



**SUSTAINABLE AND LIVABLE PLANET**

**POLA HIDUP SEHAT**

**UNTUK**

**BUMI YANG SEHAT**

**OLEH:  
THE BORN PEACE**



# PROBLEM

*BUMI*

## LATAR BELAKANG

meningkatnya nilai konsumsi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya menjadi penyumbang dari bertambahnya sampah di bumi menjadi bukti bahwa pola hidup yang tidak sehat akan berdampak buruk pula pada kelangsungan kehidupan di bumi

## RUMUSAN MASALAH

Sampah sebagai salah satu permasalahan polusi dan penyebab bencana global.

Pola hidup yang buruk, konsumtif dan tidak memikirkan lingkungan.

Solusi yang dapat dihadirkan untuk meminimalisir masalah yang ditimbulkan akibat sampah melalui pembiasaan pola hidup sehat di kalangan masyarakat khususnya pelajar.

## TUJUAN

Menguraikan permasalahan polusi yang terjadi di bumi, mulai dari hal-hal yang paling dekat dengan kehidupan manusia seperti pola hidup yang buruk.

Menemukan solusi bagi permasalahan terkait polusi sampah di bumi yang erat hubungannya dengan pola hidup manusia dan menjadikannya sebagai kebiasaan khususnya di kalangan pelajar



# METODE PENELITIAN

---



## STUDI LITERATUR

Penelitian dengan studi literatur tidak harus melakukan percobaan dengan turun ke lapangan. Data yang dibutuhkan dan diperoleh dalam penelitian dapat dicari melalui sumber pustaka atau dokumen. Pada studi literatur, penelusuran pustaka tidak hanya untuk langkah awal penyiapan kerangka penelitian akan tetapi sekaligus memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian.





# PEMBAHASAN



sumber:canva.com

## SAMPAH

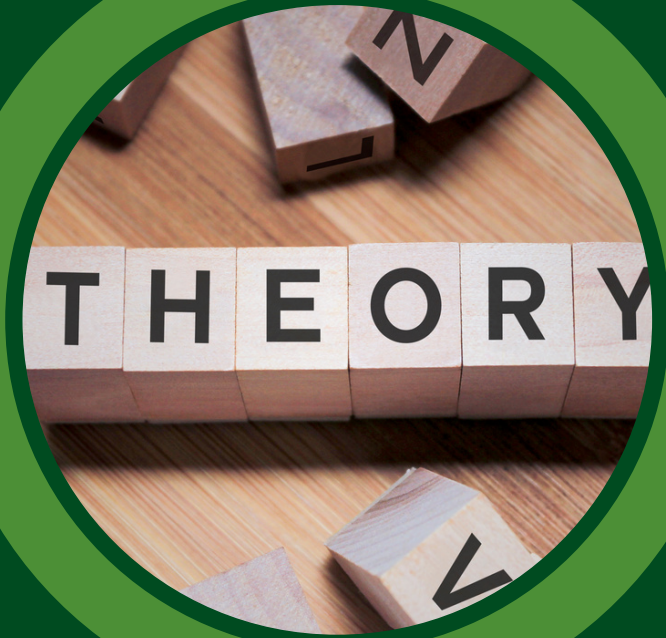
sampah bisa menjadi ancaman bagi kelangsungan hidup manusia seperti Gas metana, banjir, tanah longsor dipinggir sungai dan masih banyak lagi bencana yang disebabkan oleh sampah kemasan ataupun sampah sisa makanan.



sumber:canva.com

## POLA HIDUP

ketika kita menerapkan pola hidup sehat (berolahraga, menjaga pola makan, dsb.), maka itu akan membuat tubuh kita sehat. Selain itu, sampah sisa (residu) juga akan berkurang seiring dengan penerapan pola hidup sehat.



sumber:canva.com

## TEORI

"Pola Hidup Sehat untuk Bumi yang Sehat"  
Jika kita menerapkan pola hidup yang sehat, maka kita akan menghindari hal-hal seperti kemasan plastik, residu, makanan yang terbuang, dan lain sebagainya. Dengan menghindari hal tersebut, bumi akan menjadi sehat.





# USAHA MEMPERBAIKI KONDISI BUMI

3 R

## REDUCE

mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah.

## REUSE

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

## RECYCLE

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

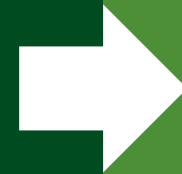






# POLA MAKAN YANG MEMENGARUHI KONDISI BUMI

## MAKANAN INSTAN DAN CEPAT SAJI



Membatasi serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meminimalisir sampah kemasan (packaging)

## MAKAN SECUKUPNYA



masalah yang ditimbulkan oleh makanan juga berasal dari sisa sayuran, sisa buah-buahan yang tidak dikonsumsi bisa menyebabkan tanah mengandung gas metana yang berbahaya bagi atmosfer bumi dan memperburuk dampak dari pemanasan global.



# TEORI PENGUAT

---

## **SAMPAH KEMASAN PLASTIK**

Kantong plastik terbuat dari penyulingan gas dan minyak yang disebut ethylene. Minyak, gas dan batu bara mentah adalah sumber daya alam yang tak dapat diperbarui. Semakin banyak penggunaan plastik berarti semakin cepat menghabiskan sumber daya alam tersebut (Bulelengkab:2019).

## **SISA MAKANAN**

Sampah sisa makanan bisa menyebabkan tanah mengandung gas metana yang berbahaya bagi atmosfer bumi (Kompas:2021).

## **MAKANAN CEPAT SAJI**

Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji juga berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, obesitas, diabetes, hingga kanker (Alodokter:2022).

## **MAKAN SECUKUPNYA**

“Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan” (QS. Al Isra’: 26-27).



## **HASIL PENELITIAN**

**Terbukti bahwa ketika kita menjaga pola hidup sehat maka kita juga sedang berupaya menjaga bumi agar tetap kayak huni. Berupaya untuk konsisten mengkonsumsi bahan makan organik untuk mengurangi sampah sisa konsumsi yang biasanya berupa plastik. Kemudian menerapkan pola konsumsi dan produksi berkelanjutan.**





# KESIMPULAN

**Jika kita tidak menerapkan pola hidup yang sehat, maka hal-hal seperti kemasan plastik, residu, makanan yang terbuang, dan lain sebagainya akan terus bertambah. Hal-hal tersebut merupakan suatu cara yang membuat bumi menjadi tidak sehat. Namun, jika kita menerapkan pola hidup yang sehat, maka kita akan menjauhi hal-hal seperti itu. Akibatnya bumi akan menjadi sehat.**

THE BORN PEACE





# DAFTAR PUSTAKA

Satori, Mohamad, Amarani, Reni, Shofi, Dewi. 2010. Pendampingan Usaha Masyarakat dalam Memanfaatkan Sampah Di Desa Manis Lor Kabupaten Kuningan. Prosiding SNaPP Edisi Eksakta. ISBN: 2089.3582. Bandung: Universitas Islam Bandung. Hal. 150-179.

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2008 Tentang Pengelolaan Sampah

Widyatmoko, Sintorini. 2002. Menghindari, Mengolah dan Menyingkirkan Sampah. Jakarta: Abadi Tandır.

N. S. Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 317.

Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Merdeka, "Indonesia Produksi 66 Juta Ton Limbah Plastik per Tahun, Apa Solusinya?", diakses dari <https://m.merdeka.com/uang/indonesia-produksi-66-juta-ton-limbah-plastik-per-tahun-apa-solusinya.html>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.05

Disperkimta, "Dampak Plastik Terhadap Lingkungan", diakses dari <https://disperkimta.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/dampak-plastik-terhadap-lingkungan-90#:~:text=Kantong%20plastik%20akan%20menggangu%20jalur,tanah%20yang%20mampu%20meyuburkan%20tanah.>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.16

DLH, "Dampak Plastik Terhadap Lingkungan", diakses dari <https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/dampak-plastik-terhadap-lingkungan-31#:~:text=Kantong%20plastik%20terbuat%20dari%20penyulingan,menghabiskan%20sumber%20daya%20alam%20tersebut.>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.19

Sunbhio Pratama, "Dampak Sampah Makanan bagi Lingkungan", diakses dari <https://www.kompas.tv/article/201204/dampak-sampah-makanan-bagi-lingkungan>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.33

Greenpeace, "Mendorong Penerapan Ekonomi Sirkular: Greenpeace Indonesia x The 10th UI YEA", diakses dari <https://www.greenpeace.org/indonesia/cerita/45792/mendorong-penerapan-ekonomi-sirkular-greenpeace-indonesia-x-the-10th-ui-yea/>, pada tanggal 22 April 2022, pukul 19.05

umumsetda, "3R (Reuse Reduce Recycle) Sampah", diakses dari <https://umumsetda.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/3r-reuse-reduce-recycle-sampah-49>, pada tanggal 23 April, pukul 15.54

Alodokter, "Kenali Bahaya Makanan Siap Saji yang Bisa Mengintai Anda", diakses dari <https://www.alodokter.com/ini-bahaya-makanan-siap-saji-yang-bisa-mengintai-anda>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.47

CNN Indonesia, "Kemasan Makanan Cepat Saji Ditemukan Picu Berbagai Penyakit", diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200807073101-255-533087/kemasan-makanan-cepat-saji-ditemukan-picu-berbagai-penyakit>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 21.27

Anne Hullick, "Packaged in Pollution - I'm not lovin' it!", diakses dari <https://www.cleanwateraction.org/2020/08/20/packaged-pollution-i%E2%80%99m-not-lovin%E2%80%99-it>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 21.49

Deddy Sinaga, "5 Manfaat Menghindari Junk Food pada 2018", diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/keluarga/20180101105929-436-265856/5-manfaat-menghindari-junk-food-pada-2018>, pada tanggal 23 April, pukul 22.10

alibabaneews, "Mengenal Kemasan Produk Ramah Lingkungan & Pentingnya Bagi Lingkungan", diakses dari <https://id.alibabaneews.com/kemasan-ramah-lingkungan-berkelanjutan-untuk-b2b/>, pada tanggal 23 April, pukul 22.45

Smartcity, "Pilah Sampah ke dalam 3 Jenis Sampah Berikut!", diakses dari <https://smartcity.jakarta.go.id/blog/434/pilah-sampah-ke-dalam-3-jenis-sampah-berikut>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 22.22

Jessica Florencia, "Ini Alasan Pentingnya Anak Bawa Bekal ke Sekolah", diakses dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3625850/ini-alasan-pentingnya-anak-bawa-bekal-ke-sekolah>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 22.41

WWF, n.d. *Seputar Perubahan Iklim*. [Online] Available at: [https://www.wwf.or.id/tentang\\_wwf/upaya\\_kami/iklim\\_dan\\_energi/solusikami/kampanye/powerswitch/spt\\_iklim/](https://www.wwf.or.id/tentang_wwf/upaya_kami/iklim_dan_energi/solusikami/kampanye/powerswitch/spt_iklim/) [Accessed 25 April 2022].

Gillis LJ, Bar-Or O. Food away from home, sugar-sweetened drink consumption and juvenile obesity. *J Am Coll Nutr* [Internet]. 2003 Dec [cited 2019 May 7];22(6):539-45. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14684760>

Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2004 Apr 1 [cited 2018 Oct 3];79(4):537-43. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15051594>