

Penerapan Gaya Hidup Zero Waste Sebagai Upaya Penyelamatan Lingkungan di Indonesia

Bq.Yuyun Febria Muliati¹, Risman Hadi Putra^{2*}, Ariska Miana Putri³, M.Samsul Mujahidin⁴, Amirudin⁵, Yulia Agustina⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Hamzanwadi

Corresponding Author e-mail : rismanhadiputra@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Sampah yang berada di lingkungan merupakan masalah yang harus segera diberantas, Pengolahan sampah tidak dapat lepas dari pengelolaan gaya hidup masyarakat. Peningkatan jumlah penduduk dan gaya hidup masyarakat mengakibatkan penambahan volume sampah yang dihasilkan. Peningkatan volume sampah yang setiap hari semakin meningkat membuat semua pihak ikut turun tangan untuk mengupayakan berbagai macam solusi untuk menyelesaikan masalah yang kini sudah berbahaya tersebut. Salah satunya pengurangan sampah ialah dengan menerapkan gaya hidup zero waste, di mana gaya hidup yang menekan seoptimal mungkin produksi pengelolaan sampah, Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian study kepustakaan atau study literatur dari media sosial atau internet. Adapun cara menerapkan gaya hidup zero waste yaitu dengan 5R yaitu refuse, reduce, reuse, recycle dan rotting sedangkan cara memulainya yaitu memisahkan jenis sampah (anorganik dan organik), daur ulang sampah, tidak menggunakan kantong plastik saat berbelanja, mengurangi penggunaan kertas, menggunakan botol minum sendiri di banding membeli air minum kemasan, dan terakhir mengganti menggunakan sedotan.

Kata kunci: Gaya Hidup, Zero Waste, Sampah, Lingkungan

PENDAHULUAN

Isu lingkungan, menjadi salah satu isu yang tidak akan habis dibahas. Terlebih mengenai pengelolaan sampah yang terus menjadi masalah, yang kemudian berdampak buruk untuk lingkungan dan masyarakat saat ini sudah banyak gambaran kerugian dari sampah, disebabkan beberapa sampah bersifat tidak mudah terurai dan dibiarkan tertumpuk di sembarang tempat. Persoalan sampah ini dapat membahayakan bagi seluruh makhluk hidup, termasuk manusia. Pada tahun 2018 Dirjen Pengelolaan Sampah, Limbah, dan Bahan Berbahaya Beracun, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) menyatakan bahwa produksi sampah mencapai 175.000 ton per hari. Bahkan Indonesia dinyatakan sebagai penyumbang sampah plastik terbesar kedua di dunia. Tentunya fakta yang sangat miris. Limbah sampah tersebut menimbulkan berbagai persoalan seperti, tercemarnya laut, tampungan TPA yang sudah melampaui batas, hingga tercemarnya lingkungan.

Indonesia merupakan salah satu dari sepuluh negara yang terpadat di dunia. Hal ini karena jumlah penduduk di Indonesia mempengaruhi aktivitas konsumsi dan tentunya berbading lurus dengan peningkatan timbulan sampah yang berdampak besar terhadap kerusakan lingkungan. Dampak membuang sampah sembarangan akan merusak pemandangan, mendatangkan bau yang tidak sedap, mendatangkan banjir level rendah sampai yang tinggi, mendatangkan berbagai penyakit dan dapat mencemari lingkungan (Ahmad Saifuddin : 2018). Meningkatnya jumlah sampah saat ini disebabkan oleh tingkat populasi dan standar Gaya hidup masyarakat modern yang tinggi dimana mendorong manusia untuk terus menerus membutuhkan penggunaan plastic. Dimana masyarakat tidar sadar jika membeli barang sama saja menghasilkan sampah, apalagi barang sekali pakai. Sampah anorganik yang tertimbun di tanah dapat menyebabkan pencemaran tanah karena sampah anorganik tergolong zat yang sulit terurai dan sampah itu akan tertimbun dalam tanah dalam waktu lama, ini menyebabkan rusaknya lapisan tanahtanah (Dlh : 2019). Aktivitas manusia semakin beragam setiap harinya dan semakin banyak juga barang dan produk yang dibeli, sehingga, sampah yang dihasilkan sudah melebihi dari kemampuan alam untuk menyerapnya.

Penggunaan barang-barang sekali pakai saat ini seolah sudah tidak bisa terlepas dari kehidupan masyarakat. Kantong plastik bekas belanjaan, sendok makan plastik dari nasi kotak, sikat gigi plastik dan lain-lain merupakan contoh kecil penggunaan barang-barang plastik dalam kehidupan sehari-hari. Barang-barang plastik pada akhirnya akan menjadi sampah tak terurai yang menggunung dan mengancam kondisi lingkungan.

Sampah yang berada dilingkungan merupakan masalah yang harus segera diberantas, Pengolahan sampah tidak dapat lepas dari pengelolaan gaya hidup masyarakat. Peningkatan jumlah penduduk dan gaya hidup masyarakat mengakibatkan penambahan volume sampah yang dihasilkan. Peningkatan volume sampah yang setiap hari semakin meningkat membuat semua pihak ikut turun tangan untuk mengupayakan berbagai macam solusi untuk menyelesaikan masalah yang kini sudah berbahaya tersebut.

Salah satu solusi untuk pengurangan sampah ialah dengan menerapkan gaya hidup *Zero Waste*, yaitu gaya hidup yang menekan seoptimal mungkin produksi pengelolaan sampah. Gaya hidup *zero waste* mulai diterapkan di berbagai negara maju atau negara barat, khususnya negara yang sudah paham mengenai bahaya kerusakan lingkungan. Gerakan *zero*

waste adalah solusi jangka panjang yang lebih mumpuni dari pada membuang sampah ke TPA.

Zero waste merupakan salah satu upaya untuk meminimalisir sampah mulai dari produksi sampah sampai berakhirnya suatu produksi. Banyak yang berasumsi bahwa *zero waste* merupakan gaya hidup yang bahkan mustahil diwujudkan. Padahal *zero waste* adalah cara bagaimana meminimalisir penggunaan produk sekali pakai dan menggunakan produk yang pemakaiannya lebih lama.

Untuk mencegah bertambahnya penumpukan sampah, penerapan gaya hidup *zero waste* dapat menjadi solusi. Gaya hidup ini dilakukan sebagai upaya untuk tidak menghasilkan sampah, baik dengan mengurangi kebutuhan maupun menggunakan kembali suatu barang (*reuse*). Sehingga peneliti tertarik meneliti tentang Penerapan Gaya Hidup *Zero Waste* Sebagai Upaya Penyelamatan Lingkungan di Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan masalah yang sedang berlangsung. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan apa-apa yang terjadi sebagaimana mestinya pada saat penelitian dilakukan. Jenis penelitian ini dipergunakan karena peneliti ingin mengkaji fenomena permasalahan pengelolaan sampah dalam bentuk penerapan gaya hidup *zero waste* ke dalam bentuk defenisi atau pengertian yang didapat berdasarkan dari fakta-fakta atas realitas yang benar terjadi di Sebagian kalangan masyarakat yang membutuhkan suatu solusi. Adapun untuk mengumpulkan data-data yang terdapat dalam artikel ini menggunakan studi kepustakaan atau *study literature* dari media sosial atau internet untuk mendapatkan hasil dan dapat ditarik suatu kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Zero Waste*

Zero waste atau bebas sampah adalah sebuah konsep yang mengajak kita untuk menggunakan produk sekali pakai dengan lebih bijak untuk mengurangi jumlah dan dampak buruk dari sampah. Tujuannya agar sampah tidak berakhir di TPA, sehingga dapat menjaga sumber daya dan melestarikan alam. Menurut *Zero Waste International Alliance*, *zero waste*

adalah konservasi semua sumber daya dengan cara produksi, konsumsi, penggunaan kembali dan pemulihan produk, pengemasan tanpa pembakaran dan tanpa pembuangan ke tanah, air atau udara yang dapat mengancam lingkungan maupun kesehatan manusia itu sendiri.

Gaya hidup *zero waste* merupakan gaya hidup yang senantiasa menjunjung tinggi sikap sederhana dan tidak berlebihan. Membeli dan mengkonsumsi segala hal sesuai dengan porsi kebutuhan serta menghindari penggunaan plastik khususnya plastik sekali pakai. Selain itu, gaya hidup *zero waste* juga pada praktiknya terdiri dari memilah sampah dan memanfaatkan sampah organik menjadi kompos yang dapat dimanfaatkan lagi. Gaya hidup *zero waste* dasarnya merupakan bentuk penyadaran yang muncul dari individu-individu akan pentingnya merawat alam yang menjadi tempat hidup sehari-hari. Tak hanya mengkampanyekan penyelamatan alam dari bahayanya sampah bagi bumi dan seisinya, kampanye ini juga memiliki nilai surplus yakni memanfaatkan atau menggunakan kembali sampah yang masih dimanfaatkan untuk fungsi yang sama ataupun fungsi yang lainnya.

Penerapan Gaya Hidup Zero Waste

Zero waste tidak hanya terfokus pada pembatasan penggunaan bahan-bahan yang menghasilkan sampah dan barang sekali pakai tetapi juga pada upaya bagaimana pengolahan kembali limbah-limbah yang dihasilkan menjadi bahan yang dapat digunakan kembali dengan cara mendaur ulang atau bahkan pada beberapa bahan dapat dijadikan kompos.

Dalam menerapkan gaya hidup *zero waste*, Johnson dalam bukunya yang berjudul *zero waste home* merumuskan prinsip 5R yang terdiri dari :

1. *Refuse* (menolak), Menolak menjadi salah satu prinsip dari gaya hidup *zero waste*. Baik itu menolak menggunakan plastik sekali pakai ataupun menolak membeli/menerima barang yang tidak kita butuhkan. Menolak barang mewah dan gratis merupakan sesuatu yang sangat luar biasa dalam gaya hidup *zero waste*. Selanjutnya, menolak disini juga berarti mencegah sampah itu ada sebelum digunakan. Artinya kita harus berupaya mencari alternatif barang atau kemasan pengganti dari plastik sekali pakai.
2. *Reduce* (Mengurangi), Setelah menolak, selanjutnya adalah mengurangi, baik mengurangi barang sekali pakai ataupun mengurangi pembelian/konsumsi barang yang tidak diperlukan. Mengurangi disini ialah mengurangi barang sekali pakai ataupun barang yang tidak bisa dikomposkan.

3. *Reuse* (menggunakan kembali), Menggunakan kembali barang yang telah dipakai dapat menjadi opsi agar sampah kita tidak cepat berakhir di TPA.
4. *Recycle* (mendaur ulang), Selain menggunakan kembali barang yang telah dipakai, daur ulang juga dapat dilakukan agar sampah tidak cepat berakhir di TPA. Daur ulang biasanya dilakukan per orang ataupun kelompok dengan cara mengubah bentuk dan fungsi dari suatu barang. Misalnya kantong plastik yang didaur ulang menjadi dompet, sandal, karpet ataupun yang lainnya. Jika daur ulang dilakukan oleh pabrik atau perusahaan biasanya merubah barang bekas menjadi produk baru yang kualitasnya lebih rendah.
5. *Rotting* (membusukan), Proses rotting atau membusukan pada umumnya hanya bisa dilakukan pada sampah organik seperti halnya sayuran dan buah-buahan. Membusukan sampah organik menjadi kompos yang dapat digunakan sebagai bahan pupuk menjadi solusi agar tidak terjadinya penumpukan sampah makanan di TPA. Perlu kita ketahui, tumpukan sampah makanan sangat berbahaya dan memiliki potensi terjadinya ledakan besar.

Melakukan gaya hidup nol sampah (*Zero Waste*) di Indonesia bisa dimulai dengan banyak hal kecil. Pengolahan sampah setidaknya dapat dibantu dengan tindakan kecil seperti mulai memisahkan sampah organik dan anorganik. Meskipun memisahkan sampah organik dan anorganik adalah langkah awal yang sederhana, bank sampah dan sistem pengolahan yang sesuai diperlukan untuk pelaksanaannya. Tanpa bank sampah atau fasilitas lain yang sesuai, tidak ada gunanya; bahkan jika sampah dipisahkan terlebih dahulu, pada akhirnya akan tercampur lagi. Agar bank sampah dapat didirikan secara merata di berbagai daerah, diperlukan bantuan pemerintah

Salah satu strategi yang telah mendapatkan popularitas di masyarakat adalah mengurangi penggunaan sampah plastik, selain memilah sampah organik dan anorganik. Lingkungan sangat terpengaruh oleh pengembangan beberapa produk yang dapat mempromosikan gaya hidup nol sampah (*Zero Waste*). Mengadopsi gaya hidup *zero waste* juga dapat melibatkan penggunaan produk ramah lingkungan dan biodegradable; meskipun ini masih menghasilkan limbah, setidaknya lebih mudah terurai dan tidak mencemari lingkungan.

Strategi sederhana lainnya untuk mencapai *zero waste* adalah dengan mendaur ulang sampah. Hampir semua yang kita gunakan terbuat dari plastik, sehingga sampah plastik ada di mana-mana. Plastik juga digunakan untuk membuat berbagai pembungkus makanan, kemasan produk, dan bahkan kemasan yang kita lihat saat berbelanja online. Meskipun kita tidak dapat melarang penggunaan plastik secara langsung, kita tetap dapat meminimalkan limbah plastik dengan mendaur ulangnya menjadi berbagai bahan yang tahan lama.

Banyak orang masih salah kaprah tentang gaya hidup *zero waste*. Perlu diingat bahwa gerakan ini dilakukan dengan memanfaatkan secara maksimal barang-barang yang telah dimiliki (*reuse*). Berbagai barang penunjang gerakan *zero waste* memang banyak ditemukan, mulai dari reusable straw, tumbler, tas ramah lingkungan, dan masih banyak lainnya. Namun, bukannya menggunakan barang yang ada (*reuse*) banyak orang memanfaatkan gerakan ini sebagai alasan untuk berbelanja dan mengarah kedalam perilaku konsumtif. Jika, sudah seperti itu maka tidak bisa lagi dikatakan sebagai gerakan *zero waste*.

Gaya hidup *zero waste* juga harus dilakukan secara konsisten dan sabar, karena untuk hidup dengan menghasilkan nol sampah merupakan suatu hal yang sangat sulit untuk diterapkan. Introspeksi diri sendiri, tujuan dari mengikuti gaya hidup *zero waste* ini untuk mengurangi penggunaan sampah plastik atau hanya sekedar mengikuti tren. Jika hanya dengan bertujuan untuk mengikuti tren maka tujuan asli dari *zero waste* yaitu mengurangi sampah plastik tidak akan tercapai. Sebagai manusia yang peduli dengan lingkungannya, penerapan gaya hidup *zero waste* merupakan langkah yang sangat baik untuk menyelamatkan lingkungan dari sampah.

Cara Memulai Gaya Hidup Zero Waste

Zero waste atau bebas sampah adalah gerakan yang bertujuan mengurangi secara signifikan jumlah sampah yang dihasilkan sehari-hari. Dengan begitu, jumlah sampah yang dibawa ke TPA menurun drastis dan kelestarian lingkungan dapat terjaga. Meski konsep *zero waste* sangat jelas, nyatanya gaya hidup ini belum diadopsi oleh mayoritas masyarakat. Ini karena banyak orang sudah terbiasa dengan gaya hidup selama ini yang banyak menggunakan barang berbahan plastik dan sekali pakai.

Memulai gaya hidup *zero waste* sebenarnya bukan hal mudah, sebab butuh proses yang panjang untuk memulainya. Adapun cara memulai gaya hidup *zero waste* sebagai berikut:

1. Memisahkan jenis sampah
2. Daur ulang sampah
3. Tidak menggunakan kantong plastic saat berbelanja
4. Mengurangi penggunaan kertas,
5. Menggunakan botol minum sendiri di banding membeli air minum kemasan
6. Mengganti menggunakan sedotan plastik.

Zero Waste bisa Dimulai dari Rumah, Padahal, *zero waste* penting dilakukan untuk menjaga kelangsungan bumi di masa depan. Anda bisa, kok, mulai dengan langkah-langkah simpel yang dilakukan di rumah. Kuncinya adalah mengurangi sampah yang Anda hasilkan dengan menerapkan prinsip *reduce, reuse, recycle*. Begini caranya:

1. Manfaatkan barang yang tidak dipakai alih-alih membuangnya. Misalnya, gunakan wadah plastik makanan untuk menyimpan bahan pangan di kulkas alih-alih beli wadah baru. Atau, gunakan kain baju atau celana yang sudah tidak terpakai sebagai lap daripada memakai tisu.
2. Kurangi penggunaan benda-benda berbahan plastik karena sulit terurai di tanah. Sampah plastik sering mencemari lingkungan, mulai dari selokan, sungai, hingga laut. Pencemaran plastik ini bisa merusak ekosistem lingkungan dan menyakiti hewan bila mereka memakan plastik. Selain itu, plastik yang dibakar akan mencemari udara dan dapat menyebabkan gangguan pernapasan.
3. Bawa tas belanja saat berbelanja. Sebaiknya bawa lebih dari satu tas untuk mengantisipasi belanjaan yang banyak. Dengan begini, Anda tidak akan membawa pulang tas plastik yang tidak bisa didaur ulang dan merusak lingkungan.
4. Belanja ke toko yang lokasinya dekat rumah daripada ke supermarket besar yang jauh dari rumah. Atau, Anda bisa memanfaatkan fitur belanja daring yang bisa mengantar belanjaan sampai ke rumah.
5. Hindari peralatan makan/minum sekali pakai. Selalu bawa alat makan sendiri setiap kali Anda bepergian. Saat makan di luar, Anda tinggal pakai alat makan milik sendiri ketimbang menggunakan alat makan plastik yang biasanya hanya untuk sekali pakai.

Jangan lupa untuk juga selalu membawa minum dari rumah. Langkah ini efektif mencegah Anda membeli minuman kemasan yang umumnya dikemas dalam botol plastik.

6. Pilih produk rumah tangga yang ramah lingkungan. Misalnya, produk yang kemasannya menggunakan bahan daur ulang. Rinso detergen kemasan pouch dan Wipol pembersih lantai kemasan botol adalah dua produk yang kemasannya dibuat dari plastik daur ulang sehingga aman bagi lingkungan.

Mulai perlahan lebih baik daripada tidak mulai sama sekali. Awalnya, mungkin hanya bisa melakukan satu atau dua langkah *zero waste* di atas. Tak apa, seiring waktu, Anda dapat mengubah gaya hidup dengan mempraktikkan langkah yang lain. Dengan mempraktikkan *zero waste*, Anda sudah berkontribusi dalam menjaga kesehatan bumi.



Gambar 1 Kegiatan Zero Waste di Desa Montong Tangi



Gambar 2 Pembuatan Bak Sampah Organik dan Non-Organik Untuk Memisahkan Sampah

KESIMPULAN

Penerapan gaya hidup zero waste yaitu refuse, reduce, reuse, recycle dan rotting yang biasa di kenal. Cara memulai gaya hidup zero waste antara lain, memisahkan sampah (anorganik dan organik), daur ulang sampah, tidak menggunakan kantong plastic saat berbelanja, mengurangi penggunaan kertas, menggunakan botol minum sendiri di banding membeli air minum kemasan, dan terakhir mengganti menggunakan sedotan

DAFTAR PUSTAKA

- Anur Wahyu Ningtyas, Memulai Penerapan Zero Waster Lifestyle Itu Penting, <https://kumparan.com/anur-wahyu-ningtyas/memulai-penerapan-zero-waste-lifestyle-itu-penting-1wynDF4RAoS/full>
- Andini, S. Saryono, S, Fazriah, A, N, Hasan, H 2022, Strategi pengelahan sampah dan penerapan zero waste di lingkungan kampus STKIP Kusuma Negara. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2(1),273-281
- Aldi A. R, Meilanny B. S, Dessy Hasanah S. A., 2020, Inisiasi Pembentukan Bank Sampah Berbasis Zero Waste di RW 06 Desa Majasetra Kabupaten Bandung, *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7, No. 1.
- I Gusty Ngurah Y. H, Lily M. A, I Wayan S. Nurul Q. 2019, Gerakan Zero Waste Sebagai Pendidikan Lingkungan Bersih. *Jurnal Warta Desa*, Vol. 1, No. 3.
- M. Iqbal, T. Suheri, 2009, Identifikasi Penerapan Konsep Zero Waste Dan Circulat Economy Dalam Pengelolaan Sampah Di Kampung Kota Kampung Cibunut, Kelurahan Kebon Pisang, Kota Bandung, Vol. 6, No. 02.
- Najwa Shoffyah, 2022, Mengurangi Sampah Dengan Penerapan Gaya Hidup Zero Waster, <https://karna.id/mengurangi-sampah-dengan-penerapan-gaya-hidup-zero-waste/>
- Putra, ghalbi, Mahendra, 2021, Konsep Zero Waste Skala Rumah Tangga Lingkungan Perumahan, *Pelita Kota*, Vol.2 No. 2.
- Suryawan, 1 Gusti, Putu, atmika, I G N Adia, 2021, Pengelolaan Sampah Berbasis Zero Waste No Landfill Sebagai Upaya Pelestarian Lingkungan Berkelanjutan. *Jurnal Bakti Saraswati*, Vol. 10, No. 02.
- Sudanti, Andary, H.A, Sri Yusmiati, 2017, Analisis Pengolahan Sampah Berbasis Zero Waster Sebagai Satu Upaya Universits Semarang (USM) Mewujudkan Eco-Campus. Vol.12, No. 1.
- Widiarti, Ika, wahyuning, 2012, Pengelolaan sampah Berbasis Zero Waste Skala Rumah Tangga Secara Mandiri. *Jurnal Sains Dan Teknologi Lingkungan*, Vol 4, No 2, 101-113