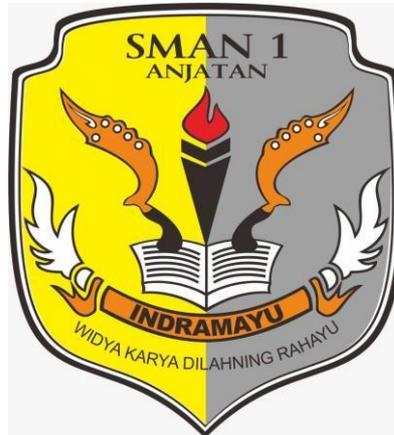


**KARYA TULIS  
YOUTH INNOVATION FESTIVAL 2022**

**“POLA HIDUP SEHAT UNTUK BUMI YANG SEHAT”**



Disusun oleh :

1. Aldi Wahyu Permana
2. Aldo Yoga Pangestu
3. Hanin Lazuardi Imani
4. Nazwa Ayu Pranesty
5. Siti Ruhiyatul Janah
6. Zulfa Ulin Nuha

**PEMERINTAH DAERAH PROPINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN**

**CABANG DINAS WILAYAH IX SMA  
NEGERI 1 ANJATAN**

Terakreditasi “A”

Jln. Raya Ahmad Yani Anjatan Telp. (0234) 5744015 Kab. Indramayu 45256 e-mail  
: sman1\_anjatan@yahoo.co.id website : www. Smanja.net

**2022**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan permasalahan polusi yang terjadi di bumi, mulai dari hal-hal yang paling dekat dengan kehidupan manusia seperti pola hidup yang buruk dan kebiasaan menggunakan produk pangan dengan kemasan plastik sekali pakai. Kemudian untuk 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 yang digunakan dalam karya tulis ini adalah studi literatur. Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi. Hasil penelitian ini adalah, dapat dibuktikan bahwa ketika kita menjaga pola hidup sehat maka kita juga sedang berupaya menjaga bumi agar tetap layak huni. Berupaya untuk konsisten mengkonsumsi bahan makan organik untuk mengurangi sampah sisa konsumsi yang biasanya berupa plastik. Kemudian berupaya untuk menerapkan kebiasaan makan secukupnya dan jika konsumsi minuman bersoda secara berlebihan bisa menyebabkan penumpukan lemak dan akhirnya obesitas begitupun penumpukan sampah plastik karena segala minuman bersoda pasti menggunakan kemasan plastik. Artinya pola hidup yang tidak sehat pasti akan berdampak buruk pada tubuh dan lingkungan.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to describe the problems of pollution that occur on earth, starting from the things that are closest to human life such as bad lifestyles and the habit of using food products with single-use plastic packaging. Then to find solutions to problems related to waste pollution on earth which are closely related to human lifestyles and make it a habit, especially among students. The research method used in this paper is literature study. In this study, the authors take a lot of references, either through journals, theses, theses or research that has been carried out by non-governmental institutions such as Greenpeace and many more. The results of this study are, it can be proven that when we maintain a healthy lifestyle, we are also trying to keep the earth habitable. Strive to consistently consume organic food ingredients to reduce consumption waste which is usually in the form of plastic. Then try to apply the habit of eating in moderation and if excessive consumption of soft drinks can cause fat accumulation and eventually obesity as well as the accumulation of plastic waste because all soft drinks must use plastic packaging. This means that an unhealthy lifestyle will definitely have a negative impact on the body and the environment.

# BAB I PENDAHULUAN

## 1. Latar Belakang

Sampah merupakan suatu zat sisa yang tidak digunakan lagi. Meskipun di beberapa kasus masih ada jenis sampah yang bisa di daur ulang. Tapi kembali lagi, sampah adalah sesuatu yang sebenarnya sudah tidak dapat digunakan lagi atau fungsinya telah hilang. Manusia menganggap sampah adalah barang sisa dari aktifitas manusia dan keberadaannya mengganggu estetika lingkungan. (Mohamad Satori, Reni Amarani, Dewi Shofi, 2010:151)<sup>1</sup>. Selain mengganggu estetika lingkungan sampah juga bisa menjadi ancaman bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri sebagai produsen sampah terbesar. Gas metana, banjir, tanah longsor dipinggir sungai dan masih banyak lagi bencana yang disebabkan oleh sampah. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan menyebutkan bahwa 80 persen sampah di laut berasal dari darat, bahkan di palung Mariana telah ditemukan sampah plastik.

Pertambahan jumlah manusia setiap tahun meningkat juga menjadi salah satu penyebab bertambahnya jumlah sampah di berbagai daerah. Selain itu meningkatnya pembangunan infrastruktur dan meningkatnya pertumbuhan manusia tanpa diimbangi pola penanganan dan pengelolaan sampah yang baik tentunya sampah akan menjadi ancaman yang sangat serius dan berbahaya bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri. Secara luas, akan membuat bumi menjadi planet yang tidak layak huni.

Undang-Undang No. 18 Tahun 2008 memberikan penjelasan bahwa sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia dan/atau proses alam yang berbentuk padat.<sup>2</sup> Sedangkan pengelolaan sampah adalah kegiatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah. Berdasarkan sifat fisik dan kimianya sampah dapat digolongkan menjadi: 1) sampah organik seperti sisa sayuran, sisa daging, daun dan lain-lain; 2) sampah yang tidak mudah membusuk seperti plastik, kertas, karet, logam, sisa bahan bangunan dan lain-lain; 3) sampah yang berupa debu/abu; dan 4) sampah yang berbahaya (B3) bagi kesehatan, seperti sampah berasal dari industri dan rumah sakit yang mengandung zat-zat kimia dan agen penyakit yang berbahaya. (I Wayan Suwarna, 2008:1).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2008 Tentang Pengelolaan Sampah

<sup>3</sup> Widyatmoko, Sintorini. 2002. Menghindari, Mengolah dan Menyingkirkan Sampah. Jakarta: Abadi Tandır.

Meningkatnya nilai konsumsi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, menjadi penyumbang dari semakin banyaknya sampah yang harus dibuang. Sampah rumah tangga tidak dapat dianggap kecil dalam kapasitas penyumbang sampah bagi lingkungan. Dalam sampah rumah tangga terdapat sampah basah yang terdiri dari bahan-bahan organik yang mudah membusuk seperti sisa-sisa makanan, potongan hewan dan lain-lain sebagainya. Selain sampah organik di rumah juga bisa terdapat sampah anorganik atau sampah yang tidak dapat terurai seperti botol minuman, plastik bungkus mie instan dan lain sebagainya. Seperti yang telah disebutkan diatas, sampah organik apabila dibiarkan menumpuk di rumah akan menimbulkan bau tidak sedap, lebih dari itu juga menumpuk dalam jumlah banyak seperti sampah di TPA akan melepaskan gas metana. Sedangkan sampah anorganik yang menumpuk di rumah akan mengganggu estetika atau keindahan di rumah dan jika dikumpulkan kemudian dibuang ke luar rumah atau ke TPA akan menimbulkan pencemaran di sungai, menyumbat saluran-saluran air dan masih banyak lagi dampak buruk dari sampah yang terkadang tidak kita sadari.

Seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya yaitu 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. Jika kita terbiasa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sederhana seperti yang terdapat pada minuman bersoda, mie instan yang dijual di toko-toko atau pusat perbelanjaan maka akan menghasilkan sampah plastik karena minuman dan makanan tersebut biasa dijual dalam kemasan plastik. Sedangkan bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks biasanya adalah bahan makanan organik seperti ubi, beras merah dan masih banyak lagi. Bahan makana organis tersebut dapat dibeli di pasar dan tanpa kemasan, otomatis kita harus membawa tempat untuk menyimpan belanjaan itu sendiri dan akhirnya kita tidak memerlukan dan membuang plastik. Maka kita bisa menarik kesimpulan sederhana bahwa ketika kita berusaha untuk menjaga tubuh kita melalui penerapan pola hidup sehat maka kita juga sedang berusaha menyelamatkan bumi kita dari kerusakan akibat sampah. Sebaliknya jika kita menerapkan pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan instan dengan kemasan plastik, makan dengan porsi berlebihan dan tidak dihabiskan maka akan menyebabkan penimbunan sampah plastik yang tidak terurai dan juga menyebabkan pelepasan gas metana akibat penimbunan sampah sisa makanan yang akan menyebabkan efek rumah kaca penyebab dari pemanasan global.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam karya tulis ini adalah sebagai berikut:

1. Sampah sebagai salah satu permasalahan polusi dan penyebab bencana global.
2. Pola hidup yang buruk, konsumtif dan tidak memikirkan lingkungan.
3. Solusi yang dapat dihadirkan untuk meminimalisir masalah yang ditimbulkan akibat sampah melalui pembiasaan pola hidup sehat di kalangan masyarakat khususnya pelajar.

## **3. Tujuan Inovasi**

Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas, kami berusaha mencari solusi yang bersifat sistemik dan mudah dilakukan oleh kita khususnya pelajar yaitu membiasakan penerapan pola hidup sehat dan menyisipkan berbagai program peduli lingkungan ke organisasi-organisasi yang ada di sekolah dengan tujuan mengurangi konsumsi plastik sekali pakai dan sampah sisa makanan yang menjadi salah satu penyebab dari pemanasan global yaitu pelepasan gas metana.

Sebagai penulis kami berusaha menghadirkan teori bahwa dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga bisa menjaga bumi agar tetap menjadi planet layak huni. Mengapa bisa begitu? Manusia berasal dari bumi dan manusia adalah makhluk organik. Sudah selayaknya kita bersama-sama menjaga bumi salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dimaksud adalah berusaha meminimalisir residu atau zat sisa dari apa yang kita konsumsi terutama zat sisa yang tergolong bahan anorganik. Misalnya dengan membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan segar, mencoba untuk bercocok tanam buah dan sayuran di rumah, beralih ke produk organik, berbelanja di pasar tradisional karena di pasar tradisional menyediakan makanan segar dan minim penggunaan kemasan plastik, cerdas memilih kemasan, mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks seperti ubi, beras merah, hindari makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat sederhana karena makanan dan minuman seperti itu biasanya menggunakan kemasan plastik sedangkan ubi dan beras merah bisa kita beli di pasar dan membawanya menggunakan tas kain yang kita siapkan dari rumah.

Dengan penerapan pola hidup sehat seperti yang telah diuraikan diatas dapat menghasilkan dampak positif yang sangat besar bagi lingkungan yaitu pengurangan jumlah sampah plastik dan sampah sisa makanan, karena sampah plastik dan sampah sisa makanan dihasilkan dari pola hidup dan kebiasaan yang buruk.

Adapun tujuan dari inovasi ini adalah:

1. Menguraikan permasalahan polusi yang terjadi di bumi, mulai dari hal-hal yang paling dekat dengan kehidupan manusia seperti pola hidup yang buruk.
2. Menemukan solusi bagi permasalahan terkait polusi sampah di bumi yang erat hubungannya dengan pola hidup manusia dan menjadikannya sebagai kebiasaan khususnya di kalangan pelajar.

## **BAB II PEMBAHASAN**

### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan dalam sebuah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian. Metode penelitian sering disebut juga metodologi penelitian merupakan sebuah desain atau rancangan penelitian. Rancangan ini berisi rumusan mengenai objek atau subjek yang akan diteliti, teknik-teknik pengumpulan data, prosedur pengumpulan dan analisis data berkenaan dengan fokus masalah tertentu. Metode penelitian (research methods) adalah “cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolah data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu.”<sup>4</sup>

Jenis penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi literatur. Studi literatur atau studi kepustakaan bersifat wajib dalam setiap penelitian yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Studi literatur dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama untuk mencari dasar pikiran guna memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir dan menentukan dugaan sementara atau disebut hipotesis. Sehingga peneliti dapat menorganisasikan dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Dengan studi literatur, peneliti mempunyai kesempatan untuk mendalami materi dan pemahaman yang luas terhadap masalah yang sedang diteliti.

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 (Zed, 2014)<sup>5</sup>

Penulis telah melakukan serangkaian observasi terhadap perilaku masyarakat dalam memperlakukan sampah dan pengaruh pola hidup mereka terhadap peningkatan pencemaran sampah yang terjadi di bumi. Penelitian dengan metode studi literatur ini dilakukan karena cakupan penelitian yang sangat luas dan kami sebagai penulis membutuhkan banyak sekali teori yang dapat memperkuat ide atau gagasan, yang nantinya akan menghasilkan teori baru dalam hal ini adalah penerapan pola hidup sehat untuk mewujudkan bumi yang sehat.

---

<sup>4</sup> N. S. Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 317. <sup>5</sup> Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi.

Seperti yang telah diuraikan pada rumusan masalah, beberapa hal yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sampah sebagai salah satu permasalahan polusi dan penyebab bencana global, kemudian pola hidup yang buruk, konsumtif dan tidak memikirkan dampaknya bagi lingkungan dan yang terakhir solusi yang dapat dihadirkan untuk meminimalisir masalah yang ditimbulkan akibat sampah melalui pembiasaan pola hidup sehat di kalangan masyarakat khususnya pelajar melalui konsep “Konsumsi dan produksi berkelanjutan”.

## **2. Pengenalan Sampah**

Menurut *World Health Organization* (WHO), sampah adalah barang yang berasal dari kegiatan manusia yang tidak lagi digunakan, baik tidak dipakai, tidak disenangi, ataupun yang dibuang. Pengertian tersebut mengartikan bahwa limbah sisa buangan merupakan benda yang tidak disenangi sehingga banyak orang yang akan membuangnya ke alam.

Sampah memiliki beberapa jenis yang telah diklasifikasikan. Secara garis besar, sampah dapat dibedakan menjadi 3. Pertama ialah sampah organik (sampah basah), merupakan sampah yang umumnya dihasilkan dari zat sisa pembuangan makhluk hidup yang sifatnya dapat terurai atau terdegradasi dalam jangka waktu singkat. Contoh sampah organik (sampah basah) yaitu daun-daunan, sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, sisa buah, dll. Kedua ialah sampah anorganik (sampah kering), merupakan sampah yang umumnya berasal dari proses industri produk sintetis yang sifatnya sulit terurai dan membutuhkan waktu panjang untuk dapat terdegradasi. Contoh sampah anorganik (sampah kering) yaitu plastik, logam, besi, kaleng-kalengan, karet, botol, dll. Ketiga ialah jenis sampah berbahaya, jenis sampah ini juga sering disebut sampah B3 (bahan beracun dan berbahaya), merupakan sampah yang beracun dan berbahaya sehingga secara langsung maupun tidak langsung dapat merusak lingkungan, mengganggu kesehatan, dan mengancam kelangsungan hidup manusia serta organisme lainnya. Contoh sampah B3 yaitu bekas pengharum ruangan, pemutih, deterjen kamar mandi, kaca pembersih jendela, pembersih lantai, pengkilat kayu, lem, hair spray, serta batu baterai.

## **3. Sampah Kemasan Makanan Instan dan Dampaknya Terhadap Lingkungan**

Pada zaman ini, manusia cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang awet atau dapat dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang. Selain agar lebih tahan lama, makanan dengan jenis ini juga dapat meminimalisir pengeluaran biaya. Oleh karena itu, tidak heran jika saat ini hampir dari seluruh jenis makanan memiliki pengawet serta dikemas menggunakan kemasan, khususnya kemasan plastik. Harganya yang murah, dan mudah

untuk digunakan membuat banyak perusahaan barang khususnya makanan, menggunakan plastik sebagai kemasan produk mereka. Mengutip data Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, limbah plastik Indonesia mencapai 66 juta ton per tahun, Studi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) di tahun 2018 memperkirakan sekitar 0,26 juta-0,59 juta ton plastik ini mengalir ke laut. (Merdeka:2021)<sup>5</sup>. Hal ini membuat Indonesia menempati urutan kedua sebagai negara penghasil sampah plastik laut terbesar di dunia.

Penggunaan kemasan plastik ini tentunya sangat tidak ramah terhadap lingkungan. Konsumsi berlebih terhadap plastik, pun mengakibatkan jumlah sampah plastik yang besar. Karena bukan berasal dari senyawa biologis, plastik memiliki sifat sulit terdegradasi (nonbiodegradable). Plastik diperkirakan membutuhkan waktu 100 hingga 500 tahun hingga dapat terdekomposisi (terurai) dengan sempurna. Sampah kantong plastik dapat mencemari tanah, air, laut, bahkan udara (Bulelengkab:2019)<sup>6</sup>. Plastik juga dapat menyebabkan masalah lain. Selain dari limbah penggunaan kemasan, sumber bahan yang digunakan untuk pembuatan plastik jika terus diproduksi secara terus menerus juga akan berdampak pada ketersediaan sumber daya alam, 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)<sup>7</sup>.

Selain bermasalah pada penggunaan kemasan sisa (limbah), masalah yang ditimbulkan oleh makanan juga berasal dari sisa sayuran, sisa buah-buahan, maupun sisasisa makanan lain yang tidak dikonsumsi. Mungkin sebagian besar masyarakat menganggap bahwa sisa makanan yang terbuang tidak akan menyebabkan dampak yang besar. Namun, hal ini justru memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kondisi bumi. Hal ini tentunya sangat berbahaya untuk lingkungan, Sampah sisa makanan bisa menyebabkan tanah mengandung gas metana yang berbahaya bagi atmosfer bumi (Kompas:2021)<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> 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

<sup>6</sup> Disperkimta, "Dampak Plastik Terhadap Lingkungan", diakses dari <https://disperkimta.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/dampak-plastik-terhadap-lingkungan-90#:~:text=Kantong%20plastik%20akan%20mengganggu%20jalur,tanah%20yang%20mampu%20meyuburkan%20tanah.>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.16

<sup>7</sup> Dlh, "Dampak Plastik Terhadap Lingkungan", diakses dari <https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/dampakplastik-terhadap-lingkungan-31#:~:text=Kantong%20plastik%20terbuat%20dari%20penyulingan,menghabiskan%20sumber%20daya%20alam%20tersebut.>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.19

<sup>8</sup> 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

Bahkan, gas metana ini efeknya lebih kuat dan berbahaya daripada karbondioksida (CO<sub>2</sub>) yang dapat memperburuk dampak dari pemanasan global.

#### **4. Pentingnya Edukasi Tentang Sampah Kepada Masyarakat**

Tanpa disadari, masyarakat dunia sekarang hidup berdasarkan model ekonomi berbasis linear (linear economy), di mana produsen akan memproduksi sebuah produk dan konsumen akan mengkonsumsinya lalu membuangnya, sehingga menciptakan pola pikir “out of sight, out of mind” mengenai nilai guna dari sampah setiap produk (Greenpeace:2021)<sup>9</sup>. Siklus produksi seperti ini dimulai dari pengambilan sumber daya alam untuk penyediaan bahan baku pabrik, pabrik melakukan produksi barang secara massal, barang dibeli oleh konsumen dan, biasanya, dibuang setelah rusak atau sekali penggunaan, dan memunculkan prinsip “take-make-dispose” yaitu “ambil-buat-buang”. Masyarakat umum khususnya di Indonesia telah menerapkan prinsip ini selama bertahun-tahun tanpa memikirkan dampaknya terhadap lingkungan yaitu terjadinya penumpukan sampah secara berlebihan.

Di Indonesia sendiri, data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada tahun 2019 menyebut bahwa dari sekitar 64 juta ton timbunan sampah yang dihasilkan setiap tahunnya, 60% dari angka tersebut ditimbun ke TPA, 30% dibiarkan dan mencemari lingkungan, sementara hanya 10% yang didaur ulang. Dari data tersebut, diketahui bahwa masih sedikit masyarakat umum yang sudah mengerti cara memanfaatkan sampah dengan baik yaitu dengan melakukan daur ulang sampah. Pentingnya edukasi yang harus disosialisasikan kepada masyarakat umum tentang mengolah dan memanfaatkan sampah. 3R atau Reuse, Reduce, dan Recycle sampai sekarang masih menjadi cara terbaik dalam mengelola dan menangani sampah dengan berbagai permasalahannya. 3R terdiri atas reuse, reduce, dan recycle. Reuse berarti menggunakan kembali sampah yang masih dapat digunakan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi lainnya. Reduce berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah. Dan Recycle berarti mengolah kembali (daur ulang) sampah menjadi barang atau produk baru yang bermanfaat (bululelengkab:2019)<sup>10</sup>.

#### **5. Pola Makan yang Sering Diterapkan Masyarakat Indonesia**

Masyarakat Indonesia saat ini telah hidup di zaman modern. Pada zaman ini, banyak masyarakat lebih menyukai makanan cepat saji. Selain karena penyajiannya yang praktis, cepat, dan dapat menghemat waktu, makanan jenis ini juga memiliki rasa yang bervariasi

---

<sup>9</sup> 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-the10th-ui-yea/>, pada tanggal 22 April 2022, pukul 19.05

<sup>10</sup> 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

dan tentunya lezat untuk dikonsumsi. Namun, beberapa dampak yang ditimbulkan dari makanan jenis ini juga sangatlah serius. Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji juga berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, obesitas, diabetes, hingga kanker (Alodokter:2022)<sup>11</sup>. Hampir seluruh masyarakat Indonesia tahu akan dampak yang ditimbulkan akibat terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji ini. Namun, sebagian besar dari mereka tetap mengabaikan dampak akan hal tersebut.

Selain dari kandungan pada makanan dan gizinya, makanan cepat saji juga berbahaya jika dilihat dari kemasannya. Beberapa jenis makanan dikemas menggunakan kemasan yang memiliki bahan kimia sintetis bernama Perfluorinated Alkylated Substances (PFAS) atau asam perfluorooktanoik yang dapat berbahaya bagi tubuh. Dilansir dari CNN Indonesia pada Jumat (7/8/2020) PFAS merupakan zat kimia anti-air dan minyak yang banyak digunakan dalam berbagai produk konsumen, termasuk kemasan makanan cepat saji, wajan antilengket, dan beberapa lainnya<sup>13</sup>. PFAS tak dapat terurai di lingkungan. Burger dan kentang goreng adalah dua jenis makanan yang paling mungkin dikemas oleh kemasan yang mengandung PFAS. Selain itu, Clean Water Action (2020) juga menyatakan bahwa Produk sekali pakai ini juga mencemari lingkungan kita karena berakhir di tempat pembuangan sampah atau insinerator. Ikatan fluor-karbon dalam senyawa kimia ini tidak pernah rusak dan terlepas dari tempat pembuangan sampah atau masuk ke udara dari emisi insinerator, mencemari tanah, air tanah dan air permukaan<sup>12</sup>.

## 6. Upaya Mengurangi Efek Penggunaan Sampah Kemasan dan Pola Hidup Sehat

Banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh jika dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji, yaitu manfaat bagi diri sendiri dan juga manfaat bagi bumi. Manfaat bagi diri sendiri diantaranya adalah menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan terjaga dari dampak penyakit yang disebabkan oleh makanan cepat saji jika dikonsumsi secara berlebihan. Tubuh kita akan memiliki pencernaan yang lancar kalau sudah menghindari makan *fast food*. Karena sebagian besar *fast food* memiliki kadar garam yang tinggi membuat perut kembung disebabkan adanya zat sodium yang bersifat menahan air. Maka sebaiknya, kita mulai mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah untuk memperlancarkan

---

<sup>11</sup> Alodokter, "Kenali Bahaya Makanan Siap Saji yang Bisa Mengintai Anda", diakses dari <https://www.alodokter.com/inibahaya-makanan-siap-saji-yang-bisa-mengintai-anda>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 20.47 <sup>13</sup> 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-picuberbagai-penyakit>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 21.27

<sup>12</sup> 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

sistem pencernaan serta membuang zat-zat racun dari dalam tubuh (Deddy Sinaga, 2018)<sup>13</sup>. Sementara itu, manfaat yang diperoleh bumi dari pengurangan konsumsi makanan cepat saji adalah dengan berkurangnya sampah yang memiliki dampak buruk bagi lingkungan. Membatasi serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meminimalisir sampah kemasan (*packaging*).

Sampah kemasan yang sering ditemui adalah plastik. Sadar atau tidak jumlah sampah plastik yang melimpah di Indonesia bukanlah kabar baik bagi kita, apalagi sebagian besar bahan sisa tersebut belum bisa didaur ulang untuk produk baru, dan ujung-ujungnya hanya menjadi preseden buruk bagi lingkungan. Plastik ini sudah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya yaitu saat berbelanja, pembeli mengeluarkan uang sebesar Rp 200,- untuk membayar kantong plastik sebagai wadah barang belanja, ditambah lagi dengan barang belanja yang banyaknya menggunakan kemasan plastik juga. Setelah digunakan, kemasan plastik ini pastinya akan langsung dibuang, dan jarang melalui proses daur ulang. Tentunya hal seperti ini menyebabkan sampah plastik semakin menumpuk. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada Februari yang 2021, dari 64 juta ton produksi sampah tahunan Indonesia, 15 persennya adalah sampah berbahan plastik atau setara dengan 9,6 juta ton per tahun. Jika penggunaan kemasan plastik tidak segera diminimalisir, maka akan berdampak buruk bagi bumi.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk bisa mengurangi sampah kemasan, khususnya sampah plastik ini. Salah satu cara untuk menghentikan ketergantungan kita terhadap sampah plastik ini yaitu dengan mulai menggunakan kantong yang tidak hanya sekali pakai. Tas-tas belanja dengan bahan kain atau *tote bag* adalah salah satu opsinya. Jika konsumsi plastik sudah bisa ditekan dengan penggunaan totebag, langkah ini juga akan membantu menghemat pengeluaran sehari-hari, karena biaya yang biasanya dikeluarkan untuk membayar kantong plastik bisa disisihkan untuk kebutuhan lain yang lebih bermanfaat serta tidak memberikan efek buruk terhadap lingkungan.

Kabar baiknya, sekarang sudah banyak kemasan produk yang ramah lingkungan. Kemasan ramah lingkungan (*eco-friendly packaging*) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Bahan-bahan dasar untuk pembuatan kemasan ini yang menjadi poin penting. Ada beberapa poin agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan. Pertama, kemasan tersebut bukanlah penghasil karbon emisi dengan jumlah banyak. Beberapa jenis bahan yang digunakan oleh manufaktur dapat menciptakan karbon dioksida berlebih sehingga berdampak buruk pada lingkungan dan

---

<sup>13</sup> 15 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

alam. Emisi karbon ini dapat menyebabkan pemanasan global dan perubahan iklim. Sehingga, agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan, bahan-bahan pembuatan ini tidak boleh menjadi penyumbang dari penyebab masalah-masalah lingkungan ini. Poin kedua dari syarat utama sebuah kemasan produk dikatakan ramah lingkungan adalah tidak adanya limbah berlebih yang dihasilkan. Limbah berlebih ini dapat memenuhi tempat pembuangan akhir dan berdampak buruk pada lingkungan. Kemasan ramah lingkungan pada dasarnya mudah di daur ulang, dapat menjadi kompos, dan digunakan kembali. Singkatnya, kemasan ramah lingkungan adalah kemasan yang tidak meracuni lingkungan alam, mulai dari cara pembuatan hingga kemasan itu dibuang (Alibabanews: 2022)<sup>14</sup>. Zaman sekarang, kemasan ramah lingkungan juga telah didesain dengan bentuk yang unik, arna yang dihadirkan juga berkarakter, sehingga menambah nilai estetika yang dapat menarik pembeli. Contoh kemasan ramah lingkungan diantaranya adalah kemasan kertas, bioplastik, kemasan dari kompos, kemasan dari bahan dasar kayu dan bambu, dan lain sebagainya. Penggunaan kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) ini memiliki manfaat yang lebih banyak jika dibandingkan dengan kemasan plastik. Kemasan ramah lingkungan dapat terurai dengan mudah, hal ini tentunya berbeda dengan sampah plastik yang membutuhkan waktu lama untuk terurai.

## **7. Penerapan Gerakan Untuk Lingkungan yang Sehat**

Saat ini sebagian besar sekolah di Indonesia telah menyadari akan kepentingan menjaga lingkungan untuk bumi yang sehat dan layak huni. Seperti membedakan warna tempat sampah dengan tujuan yang berbeda-beda. Pembedaan tempat sampah ini dilakukan untuk memudahkan pembuangan dan pengolahan kembali limbah, memisahkan pembuangan sampah dapat menghindari terjadinya penumpukan sampah. Pasalnya, sampah yang menumpuk bisa menjadi sarang kuman dan bakteri yang merupakan penyebab utama penyakit. Oleh karena itu, beberapa tempat umum seperti sekolah menerapkan pembedaan atau pemilahan tempat sampah, seperti untuk tempat sampah yang berwarna hijau. Warna hijau artinya hanya sampah-sampah organik yang dapat dibuang ke tempat tersebut. Sampah organik mencakup sampah-sampah alami seperti dedaunan, ranting pohon, dan sisa makanan (Smartcity:2019)<sup>17</sup>. Selain itu, ada tempat sampah berwarna kuning yang digunakan untuk menampung sampah anorganik (botol plastik, kaleng, dan sebagainya) serta tempat sampah berwarna merah yang berfungsi untuk menampung khusus sampah B3 atau sampah dengan

---

<sup>14</sup> 16 alibabanews, "Mengenal Kemasan Produk Ramah Lingkungan & Pentingnya Bagi Lingkungan", diakses dari <https://id.alibabanews.com/kemasan-ramah-lingkungan-berkelanjutan-untuk-b2b/> ,pada tanggal 23 April, pukul 22.45 <sup>17</sup> Smartcity, "Pilah Sampah ke dalam 3 Jenis Sampah Berikut!", diakses dari <https://smartcity.jakarta.go.id/blog/434/pilahsampah-ke-dalam-3-jenis-sampah-berikut>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 22.22

Bahan Berbahaya dan Beracun (pecahan kaca, bahan kimia, komponen elektronik, dan sebagainya).

Beberapa sekolah juga menerapkan gerakan membawa bekal dari rumah. Gerakan ini menuntut siswa dan siswi agar membawa makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang serta menemukannya ke dalam wadah yang ramah lingkungan dan dapat digunakan kembali, seperti *tumbler*, dan lain sebagainya. Gerakan ini bertujuan agar kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Selain itu, dengan membawa wadah sendiri berarti mereka telah menerapkan kegiatan *reuse* yang berarti menggunakan kembali dan *reduce* yang berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah. Oleh karena itu, melalui gerakan ini siswa dan siswi telah diarahkan untuk menjaga diri sendiri dan lingkungan. Membawa bekal ke sekolah lebih dari sekadar mengenyangkan perut anak, tetapi juga menjamin pemenuhan kebutuhan nutrisi harian anak. Ketika aneka jajanan hanya fokus membuat perut anak kenyang, bekal yang Anda siapkan justru mengisi ulang kebutuhan kalori anak dengan nutrisi dan porsi tepat sesuai usianya (klikdokter:2021)<sup>15</sup>.

## 8. Kebiasaan Remaja

Remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Mulai dari usia 10 tahun hingga usia 18 tahun. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh teman sebaya, keluarga dan lingkungan. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak dan energi, makanan tinggi natrium seperti makanan ringan dan minuman bersoda yang dikenal sangat manis rasanya. Pola kebiasaan makan yang kurang baik semasa remaja berdampak pada fase kehidupan selanjutnya hingga dewasa dan lanjut usia. Banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak dan energi sangat erat kaitannya dengan obesitas. Hal tersebut bisa terjadi karena asupan energi melebihi pengeluaran energi. Artinya asupan lemak dan energi lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan, atau lebih banyak diam daripada menggunakan sumber energi yang dimiliki. Dengan kata lain lebih banyak kalori yang tertimbun daripada yang dibakar melalui aktivitas.

Makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat khususnya pelajar erat kaitannya dengan nutrisi yang diserap oleh tubuh. Melalui makanan-makanan tersebut peserta didik dapat memenuhi kebutuhan kalori harian dan gizi yang digunakan untuk mendukung aktivitas mereka sehari-hari seperti belajar, berolahraga, aktif berorganisasi dan lain sebagainya. Jika kita perhatikan makanan yang mereka konsumsi sangat erat hubungannya dengan zat sisa baik yang terdapat di dalam tubuh atau di luar tubuh.

---

<sup>15</sup> Jessica Florencia, "Ini Alasan Pentingnya Anak Bawa Bekal ke Sekolah", diakses dari <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3625850/ini-alasan-pentingnya-anak-bawa-bekal-ke-sekolah>, pada tanggal 23 April 2022, pukul 22.41

Karena tuntutan belajar dan aktivitas yang padat, banyak peserta didik yang akhirnya lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau instan, bahkan untuk memenuhi kebutuhan energi yang dihasilkan dari glukosa tidak jarang mereka memilih mengonsumsi minuman dingin bersoda dengan alasan lebih menyegarkan. Padahal jika kita perhatikan makanan dan minuman tersebut pasti menggunakan kemasan plastik. Selain kaya akan karbohidrat makanan dan minuman tersebut menghasilkan zat sisa di luar tubuh berupa sampah plastik, terlebih lagi jika setelah mengonsumsi makanan instan dan minuman bersoda yang mengandung banyak karbohidrat. Karbohidrat akan tersimpan dalam bentuk glikogen serta lemak. Glikogen akan tersimpan di hati dan otot sedangkan lemak akan disimpan di bawah kulit, ginjal dan sekitar perut. Oleh karena itu kelebihan karbohidrat dapat menyebabkan obesitas.

## **9. Kebiasaan, Dampak Bagi Tubuh dan Lingkungan**

Dari hasil analisis di atas dapat penulis berpendapat bahwa menjalani pola hidup yang buruk seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau instan dan minuman dengan kadar gula yang tinggi memiliki banyak dampak buruk yaitu menghasilkan sisa berupa sampah plastik karena makanan dan minuman tersebut biasa dikemas dengan plastik dan mengakibatkan obesitas karena penumpukan lemak.

Selain mengonsumsi makanan dan minuman tinggi karbohidrat dan lemak, ternyata makan berlebihanpun bisa mengakibatkan dampak yang buruk juga bagi lingkungan. “Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), maka jika tidak mau, maka ia dapat memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk napasnya” (H.R Ibnu Majah No. 3349). Jika kita perhatikan kutipan hadits di atas sudah jelas bahwa agama Islam juga sangat memperhatikan aturan makan dengan baik. Jika kita makan mengikuti aturan yang dijelaskan dalam hadits di atas maka tidak akan ada makanan sisa yang akhirnya akan dibuang dan menjadi sampah. “Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan” (QS. Al Isra’: 26-27). Makanan termasuk juga ke dalam harta yang kita miliki. Ambillah makanan seperlunya seperti dijelaskan pada hadits di atas, karena jika berlebihan dan tidak dihabiskan maka makanan sisa tersebut akan dibuang dan menjadi sampah atau perilaku boros.

Ketika makanan sisa sudah menumpuk maka akan menimbulkan bau yang menyengat dan mendatangkan lalat. Saat kita membuang makanan dan sampah taman ke dalam tempat sampah, maka sampah-sampah tersebut akan dibawa dan terkubur di tempattempat pembuangan sampah. Saat sampah yang berada paling bawah mengalami pembusukan, terbentuklah gas metana. Gas metana akan merusak lapisan ozon bumi karena

gas metana termasuk gas rumah kaca yang dapat mengakibatkan perubahan iklim (WWF, n.d.)<sup>16</sup>

## 10. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini adalah, dapat dibuktikan 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. Contoh sederhana jika kita menerapkan pola hidup yang kurang baik, misal mengkonsumsi minuman bersoda berlebihan dapat menyebabkan obesitas.

Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan gula dalam minuman bersoda dengan tingkat kejadian obesitas ( $p < 0,05$ ). Hal ini sama dengan penelitian Gillis.<sup>17</sup> Jumlah gula yang digunakan pada minuman bersoda biasanya berkisar antara 1% hingga 12%, kecuali pada minuman bersoda jenis diet. Menurut Bray, penggunaan fruktosa terbukti meningkatkan berat badan jika dibandingkan dengan penggunaan glukosa. Hal tersebut dikarenakan fruktosa tidak menstimulasi sekresi dari insulin dan meningkatkan produksi leptin. Insulin dan leptin merupakan signal regulasi dari jumlah makanan dan berat badan.<sup>21</sup>

Jika konsumsi minuman bersoda secara berlebihan bisa menyebabkan penumpukan lemak dan akhirnya obesitas begitupun penumpukan sampah plastik karena segala minuman bersoda pasti menggunakan kemasan plastik. Artinya pola hidup yang tidak sehat pasti akan berdampak buruk pada tubuh dan lingkungan.

---

<sup>16</sup> 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].

<sup>17</sup> 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> <sup>21</sup> 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>

### **BAB III KESIMPULAN**

Dari berbagai studi yang telah dilakukan, telah didapat bahwa inovasi yang telah kami dapatkan adalah berupa teori. Sesuai dengan judul karya tulis kami yaitu, "Pola hidup sehat untuk bumi yang sehat". 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.

## BAB IV 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-pertahun-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-terhadaplingkungan-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-terhadaplingkungan31#:~: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/mendorongpenerapan-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-sampah49>, 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/kemasanmakanan-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-notlovin%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-manfaatmenghindari-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-lingkunganberkelanjutan-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-bekalke-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>

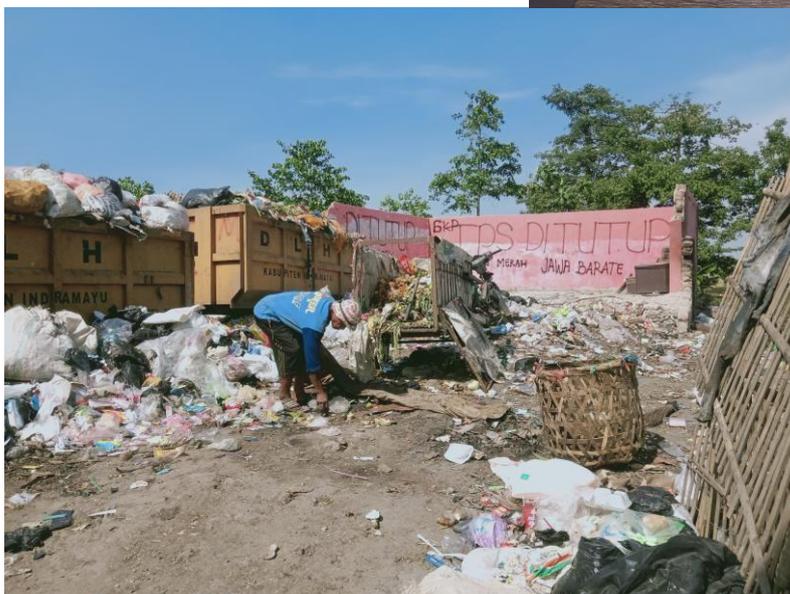
Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2004 Apr 1 [cited 2018 Oct 3];79(4):537–43. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15051594>

## BAB V LAMPIRAN



Botol kemasan minuman manis/bersoda di mini market

Sampah plastik kemasan minuman dan makanan ringan



Tempat Pembuangan Sampah Desa. Lempuyang, Kec. Anjatan



Don't Worry! This report is 100% safe & secure. It's not available publically and it's not accessible by search engines (Google, Yahoo, Bing, etc)

## Sentence

ABSTRAK Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan permasalahan polusi yang terjadi di bumi, mulai dari hal-hal yang paling dekat dengan kehidupan manusia seperti pola hidup yang buruk dan kebiasaan menggunakan produk pangan dengan kemasan plastik sekali pakai. Kemudian untuk 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 yang digunakan dalam karya tulis ini adalah studi literatur. Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi. Hasil penelitian ini adalah, dapat dibuktikan bahwa ketika kita menjaga pola hidup sehat maka kita juga sedang berupaya menjaga bumi agar tetap layak huni. Berupaya untuk konsisten mengkonsumsi bahan makan organik untuk mengurangi sampah sisa konsumsi yang biasanya berupa plastik. Kemudian berupaya untuk menerapkan kebiasaan makan secukupnya dan jika konsumsi minuman bersoda secara berlebihan bisa menyebabkan penumpukan lemak dan akhirnya obesitas begitupun penumpukan sampah plastik karena segala minuman bersoda pasti menggunakan kemasan plastik. Artinya pola hidup yang tidak sehat pasti akan berdampak buruk pada tubuh dan lingkungan.

Report Title:	Abstrak
Report Link: (Use this link to send report to anyone)	<a href="https://www.check-plagiarism.com/plag-report/728118a2888506dee542595c5c202689dd5b71650902254">https://www.check-plagiarism.com/plag-report/728118a2888506dee542595c5c202689dd5b71650902254</a>
Report Generated Date:	25 April, 2022
Total Words:	189
Total Characters:	1393
Keywords/Total Words Ratio:	0%
Excluded URL:	No
Unique:	92%
Matched:	8%

### Sentence wise detail:

ABSTRAK Tujuan penelitian ini adalah untuk menguraikan permasalahan polusi yang terjadi di bumi, mulai dari hal-hal yang paling dekat dengan kehidupan manusia seperti pola hidup yang buruk dan kebiasaan menggunakan produk pangan dengan kemasan plastik sekali pakai.

Kemudian untuk 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 yang digunakan dalam karya tulis ini adalah studi literatur. (0)

Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi.

Hasil penelitian ini adalah, dapat dibuktikan bahwa ketika kita menjaga pola hidup sehat maka kita juga sedang berupaya menjaga bumi agar tetap layak huni.

Berupaya untuk konsisten mengkonsumsi bahan makan organik untuk mengurangi sampah sisa konsumsi yang

biasanya berupa plastik.

Kemudian berupaya untuk menerapkan kebiasaan makan secukupnya dan jika konsumsi minuman bersoda secara berlebihan bisa menyebabkan

penumpukan lemak dan akhirnya obesitas begitupun penumpukan sampah plastik karena segala minuman bersoda pasti menggunakan kemasan plastik.

Artinya pola hidup yang tidak sehat pasti akan berdampak buruk pada tubuh dan lingkungan.

---

**Match Urls:**

0: <http://jurnal.makmalpendidikan.net/index.php/JPD/article/download/136/119/>

## Keywords Density

One Word	2 Words	3 Words
yang 4.19%	pola hidup 2.09%	pola hidup yang 1.05%
akan 3.14%	penelitian ini 1.57%	abstrak tujuan penelitian 0.52%
penelitian 2.62%	berupaya untuk 1.05%	konsumsi yang biasanya 0.52%
untuk 2.62%	hidup yang 1.05%	lagi hasil penelitian 0.52%
hidup 2.62%	minuman bersoda 1.05%	ini adalah dapat 0.52%

## Plagiarism Report

By [check-plagiarism.com](http://check-plagiarism.com)

## Sentence

Sampah merupakan suatu zat sisa yang tidak digunakan lagi. Meskipun di beberapa kasus masih ada jenis sampah yang bisa di daur ulang. Tapi kembali lagi, sampah adalah sesuatu yang sebenarnya sudah tidak dapat digunakan lagi atau fungsinya telah hilang. Manusia menganggap sampah adalah barang sisa dari aktifitas manusia dan keberadaannya mengganggu estetika lingkungan. (Mohamad Satori, Reni Amarani, Dewi Shofi, 2010:151). Selain mengganggu estetika lingkungan sampah juga bisa menjadi ancaman bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri sebagai produsen sampah terbesar. Gas metana, banjir, tanah longsor dipinggir sungai dan masih banyak lagi bencana yang disebabkan oleh sampah. Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan menyebutkan bahwa 80 persen sampah di laut berasal dari darat, bahkan di palung Mariana telah ditemukan sampah plastik. Pertambahan jumlah manusia setiap tahun meningkat juga menjadi salah satu penyebab bertambahnya jumlah sampah di berbagai daerah. Selain itu meningkatnya pembangunan infrastruktur dan meningkatnya pertumbuhan manusia tanpa diimbangi pola penanganan dan pengelolaan sampah yang baik tentunya sampah akan menjadi ancaman yang sangat serius dan berbahaya bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri. Secara luas, akan membuat bumi menjadi planet yang tidak layak huni. Undang-Undang No. 18 Tahun 2008 memberikan penjelasan bahwa sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia dan/atau proses alam yang berbentuk padat. Sedangkan pengelolaan sampah adalah kegiatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah. Berdasarkan sifat fisik dan kimianya sampah dapat digolongkan menjadi: 1) sampah ada yang mudah membusuk terdiri atas sampah organik seperti sisa sayuran, sisa daging, daun dan lain-lain; 2) sampah yang tidak mudah membusuk seperti plastik, kertas, karet, logam, sisa bahan bangunan dan lain-lain; 3) sampah yang berupa debu/abu; dan 4) sampah yang berbahaya (B3) bagi kesehatan, seperti sampah berasal dari industri dan rumah sakit yang mengandung zat-zat kimia dan agen penyakit yang berbahaya. (I Wayan Suwarna, 2008:1). Meningkatnya nilai konsumsi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, menjadi penyumbang dari semakin banyaknya sampah yang harus dibuang. Sampah rumah tangga tidak dapat dianggap kecil dalam kapasitas penyumbang sampah bagi lingkungan. Dalam sampah rumah tangga terdapat sampah basah yang terdiri dari bahan-bahan organik yang mudah membusuk seperti sisa-sisa makanan, potongan hewan dan lain-lain sebagainya. Selain sampah organik di rumah juga bisa terdapat sampah anorganik atau sampah yang tidak dapat terurai seperti botol minuman, plastik bungkus mie instan dan lain sebagainya. Seperti yang telah disebutkan diatas, sampah organik apabila dibiarkan menumpuk di rumah akan menimbulkan bau tidak sedap, lebih dari itu juga menumpuk dalam jumlah banyak seperti sampah di TPA akan melepaskan gas metana. Sedangkan sampah anorganik yang menumpuk di rumah akan mengganggu estetika atau keindahan di rumah dan jika dikumpulkan kemudian dibuang ke luar rumah atau ke TPA akan menimbulkan pencemaran di sungai, menyumbat saluran-saluran air dan masih banyak lagi dampak buruk dari sampah yang terkadang tidak kita sadari. Seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya yaitu 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. Jika kita terbiasa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sederhana seperti yang terdapat pada minuman bersoda, mie instan yang dijual di toko-toko atau pusat perbelanjaan maka akan menghasilkan sampah plastik karena minuman dan makanan tersebut biasa dijual dalam kemasan plastik. Sedangkan bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks biasanya adalah bahan makanan organik seperti ubi, beras merah dan masih banyak lagi. Bahan makana organis tersebut dapat dibeli di pasar dan tanpa kemasan, otomatis kita harus membawa tempat untuk menyimpan belanjaan itu sendiri dan akhirnya kita tidak memerlukan dan membuang plastik. Maka kita bisa menarik kesimpulan sederhana bahawa ketika kita berusaha untuk menjaga tubuh kita melalui penerapan pola hidup sehat maka kita juga sedang berusaha menyelamatkan bumi kita dari kerusakan akibat sampah. Sebaliknya jika kita menerapkan pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan instan dengan kemasan plastik, makan dengan porsi berlebihan dan tidak dihabiskan maka akan menyebabkan penimbunan sampah plastik yang tidak terurai dan juga menyebabkan pelepasan gas metana akibat penimbunan sampah sisa makanan yang akan menyebabkan efek rumah kaca penyebab dari pemanasan global. Rumusan Masalah Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam karya tulis ini adalah sebagai berikut: 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 Inovasi Dari permasalahan yang telah diuraikan diatas, kami berusaha mencari solusi yang bersifat sistemik dan mudah dilakukan oleh kita khususnya pelajar yaitu membiasakan penerapan pola hidup sehat dan menyisipkan berbagai program peduli lingkungan ke organisasi-organisasi yang ada di sekolah dengan tujuan mengurangi konsumsi plastik sekali pakai dan sampah sisa makanan yang menjadi salah satu penyebab dari pemanasan global yaitu pelepasan gas metana. Sebagai penulis kami berusaha menghadirkan teori bahwa dengan menerapkan pola hidup sehat kita juga bisa menjaga bumi agar tetap menjadi planet layak huni. Mengapa bisa begitu? Manusia berasal dari bumi dan manusia adalah makhluk organik. Sudah selayaknya kita bersama-sama menjaga bumi salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dimaksud adalah berusaha meminimalisir residu atau zat sisa dari apa yang kita konsumsi terutama zat sisa yang tergolong bahan anorganik. Misalnya dengan membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan segar, mencoba untuk bercocok tanam buah dan sayuran di rumah, beralih ke produk organik, berbelanja di

pasar tradisional karena di pasar tradisional menyediakan makanan segar dan minim penggunaan kemasan plastik, cerdas memilih kemasan, mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks seperti ubi, beras merah, hindari makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat sederhana karena makanan dan minuman seperti itu biasanya menggunakan kemasan plastik sedangkan ubi dan beras merah bisa kita beli di pasar dan membawanya menggunakan tas kain yang kita siapkan dari rumah. Dengan penerapan pola hidup sehat seperti yang telah diuraikan di atas dapat menghasilkan dampak positif yang sangat besar bagi lingkungan yaitu pengurangan jumlah sampah plastik dan sampah sisa makanan, karena sampah plastik dan sampah sisa makanan dihasilkan dari pola hidup dan kebiasaan yang buruk. Adapun tujuan dari inovasi ini adalah: 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.

<b>Report Title:</b>	BAB 1
<b>Report Link:</b> (Use this link to send report to anyone)	<a href="https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811b53e5724fd718bbe96926d0c17de13a51650902538">https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811b53e5724fd718bbe96926d0c17de13a51650902538</a>
<b>Report Generated Date:</b>	25 April, 2022
<b>Total Words:</b>	1022
<b>Total Characters:</b>	7502
<b>Keywords/Total Words Ratio:</b>	0%
<b>Excluded URL:</b>	No
<b>Unique:</b>	96%
<b>Matched:</b>	4%

### Sentence wise detail:

Sedangkan sampah anorganik yang menumpuk di rumah akan mengganggu estetika atau keindahan di rumah dan jika dikumpulkan kemudian dibuang ke luar rumah

atau ke TPA akan menimbulkan pencemaran di sungai, menyumbat saluran-saluran air dan masih banyak lagi dampak buruk dari sampah yang terkadang tidak kita sadari.

Seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya yaitu 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. (0)

bertambahnya sampah di bumi menjadi bukti bahwa pola hidup yang tidak sehat akan berdampak buruk pula pada kelangsungan kehidupan di Mengapa bisa begitu? (1)

Manusia berasal dari bumi dan manusia adalah makhluk organik.

Sudah selayaknya kita bersama-sama menjaga bumi salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat.

Pola hidup sehat yang dimaksud adalah berusaha meminimalisir residu atau zat sisa dari apa yang kita konsumsi terutama zat sisa yang tergolong bahan anorganik.

Misalnya dengan membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan segar, mencoba untuk bercocok tanam buah dan sayuran di rumah, beralih ke produk organik,

berbelanja di pasar tradisional karena di pasar tradisional menyediakan makanan segar dan minim penggunaan

kemasan plastik, cerdas memilih kemasan, mengonsumsi makanan yang

mengandung karbohidrat kompleks seperti ubi, beras merah, hindari makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat sederhana karena makanan dan minuman seperti itu biasanya

menggunakan kemasan plastik sedangkan ubi dan beras merah bisa kita beli di pasar dan membawanya menggunakan tas kain yang kita siapkan dari rumah. (2)

Dengan penerapan pola hidup sehat seperti yang telah diuraikan di atas dapat menghasilkan dampak positif yang sangat besar bagi lingkungan yaitu pengurangan

jumlah sampah plastik dan sampah sisa makanan, karena sampah plastik dan sampah sisa makanan dihasilkan dari pola hidup dan kebiasaan yang buruk.

Adapun tujuan dari inovasi ini adalah: 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.

## Match Urls:

0: [https://hero.fandom.com/wiki/King\\_Bumi](https://hero.fandom.com/wiki/King_Bumi)

1: <https://theconversation.com/riset-makanan-bayi-dan-anak-di-indonesia-kurang-beragam-mengapa-bisa-begitu-dan-apa-dampaknya-176376>

2: <https://www.rumah.com/>

## Keywords Density

One Word	2 Words	3 Words
yang 4.94%	pola hidup 1.24%	pola hidup sehat 0.67%
sampah 4.47%	sampah yang 0.76%	yang mengandung karbohidrat 0.38%
akan 3.52%	yang tidak 0.67%	sampah sisa makanan 0.38%
maka 2%	hidup sehat 0.67%	pola hidup yang 0.38%
hidup 1.9%	di rumah 0.48%	dan lain lain 0.29%

## Plagiarism Report

By [check-plagiarism.com](http://check-plagiarism.com)

## Sentence

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan dalam sebuah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian. Metode penelitian sering disebut juga metodologi penelitian merupakan sebuah desain atau rancangan penelitian. Rancangan ini berisi rumusan mengenai objek atau subjek yang akan diteliti, teknik-teknik pengumpulan data, prosedur pengumpulan dan analisis data berkenaan dengan fokus masalah tertentu. Metode penelitian (research methods) adalah "cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolahan data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu. Jenis penelitian yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi literatur. Studi literatur atau studi kepustakaan bersifat wajib dalam setiap penelitian yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis. Studi literatur dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama untuk mencari dasar pikiran guna memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir dan menentukan dugaan sementara atau disebut hipotesis. Sehingga peneliti dapat menorganisasikan dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya. Dengan studi literatur, peneliti mempunyai kesempatan untuk mendalami materi dan pemahaman yang luas terhadap masalah yang sedang diteliti. 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 (Zed, 2014) Penulis telah melakukan serangkaian observasi terhadap perilaku masyarakat dalam memperlakukan sampah dan pengaruh pola hidup mereka terhadap peningkatan pencemaran sampah yang terjadi di bumi. Penelitian dengan metode studi literatur ini dilakukan karena cakupan penelitian yang sangat luas dan kami sebagai penulis membutuhkan banyak sekali teori yang dapat memperkuat ide atau gagasan, yang nantinya akan menghasilkan teori baru dalam hal ini adalah penerapan pola hidup sehat untuk mewujudkan bumi yang sehat. Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi. Seperti yang telah diuraikan pada rumusan masalah, beberapa hal yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sampah sebagai salah satu permasalahan polusi dan penyebab bencana global, kemudian pola hidup yang buruk, konsumtif dan tidak memikirkan dampaknya bagi lingkungan dan yang terakhir solusi yang dapat dihadirkan untuk meminimalisir masalah yang ditimbulkan akibat sampah melalui pembiasaan pola hidup sehat di kalangan masyarakat khususnya pelajar melalui konsep "Konsumsi dan produksi berkelanjutan". Pengenalan Sampah Menurut World Health Organization (WHO), sampah adalah barang yang berasal dari kegiatan manusia yang tidak lagi digunakan, baik tidak dipakai, tidak disenangi, ataupun yang dibuang. Pengertian tersebut menegaskan bahwa limbah sisa buangan merupakan suatu benda yang tidak disenangi sehingga banyak orang yang akan membuangnya ke alam. Sampah memiliki beberapa jenis yang telah diklasifikasikan. Secara garis besar, sampah dapat dibedakan menjadi 3. Pertama ialah sampah organik (sampah basah), merupakan sampah yang umumnya dihasilkan dari zat sisa pembuangan makhluk hidup yang sifatnya dapat terurai atau terdegradasi dalam jangka waktu singkat. Contoh sampah organik (sampah basah) yaitu daun-daunan, sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, sisa buah, dll. Kedua ialah sampah anorganik (sampah kering), merupakan sampah yang umumnya berasal dari proses industri produk sintetis yang sifatnya sulit terurai dan membutuhkan waktu panjang untuk dapat terdegradasi. Contoh sampah anorganik (sampah kering) yaitu plastik, logam, besi, kaleng-kalengan, karet, botol, dll. Ketiga ialah jenis sampah berbahaya, jenis sampah ini juga sering disebut sampah B3 (bahan beracun dan berbahaya), merupakan sampah yang beracun dan berbahaya sehingga secara langsung maupun tidak langsung dapat merusak lingkungan, mengganggu kesehatan, dan mengancam kelangsungan hidup manusia serta organisme lainnya. Contoh sampah B3 yaitu bekas pengharum ruangan, pemutih, deterjen kamar mandi, kaca pembersih jendela, pembersih lantai, pengkilat kayu, lem, hair spray, serta batu baterai. Sampah Kemasan Makanan Instan dan Dampaknya Terhadap Lingkungan Pada zaman ini, manusia cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang awet atau dapat dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang. Selain agar lebih tahan lama, makanan dengan jenis ini juga dapat meminimalisir pengeluaran biaya. Oleh karena itu, tidak heran jika saat ini hampir dari seluruh jenis makanan memiliki pengawet serta dikemas menggunakan kemasan, khususnya kemasan plastik. Harganya yang murah, dan mudah untuk digunakan membuat banyak perusahaan barang khususnya makanan, menggunakan plastik sebagai kemasan produk mereka. Mengutip data Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, limbah plastik Indonesia mencapai 66 juta ton per tahun, Studi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) di tahun 2018 memperkirakan sekitar 0,26 juta-0,59 juta ton plastik ini mengalir ke laut. (Merdeka:2021). Hal ini membuat Indonesia menempati urutan kedua sebagai negara penghasil sampah plastik laut terbesar di dunia. Penggunaan kemasan plastik ini tentunya sangat tidak ramah terhadap lingkungan. Konsumsi berlebih terhadap plastik, pun mengakibatkan jumlah sampah plastik yang besar. Karena bukan berasal dari senyawa biologis, plastik memiliki sifat sulit terdegradasi (non-biodegradable). Plastik diperkirakan membutuhkan waktu 100 hingga 500 tahun hingga dapat terdekomposisi (terurai) dengan sempurna. Sampah kantong plastik dapat mencemari tanah, air, laut, bahkan udara (Bulelengkab:2019). Plastik juga dapat menyebabkan masalah lain. Selain dari limbah penggunaan kemasan, sumber bahan yang digunakan untuk pembuatan plastik jika terus diproduksi secara terus menerus juga akan berdampak pada ketersediaan sumber daya alam, 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). Selain bermasalah pada penggunaan kemasan sisa (limbah), masalah yang ditimbulkan oleh makanan juga berasal dari sisa sayuran, sisa buah-buahan, maupun sisa-sisa makanan lain yang tidak terkonsumsi. Mungkin sebagian besar masyarakat menganggap bahwa sisa makanan yang terbuang tidak akan menyebabkan dampak yang besar. Namun, hal ini justru memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kondisi bumi. Hal ini tentunya sangat berbahaya untuk lingkungan, Sampah sisa makanan bisa menyebabkan tanah mengandung gas metana yang berbahaya bagi atmosfer bumi (Kompas:2021). Bahkan, gas metana ini efeknya lebih kuat dan berbahaya daripada karbondioksida (CO<sub>2</sub>) yang dapat memperburuk dampak dari pemanasan global. Pentingnya Edukasi Tentang Sampah Kepada Masyarakat Tanpa disadari, masyarakat dunia sekarang hidup berdasarkan model ekonomi berbasis linear (linear economy), di mana produsen akan memproduksi sebuah produk dan konsumen akan mengkonsumsinya lalu membuangnya, sehingga menciptakan pola pikir "out of sight, out of mind" mengenai nilai guna dari sampah setiap produk (Greenpeace:2021). Siklus produksi seperti ini dimulai dari pengambilan sumber daya alam untuk penyediaan bahan baku pabrik, pabrik melakukan produksi barang secara massal, barang dibeli oleh konsumen dan, biasanya, dibuang setelah rusak atau sekali penggunaan, dan memunculkan prinsip "take-make-dispose" yaitu "ambil-buatbuang". Masyarakat umum khususnya di Indonesia telah menerapkan prinsip ini selama bertahun-tahun tanpa memikirkan dampaknya terhadap lingkungan yaitu terjadinya penumpukan sampah secara berlebihan. Di Indonesia sendiri, data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada tahun 2019 menyebut bahwa dari sekitar 64 juta ton timbunan sampah yang dihasilkan setiap tahunnya, 60% angka tersebut ditimbun ke TPA, 30% dibiarkan dan mencemari lingkungan, sementara hanya 10% yang didaur ulang. Dari data tersebut, diketahui bahwa masih sedikit masyarakat umum yang sudah mengerti cara memanfaatkan sampah dengan baik yaitu dengan melakukan daur ulang sampah. Pentingnya edukasi yang harus disosialisasikan kepada masyarakat umum tentang mengolah dan memanfaatkan sampah. 3R atau Reuse, Reduce, dan Recycle sampai sekarang masih menjadi cara terbaik dalam mengelola dan menangani sampah dengan berbagai permasalahannya. 3R terdiri atas reuse, reduce, dan recycle. Reuse berarti menggunakan kembali sampah yang masih dapat digunakan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi lainnya. Reduce berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah. Dan Recycle berarti mengolah kembali (daur ulang) sampah menjadi barang atau produk baru yang bermanfaat (bululelengkab:2019). Pola Makan yang Sering Diterapkan Masyarakat Indonesia Masyarakat Indonesia saat ini telah hidup di zaman modern. Pada zaman ini, banyak masyarakat lebih menyukai makanan cepat saji. Selain karena penyajiannya yang praktis, cepat, dan dapat menghemat waktu, makanan jenis ini juga memiliki rasa yang bervariasi dan tentunya lezat untuk dikonsumsi. Namun, beberapa dampak yang ditimbulkan dari makanan jenis ini juga sangatlah serius. Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji juga berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, obesitas, diabetes, hingga kanker (Alodokter:2022). Hampir seluruh masyarakat Indonesia tahu akan dampak yang ditimbulkan akibat terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji ini. Namun, sebagian besar dari mereka tetap mengabaikan dampak akan hal tersebut. Selain dari kandungan pada makanan dan gizinya, makanan cepat saji juga berbahaya jika dilihat dari kemasannya. Beberapa jenis makanan dikemas menggunakan kemasan yang memiliki bahan kimia sintetis bernama Perfluorinated Alkylated Substances (PFAS) atau asam perfluorooctanoik yang dapat berbahaya bagi tubuh. Dilansir dari CNN Indonesia pada Jumat (7/8/2020) PFAS merupakan zat kimia anti-air dan minyak yang banyak digunakan dalam berbagai produk konsumen, termasuk kemasan makanan cepat saji, wajan anti-lengket, dan beberapa lainnya. PFAS tak dapat terurai di lingkungan. Burger dan kentang goreng adalah dua jenis makanan yang paling mungkin dikemas oleh kemasan yang mengandung PFAS. Selain itu, Clean Water Action (2020) juga menyatakan bahwa Produk sekali pakai ini juga mencemari lingkungan kita karena berakhir di tempat pembuangan sampah atau insinerator. Ikatan fluor-karbon dalam senyawa kimia ini tidak pernah rusak dan terlepas dari tempat pembuangan sampah atau masuk ke udara dari emisi insinerator, mencemari tanah, air tanah dan air permukaan.

<b>Report Title:</b>	BAB 2a
<b>Report Link:</b> (Use this link to send report to anyone)	<a href="https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811e167852d551174ef3435e816b7542fa51650903063">https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811e167852d551174ef3435e816b7542fa51650903063</a>
<b>Report Generated Date:</b>	25 April, 2022
<b>Total Words:</b>	1448
<b>Total Characters:</b>	11038
<b>Keywords/Total Words Ratio:</b>	0%

<b>Excluded URL:</b>	No
<b>Unique:</b>	92%
<b>Matched:</b>	8%

## Sentence wise detail:

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

(Zed, 2014) Penulis telah melakukan serangkaian observasi terhadap perilaku masyarakat dalam memperlakukan sampah dan pengaruh pola hidup mereka terhadap peningkatan pencemaran sampah yang terjadi di bumi.

Penelitian dengan metode studi literatur ini dilakukan karena cakupan penelitian yang sangat luas dan kami sebagai penulis membutuhkan banyak sekali teori yang

dapat memperkuat ide atau gagasan, yang nantinya akan menghasilkan teori baru dalam hal ini adalah penerapan pola hidup sehat untuk mewujudkan bumi yang sehat.

Dalam penelitian ini penulis banyak sekali mengambil referensi baik itu melalui jurnal, skripsi, tesis atau penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga non pemerintah seperti Greenpeace dan masih banyak lagi.

Seperti yang telah diuraikan pada rumusan masalah, beberapa hal yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sampah sebagai salah satu permasalahan polusi

dan penyebab bencana global, kemudian pola hidup yang buruk, konsumtif dan tidak memikirkan dampaknya bagi lingkungan dan yang terakhir solusi yang dapat dihadirkan

untuk meminimalisir masalah yang ditimbulkan akibat sampah melalui pembiasaan pola hidup sehat di kalangan masyarakat khususnya pelajar melalui konsep "Konsumsi dan produksi berkelanjutan".

Pengenalan Sampah Menurut World Health Organization (WHO), sampah adalah barang yang berasal dari kegiatan manusia yang tidak lagi digunakan, baik tidak dipakai, tidak disenangi, ataupun yang dibuang.

Pengertian tersebut menegaskan bahwa limbah sisa buangan merupakan suatu benda yang tidak disenangi sehingga banyak orang yang akan membuangnya ke alam.

Sampah memiliki beberapa jenis yang telah diklasifikasikan.

Secara garis besar, sampah dapat dibedakan menjadi 3.

Pertama ialah sampah organik (sampah basah), merupakan sampah yang umumnya dihasilkan dari zat sisa pembuangan makhluk hidup yang sifatnya dapat terurai atau terdegradasi dalam jangka waktu singkat.

Contoh sampah organik (sampah basah) yaitu daun-daunan, sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, sisa buah, dll.

Kedua ialah sampah anorganik (sampah kering), merupakan sampah yang umumnya berasal dari proses industri produk sintesis yang sifatnya sulit terurai dan membutuhkan waktu panjang untuk dapat terdegradasi.

Contoh sampah anorganik (sampah kering) yaitu plastik, logam, besi, kaleng-kalengan, karet, botol, dll.

Ketiga ialah jenis sampah berbahaya, jenis sampah ini juga sering disebut sampah B3 (bahan beracun dan berbahaya), merupakan sampah yang beracun dan berbahaya sehingga secara langsung maupun tidak langsung dapat merusak lingkungan, mengganggu kesehatan, dan mengancam kelangsungan hidup manusia serta organisme (0) lainnya.

Contoh sampah B3 yaitu bekas pengharum ruangan, pemutih, deterjen kamar mandi, kaca pembersih jendela, pembersih lantai, pengkilat kayu, lem, hair spray, serta batu baterai. (1)

Sampah Kemasan Makanan Instan dan Dampaknya Terhadap Lingkungan Pada zaman ini, manusia cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang awet atau dapat dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang.

Selain agar lebih tahan lama, makanan dengan jenis ini juga dapat meminimalisir pengeluaran biaya.

Oleh karena itu, tidak heran jika saat ini hampir dari seluruh jenis makanan memiliki pengawet serta dikemas menggunakan kemasan, khususnya kemasan plastik.

Harganya yang murah, dan mudah digunakan membuat banyak perusahaan barang khususnya makanan, menggunakan plastik sebagai kemasan produk mereka. Mengutip data Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, limbah plastik Indonesia mencapai 66 juta ton per tahun, (2)

Harganya yang murah, dan mudah untuk digunakan membuat banyak perusahaan barang khususnya makanan, menggunakan plastik sebagai kemasan produk mereka. Studi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) di tahun 2018 memperkirakan sekitar 0,26 juta-0,59 juta ton plastik ini (3) mengalir ke laut. (Merdeka:2021).

Hal ini membuat Indonesia menempati urutan kedua sebagai negara penghasil sampah plastik laut terbesar di dunia.

Penggunaan kemasan plastik ini tentunya sangat tidak ramah terhadap lingkungan.

Konsumsi berlebih terhadap plastik, pun mengakibatkan jumlah sampah plastik yang besar. Karena bukan berasal dari senyawa biologis, plastik memiliki sifat sulit terdegradasi (non-biodegradable). (4)

Konsumsi berlebih terhadap plastik, pun mengakibatkan jumlah sampah plastik yang besar. Plastik diperkirakan membutuhkan waktu 100 hingga 500 tahun hingga dapat terdekomposisi (terurai) dengan sempurna. (4) Sampah kantong plastik dapat mencemari tanah, air, laut, bahkan udara (Bulelengkab:2019).

Plastik juga dapat menyebabkan masalah lain.

Selain dari limbah penggunaan kemasan, sumber bahan yang digunakan untuk pembuatan plastik jika terus diproduksi secara terus menerus

juga akan berdampak pada ketersediaan sumber daya alam, 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). Selain bermasalah pada penggunaan kemasan sisa (limbah), masalah yang ditimbulkan oleh makanan (6)

juga berasal dari sisa sayuran, sisa buah-buahan, maupun sisa-sisa makanan lain yang tidak dikonsumsi. (7)

Mungkin sebagian besar masyarakat menganggap bahwa sisa makanan yang terbuang tidak akan menyebabkan dampak yang besar. 3R terdiri atas reuse, reduce, dan recycle. (8)

Mungkin sebagian besar masyarakat menganggap bahwa sisa makanan yang terbuang tidak akan menyebabkan dampak yang besar. Reuse berarti menggunakan kembali sampah yang masih dapat digunakan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi lainnya. (8)

Reduce berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah.

Dan Recycle berarti mengolah kembali (daur ulang) sampah menjadi barang atau produk baru yang bermanfaat (bululelengkab:2019).

Pola Makan yang Sering Diterapkan Masyarakat Indonesia Masyarakat Indonesia saat ini telah hidup di zaman modern.

Pada zaman ini, banyak masyarakat lebih menyukai makanan cepat saji.

Selain karena penyajiannya yang praktis, cepat, dan dapat menghemat waktu, makanan jenis ini juga memiliki rasa yang bervariasi dan tentunya lezat untuk dikonsumsi.

Namun, beberapa dampak yang ditimbulkan dari makanan jenis ini juga sangatlah serius.

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

Hampir seluruh masyarakat Indonesia tahu akan dampak yang ditimbulkan akibat terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji ini.

Namun, sebagian besar dari mereka tetap mengabaikan dampak akan hal tersebut.

Selain dari kandungan pada makanan dan gizinya, makanan cepat saji juga berbahaya jika dilihat dari kemasannya.

## Match Urls:

0: <https://logamjaya.co.id/pengertian-contoh-serta-sifat-dan-karakteristik-limbah-b3/>

1: <https://www.kompas.com/skola/read/2021/09/06/124328469/baterai-definisi-jenis-fungsi-dan-prinsipnya>

2:

<https://www.kompasiana.com/aloisyaevelyn/620b6cd8bb448627897ec862/masker-medis-mengandung-plastik-yuk-bantu-cegah-pencemaran-lingkungan>

3: <https://www.change.org/p/joko-widodo-kurangi-produksi-plastik-beralih-ke-bahan-yang-ramah-lingkungan> 4:

[https://www.academia.edu/8669784/MAKALAH\\_PENGOLAHAN\\_LIMBAH\\_PLASTIK](https://www.academia.edu/8669784/MAKALAH_PENGOLAHAN_LIMBAH_PLASTIK)

5: [https://www.academia.edu/72476601/Optimalisasi\\_Penggunaan\\_Kemasan\\_Pempek\\_Sutra\\_Pada\\_Usaha\\_Home\\_Industri\\_Rani\\_di\\_Desa\\_Mendalo\\_Darat\\_Kec\\_Jaluko](https://www.academia.edu/72476601/Optimalisasi_Penggunaan_Kemasan_Pempek_Sutra_Pada_Usaha_Home_Industri_Rani_di_Desa_Mendalo_Darat_Kec_Jaluko)

6: <https://trainingcenter.events/articles/detail/7-jenis-bahan-pangan-alergen-menurut-peraturan-bpom-no-31-tahun-2018>

7: <https://yustikafebriantumpo1.blogspot.com/2016/04/3r-reuse-reduce-recycle-sampah.html>

8: <https://darmainside.wordpress.com/2014/10/01/konsep-reuse-reduce-dan-recycle/>

## Keywords Density

One Word	2 Words	3 Words
yang 4.26%	studi literatur 0.47%	makanan cepat saji 0.27%
akan 3.78%	sampah yang 0.41%	jenis ini juga 0.2%
sampah 2.91%	ini juga 0.34%	sayuran sisa buah 0.14%
dari 1.62%	dampak yang 0.27%	sampah anorganik sampah 0.14%
peneliti 1.55%	penelitian yang 0.27%	anorganik sampah kering 0.14%

## Plagiarism Report

By [check-plagiarism.com](http://check-plagiarism.com)

## Sentence

Upaya Mengurangi Efek Penggunaan Sampah Kemasan dan Pola Hidup Sehat Banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh jika dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji, yaitu manfaat bagi diri sendiri dan juga manfaat bagi bumi. Manfaat bagi diri sendiri diantaranya adalah menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan terjaga dari dampak penyakit yang disebabkan oleh makanan cepat saji jika dikonsumsi secara berlebihan. Tubuh kita akan memiliki pencernaan yang lancar kalau sudah menghindari makan fast food. Karena sebagian besar fast food memiliki kadar garam yang tinggi membuat perut kembung disebabkan adanya zat sodium yang bersifat menahan air. Maka sebaiknya, kita mulai mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah untuk memperlancarkan sistem pencernaan serta membuang zat-zat racun dari dalam tubuh (Deddy Sinaga, 2018). Sementara itu, manfaat yang diperoleh bumi dari pengurangan konsumsi makanan cepat saji adalah dengan berkurangnya sampah yang memiliki dampak buruk bagi lingkungan. Membatasi serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat meminimalisir sampah kemasan (packaging). Sampah kemasan yang sering ditemui adalah plastik. Sadar atau tidak jumlah sampah plastik yang terus bertambah di Indonesia bukanlah kabar baik bagi kita, apalagi sebagian besar bahan sisa tersebut belum bisa didaur ulang untuk menjadi produk baru, dan akhirnya hanya menjadi dampak buruk bagi lingkungan. Plastik ini sudah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya yaitu saat berbelanja, pembeli mengeluarkan uang sebesar Rp 200,- untuk membayar kantong plastik sebagai wadah barang belanja, ditambah lagi dengan barang belanja yang banyaknya menggunakan kemasan plastik juga. Setelah digunakan, kemasan plastik ini pastinya akan langsung dibuang, dan jarang melalui proses daur ulang. Tentunya hal seperti ini menyebabkan sampah plastik semakin menumpuk. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada Februari yang 2021, dari 64 juta ton produksi sampah tahunan Indonesia, 15 persennya adalah sampah berbahan plastik atau setara dengan 9,6 juta ton per tahun. Jika penggunaan kemasan plastik tidak segera diminimalisir, maka akan berdampak buruk bagi bumi. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk bisa mengurangi sampah kemasan, khususnya sampah plastik ini. Salah satu cara untuk menghentikan ketergantungan kita terhadap sampah plastik ini yaitu dengan mulai menggunakan kantong yang tidak hanya sekali pakai. Tas-tas belanja dengan bahan kain atau tote bag adalah salah satu opsinya. Jika konsumsi plastik sudah bisa ditekan dengan penggunaan totebag, langkah ini juga akan membantu menghemat pengeluaran sehari-hari, karena biaya yang biasanya dikeluarkan untuk membayar kantong plastik bisa disisihkan untuk kebutuhan lain yang lebih bermanfaat serta tidak memberikan efek buruk terhadap lingkungan. Kabar baiknya, sekarang sudah banyak kemasan produk yang ramah lingkungan. Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Bahan-bahan dasar untuk pembuatan kemasan ini yang menjadi poin penting. Ada beberapa poin agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan. Pertama, kemasan tersebut bukanlah penghasil karbon emisi dengan jumlah banyak. Beberapa jenis bahan yang digunakan oleh manufaktur dapat menciptakan karbon dioksida berlebih sehingga berdampak buruk pada lingkungan dan alam. Emisi karbon ini dapat menyebabkan pemanasan global dan perubahan iklim. Sehingga, agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan, bahan-bahan pembuatan ini tidak boleh menjadi penyumbang dari penyebab masalah-masalah lingkungan ini. Poin kedua dari syarat utama sebuah kemasan produk dikatakan ramah lingkungan adalah tidak adanya limbah berlebih yang dihasilkan. Limbah berlebih ini dapat memenuhi tempat pembuangan akhir dan berdampak buruk pada lingkungan. Kemasan ramah lingkungan pada dasarnya mudah di daur ulang, dapat menjadi kompos, dan digunakan kembali. Singkatnya, kemasan ramah lingkungan adalah kemasan yang tidak meracuni lingkungan alam, mulai dari cara pembuatan hingga kemasan itu dibuang (Alibabaneews: 2022). Zaman sekarang, kemasan ramah lingkungan juga telah didesain dengan bentuk yang unik, arna yang dihadirkan juga berkarakter, sehingga menambah nilai estetika yang dapat menarik pembeli. Contoh kemasan ramah lingkungan diantaranya adalah kemasan kertas, bioplastik, kemasan dari kompos, kemasan dari bahan dasar kayu dan bambu, dan lain sebagainya. Penggunaan kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) ini memiliki manfaat yang lebih banyak jika dibandingkan dengan kemasan plastik. Kemasan ramah lingkungan dapat terurai dengan mudah, hal ini tentunya berbeda dengan sampah plastik yang membutuhkan waktu lama untuk terurai. Penerapan Gerakan Untuk Lingkungan yang Sehat Saat ini sebagian besar sekolah di Indonesia telah menyadari akan kepentingan menjaga lingkungan untuk bumi yang sehat dan layak huni. Seperti membedakan warna tempat sampah dengan tujuan yang berbeda-beda. Pembedaan tempat sampah ini dilakukan untuk memudahkan pembuangan dan pengolahan kembali limbah, memisahkan pembuangan sampah dapat menghindari terjadinya penumpukan sampah. Pasalnya, sampah yang menumpuk bisa menjadi sarang kuman dan bakteri yang merupakan penyebab utama penyakit. Oleh karena itu, beberapa tempat umum seperti sekolah menerapkan pembedaan atau pemilahan tempat sampah, seperti untuk tempat

sampah yang berwarna hijau. Warna hijau artinya hanya sampah-sampah organik yang dapat dibuang ke tempat tersebut. Sampah organik mencakup sampah-sampah alami seperti dedaunan, ranting pohon, dan sisa makanan (Smartcity:2019). Selain itu, ada tempat sampah berwarna kuning yang digunakan untuk menampung sampah anorganik (botol plastik, kaleng, dan sebagainya) serta tempat sampah berwarna merah yang berfungsi untuk menampung khusus sampah B3 atau sampah dengan Bahan Berbahaya dan Beracun (pecahan kaca, bahan kimia, komponen elektronik, dan sebagainya). Beberapa sekolah juga menerapkan gerakan membawa bekal dari rumah. Gerakan ini menuntut siswa dan siswi agar membawa makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang serta menempatkannya ke dalam wadah yang ramah lingkungan dan dapat digunakan kembali, seperti tumbler, dan lain sebagainya. Gerakan ini bertujuan agar kebutuhan gizi mereka terpenuhi. Selain itu, dengan membawa wadah sendiri berarti mereka telah menerapkan kegiatan reuse yang berarti menggunakan kembali dan reduce yang berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah. Oleh karena itu, melalui gerakan ini siswa dan siswi telah diarahkan untuk menjaga diri sendiri dan lingkungan. Membawa bekal ke sekolah lebih dari sekadar mengenyangkan perut anak, tetapi juga menjamin pemenuhan kebutuhan nutrisi harian anak. Ketika aneka jajanan hanya fokus membuat perut anak kenyang, bekal yang Anda siapkan justru mengisi ulang kebutuhan kalori anak dengan nutrisi dan porsi tepat sesuai usianya (klikdokter:2021). Kebiasaan Remaja Remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Mulai dari usia 10 tahun hingga usia 18 tahun. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh teman sebaya, keluarga dan lingkungan. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak dan energi, makanan tinggi natrium seperti makanan ringan dan minuman bersoda yang dikenal sangat manis rasanya. Pola kebiasaan makan yang kurang baik semasa remaja berdampak pada fase kehidupan selanjutnya hingga dewasa dan lanjut usia. Banyak mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan energi sangat erat kaitannya dengan obesitas. Hal tersebut bisa terjadi karena asupan energi melebihi pengeluaran energi. Artinya asupan lemak dan energi lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan, atau lebih banyak diam daripada menggunakan sumber energi yang dimiliki. Dengan kata lain lebih banyak kalori yang tertimbun daripada yang dibakar melalui aktivitas. Makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat khususnya pelajar erat kaitannya dengan nutrisi yang diserap oleh tubuh. Melalui makanan-makanan tersebut peserta didik dapat memenuhi kebutuhan kalori harian dan gizi yang digunakan untuk mendukung aktivitas mereka sehari-hari seperti belajar, berolahraga, aktif berorganisasi dan lain sebagainya. Jika kita perhatikan makanan yang mereka konsumsi sangat erat hubungannya dengan zat sisa baik yang terdapat di dalam tubuh atau di luar tubuh. Karena tuntutan belajar dan aktivitas yang padat, banyak peserta didik yang akhirnya lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji atau instan, bahkan untuk memenuhi kebutuhan energi yang dihasilkan dari glukosa tidak jarang mereka memilih mengkonsumsi minuman dingin bersoda dengan alasan lebih menyegarkan. Padahal jika kita perhatikan makanan dan minuman tersebut pasti menggunakan kemasan plastik. Selain kaya akan karbohidrat makanan dan minuman tersebut menghasilkan zat sisa di luar tubuh berupa sampah plastik, terlebih lagi jika setelah mengkonsumsi makanan instan dan minuman bersoda yang mengandung banyak karbohidrat. Karbohidrat akan tersimpan dalam bentuk glikogen serta lemak. Glikogen akan tersimpan di hati dan otot sedangkan lemak akan disimpan di bawah kulit, ginjal dan sekitar perut. Oleh karena itu kelebihan karbohidrat dapat menyebabkan obesitas. Kebiasaan, Dampak Bagi Tubuh dan Lingkungan Dari hasil analisis diatas dapat penulis berpendapat bahwa menjalani pola hidup yang buruk seperti mengkonsumsi makanan cepat saji atau instan dan minuman dengan kadar gula yang tinggi memiliki banyak dampak buruk yaitu menghasilkan sisa berupa sampah plastik karena makanan dan minuman tersebut biasa dikemas dengan plastik dan mengakibatkan obesitas karena penumpukan lemak. Selain mengkonsumsi makanan dan minuman tinggi karbohidrat dan lemak, ternyata makan berlebihanpun bisa mengakibatkan dampak yang buruk juga bagi lingkungan. "Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekedar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), maka jika tidak mau, maka ia dapat memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk napasnya" (H.R Ibnu Majah No. 3349). Jika kita perhatikan kutipan hadits diatas sudah jelas bahwa agama Islam juga sangat memperhatikan aturan makan dengan baik. Jika kita makan mengikuti aturan yang dijelaskan dalam hadits diatas maka tidak akan ada makanan sisa yang akhirnya akan dibuang dan menjadi sampah. "Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan" (QS. Al Isra': 26-27). Makanan termasuk juga ke dalam harta yang kita miliki. Ambillah makanan seperlunya seperti dijelaskan pada hadits diatas, karena jika berlebihan dan tidak dihabiskan maka makanan sisa tersebut akan dibuang dan menjadi sampah atau perilaku boros. Ketika makanan sisa sudah menumpuk maka akan menimbulkan bau yang menyengat dan mendatangkan lalat. Saat kita membuang makanan dan sampah organik lainnya ke dalam tempat sampah, maka sampah-sampah tersebut akan dibawa, ditumpuk dan terkubur di tempat-tempat pembuangan sampah. Saat sampah yang berada paling bawah mengalami pembusukan, terbentuklah gas metana. Gas metana akan merusak lapisan ozon bumi karena gas metana termasuk gas rumah kaca yang dapat mengakibatkan perubahan iklim (WWF, n.d.) Hasil Penelitian Hasil dari penelitian ini adalah, dapat dibuktikan 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. Contoh sederhana jika kita menerapkan pola hidup yang kurang baik, misal mengkonsumsi minuman bersoda berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan gula dalam minuman bersoda dengan tingkat kejadian obesitas (p

<b>Report Title:</b>	BAB 2b
<b>Report Link:</b> (Use this link to send report to anyone)	<a href="https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811a435555ef6d69039e3727dc100e65ae71650903529">https://www.check-plagiarism.com/plag-report/72811a435555ef6d69039e3727dc100e65ae71650903529</a>
<b>Report Generated Date:</b>	25 April, 2022
<b>Total Words:</b>	1633
<b>Total Characters:</b>	12096
<b>Keywords/Total Words Ratio:</b>	0%
<b>Excluded URL:</b>	No
<b>Unique:</b>	81%
<b>Matched:</b>	19%

## Sentence wise detail:

Upaya Mengurangi Efek Penggunaan Sampah Kemasan dan Pola Hidup Sehat Banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh jika dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji, yaitu manfaat bagi diri sendiri dan juga manfaat bagi bumi. Manfaat bagi diri sendiri diantaranya adalah menjadikan tubuh menjadi lebih sehat dan

terjaga dari dampak penyakit yang disebabkan oleh makanan cepat saji jika dikonsumsi secara berlebihan. (0) Tubuh kita akan memiliki pencernaan yang lancar kalau sudah menghindari makan fast food.

Karena sebagian besar fast food memiliki kadar garam yang tinggi membuat perut kembung disebabkan adanya zat sodium yang bersifat menahan air.

Maka sebaiknya, kita mulai mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah untuk memperlancarkan sistem pencernaan serta membuang zat-zat racun dari dalam tubuh (Deddy Sinaga, 2018). (1)

Sementara itu, manfaat yang diperoleh bumi dari pengurangan konsumsi makanan cepat saji adalah dengan berkurangnya sampah yang memiliki dampak buruk bagi lingkungan.

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

Sampah kemasan yang sering ditemui adalah plastik.

Sadar atau tidak jumlah sampah plastik yang terus bertambah di Indonesia bukanlah kabar baik bagi kita, apalagi sebagian besar bahan sisa tersebut belum bisa didaur ulang untuk menjadi produk baru, dan akhirnya hanya menjadi dampak buruk bagi lingkungan. (2)

Plastik ini sudah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya yaitu saat berbelanja, pembeli mengeluarkan uang sebesar Rp 200,-

untuk membayar kantong plastik sebagai wadah barang belanja, ditambah lagi dengan barang belanja yang banyaknya menggunakan kemasan plastik juga.

Setelah digunakan, kemasan plastik ini pastinya akan langsung dibuang, dan jarang melalui proses daur ulang.

Tentunya hal seperti ini menyebabkan sampah plastik semakin menumpuk.

Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada Februari yang 2021, dari 64 juta ton produksi sampah tahunan Indonesia, 15 persennya adalah sampah berbahan plastik atau setara dengan 9,6 (3) juta ton per

tahun.

Jika penggunaan kemasan plastik tidak segera diminimalisir, maka akan berdampak buruk bagi bumi.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk bisa mengurangi sampah kemasan, khususnya sampah plastik ini.

Salah satu cara untuk menghentikan ketergantungan kita terhadap sampah plastik ini yaitu dengan mulai menggunakan kantong yang tidak hanya sekali pakai. Tas-tas belanja dengan bahan kain atau tote bag adalah salah satu opsinya. (4)

Jika konsumsi plastik sudah bisa ditekan dengan penggunaan totebag, langkah ini juga akan membantu menghemat pengeluaran sehari-hari, karena biaya yang

biasanya dikeluarkan untuk membayar kantong plastik bisa disisihkan untuk kebutuhan lain yang lebih bermanfaat serta tidak memberikan efek buruk terhadap lingkungan.

Kabar baiknya, sekarang sudah banyak kemasan produk yang ramah lingkungan.

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Bahan-bahan dasar untuk pembuatan kemasan ini yang menjadi poin penting. (5)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Ada beberapa poin agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan. (5)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Pertama, kemasan tersebut bukanlah penghasil karbon emisi dengan jumlah banyak. (7)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Beberapa jenis bahan yang digunakan oleh manufaktur dapat menciptakan karbon dioksida berlebih sehingga berdampak buruk pada lingkungan dan alam. (7)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Emisi karbon ini dapat menyebabkan pemanasan global dan perubahan iklim. (7)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Sehingga, agar sebuah kemasan produk dapat dikatakan ramah lingkungan, bahan-bahan pembuatan ini tidak boleh menjadi penyumbang dari penyebab masalah-masalah lingkungan (5)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. ini. (11)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Poin kedua dari syarat utama sebuah kemasan produk dikatakan ramah lingkungan adalah tidak adanya limbah berlebih yang dihasilkan. (7)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Limbah berlebih ini dapat memenuhi tempat pembuangan akhir dan berdampak buruk pada lingkungan. (7)

Kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) adalah kemasan yang didesain agar tidak menciptakan dampak buruk bagi lingkungan. Kemasan ramah lingkungan pada dasarnya mudah di daur ulang, dapat menjadi kompos, dan digunakan kembali. (5)

Singkatnya, kemasan ramah lingkungan adalah kemasan yang tidak meracuni lingkungan alam, mulai dari cara pembuatan hingga kemasan itu dibuang (Alibabaneews: 2022).

Zaman sekarang, kemasan ramah lingkungan juga telah didesain dengan bentuk yang unik, arna yang dihadirkan juga berkarakter, sehingga menambah nilai estetika yang dapat menarik pembeli.

Contoh kemasan ramah lingkungan diantaranya adalah kemasan kertas, bioplastik, kemasan dari kompos, kemasan dari bahan dasar kayu dan bambu, dan lain sebagainya.

Penggunaan kemasan ramah lingkungan (eco-friendly packaging) ini memiliki manfaat yang lebih banyak jika dibandingkan dengan kemasan plastik.

Kemasan ramah lingkungan dapat terurai dengan mudah, hal ini tentunya berbeda dengan sampah plastik yang membutuhkan waktu lama untuk terurai.

Penerapan Gerakan Untuk Lingkungan yang Sehat Saat ini sebagian besar sekolah di

Indonesia telah menyadari akan kepentingan menjaga lingkungan untuk bumi yang sehat dan layak huni. (12) Seperti membedakan warna tempat sampah dengan tujuan yang berbeda-beda.

Pembedaan tempat sampah ini dilakukan untuk memudahkan pembuangan dan pengolahan kembali limbah, memisahkan pembuangan sampah dapat menghindari terjadinya penumpukan

sampah. Pasalnya, sampah yang menumpuk bisa menjadi sarang kuman dan bakteri yang merupakan penyebab utama penyakit. (12)

Oleh karena itu, beberapa tempat umum seperti sekolah menerapkan pembedaan atau pemilahan tempat sampah, seperti untuk tempat sampah yang berwarna hijau.

Warna hijau artinya hanya sampah-sampah organik yang dapat dibuang ke tempat tersebut.

Sampah organik mencakup sampah-sampah alami seperti dedaunan, ranting pohon, dan sisa makanan (Smartcity:2019).

Selain itu, ada tempat sampah berwarna kuning yang digunakan untuk menampung sampah anorganik (botol plastik, kaleng, dan sebagainya) serta tempat sampah berwarna merah

yang berfungsi untuk menampung khusus sampah B3 atau sampah dengan Bahan Berbahaya dan Beracun (pecahan kaca, bahan kimia, komponen elektronik, dan sebagainya).

Beberapa sekolah juga menerapkan gerakan membawa bekal dari rumah.

Gerakan ini menuntut siswa dan siswi agar membawa makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang serta menempatkannya ke dalam wadah yang ramah lingkungan dan dapat digunakan kembali, seperti tumbler, dan lain sebagainya. (12)

Gerakan ini bertujuan agar kebutuhan gizi mereka terpenuhi.

Selain itu, dengan membawa wadah sendiri berarti mereka telah menerapkan kegiatan reuse

yang berarti menggunakan kembali dan reduce yang berarti mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah.

Oleh karena itu, melalui gerakan ini siswa dan siswi telah diarahkan untuk menjaga diri sendiri dan lingkungan. Membawa bekal ke sekolah lebih dari sekadar mengenyangkan perut anak, tetapi juga menjamin pemenuhan kebutuhan nutrisi harian anak. (12)

Oleh karena itu, melalui gerakan ini siswa dan siswi telah diarahkan untuk menjaga diri sendiri dan lingkungan. Ketika aneka jajanan hanya fokus membuat perut anak kenyang, bekal yang Anda siapkan (12) justru mengisi ulang kebutuhan kalori anak dengan nutrisi dan porsi tepat sesuai usianya (klikdokter:2021).

Kebiasaan Remaja Remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa.

Mulai dari usia 10 tahun hingga usia 18 tahun.

Pemilihan makanan dipengaruhi oleh teman sebaya, keluarga dan lingkungan.

Remaja cenderung memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak dan energi, makanan tinggi natrium seperti makanan ringan dan minuman bersoda yang dikenal sangat manis rasanya. (12)

Pola kebiasaan makan yang kurang baik semasa remaja berdampak pada fase kehidupan selanjutnya hingga dewasa dan lanjut usia. Banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak dan energi sangat erat kaitannya dengan obesitas.

Hal tersebut bisa terjadi karena asupan energi melebihi pengeluaran energi.

Artinya asupan lemak dan energi lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan, atau lebih banyak diam daripada menggunakan sumber energi yang dimiliki.

Dengan kata lain lebih banyak kalori yang tertimbun daripada yang dibakar melalui aktivitas.

Makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat khususnya pelajar erat kaitannya dengan nutrisi yang diserap oleh tubuh. Melalui makanan-makanan tersebut peserta didik dapat memenuhi kebutuhan kalori harian dan gizi yang digunakan untuk mendukung aktivitas mereka sehari-hari seperti belajar, berolahraga, aktif berorganisasi dan lain sebagainya.

Jika kita perhatikan makanan yang mereka konsumsi sangat erat hubungannya dengan zat sisa baik yang terdapat di dalam tubuh atau di luar tubuh.

Karena tuntutan belajar dan aktivitas yang padat, banyak peserta didik yang akhirnya lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau

instan, bahkan untuk memenuhi kebutuhan energi yang dihasilkan dari glukosa tidak jarang mereka memilih mengonsumsi minuman dingin bersoda dengan alasan lebih menyegarkan.

Berupaya untuk konsisten mengonsumsi bahan makan organik untuk mengurangi sampah sisa konsumsi yang biasanya berupa plastik.

Kemudian menerapkan pola konsumsi dan produksi berkelanjutan.

Contoh sederhana jika kita menerapkan pola hidup yang kurang baik, misal mengonsumsi minuman bersoda berlebihan dapat menyebabkan obesitas.

Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan gula dalam minuman bersoda dengan tingkat kejadian obesitas (p

---

## Match Urls:

0: <https://www.kamus.net/indonesia/berlebihan>

1: <https://www.fire.ca.gov/incidents/2018>

- 2: <https://rimbakita.com/lingkungan/>
- 3: [https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32101\\_3276011011\\_2\\_Kelurahan%20\\_20210930\\_183427.pdf](https://kkn.unnes.ac.id/lapknunnes/32101_3276011011_2_Kelurahan%20_20210930_183427.pdf)
- 4: <https://penjahitseragamku.wordpress.com/>
- 5: <https://madridcomics.com/kemasan-makanan-ramah-lingkungan/>
- 6: <https://id.alibabaneews.com/kemasan-ramah-lingkungan-berkelanjutan-untuk-b2b/>
- 7: <https://fileinfo.com/extension/ini>
- 8: <https://ancientegyptonline.co.uk/Huni/>
- 9: <https://content.co.id/pemilahan-sampah-organik-dan-anorganik/>
- 10: <https://eudict.com/?lang=indeng&word=dan%20sebagainya>
- 11: <https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3625850/ini-alasan-pentingnya-anak-bawa-bekal-ke-sekolah>
- 12: <https://twitter.com/Rasanya>

## Keywords Density

One Word	2 Words	3 Words
akan 4.62%	ramah lingkungan 0.72%	makanan cepat saji 0.42%
yang 4.5%	konsumsi makanan 0.54%	kemasan ramah lingkungan 0.42%
maka 2.76%	dan minuman 0.48%	makanan dan minuman 0.3%
sampah 2.46%	dampak buruk 0.42%	konsumsi makanan cepat 0.3%
makan 2.22%	kemasan ramah 0.42%	sebuah kemasan produk 0.18%

## Plagiarism Report

By [check-plagiarism.com](http://check-plagiarism.com)



Don't Worry! This report is 100% safe & secure. It's not available publically and it's not accessible by search engines (Google, Yahoo, Bing, etc)

## Sentence

Dari berbagai studi yang telah dilakukan, telah didapat bahwa inovasi yang telah kami dapatkan adalah berupa teori. Sesuai dengan judul karya tulis kami yaitu, "Pola hidup sehat untuk bumi yang sehat". 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.

Report Title:	BAB 3
Report Link: (Use this link to send report to anyone)	<a href="https://www.check-plagiarism.com/plag-report/728119146e181ccc8e85cd52c2d12bda926f81650903634">https://www.check-plagiarism.com/plag-report/728119146e181ccc8e85cd52c2d12bda926f81650903634</a>
Report Generated Date:	25 April, 2022
Total Words:	85
Total Characters:	570
Keywords/Total Words Ratio:	0%
Excluded URL:	No
Unique:	100%
Matched:	0%

### Sentence wise detail:

Dari berbagai studi yang telah dilakukan, telah didapat bahwa inovasi yang telah kami dapatkan adalah berupa teori.

Sesuai dengan judul karya tulis kami yaitu, Pola hidup sehat untuk bumi yang sehat

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.

### Match Urls:

## Keywords Density

One Word	2 Words	3 Words
yang 7.87%	pola hidup 3.37%	hidup yang sehat 2.25%
sehat 6.74%	sehat maka 2.25%	dari berbagai studi 1.12%
akan 5.62%	hal seperti 2.25%	residu makanan yang 1.12%
pola 3.37%	yang telah 2.25%	seperti itu akibatnya 1.12%
kita 3.37%	hidup yang 2.25%	menjauhi hal hal 1.12%

# Plagiarism Report

By [check-plagiarism.com](http://check-plagiarism.com)



SUSTAINABLE AND LIVABLE PLANET

POLA HIDUP SEHAT  
UNTUK

BUMI YANG SEHAT

OLEH:  
THE BORN PEACE



# PROBLEMA 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

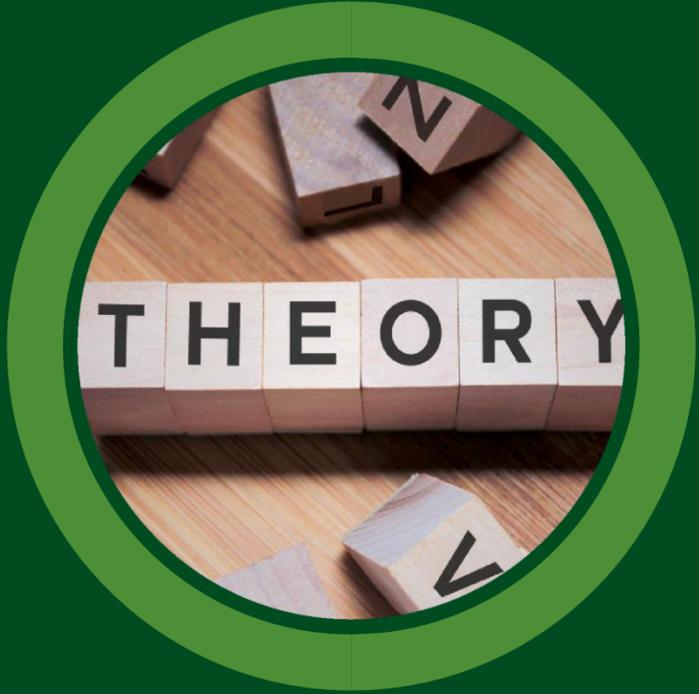
sampah bisa menjadi ancaman bagi kelangsungan hidup manusia seperti Gas metana, banjir, tanah longsor dipinggir sungai dan masih banyak lagi bencana yang disebabkan oleh sampah kemasan ataupun sampah sisa makanan.



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**

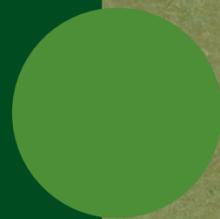
mengurangi segala sesuatu yang mengakibatkan sampah.

### **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%20mengganggu%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-greenpeaceindonesia-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

alibabanews, "Mengenal Kemasan Produk Ramah Lingkungan & Pentingnya Bagi Lingkungan", diakses dari <https://id.alibabanews.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

