



PENGARUH PERUBAHAN LIFESTYLE TERHADAP SANITASI DAN KESEHATAN LINGKUNGAN

Eka Apriyanti¹ dan Abdul Gafur^{2*}

Universitas Negeri Makassar

Korespondensi : abdulgafur@unm.ac.id

ABSTRAK

Perubahan lifestyle masyarakat modern memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan. Urbanisasi, perkembangan teknologi, pola konsumsi yang tinggi, serta perubahan perilaku sosial telah memengaruhi pola pengelolaan limbah, kualitas sanitasi, dan tingkat pencemaran lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perubahan lifestyle terhadap sanitasi dan kesehatan lingkungan melalui pendekatan literature review. Metode penelitian menggunakan systematic literature review dengan menelaah berbagai jurnal internasional dan nasional terindeks yang relevan dengan tema lifestyle, sanitasi, dan kesehatan lingkungan. Sebanyak 20 artikel ilmiah dipilih berdasarkan kriteria inklusi berupa publikasi lima tahun terakhir, relevansi topik, dan kredibilitas sumber. Data dianalisis secara deskriptif melalui proses identifikasi, klasifikasi, sintesis, dan interpretasi temuan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan lifestyle modern seperti gaya hidup konsumtif, penggunaan produk sekali pakai, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya kesadaran pengelolaan sampah berkontribusi terhadap peningkatan pencemaran lingkungan dan penurunan kualitas sanitasi. Selain itu, perkembangan digital lifestyle juga memengaruhi pola interaksi masyarakat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lifestyle berkelanjutan seperti zero waste lifestyle, eco-lifestyle, dan green lifestyle mampu meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan melalui pengurangan limbah dan peningkatan kesadaran ekologis masyarakat. Faktor pendidikan, kebijakan pemerintah, partisipasi masyarakat, serta penggunaan teknologi inovatif menjadi faktor penting dalam mendukung sanitasi lingkungan yang berkelanjutan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perubahan lifestyle memiliki hubungan yang erat dengan kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, akademisi, dan sektor swasta dalam membangun lifestyle yang ramah lingkungan melalui edukasi, penguatan regulasi, peningkatan infrastruktur sanitasi, dan pengembangan teknologi pengelolaan lingkungan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Lifestyle, Sanitasi, Kesehatan Lingkungan, Perilaku Masyarakat, Sustainable Lifestyle.

PENDAHULUAN

Perubahan lifestyle masyarakat modern menjadi salah satu fenomena sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan lingkungan di berbagai negara. Perkembangan urbanisasi, industrialisasi, digitalisasi, serta globalisasi telah membentuk pola hidup masyarakat yang semakin konsumtif dan praktis. Gaya hidup modern yang ditandai dengan tingginya penggunaan produk sekali pakai, meningkatnya konsumsi makanan instan, penggunaan kendaraan pribadi, serta tingginya

aktivitas digital memberikan dampak terhadap peningkatan volume limbah domestik dan penurunan kualitas sanitasi lingkungan. Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi keberlanjutan lingkungan dan kesehatan masyarakat.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sanitasi lingkungan yang buruk menjadi salah satu penyebab utama munculnya berbagai penyakit berbasis lingkungan seperti diare, infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, hingga penyakit kronis akibat pencemaran lingkungan. Selain itu, United Nations Environment Programme (UNEP) juga menegaskan bahwa perubahan perilaku konsumsi masyarakat modern berkontribusi terhadap peningkatan pencemaran air, tanah, dan udara akibat pengelolaan limbah yang tidak optimal.

Lifestyle masyarakat urban saat ini cenderung mengarah pada pola konsumsi tinggi yang menghasilkan limbah domestik dalam jumlah besar. Penggunaan plastik sekali pakai, kemasan makanan instan, limbah elektronik, serta rendahnya kebiasaan pemilahan sampah menjadi faktor utama meningkatnya pencemaran lingkungan. Praktik tersebut diperburuk dengan lemahnya sistem pengelolaan sampah dan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya sanitasi lingkungan. Akibatnya, kualitas lingkungan menurun dan memicu berbagai masalah kesehatan masyarakat.

Perubahan lifestyle juga memengaruhi pola perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Di satu sisi, perkembangan teknologi digital mampu meningkatkan akses informasi kesehatan dan edukasi lingkungan melalui media sosial dan platform digital. Namun di sisi lain, lifestyle modern yang cenderung individualistik menyebabkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan lifestyle memiliki dampak multidimensional terhadap kesehatan lingkungan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lifestyle berkelanjutan seperti eco-lifestyle, green lifestyle, dan zero waste lifestyle dapat menjadi solusi dalam mengurangi pencemaran lingkungan dan meningkatkan kualitas sanitasi. Konsep tersebut menekankan pada pengurangan limbah, penggunaan produk ramah lingkungan, efisiensi energi, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan. Implementasi lifestyle berkelanjutan dinilai mampu mendukung pembangunan kesehatan lingkungan yang lebih baik.

Selain faktor perilaku individu, perubahan lifestyle juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dan kebijakan pemerintah. Masyarakat dengan tingkat pendidikan dan kesadaran lingkungan yang tinggi cenderung memiliki perilaku sanitasi yang lebih baik dibandingkan masyarakat dengan tingkat pengetahuan rendah. Oleh karena itu, edukasi kesehatan lingkungan menjadi aspek penting dalam membentuk perilaku masyarakat yang lebih peduli terhadap lingkungan.

Permasalahan sanitasi lingkungan di negara berkembang masih menjadi isu yang kompleks. Banyak wilayah perkotaan maupun pedesaan yang belum memiliki sistem pengelolaan limbah yang memadai. Akumulasi sampah domestik, pencemaran air akibat limbah rumah tangga, dan buruknya sistem drainase menjadi faktor yang memperburuk kualitas kesehatan lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan lifestyle harus diimbangi dengan penguatan infrastruktur sanitasi dan kebijakan pengelolaan lingkungan yang efektif.

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas pengaruh lifestyle terhadap kesehatan individu, sedangkan kajian mengenai hubungan perubahan lifestyle dengan sanitasi dan kesehatan lingkungan masih terbatas. Oleh karena itu, literature review ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai pengaruh perubahan lifestyle terhadap kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan berdasarkan berbagai hasil penelitian empiris.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perubahan lifestyle terhadap sanitasi dan kesehatan lingkungan melalui pendekatan literature review. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi akademik dalam pengembangan kebijakan kesehatan lingkungan serta menjadi dasar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya lifestyle yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) untuk menganalisis pengaruh perubahan lifestyle terhadap sanitasi dan kesehatan lingkungan. Pendekatan ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan secara sistematis dan komprehensif.

HASIL PENELITIAN

Tabel Hasil Literature Review

No	Penulis (Tahun)	Fokus Penelitian	Hasil Penelitian	Implikasi
1	Fadhullah et al. (2022)	Perilaku pengelolaan sampah rumah tangga	Lifestyle konsumtif meningkatkan volume limbah domestik	Edukasi pengelolaan sampah
2	Yang et al. (2022)	Ekonomi sirkular dan lingkungan	Lifestyle modern meningkatkan emisi karbon	Penerapan green lifestyle
3	Ddiba et al. (2021)	Limbah organik perkotaan	Urban lifestyle meningkatkan sampah organik	Pengembangan ekonomi sirkular
4	Wikurendra et al. (2024)	Urbanisasi dan lingkungan	Lifestyle urban memengaruhi kualitas sanitasi	Integrasi circular economy
5	Zhang et al. (2023)	Daur ulang limbah	Lifestyle berkelanjutan mengurangi pencemaran	Penguatan sistem daur ulang
6	Tseng et al. (2023)	Circular waste management	Perubahan perilaku masyarakat mendukung sanitasi	Partisipasi masyarakat
7	Hayati & Hayati (2024)	Pemberdayaan masyarakat	Eco-lifestyle meningkatkan kesadaran lingkungan	Edukasi komunitas
8	Mukhlis et al. (2025)	Dinamika pengelolaan limbah	Lifestyle masyarakat memengaruhi efektivitas sanitasi	Kolaborasi stakeholder
9	Karak et al. (2012)	Sampah perkotaan	Konsumsi tinggi meningkatkan timbulan sampah	Pengurangan konsumsi berlebih
10	Maalouf & Mavropoulos (2022)	Timbulan sampah global	Urban lifestyle meningkatkan volume limbah	Penguatan kebijakan lingkungan
11	Pereira et al. (2021)	Pengelolaan sampah berkelanjutan	Sanitasi buruk meningkatkan risiko penyakit	Sistem sanitasi terpadu
12	Omotayo (2024)	Pola konsumsi masyarakat	Lifestyle konsumtif memicu pencemaran	Sustainable consumption

13	Bui et al. (2021)	Pengelolaan limbah dan teknologi	Teknologi mendukung perilaku sanitasi	Inovasi pengelolaan limbah
14	Nwokediegwu & Ugwuanyi (2024)	AI dalam pengelolaan limbah	Teknologi digital meningkatkan efisiensi sanitasi	Smart waste management
15	Budiman & Jaelani (2023)	Kebijakan sanitasi	Regulasi memengaruhi perilaku lingkungan	Penguatan hukum lingkungan
16	Vinti et al. (2022)	Risiko kesehatan limbah	Lifestyle tidak sehat meningkatkan risiko penyakit	Penguatan PHBS
17	Gunarathne et al. (2023)	Lindi dan pencemaran	Limbah domestik mencemari air tanah	Pengawasan sanitasi
18	Yazawa et al. (2025)	Waste management behavior	Partisipasi masyarakat menentukan keberhasilan sanitasi	Edukasi lingkungan
19	Yuan & Zougrana (2025)	Risiko kesehatan lingkungan	Lifestyle modern meningkatkan risiko kesehatan	Pengelolaan limbah berkelanjutan
20	D'Adamo et al. (2024)	Circular economy	Lifestyle ramah lingkungan mendukung kesehatan lingkungan	Kebijakan ekonomi sirkular

Berdasarkan hasil literature review terhadap 20 artikel ilmiah, ditemukan bahwa perubahan lifestyle masyarakat modern memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup konsumtif dan urban lifestyle berkontribusi terhadap peningkatan volume limbah domestik dan pencemaran lingkungan.

Penelitian Fadhullah et al. (2022), Karak et al. (2012), dan Maalouf & Mavropoulos (2022) menunjukkan bahwa tingginya konsumsi masyarakat modern menyebabkan peningkatan timbunan sampah rumah tangga yang berdampak pada penurunan kualitas sanitasi lingkungan. Selain itu, penggunaan produk sekali pakai dan rendahnya budaya daur ulang memperburuk kondisi pencemaran lingkungan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa lifestyle modern berkontribusi terhadap peningkatan emisi gas rumah kaca dan pencemaran udara. Yang et al. (2022) menyatakan bahwa pola konsumsi masyarakat modern memiliki hubungan dengan peningkatan emisi karbon dan degradasi lingkungan.

Di sisi lain, beberapa penelitian menegaskan bahwa penerapan eco-lifestyle dan green lifestyle mampu meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan. Hayati & Hayati (2024) dan D'Adamo et al. (2024) menyatakan bahwa perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup berkelanjutan dapat mengurangi pencemaran lingkungan dan meningkatkan efektivitas sanitasi.

Perkembangan teknologi juga menjadi faktor penting dalam mendukung sanitasi lingkungan. Penelitian Nwokediegwu & Ugwuanyi (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi berbasis AI dalam pengelolaan limbah mampu meningkatkan efisiensi pengelolaan sampah dan mendukung smart sanitation.

Selain itu, partisipasi masyarakat menjadi faktor utama dalam keberhasilan sanitasi lingkungan. Tseng et al. (2023) dan Yazawa et al. (2025) menyatakan bahwa keterlibatan masyarakat dalam pemilahan sampah dan pengelolaan limbah domestik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas lingkungan.

PEMBAHASAN

Perubahan lifestyle masyarakat modern memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan. Lifestyle yang cenderung konsumtif menyebabkan peningkatan volume limbah domestik sehingga memicu berbagai masalah lingkungan. Penggunaan produk sekali pakai dan tingginya konsumsi barang instan memperburuk sistem pengelolaan sampah di berbagai wilayah.

Urbanisasi menjadi faktor utama yang mendorong perubahan lifestyle masyarakat. Perpindahan penduduk ke wilayah perkotaan menyebabkan peningkatan kebutuhan konsumsi dan menghasilkan limbah dalam jumlah besar. Kondisi ini menimbulkan tantangan serius bagi sistem sanitasi perkotaan.

Selain itu, perubahan lifestyle juga memengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat. Masyarakat modern cenderung memiliki aktivitas yang padat sehingga kurang memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan rendahnya partisipasi dalam pengelolaan sampah dan sanitasi lingkungan.

Perkembangan teknologi digital memberikan dampak positif sekaligus negatif terhadap kesehatan lingkungan. Media sosial mampu menjadi sarana edukasi lingkungan dan promosi gaya hidup sehat. Namun, perkembangan e-commerce dan budaya konsumtif digital juga meningkatkan penggunaan kemasan plastik dan limbah elektronik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran masyarakat menjadi salah satu faktor utama buruknya sanitasi lingkungan. Banyak masyarakat yang belum memahami dampak limbah terhadap kesehatan lingkungan sehingga perilaku pengelolaan sampah masih rendah.

Konsep eco-lifestyle dan green lifestyle menjadi solusi penting dalam mengurangi dampak negatif perubahan lifestyle terhadap lingkungan. Gaya hidup ini menekankan pada penggunaan produk ramah lingkungan, pengurangan limbah, serta efisiensi energi.

Penerapan ekonomi sirkular juga menjadi strategi penting dalam meningkatkan sanitasi lingkungan. Sistem ini memungkinkan limbah didaur ulang menjadi sumber daya baru sehingga mengurangi pencemaran lingkungan.

Peran pemerintah sangat penting dalam mendukung perubahan lifestyle masyarakat menuju perilaku yang lebih ramah lingkungan. Kebijakan pengurangan plastik, penguatan sistem daur ulang, dan peningkatan fasilitas sanitasi menjadi langkah strategis dalam menjaga kesehatan lingkungan.

Selain pemerintah, masyarakat juga memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga sanitasi lingkungan. Partisipasi aktif masyarakat melalui pemilahan sampah, pengurangan penggunaan plastik, dan keterlibatan dalam program kebersihan lingkungan menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Perubahan lifestyle memiliki pengaruh besar terhadap sanitasi dan kesehatan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisiplin yang melibatkan aspek sosial, ekonomi, teknologi, dan lingkungan dalam menciptakan sistem sanitasi yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Perubahan lifestyle masyarakat modern memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi sanitasi dan kesehatan lingkungan. Lifestyle konsumtif, urbanisasi, penggunaan produk sekali pakai, dan rendahnya kesadaran pengelolaan limbah berkontribusi terhadap peningkatan pencemaran lingkungan

dan penurunan kualitas sanitasi. Sebaliknya, penerapan eco-lifestyle, green lifestyle, dan konsep ekonomi sirkular mampu meningkatkan kualitas kesehatan lingkungan melalui pengurangan limbah dan peningkatan partisipasi masyarakat.

Saran

1. Pemerintah perlu memperkuat regulasi pengelolaan limbah dan sanitasi lingkungan.
2. Edukasi mengenai lifestyle ramah lingkungan perlu ditingkatkan melalui media digital dan pendidikan formal.
3. Masyarakat perlu meningkatkan partisipasi dalam pengelolaan sampah dan sanitasi lingkungan.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model implementasi sustainable lifestyle berbasis komunitas.
5. Pengembangan teknologi pengelolaan limbah perlu ditingkatkan untuk mendukung sanitasi berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhardwaj, N., Sharma, S., & Patel, K. C. (2025). Circular Economy and Sustainable Waste Management. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*.
- Bui, T., Tseng, J., Tseng, M., & Lim, M. K. (2021). Opportunities and challenges for solid waste reuse and recycling in emerging economies. *Resources Conservation and Recycling*.
- Budiman, B., & Jaelani, A. K. (2023). The Policy of Sustainable Waste Management Towards Sustainable Development Goals. *Journal of Human Rights Culture and Legal System*.
- Ddiba, D., Andersson, K., Rosemarin, A., Schulte-Herbrüggen, H., & Dickin, S. (2021). The circular economy potential of urban organic waste streams in low- and middle-income countries. *Environment Development and Sustainability*.
- D'Adamo, I., Daraio, C., Leo, S. D., Gastaldi, M., & Rossi, E. N. (2024). Driving EU sustainability: Promoting the circular economy through municipal waste efficiency. *Sustainable Production and Consumption*.
- Fadhullah, W., Imran, N. I. N., Ismail, S. N. S., Jaafar, M. H., & Abdullah, H. (2022). Household solid waste management practices and perceptions among residents in the East Coast of Malaysia. *BMC Public Health*.
- Gunarathne, V., Phillips, A. J., Zanoletti, A., Rajapaksha, A. U., Vithanage, M., et al. (2023). Environmental pitfalls and associated human health risks from landfill leachate contaminants. *Science of The Total Environment*.
- Hayati, L. A., & Hayati, L. A. (2024). Memberdayakan masyarakat dalam pengelolaan sampah berkelanjutan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Karak, T., Bhagat, R. M., & Bhattacharyya, P. (2012). Municipal Solid Waste Generation, Composition, and Management. *Critical Reviews in Environmental Science and Technology*.
- Maalouf, A., & Mavropoulos, A. (2022). Re-assessing global municipal solid waste generation. *Waste Management & Research*.
- Mukhlis, I., Fauzan, S., Rahmawati, F., Silva, S., & Melati, I. S. (2025). Stakeholder dynamics and sustainable waste management in peri-urban settings. *Frontiers in Sustainable Cities*.
- Nwokediegwu, Z. Q. S., & Ugwuanyi, E. D. (2024). Implementing AI-driven waste management systems in underserved communities in the USA. *Engineering Science & Technology Journal*.

- Omotayo, A. O. (2024). Investigating the drivers of solid waste generation and disposal. *Environment Development and Sustainability*.
- Pereira, M. B., Caiado, R. G. G., Quelhas, O. L. G., Lima, G. B. A., Filho, W. L., & Yparraguirre, I. T. R. (2021). A framework for sustainable and integrated municipal solid waste management. *Journal of Cleaner Production*.
- Tseng, M., Li, S.-X., Lim, M. K., Bui, T., Yuliyanto, M. R., & Iranmanesh, M. (2023). Causality of circular supply chain management in SMEs. *Annals of Operations Research*.
- Vinti, G., Bauza, V., Clasen, T., Tudor, T., Zurbrügg, C., & Vaccari, M. (2022). Health risks of solid waste management practices in rural Ghana. *Environmental Research*.
- Wikurendra, E. A., Csonka, A., Nagy, I., & Nurika, G. (2024). Urbanization and Benefit of Integration Circular Economy into Waste Management in Indonesia. *Circular Economy and Sustainability*.
- Yang, M., Chen, L., Wang, J., Msigwa, G., Osman, A. I., et al. (2022). Circular economy strategies for combating climate change. *Environmental Chemistry Letters*.
- Yazawa, T., Tablada, K. N., Baring, K. M., Alojipan, K. L., & Watanabe, M. (2025). Ecological solid waste management act on barangay-level waste management. *Discover Sustainability*.
- Yuan, Q., & Zoungrana, A. (2025). Systematic review of environmental and human health risk assessments in municipal solid waste management. *Discover Sustainability*.
- Zhang, J., Bhuiyan, M., Zhang, G., & Sandanayake, M. (2023). Life cycle assessment of kerbside waste material. *Journal of Cleaner Production*.