kompos	Tidak Disarankan
Sisa sayuran	Plastik
Kulit buah	Kaca
Daun kering	Kaleng
Ampas kopi/teh	Popok
Sisa tanaman	Minyak atau makanan berlemak berlebihan

4.7.3. Alat dan Bahan

1. Ember bekas, karung, lubang tanah, atau wadah kompos sederhana.
2. Sampah organik.
3. Daun kering.
4. Tanah.
5. Air secukupnya.
6. Penutup wadah.

4.7.4. Langkah-Langkah Membuat Kompos Sederhana

1. Siapkan wadah kompos.
2. Masukkan sampah organik yang sudah dipotong kecil.
3. Tambahkan daun kering atau tanah.
4. Aduk bahan agar tercampur.

5. Tambahkan sedikit air apabila terlalu kering.
6. Tutup wadah agar tidak mengundang lalat.
7. Aduk kompos setiap beberapa hari.
8. Diamkan selama beberapa minggu sampai berubah warna menjadi cokelat kehitaman dan berbau tanah.
9. Gunakan kompos untuk tanaman.

4.7.5. Hasil yang Diharapkan

Peserta memahami bahwa sampah organik tidak harus dibuang atau dibakar. Sampah organik dapat diolah menjadi kompos yang bermanfaat bagi tanaman.

4.8. Praktik Replace: Mengganti Bahan Tidak Ramah Lingkungan

4.8.1. Tujuan Praktik

Praktik replace bertujuan untuk membiasakan peserta memilih barang yang lebih ramah lingkungan dan dapat digunakan berulang kali.

4.8.2. Bentuk Praktik

Peserta diminta mengidentifikasi barang yang biasa digunakan sehari-hari, kemudian mencari penggantinya yang lebih ramah lingkungan.

Barang yang Biasa Digunakan	Pengganti yang Lebih Ramah Lingkungan
Kantong plastik	Tas kain atau keranjang belanja
Botol plastik sekali pakai	Botol minum isi ulang
Styrofoam	Wadah makan yang dapat digunakan kembali
Sedotan plastik	Tidak memakai sedotan atau memakai sedotan guna ulang
Plastik pembungkus	Wadah belanja sendiri

4.8.3. Langkah-Langkah Praktik

1. Peserta menyebutkan barang tidak ramah lingkungan yang sering digunakan di rumah.
2. Fasilitator menuliskan jawaban peserta di papan/kertas.
3. Peserta mencari alternatif pengganti yang lebih ramah lingkungan.
4. Peserta memilih satu kebiasaan replace yang paling mudah diterapkan.
5. Peserta menuliskan komitmen sederhana untuk menerapkannya.

4.8.4. Hasil yang Diharapkan

Peserta mulai memahami bahwa perilaku ramah lingkungan dapat dilakukan dengan mengganti barang yang digunakan sehari-hari. Perubahan kecil seperti membawa tas belanja sendiri dapat mengurangi jumlah sampah plastik.

4.9. Praktik Replant: Menanam dan Merawat Tanaman

4.9.1. Tujuan Praktik

Praktik replant bertujuan untuk mendorong peserta melakukan penghijauan di lingkungan rumah dan desa. Kegiatan menanam dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat, indah, dan nyaman.

4.9.2. Alat dan Bahan

1. Bibit tanaman.
2. Tanah.
3. Pot atau botol plastik bekas.
4. Kompos.
5. Air.
6. Alat tanam sederhana.

4.9.3. Langkah-Langkah Praktik Menanam

1. Siapkan pot atau wadah tanam.
2. Masukkan tanah ke dalam pot.
3. Tambahkan kompos secukupnya.

4. Tanam bibit tanaman.
5. Siram tanaman dengan air.
6. Letakkan tanaman di tempat yang sesuai.
7. Rawat tanaman secara rutin.

4.9.4. Contoh Tanaman yang Dapat Ditanam

Jenis Tanaman	Contoh
Tanaman sayur	Cabai, tomat, kangkung, daun bawang
Tanaman obat	Jahe, kunyit, serai, lidah buaya
Tanaman hias	Bunga kertas, sirih gading
Tanaman buah	Pepaya, jambu, jeruk kecil

4.9.5. Hasil yang Diharapkan

Peserta mampu memanfaatkan pekarangan rumah untuk kegiatan penghijauan. Peserta juga memahami hubungan antara reuse, recycle, dan replant, misalnya menggunakan botol bekas sebagai pot dan menggunakan kompos dari sampah organik sebagai pupuk.

4.10. Rencana Aksi 5R di Rumah Tangga

Setelah mengikuti praktik pelatihan, peserta perlu menyusun rencana aksi sederhana. Rencana aksi ini bertujuan agar kegiatan pelatihan tidak berhenti pada saat pelatihan saja, tetapi dilanjutkan di rumah masing-masing. Contoh Rencana Aksi Rumah Tangga :

No	Kegiatan 5R	Tindakan yang Akan Dilakukan
1	Reduce	Membawa tas belanja sendiri
2	Reuse	Menggunakan botol bekas sebagai pot
3	Recycle	Membuat kompos dari sisa sayuran
4	Replace	Mengurangi kantong plastik
5	Replant	Menanam cabai di pekarangan

Peserta dapat memilih kegiatan yang paling mudah dilakukan terlebih dahulu. Rencana aksi tidak harus besar, tetapi harus realistis dan dapat dilakukan secara konsisten.

4.11. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Praktik 5R

Agar praktik 5R dapat berjalan dengan baik, peserta perlu memperhatikan beberapa hal berikut:

1. Gunakan sarung tangan saat memilah sampah.
2. Cuci tangan setelah memegang sampah.
3. Pisahkan sampah basah dan kering agar tidak menimbulkan bau.
4. Jangan memasukkan plastik, kaca, kaleng, atau popok ke dalam kompos.
5. Simpan sampah anorganik dalam keadaan bersih dan kering.
6. Hindari membakar sampah, terutama sampah plastik.
7. Rawat tanaman secara rutin setelah kegiatan replant.
8. Ajak anggota keluarga untuk ikut menerapkan 5R.

4.12. Rangkuman

Praktik 5R merupakan bagian penting dalam pelatihan pengelolaan sampah domestik. Melalui praktik, peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga memiliki keterampilan untuk menerapkannya di rumah.

Praktik reduce dilakukan dengan mengurangi penggunaan barang sekali pakai. Praktik reuse dilakukan dengan memanfaatkan kembali barang bekas. Praktik recycle dilakukan dengan mengolah sampah organik menjadi kompos. Praktik replace dilakukan dengan mengganti barang tidak ramah lingkungan dengan alternatif yang lebih ramah lingkungan. Praktik replant dilakukan dengan menanam dan merawat tanaman.

Kegiatan 5R dapat dimulai dari langkah sederhana. Apabila dilakukan secara terus-menerus, kegiatan ini dapat membentuk kebiasaan baru yang lebih peduli terhadap lingkungan.

4.13. Lembar Kegiatan Peserta

1. Lembar Praktik Pemilahan Sampah

No	Nama Sampah	Organik	Anorganik	Residu
1				
2				
3				

2. Lembar Rencana Aksi 5R

Prinsip 5R	Kegiatan yang Akan Dilakukan di Rumah
Reduce	
Reuse	
Recycle	
Replace	
Replant	

3. Pertanyaan untuk Peserta

- a. Praktik 5R apa yang paling mudah dilakukan di rumah?
- b. Praktik 5R apa yang masih sulit dilakukan?
- c. Sampah apa yang paling banyak dihasilkan di rumah?
- d. Barang bekas apa yang dapat dimanfaatkan kembali?
- e. Tanaman apa yang dapat ditanam di pekarangan?
- f. Apa perubahan kebiasaan yang akan mulai dilakukan setelah pelatihan?

BAB V

PELAKSANAAN PELATIHAN

5.1. Pengantar

Pelaksanaan pelatihan merupakan tahap penting dalam modul pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R. Pada tahap ini, materi yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya disampaikan kepada peserta melalui kegiatan pembelajaran yang terarah, partisipatif, dan berbasis praktik. Pelatihan tidak hanya bertujuan memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran, keterampilan, dan kebiasaan masyarakat dalam mengelola sampah rumah tangga secara lebih bertanggung jawab.

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R perlu dilaksanakan dengan pendekatan yang sederhana dan mudah dipahami. Hal ini penting karena sasaran pelatihan adalah masyarakat desa dengan latar belakang pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman yang beragam. Oleh karena itu, pelaksanaan pelatihan sebaiknya tidak hanya menggunakan metode ceramah, tetapi juga dilengkapi dengan diskusi, tanya jawab, demonstrasi, praktik langsung, dan penyusunan rencana aksi.

Melalui pelaksanaan pelatihan yang baik, peserta diharapkan dapat memahami prinsip Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant, kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan juga diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk mulai memilah sampah, mengurangi penggunaan plastik, memanfaatkan barang bekas, mengolah sampah organik, mengganti bahan tidak ramah lingkungan, serta melakukan penghijauan di lingkungan rumah.

5.2. Waktu dan Tempat Pelatihan

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R dilaksanakan dengan menyesuaikan kondisi dan ketersediaan waktu masyarakat. Waktu pelaksanaan sebaiknya dipilih pada saat masyarakat memiliki kesempatan untuk hadir dan mengikuti kegiatan secara utuh, misalnya pada pagi atau siang hari setelah aktivitas utama masyarakat selesai.

Komponen	Keterangan
Hari/Tanggal	Kesepakatan bersama
Tempat	Mudah dijangkau
Kegiatan	Pelatihan Pengelolaan Sampah Domestik Berbasis 5R
Sasaran	Warga masyarakat, tokoh masyarakat, dan perangkat desa
Bentuk Kegiatan	Penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik, dan evaluasi

5.3. Peserta Pelatihan

Peserta pelatihan adalah masyarakat yang memiliki peran dalam pengelolaan sampah rumah tangga dan lingkungan sekitar. Peserta tidak hanya berasal dari warga biasa, tetapi juga melibatkan tokoh masyarakat dan perangkat desa agar kegiatan pelatihan dapat memperoleh dukungan sosial dan kelembagaan. Komposisi peserta pelatihan dapat disusun sebagai berikut:

No	Unsur Peserta	Jumlah
1	Warga masyarakat	10 orang
2	Tokoh masyarakat	3 orang
3	Perangkat desa	3 orang
Jumlah		16 orang

Pelibatan warga masyarakat bertujuan agar pelatihan dapat langsung menyentuh pelaku utama pengelolaan sampah rumah tangga. Tokoh masyarakat dilibatkan karena memiliki pengaruh sosial dalam menggerakkan warga. Perangkat desa dilibatkan agar program pengelolaan sampah berbasis 5R mendapat dukungan dalam bentuk kebijakan, fasilitas, dan tindak lanjut kegiatan.

5.4. Tujuan Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai permasalahan sampah domestik di lingkungan masyarakat.
2. Mengenalkan prinsip 5R sebagai pendekatan sederhana dalam pengelolaan sampah rumah tangga.

3. Melatih peserta melakukan pemilahan sampah organik, anorganik, dan residu.
4. Mendorong peserta mengurangi penggunaan barang sekali pakai, terutama plastik.
5. Melatih peserta memanfaatkan kembali barang bekas yang masih memiliki nilai guna.
6. Melatih peserta mengolah sampah organik menjadi kompos sederhana.
7. Mendorong peserta mengganti bahan yang tidak ramah lingkungan dengan alternatif yang lebih ramah lingkungan.
8. Mendorong peserta melakukan kegiatan penghijauan di lingkungan rumah dan desa.
9. Menumbuhkan perilaku pro-lingkungan melalui pembiasaan kegiatan 5R.

5.5. Metode Pelatihan

Metode pelatihan yang digunakan dalam kegiatan ini harus disesuaikan dengan karakteristik masyarakat. Pelatihan sebaiknya tidak dilakukan secara satu arah, tetapi melibatkan peserta secara aktif. Metode yang digunakan meliputi:

5.5.1. Ceramah Singkat

Ceramah singkat digunakan untuk memberikan penjelasan awal mengenai pengertian sampah domestik, dampak sampah terhadap lingkungan, dan konsep dasar 5R. Ceramah sebaiknya disampaikan dengan bahasa yang sederhana, tidak terlalu teoritis, dan menggunakan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat.

5.5.2. Tanya Jawab

Tanya jawab dilakukan untuk memberi kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan, pengalaman, atau permasalahan yang mereka hadapi dalam mengelola sampah. Melalui tanya jawab, fasilitator dapat mengetahui tingkat pemahaman peserta dan menyesuaikan penjelasan dengan kebutuhan mereka.

5.5.3. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok digunakan untuk menggali pengalaman peserta terkait kebiasaan membuang, membakar, memilah, atau memanfaatkan sampah. Diskusi ini juga dapat digunakan untuk menemukan solusi bersama terhadap permasalahan sampah di lingkungan sekitar.

5.5.4. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan contoh penerapan 5R, seperti cara memilah sampah, cara membuat pot dari botol bekas, cara membuat kompos sederhana, dan cara menanam tanaman dengan media sederhana.

5.5.5. Praktik Langsung

Praktik langsung menjadi bagian penting dalam pelatihan. Peserta tidak hanya melihat contoh, tetapi juga mencoba melakukan kegiatan 5R. Melalui praktik, peserta lebih mudah memahami materi dan lebih percaya diri untuk menerapkannya di rumah.

5.5.6. Refleksi dan Evaluasi

Refleksi dilakukan di akhir kegiatan untuk mengetahui apa yang dipahami peserta, kegiatan apa yang paling mudah dilakukan, dan apa yang akan diterapkan setelah pelatihan. Evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan pelatihan.

5.6. Alat dan Bahan Pelatihan

Alat dan bahan pelatihan perlu disiapkan sebelum kegiatan dimulai. Alat dan bahan yang digunakan sebaiknya mudah ditemukan di lingkungan sekitar sehingga peserta dapat menirunya di rumah.

No	Alat/Bahan	Kegunaan
1	Materi/modul pelatihan	Panduan pembelajaran peserta
2	Spanduk atau poster 5R	Media informasi
3	Laptop dan proyektor	Menampilkan materi
4	Papan tulis/kertas plano	Mencatat hasil diskusi
5	Spidol	Menulis catatan kegiatan
6	Wadah sampah terpilah	Praktik pemilahan sampah

No	Alat/Bahan	Kegunaan
7	Sampah organik	Bahan praktik kompos
8	Botol plastik bekas	Praktik reuse/replant
9	Tanah dan kompos	Media tanam
10	Bibit tanaman	Praktik replant
11	Gunting/cutter	Membuat pot dari botol bekas
12	Sarung tangan	Menjaga kebersihan
13	Lembar evaluasi	Menilai hasil pelatihan
14	Daftar hadir	Administrasi peserta

5.7. Langkah-Langkah Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dapat dilakukan melalui beberapa tahapan berikut.

5.7.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan pelatihan dimulai. Pada tahap ini, panitia atau fasilitator menyiapkan berbagai kebutuhan kegiatan. Kegiatan pada tahap persiapan meliputi:

1. Menentukan waktu dan tempat pelatihan.
2. Menentukan peserta yang akan mengikuti pelatihan.
3. Menyiapkan modul atau bahan materi pelatihan.
4. Menyiapkan alat dan bahan praktik.
5. Menyusun susunan acara pelatihan.
6. Menyiapkan daftar hadir dan lembar evaluasi.
7. Mengatur ruangan agar mendukung kegiatan diskusi dan praktik.
8. Melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, tokoh masyarakat, dan kader lingkungan.

5.7.2. Tahap Pembukaan

Tahap pembukaan bertujuan untuk mengawali kegiatan pelatihan secara resmi dan membangun kesiapan peserta. Pada tahap ini, fasilitator dapat menyampaikan tujuan kegiatan, manfaat pelatihan, serta gambaran umum materi yang akan dipelajari. Kegiatan pembukaan meliputi:

1. Salam dan pembukaan kegiatan.
2. Sambutan dari perwakilan pemerintah desa atau panitia.
3. Penjelasan tujuan pelatihan.
4. Perkenalan fasilitator dan peserta.
5. Penyampaian aturan sederhana selama pelatihan.

5.7.3. Tahap Penyampaian Materi

Tahap penyampaian materi dilakukan untuk memberikan pemahaman dasar kepada peserta. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian sampah domestik.
2. Jenis-jenis sampah rumah tangga.
3. Dampak sampah terhadap lingkungan dan kesehatan.
4. Pentingnya pemilahan sampah dari rumah.
5. Pengertian prinsip 5R.
6. Contoh penerapan Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant.

Materi sebaiknya disampaikan secara singkat dan jelas. Fasilitator dapat menggunakan contoh nyata dari kehidupan masyarakat agar peserta lebih mudah memahami.

5.7.4. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Diskusi dapat diarahkan pada permasalahan sampah yang terjadi di lingkungan sekitar. Contoh pertanyaan diskusi:

1. Sampah apa yang paling banyak dihasilkan di rumah?
2. Bagaimana biasanya masyarakat mengelola sampah?
3. Apa kendala dalam memilah sampah?
4. Apa kebiasaan yang perlu diubah?
5. Kegiatan 5R apa yang paling mudah dilakukan di rumah?

Tahap diskusi penting karena dapat menggali pengalaman peserta dan membangun kesadaran bahwa permasalahan sampah merupakan tanggung jawab bersama.

5.7.5. Tahap Demonstrasi

Pada tahap demonstrasi, fasilitator menunjukkan contoh penerapan 5R secara langsung. Demonstrasi dapat meliputi:

1. Cara memilah sampah organik, anorganik, dan residu.
2. Cara mengurangi sampah plastik.
3. Cara menggunakan kembali botol plastik sebagai pot.
4. Cara membuat kompos sederhana.
5. Cara mengganti barang sekali pakai dengan barang yang dapat digunakan ulang.
6. Cara menanam tanaman menggunakan wadah bekas.

Demonstrasi harus dilakukan dengan jelas dan perlahan agar peserta dapat mengikuti setiap langkah.

5.7.6. Tahap Praktik Langsung

Pada tahap praktik, peserta dilibatkan secara aktif untuk mencoba kegiatan 5R. Peserta dapat dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar semua peserta memiliki kesempatan untuk praktik. Contoh pembagian praktik:

Kelompok	Kegiatan Praktik
Kelompok 1	Pemilahan sampah organik, anorganik, dan residu
Kelompok 2	Membuat pot dari botol plastik bekas
Kelompok 3	Membuat kompos sederhana
Kelompok 4	Menanam tanaman menggunakan media sederhana

Setelah praktik selesai, setiap kelompok dapat menyampaikan hasil kegiatannya secara singkat. Fasilitator kemudian memberikan penguatan dan masukan.

5.7.7. Tahap Penyusunan Rencana Aksi

Tahap penyusunan rencana aksi bertujuan agar peserta memiliki komitmen untuk menerapkan 5R setelah pelatihan. Rencana aksi dibuat secara sederhana dan realistis. Contoh rencana aksi peserta:

Prinsip 5R	Rencana Tindakan
Reduce	Membawa tas belanja sendiri
Reuse	Menggunakan botol bekas sebagai pot
Recycle	Mengolah sisa sayuran menjadi kompos
Replace	Mengurangi penggunaan kantong plastik
Replant	Menanam cabai atau tanaman obat di pekarangan

Rencana aksi ini dapat dibawa pulang oleh peserta sebagai pengingat untuk mulai menerapkan perilaku pro-lingkungan di rumah.

5.7.8. Tahap Evaluasi dan Penutup

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan kesan peserta terhadap pelatihan. Evaluasi dapat dilakukan melalui pertanyaan lisan, lembar evaluasi, atau refleksi sederhana. Kegiatan penutup meliputi:

1. Menyampaikan rangkuman materi pelatihan.
2. Menanyakan kembali pemahaman peserta.
3. Mengajak peserta menyampaikan kesan dan rencana tindak lanjut.
4. Menyampaikan pesan agar peserta mulai menerapkan 5R di rumah.
5. Menutup kegiatan pelatihan.

5.8. Susunan Acara Pelatihan

Susunan acara pelatihan dapat dibuat fleksibel sesuai kebutuhan. Berikut contoh susunan acara pelatihan selama satu hari.

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	08.00–08.15	Registrasi peserta	Panitia
2	08.15–08.30	Pembukaan	Panitia/Pemerintah Desa
3	08.30–09.00	Pengantar masalah sampah domestik	Fasilitator
4	09.00–09.45	Materi prinsip 5R	Fasilitator
5	09.45–10.15	Diskusi dan tanya jawab	Fasilitator/Peserta

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
6	10.15–10.30	Istirahat	Panitia
7	10.30–11.30	Demonstrasi dan praktik pemilahan sampah	Fasilitator/Peserta
8	11.30–12.15	Praktik reuse dan recycle	Fasilitator/Peserta
9	12.15–13.00	Istirahat	Panitia
10	13.00–13.45	Praktik replace dan replant	Fasilitator/Peserta
11	13.45–14.15	Penyusunan rencana aksi 5R	Peserta
12	14.15–14.45	Evaluasi dan refleksi	Fasilitator
13	14.45–15.00	Penutup	Panitia/Pemerintah Desa

Susunan acara tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan. Apabila waktu pelatihan terbatas, materi dapat dipersingkat dan praktik difokuskan pada kegiatan yang paling mudah diterapkan oleh masyarakat.

5.9. Peran Fasilitator

Fasilitator memiliki peran penting dalam keberhasilan pelatihan. Fasilitator tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga membimbing peserta agar aktif bertanya, berdiskusi, dan melakukan praktik. Peran fasilitator meliputi:

1. Menjelaskan tujuan dan manfaat pelatihan.
2. Menyampaikan materi dengan bahasa sederhana.
3. Memberikan contoh penerapan 5R dalam kehidupan sehari-hari.
4. Membimbing peserta dalam kegiatan praktik.
5. Mengarahkan diskusi agar tetap sesuai dengan tujuan pelatihan.
6. Memberikan motivasi kepada peserta untuk menerapkan 5R di rumah.
7. Membantu peserta menyusun rencana aksi.
8. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman dan keterampilan peserta.

9. Fasilitator sebaiknya bersikap komunikatif, sabar, dan terbuka terhadap pengalaman peserta. Dalam pelatihan masyarakat, pengalaman peserta merupakan sumber belajar yang penting.

5.10. Peran Peserta

Peserta merupakan bagian utama dalam pelatihan. Keberhasilan pelatihan sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Peran peserta meliputi:

1. Mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir.
2. Mendengarkan materi dengan baik.
3. Mengajukan pertanyaan apabila ada hal yang belum dipahami.
4. Berpartisipasi dalam diskusi.
5. Mengikuti praktik pemilahan sampah dan penerapan 5R.
6. Menyampaikan pengalaman terkait pengelolaan sampah di rumah.
7. Menyusun rencana aksi yang akan dilakukan setelah pelatihan.
8. Menerapkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta diharapkan tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga menjadi pelaku perubahan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

5.11. Tata Tertib Pelatihan

Agar pelatihan berjalan lancar, peserta perlu memperhatikan tata tertib berikut:

1. Hadir tepat waktu.
2. Mengisi daftar hadir.
3. Mengikuti kegiatan sampai selesai.
4. Menjaga kebersihan tempat pelatihan.
5. Aktif bertanya dan berdiskusi.
6. Menghargai pendapat peserta lain.
7. Mengikuti arahan fasilitator saat praktik.
8. Menggunakan alat praktik dengan hati-hati.
9. Membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

10. Membawa pulang rencana aksi untuk diterapkan di rumah.

5.12. Indikator Keberhasilan Pelatihan

Pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R dapat dikatakan berhasil apabila terdapat perubahan pada pemahaman, sikap, dan keterampilan peserta. Indikator keberhasilan pelatihan meliputi:

No	Indikator	Bentuk Keberhasilan
1	Pemahaman peserta	Peserta mampu menjelaskan jenis sampah dan prinsip 5R
2	Keterampilan peserta	Peserta mampu memilah sampah dan melakukan praktik 5R
3	Partisipasi peserta	Peserta aktif dalam diskusi dan praktik
4	Kesadaran lingkungan	Peserta menyadari pentingnya mengurangi dan mengelola sampah
5	Rencana tindak lanjut	Peserta memiliki rencana aksi 5R di rumah
6	Perubahan kebiasaan	Peserta mulai menerapkan pemilahan, reuse, recycle, replace, dan replant

Indikator tersebut dapat digunakan oleh fasilitator untuk menilai apakah pelatihan telah berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

5.13. Rangkuman

Pelaksanaan pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R perlu dilakukan secara terencana, partisipatif, dan berbasis praktik. Pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu persiapan, pembukaan, penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, penyusunan rencana aksi, evaluasi, dan penutup.

Metode pelatihan yang digunakan meliputi ceramah singkat, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, refleksi, dan evaluasi. Melalui metode tersebut, peserta diharapkan tidak hanya memahami konsep 5R, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pelatihan sangat dipengaruhi oleh kesiapan fasilitator, keterlibatan peserta, dukungan pemerintah desa, serta adanya tindak lanjut setelah kegiatan. Oleh karena itu, pelatihan 5R perlu diarahkan sebagai kegiatan edukasi lingkungan yang berkelanjutan, bukan hanya kegiatan sesaat.

5.14. Lembar Kegiatan Peserta

1. Daftar Rencana Aksi Peserta

No	Nama Peserta	Kegiatan 5R yang Akan Dilakukan di Rumah	Waktu Pelaksanaan
1			
2			
3			
4			
5			

2. Lembar Refleksi Pelaksanaan Pelatihan

Jawablah pertanyaan berikut secara singkat.

- a. Materi apa yang paling mudah dipahami dalam pelatihan ini?
- b. Praktik apa yang paling menarik bagi Bapak/Ibu?
- c. Apa manfaat pelatihan ini bagi keluarga Bapak/Ibu?
- d. Kendala apa yang mungkin dihadapi dalam menerapkan 5R di rumah?
- e. Kegiatan apa yang akan mulai dilakukan setelah mengikuti pelatihan?

BAB VI

EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

6.1. Pengantar

Evaluasi dan tindak lanjut merupakan bagian penting dalam pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi pelatihan, mampu melakukan praktik 5R, serta memiliki rencana untuk menerapkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan 5R tidak cukup hanya dinilai dari kehadiran peserta atau selesainya kegiatan pada hari pelatihan. Keberhasilan pelatihan juga perlu dilihat dari perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku peserta setelah mengikuti kegiatan. Oleh karena itu, evaluasi dalam modul ini diarahkan pada tiga aspek utama, yaitu pemahaman, keterampilan, dan perilaku pro-lingkungan.

Tindak lanjut diperlukan agar pelatihan tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat. Setelah pelatihan selesai, peserta diharapkan dapat mulai menerapkan prinsip 5R di rumah masing-masing, seperti memilah sampah, mengurangi penggunaan plastik, memanfaatkan barang bekas, membuat kompos sederhana, mengganti bahan tidak ramah lingkungan, serta melakukan penghijauan.

6.2. Tujuan Evaluasi

Evaluasi pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap konsep sampah domestik dan prinsip 5R.
2. Mengetahui kemampuan peserta dalam membedakan sampah organik, anorganik, dan residu.
3. Mengetahui kemampuan peserta dalam melakukan praktik sederhana 5R.
4. Menilai partisipasi peserta selama kegiatan pelatihan berlangsung.

5. Mengetahui perubahan sikap dan kepedulian peserta terhadap kebersihan lingkungan.
6. Mengetahui rencana peserta dalam menerapkan prinsip 5R di rumah tangga.
7. Mengidentifikasi kendala yang mungkin dihadapi peserta dalam menerapkan 5R.
8. Menyusun langkah tindak lanjut agar penerapan 5R dapat berjalan secara berkelanjutan.

6.3. Bentuk Evaluasi Pelatihan

Evaluasi pelatihan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk, yaitu evaluasi awal, evaluasi proses, evaluasi akhir, dan evaluasi tindak lanjut.

No	Bentuk Evaluasi	Waktu Pelaksanaan	Tujuan
1	Evaluasi awal	Sebelum pelatihan	Mengetahui pemahaman awal peserta
2	Evaluasi proses	Selama pelatihan	Menilai keaktifan dan keterlibatan peserta
3	Evaluasi akhir	Setelah pelatihan	Mengetahui pemahaman dan kesan peserta
4	Evaluasi tindak lanjut	Setelah pelatihan selesai	Menilai penerapan 5R di rumah/lingkungan

6.4. Evaluasi Awal Peserta

Evaluasi awal dilakukan sebelum pelatihan dimulai. Tujuannya adalah mengetahui pengetahuan dan kebiasaan awal peserta dalam mengelola sampah rumah tangga.

Evaluasi awal dapat dilakukan secara sederhana melalui pertanyaan lisan atau lembar isian singkat. Fasilitator tidak perlu membuat peserta merasa sedang diuji, tetapi cukup mengajak peserta mengenali kebiasaan yang selama ini dilakukan. Contoh Pertanyaan Evaluasi Awal :

1. Apakah Bapak/Ibu sudah memilah sampah di rumah?
2. Sampah apa yang paling banyak dihasilkan di rumah?

3. Apa yang biasanya dilakukan terhadap sampah rumah tangga?
4. Apakah Bapak/Ibu pernah mendengar istilah 5R?
5. Apakah Bapak/Ibu pernah membuat kompos dari sampah organik?
6. Apakah barang bekas di rumah pernah dimanfaatkan kembali?
7. Apakah Bapak/Ibu biasa membawa tas belanja sendiri?
8. Apakah di rumah terdapat tanaman atau kegiatan penghijauan?

Jawaban dari evaluasi awal digunakan untuk mengetahui kondisi awal peserta sebelum diberikan materi pelatihan.

6.5. Evaluasi Proses Pelatihan

Evaluasi proses dilakukan selama pelatihan berlangsung. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan, baik saat penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, maupun praktik langsung. Aspek yang dapat diamati dalam evaluasi proses antara lain:

No	Aspek yang Dinilai	Indikator
1	Kehadiran peserta	Peserta hadir dan mengikuti kegiatan
2	Perhatian peserta	Peserta mendengarkan materi dengan baik
3	Keaktifan bertanya	Peserta mengajukan pertanyaan
4	Partisipasi diskusi	Peserta menyampaikan pendapat/pengalaman
5	Keterlibatan praktik	Peserta ikut melakukan praktik 5R
6	Kerja sama	Peserta bekerja sama dalam kelompok
7	Kesungguhan	Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai

Evaluasi proses penting karena pelatihan 5R menekankan keterlibatan aktif peserta. Peserta yang aktif berdiskusi dan praktik biasanya lebih mudah memahami materi dan lebih siap menerapkan 5R di rumah.

6.6. Evaluasi Akhir Peserta

Evaluasi akhir dilakukan setelah pelatihan selesai. Tujuannya adalah mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta menilai kesan peserta terhadap pelatihan.

Evaluasi akhir dapat dilakukan dengan cara sederhana, misalnya melalui pertanyaan tertulis, diskusi penutup, atau refleksi peserta. Contoh Pertanyaan Evaluasi Akhir

1. Apa yang dimaksud dengan sampah organik?
2. Apa yang dimaksud dengan sampah anorganik?
3. Apa arti Reduce?
4. Apa contoh kegiatan Reuse di rumah?
5. Apa contoh kegiatan Recycle yang dapat dilakukan masyarakat?
6. Apa contoh kegiatan Replace?
7. Apa contoh kegiatan Replant?
8. Mengapa sampah perlu dipilah sejak dari rumah?
9. Praktik apa yang paling mudah diterapkan di rumah?
10. Apa kegiatan 5R yang akan mulai dilakukan setelah pelatihan?

Contoh Lembar Evaluasi Akhir

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan
1	Saya memahami jenis sampah organik dan anorganik			
2	Saya memahami arti prinsip 5R			
3	Saya dapat memilah sampah rumah tangga			
4	Saya dapat memberi contoh kegiatan Reduce			
5	Saya dapat memberi contoh kegiatan Reuse			
6	Saya dapat memberi contoh kegiatan Recycle			
7	Saya dapat memberi contoh kegiatan Replace			
8	Saya dapat memberi contoh kegiatan Replant			
9	Saya bersedia menerapkan 5R di rumah			
10	Saya bersedia mengajak keluarga menjaga kebersihan lingkungan			

6.7. Evaluasi Praktik 5R

Evaluasi praktik dilakukan untuk menilai kemampuan peserta dalam menerapkan materi pelatihan. Evaluasi ini dapat dilakukan saat peserta mengikuti praktik pemilahan sampah, pembuatan kompos, pemanfaatan barang bekas, dan kegiatan menanam.

No	Kegiatan Praktik	Mampu	Perlu Bimbingan	Belum Mampu
1	Memilah sampah organik			
2	Memilah sampah anorganik			
3	Memisahkan sampah residu			
4	Menjelaskan contoh Reduce			
5	Memanfaatkan barang bekas			
6	Membuat kompos sederhana			
7	Menyebutkan contoh Replace			
8	Menanam tanaman di media sederhana			
9	Menyusun rencana aksi 5R			

Keterangan:

***Mampu:** peserta dapat melakukan praktik secara mandiri.*

***Perlu Bimbingan:** peserta dapat melakukan praktik, tetapi masih membutuhkan arahan.*

***Belum Mampu:** peserta belum dapat melakukan praktik dan perlu pendampingan lanjutan.*

6.8. Evaluasi Perubahan Perilaku Setelah Pelatihan

Evaluasi perubahan perilaku dilakukan setelah pelatihan selesai, misalnya satu minggu, dua minggu, atau satu bulan setelah kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta mulai menerapkan prinsip 5R di rumah dan lingkungan sekitar.

Perubahan perilaku tidak harus langsung besar. Perubahan kecil seperti mulai memilah sampah, membawa tas belanja, menggunakan botol bekas sebagai pot, atau menanam tanaman di pekarangan sudah menjadi tanda awal terbentuknya perilaku pro-lingkungan.

Indikator Perubahan Perilaku

No	Prinsip 5R	Indikator Perilaku Setelah Pelatihan
1	Reduce	Peserta mulai mengurangi penggunaan plastik sekali pakai
2	Reuse	Peserta mulai menggunakan kembali barang bekas
3	Recycle	Peserta mulai mengolah sampah organik atau mengumpulkan sampah anorganik
4	Replace	Peserta mulai mengganti bahan tidak ramah lingkungan
5	Replant	Peserta mulai menanam dan merawat tanaman
6	Pemilahan	Peserta mulai memisahkan sampah organik dan anorganik
7	Kebersihan	Lingkungan rumah lebih bersih dan terawat
8	Partisipasi	Peserta ikut mengajak keluarga atau warga lain

6.9. Lembar Observasi Tindak Lanjut

Lembar observasi tindak lanjut digunakan untuk melihat penerapan 5R setelah pelatihan. Observasi dapat dilakukan oleh fasilitator, kader lingkungan, perangkat desa, atau peneliti.

Format Lembar Observasi Tindak Lanjut

Identitas Observasi

Lokasi:

Hari/Tanggal:

Waktu:

Nama Observer:

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Ya	Tidak	Catatan
1	Pemilahan sampah	Terdapat pemisahan sampah organik dan anorganik			
2	Reduce	Mengurangi penggunaan barang sekali pakai			
3	Reuse	Memanfaatkan kembali barang bekas			
4	Recycle	Mengolah sampah menjadi barang bernilai guna			

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Ya	Tidak	Catatan
5	Replace	Menggunakan bahan ramah lingkungan			
6	Replant	Melakukan penghijauan atau penanaman			
7	Kebersihan lingkungan	Lingkungan terlihat bersih dan terawat			
8	Partisipasi masyarakat	Masyarakat terlibat dalam kegiatan lingkungan			
9	Sarana pendukung	Tersedia tempat sampah/pengelolaan sampah			

6.10. Tindak Lanjut Pelatihan

Tindak lanjut dilakukan agar hasil pelatihan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Tanpa tindak lanjut, peserta mungkin kembali pada kebiasaan lama seperti mencampur, membuang, atau membakar sampah. Oleh karena itu, setelah pelatihan perlu ada kegiatan lanjutan yang melibatkan peserta, keluarga, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa. Tindak lanjut pelatihan dapat dilakukan melalui beberapa kegiatan berikut:

1. Penerapan 5R di Rumah Tangga

Peserta diminta mulai menerapkan prinsip 5R dari rumah masing-masing. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain:

- a. menyediakan wadah pemilahan sampah;
- b. memisahkan sampah organik dan anorganik;
- c. mengurangi kantong plastik;
- d. menggunakan kembali botol, kardus, atau wadah bekas;
- e. mengolah sampah organik menjadi kompos;
- f. membawa tas belanja sendiri;
- g. menanam tanaman di pekarangan.

2. Pendampingan oleh Kader atau Tokoh Masyarakat

Kader lingkungan, kader PKK, tokoh masyarakat, atau perangkat desa dapat melakukan pendampingan sederhana kepada warga. Pendampingan dapat dilakukan dengan cara mengingatkan, memberi contoh, dan membantu warga yang mengalami kesulitan dalam menerapkan 5R.

3. Kerja Bakti dan Gerakan Kebersihan Lingkungan

Kegiatan kerja bakti dapat dijadikan tindak lanjut pelatihan. Dalam kegiatan ini, masyarakat tidak hanya membersihkan lingkungan, tetapi juga belajar memilah sampah dan mengurangi kebiasaan membuang sampah sembarangan.

4. Pembuatan Tempat Sampah Terpilah

Pemerintah desa atau masyarakat dapat menyediakan tempat sampah sederhana yang terpilah. Tempat sampah tidak harus mahal. Warga dapat menggunakan ember bekas, karung, drum bekas, atau wadah lain yang diberi label organik, anorganik, dan residu.

5. Pengembangan Kompos Rumah Tangga

Peserta dapat mencoba membuat kompos sederhana dari sisa sayuran, kulit buah, daun kering, dan sisa tanaman. Kompos yang dihasilkan dapat digunakan untuk tanaman di pekarangan.

6. Penghijauan Lingkungan

Kegiatan replant dapat dilanjutkan dengan penanaman tanaman di pekarangan rumah, halaman kantor desa, jalan lingkungan, atau lahan kosong. Kegiatan ini dapat melibatkan keluarga, pemuda, PKK, dan masyarakat umum.

6.11. Rencana Tindak Lanjut Peserta

Setiap peserta pelatihan perlu memiliki rencana tindak lanjut yang sederhana dan dapat dilakukan. Rencana ini bertujuan agar peserta memiliki komitmen nyata setelah mengikuti pelatihan.

Format Rencana Tindak Lanjut Peserta

Nama Peserta:

Alamat:

Tanggal:

No	Prinsip 5R	Kegiatan yang Akan Dilakukan	Waktu Pelaksanaan
1	Reduce	<i>Cth. Membawa tas belanja sendiri</i>	<i>Cth. Setiap belanja</i>
2	Reuse	<i>Cth. Menggunakan botol bekas sebagai pot</i>	<i>Cth. Minggu ini</i>
3	Recycle	<i>Cth. Membuat kompos dari sisa sayuran</i>	<i>Cth. Setiap minggu</i>
4	Replace	<i>Cth. Mengurangi penggunaan kantong plastik</i>	<i>Cth. Mulai hari ini</i>
5	Replant	<i>Cth. Menanam cabai di pekarangan</i>	<i>Cth. Minggu ini</i>

6.12. Peran Pemerintah Desa dalam Tindak Lanjut

Pemerintah desa memiliki peran penting dalam mendukung keberlanjutan program pengelolaan sampah berbasis 5R. Dukungan pemerintah desa dapat memperkuat motivasi masyarakat dan membantu menyediakan sarana yang dibutuhkan. Peran pemerintah desa antara lain:

1. Memberikan dukungan terhadap kegiatan edukasi lingkungan;
2. Memfasilitasi tempat pelatihan dan kegiatan tindak lanjut;
3. Mendorong pembentukan kelompok atau kader peduli lingkungan;
4. Menyediakan atau membantu pengadaan tempat sampah terpilah;
5. Mendukung kegiatan kerja bakti dan penghijauan;
6. Menyusun program kebersihan lingkungan tingkat desa;
7. Memberi contoh penerapan 5r di lingkungan kantor desa;
8. Melakukan monitoring sederhana terhadap kegiatan masyarakat.

Dukungan pemerintah desa penting karena salah satu kendala penerapan 5R biasanya berkaitan dengan keterbatasan sarana, kebiasaan lama masyarakat, dan kurangnya pendampingan setelah pelatihan.

6.13. Peran Masyarakat dalam Keberlanjutan Program

Masyarakat merupakan pelaku utama dalam pengelolaan sampah domestik. Keberlanjutan program 5R sangat bergantung pada kesediaan masyarakat untuk mengubah kebiasaan sehari-hari. Peran masyarakat antara lain:

1. Memilah sampah dari rumah;
2. Mengurangi penggunaan plastik sekali pakai;
3. Menggunakan kembali barang yang masih layak;
4. Mengolah sampah organik menjadi kompos;
5. Mengganti barang sekali pakai dengan barang yang dapat digunakan ulang;
6. Menanam dan merawat tanaman;
7. Menjaga kebersihan lingkungan rumah;
8. Mengajak anggota keluarga menerapkan 5R;
9. Ikut serta dalam kegiatan kerja bakti;
10. Saling mengingatkan agar tidak membuang sampah sembarangan.

Dengan keterlibatan masyarakat, prinsip 5R dapat menjadi kebiasaan bersama, bukan hanya kegiatan pelatihan.

6.14. Kendala yang Mungkin Dihadapi

Dalam penerapan 5R setelah pelatihan, masyarakat mungkin menghadapi beberapa kendala. Kendala ini perlu dikenali agar dapat dicari solusinya.

No	Kendala	Solusi yang Dapat Dilakukan
1	Belum terbiasa memilah sampah	Mulai dari dua wadah sederhana: organik dan anorganik
2	Tidak memiliki tempat sampah terpilah	Gunakan ember, kardus, karung, atau wadah bekas
3	Masih sering membakar sampah	Kurangi sampah dari sumbernya dan pisahkan sampah yang bisa dimanfaatkan
4	Tidak tahu cara membuat kompos	Ikuti panduan sederhana dan mulai dari jumlah kecil

No	Kendala	Solusi yang Dapat Dilakukan
5	Kurang dukungan keluarga	Ajak anggota keluarga ikut melihat manfaatnya
6	Tidak ada waktu	Mulai dari kegiatan kecil yang mudah dilakukan
7	Tidak ada pendampingan	Bentuk kader atau kelompok kecil peduli lingkungan
8	Sampah anorganik menumpuk	Kumpulkan dan salurkan ke pengepul jika memungkinkan

Kendala tersebut menunjukkan bahwa penerapan 5R membutuhkan proses bertahap. Masyarakat tidak perlu langsung melakukan semua kegiatan sekaligus. Yang paling penting adalah mulai dari tindakan sederhana dan dilakukan secara konsisten.

6.15. Rangkuman

Evaluasi pelatihan 5R dilakukan untuk mengetahui pemahaman, keterampilan, partisipasi, dan perubahan perilaku peserta. Evaluasi dapat dilakukan sebelum pelatihan, selama pelatihan, setelah pelatihan, dan pada tahap tindak lanjut.

Tindak lanjut pelatihan sangat penting agar pengetahuan yang diperoleh peserta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk tindak lanjut dapat berupa pemilahan sampah di rumah, pengurangan plastik, pemanfaatan barang bekas, pembuatan kompos, penggunaan barang ramah lingkungan, dan penghijauan.

Keberhasilan pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis 5R tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh kemauan peserta, dukungan keluarga, peran tokoh masyarakat, pendampingan, serta dukungan pemerintah desa. Apabila dilakukan secara berkelanjutan, prinsip 5R dapat membentuk perilaku pro-lingkungan masyarakat dan menciptakan lingkungan desa yang lebih bersih, sehat, dan nyaman.

6.16. Penutup Modul

Modul pelatihan pengelolaan sampah domestik berbasis prinsip 5R ini disusun sebagai panduan sederhana untuk membantu masyarakat memahami dan menerapkan pengelolaan sampah yang lebih ramah lingkungan. Prinsip 5R, yaitu Reduce, Reuse, Recycle, Replace, dan Replant, dapat diterapkan melalui kegiatan sehari-hari yang mudah dilakukan di rumah tangga.

Pengelolaan sampah yang baik harus dimulai dari kesadaran individu, kebiasaan keluarga, dan kerja sama masyarakat. Setiap tindakan kecil, seperti memilah sampah, membawa tas belanja sendiri, menggunakan kembali barang bekas, membuat kompos, dan menanam tanaman, dapat memberikan manfaat besar apabila dilakukan secara bersama-sama dan berkelanjutan.

Melalui modul ini, diharapkan peserta pelatihan dapat menjadi bagian dari perubahan menuju lingkungan yang lebih bersih, sehat, hijau, dan lestari. Pelatihan 5R bukan hanya kegiatan belajar, tetapi juga langkah awal untuk membangun perilaku pro-lingkungan di masyarakat.

5R DIMULAI DARI RUMAH

Kebiasaan Kecil, Dampak Besar bagi Lingkungan

AYO
TERAPKAN 5R
UNTUK MASA DEPAN
YANG LEBIH BAIK!

MULAI DARI KITA
UNTUK BUMI
YANG KITA CINTAI



Reduce

Belanja seperlunya
dan hindari barang
sekali pakai



Belanja bijak,
lingkungan tidak
terbebani.



Reuse

Pakai ulang botol,
wadah, tas, dan
barang yang
masih layak



Pakai ulang,
lebih hemat dan
kurangi sampah.



Recycle

Pisahkan sampah
untuk didaur ulang



Pisahkan sekarang,
manfaatkan kembali
sampahmu.



Replace

Ganti plastik dengan
tas kain atau wadah
ramah lingkungan



Ganti kebiasaan,
pilih yang lebih
ramah lingkungan.



Replant

Tanam sayur,
bunga, atau pohon
di sekitar rumah



Tanam hari ini,
nikmati manfaatnya
selamanya.

Contoh Aksi Harian

- ✓ Membawa tas belanja sendiri



- ✓ Membuat kompos dari sisa dapur



- ✓ Menggunakan botol minum isi ulang



- ✓ Menjaga halaman tetap hijau dan bersih



*"Rumah Bersih, Lingkungan Asri,
Hidup Lebih Sehat"*

