

# COP 13

## Cara Oke Pelihara Bumi



Cegah  
Perubahan Iklim



KEMENTERIAN NEGARA LINGKUNGAN HIDUP

### Jangan cuek aja!

ayo naik sepeda | ayo hemat listrik  
ayo olah sampah | ayo tanam pohon



Printed on recycled paper

Disarikan dari berbagai sumber.  
Disusun oleh : **Valerina Daniel**, Duta Lingkungan  
Dibantu oleh : MATOA Friend of Environmental Communication

**P**erubahan iklim, telah kita rasakan di Indonesia tidak saja di Dunia lain. Dampaknya sudah datang terus-menerus dengan waktu yang tak pasti dan tersebar di seluruh Indonesia sepanjang tahun 2006-2007 ini saja,

- ✓ Banjir telah melanda Kawasan Sumatera (Medan, Padang, Jambi), Jawa (Jakarta), Kalimantan (Samarinda, Pontianak), Sulawesi dan bahkan kawasan Timor (Kupang dan Belu) yang dahulu dikenal sebagai kawasan kering.
- ✓ Kekeringan (telah melanda juga sebagian kawasan di Sumatera (Bengkulu) dan Jawa (Malang & Tuban Jawa Timur, Brebes Jawa Tengah dan Sukabumi Jawa Barat).
- ✓ Gelombang tinggi juga telah dialami di kawasan Selat Mentawai, Pelabuhan Ratu Sukabumi, Banyuwangi dan Puger di Jawa Timur, pantai Majene Sulawesi Barat, Pantai Kuta Bali, Belang Minahasa Barat, Jember, di Laut Timor, Laut Flores, Laut Jawa bagian timur dan Laut Banda.

Beribu-ribu orang telah menjadi korbannya, ada yang meninggal, ada yang kehilangan sumber pendapatan, ada yang harus beralih pekerjaan, ada yang tempat tinggal dan usahanya rusak.

Deretan bencana dan korban ini akan terus bergulir.....

Fakta lain :

- ✓ Kita sering melupakan bencana yang telah terjadi.....dalam waktu yang tidak lama;
- ✓ Kita sering tidak peduli dengan apa yang terjadi disekitar kita, yang penting kita bisa beraktifitas seperti biasa ya sudah;

Padahal bencana di depan mata akan menerjang kita..... dengan waktu dan tempat yang tidak dapat dipastikan datangnya.....

bisa jadi kemarin dan saat ini orang lain yang menjadi korban.... entah esok bisa jadi kita yang akan menjadi korbannya....

Maka waktu ini, hari ini, jam ini dan detik ini  
**PERUBAHAN IKLIM** menuntut kita

**MERUBAH KEBIASAAN HIDUP,**  
MARILAH KITA **MENJADI VIRUS PERUBAHAN**  
Kepada

**SAHABAT KITA....., SAUDARA KITA.....,**  
**TETANGGA KITA....., dan**

**SEMUA ORANG YANG KITA TEMUI,**  
**DIMANA SAJA dan KAPAN SAJA**  
untuk

Peduli "**CEGAH PERUBAHAN IKLIM**"  
dengan:

# COP 13

## Cara Oke Pelihara Bumi

### 1. Mulailah dari diri sendiri

- ✓ Peduli hidup dan masa depan lingkungan kita yang lebih baik;
- ✓ Selalu mencari tahu dan menambah pengetahuan tentang perubahan iklim serta cara mencegahnya;
- ✓ Sebarkan dan tularkan kepada orang dimana dan kapan saja.



### 2. Hemat Energi Listrik



Penerangan di rumah biasanya menghasilkan 1/20 sampai 1/10 total emisi karbon rumah tangga dan sebagian besar alat elektronik di rumah tangga seperti televisi, kulkas, AC, penyedot debu, oven, setrika, mesin cuci dan komputer menyerap listrik dalam jumlah besar, termasuk dengan membiarkannya dalam kondisi "stand by" tetap menyerap energi listrik. Bila hal ini kita perhatikan dan lakukan akan berdampak penghematan biaya loh.

Ingatlah :

- ✓ Segera padamkan lampu bila sudah tidak diperlukan, sering kali kita lupa dan tidak peka dengan hal ini;
- ✓ Beralihlah dari penggunaan lampu pijar ke lampu neon atau ke jenis lampu lain yang hemat energi;
- ✓ Gunakan pangkal listrik yang memiliki tombol "on/off", sehingga aliran listrik bisa dihentikan bila sudah tidak diperlukan;
- ✓ Matikanlah alat elektronik kita walaupun dalam kondisi "stand by";
- ✓ Bila memungkinkan atau sedang membangun rumah, maka buatlah ruangan terbuka di rumah sehingga cahaya matahari dan aliran udara dapat masuk setiap saat, untuk meminimalkan penggunaan lampu penerangan.

### 3. Habis Manis, Sepah Didaur Ulang

Pepatah dulu mengatakan "habis manis sepag dibuang", tapi kini kita harus berpikir lebih jauh lagi, karena jika membuang sampah terus menerus tanpa mengolahnya lebih lanjut atau didaur ulang akan mengakibatkan pencemaran lingkungan.

Ingatlah:

- ✓ Lakukan pemilahan sampah organik dan non-organik, yang organik dapat dijadikan kompos, sementara untuk yang non-organik dapat didaur ulang untuk dijadikan produk-produk lainnya;
- ✓ Jangan bakar sampah karena bisa menghasilkan karbondioksida dan mengakibatkan polusi udara;
- ✓ Kalau bosan dengan barang-barang lama, boleh juga menggelar "Garage Sale", siapa tahu barang-barang bekas kita bisa dimanfaatkan oleh orang lain.



### 4. Hemat BBM & Bijak Gunakan Moda Transportasi

Berdasarkan data WWF sektor transportasi menyumbang 27% emisi CO<sub>2</sub> dari pembakaran bahan bakar fosil serta dari pemaparan Kementerian ESDM tahun 2006, cadangan minyak Indonesia diperkirakan tinggal 18 tahun saja.



Lakukanlah :

- ✓ Berangkat ke kantor secara bersama dengan seluruh anggota keluarga atau teman-teman yang memiliki tujuan yang searah. Selain menghasilkan efisiensi biaya cara ini tentunya akan membangun kebersamaan dan keakraban;
- ✓ Bila memungkinkan hindari penggunaan alat transportasi pribadi dengan menggunakan kendaraan transportasi masal seperti kereta api, bus/busway yang nyaman dan aman ataupun kendaraan umum lainnya. Tentunya cara ini akan menghemat pengeluaran uang dibandingkan membawa kendaraan sendiri.
- ✓ Gunakan transportasi yang ramah lingkungan seperti sepeda atau berjalan kaki ke tempat yang dekat.
- ✓ Jangan ngebut di jalanan karena dengan mengendarai mobil 50 km per jam kita akan hemat energi sebanyak 25 % dibanding 70 km per jam.

## 5. Hemat Air



Menurut data WHO, air yang layak dimanfaatkan manusia 2,5%, dan hanya kurang dari 1% dari jumlah tersebut yang dapat dikonsumsi manusia, sisanya 97,5% merupakan air laut. Pada tahun 2003, Indonesia menempati urutan kelima sebagai negara kaya air di dunia, dengan 2.779 milimeter rata-rata curah hujan per tahun. Namun 66% dari air hujan itu berubah menjadi air melimpah yang bisa menimbulkan bencana banjir dan tanah longsor, akibat tidak terserap tanah yang sudah gundul, akibat perusakan hutan terus-menerus.

Dan ternyata pada tahun 2006 setidaknya 90 juta rakyat Indonesia tidak memiliki akses ke air bersih. Belum lagi diperparah dengan perubahan musim yang menyebabkan timbulnya kekeringan. Ingatlah :

- ✓ Kita harus menghemat penggunaan air;
- ✓ Mandi dalam jangka waktu yang lama tentunya akan menghabiskan air;
- ✓ Ketika gosok gigi, menyabuni badan, atau mencukur jenggot, sebaiknya air dimatikan terlebih dahulu;
- ✓ Sebaiknya siram tanaman pada waktu malam hari, agar air tidak menguap sehingga tidak perlu menggunakan air terlalu banyak;
- ✓ Buat juga sumur resapan air di rumah, sehingga dapat menampung air hujan untuk keperluan rumah tangga.



## 6. Hindari Plastik "Say No to Plastic Bags"



Plastik merupakan benda yang lama terurai di alam bahkan membutuhkan waktu 1000 tahun untuk diuraikan secara alami oleh bumi, seringkali menumpuk menjadi sampah apalagi kalau di tempat umum di luar TPA (tempat pembuangan akhir) seperti pantai, hutan, gunung ataupun sungai dan selokan sehingga menyebabkan dampak yang luar biasa saat hujan lebat, bahkan seringkali membuat banjir dan jalanan tergenang karena terhambatnya air mengalir melalui tempatnya.

Menurut Badan Perlindungan Lingkungan Amerika Serikat, diperkirakan setiap tahunnya 500 miliar hingga 1 triliun kantong plastik digunakan di seluruh dunia. Sedangkan kantong kertas dapat diuraikan sekitar seminggu jika dikubur di dalam tanah, atau sekitar 1 bulan jika dibiarkan begitu saja.

Sehingga lakukanlah :

- ✓ Saat berbelanja bawalah dan gunakan tas/keranjang belanja sendiri (lebih baik lagi bila tas yang terbuat dari bahan eceng gondok dan serat tebu yang ramah lingkungan)
- ✓ Bila memungkinkan dan tersedia mintalah bungkus/kantong yang terbuat dari kertas kepada toko tempat kita belanja





## 7. Daur Ulang Kertas

Kertas yang kita gunakan di kantor terbuat dari serat kayu, sehingga semakin banyak kertas digunakan semakin banyak pula pohon yang ditebang. Bayangkan hutan Indonesia yang kedua terbesar di dunia dan berfungsi sebagai paru-paru bumi, kini luasnya semakin berkurang akibat penggundulan dan pembalakan liar rata-rata 1,19 juta hektar per tahun.

Akibatnya bencana alam seperti banjir dan longsor kerap terjadi terutama pada musim hujan, karena penyerapan air dan mineral tidak berjalan. Jangan-jangan sebutan "Zamrud Katulistiwa" untuk Indonesia sudah tidak pas lagi saat ini.

Lakukanlah :

- ✓ Hemat kertas dengan mencetak di kedua sisi dan dengan menggunakan kembali kertas bekas;
- ✓ Sebisa mungkin gunakan kertas daur ulang;
- ✓ Manfaatkan elektronik/digital file dalam hal surat menyurat melalui jaringan komputer dan internet.



## 8. Kembali ke Alam

Produk kebutuhan sehari-hari seperti sampo, sabun dan makanan yang kita gunakan sekarang ini banyak mengandung unsur kimia, yang tentunya membutuhkan energi pengolahan dan tidak baik untuk tubuh kita.

Cobalah :

- ✓ Menggunakan bahan-bahan yang alami dengan manfaat yang sama untuk rambut dan tubuh kita. Contohnya jeruk segar, minyak zaitun, lidah buaya. Negara kita juga salah satu pionir Spa yang banyak menggunakan produk alami lokal untuk perawatan dan relaksasi tubuh;
- ✓ Mulailah mengonsumsi makanan organik.



## 9. Ayo Tanam Pohon & Berkebun

Setiap hari tubuh kita memerlukan oksigen, pergi menggunakan moda transportasi (mobil, motor, pesawat) memerlukan oksigen, selanjutnya seluruh aktifitas tersebut kita menghasilkan CO<sub>2</sub>. Padahal kita tidak pernah membayar atau membeli sedikitpun terhadap oksigen yang kita pergunakan tersebut. Sangatlah tidak adil kepada alam bila kita hanya mengambil oksigen terus tanpa sedikitpun menabung untuk penyerapan CO<sub>2</sub> yang dihasilkan oleh kita;

Lakukanlah :

- ✓ Usahakan menanam pohon apa saja disekitar rumah kita;
- ✓ Bila kita hendak atau sudah bepergian jauh dan menggunakan moda transportasi maka lakukanlah penanaman pohon untuk membayar kembali Oksigen yang kita serap dan CO<sub>2</sub> yang kita keluarkan;
- ✓ Bila tidak memiliki lahan untuk menanam pohon, bergabunglah dengan berbagai organisasi yang melakukan kegiatan penanaman pohon.

Selain menghasilkan oksigen dan menyerap karbondioksida dan racun di sekeliling kita, kebun yang ditanami banyak tanaman produktif seperti buah-buahan dan sayur mayur bisa dijadikan sumber makanan segar yang berguna bagi keluarga. Aktifitas berkebun juga bisa menjadikan tubuh kita sehat, karena 40 menit berkebun bisa membakar jumlah kalori setara dengan 30 menit berolahraga di gym.



## 10. Bawa Makanan dari Rumah

Kebiasaan untuk membeli makan atau jajan saat istirahat makan siang dapat mengakibatkan lebih banyak pembuangan bungkus sampah dan emisi karbon dari proses pembuatannya. Kondisi ini bisa dikurangi dengan membawa makanan dari rumah, selain tidak menghasilkan sampah juga dapat menghemat pengeluaran dan tubuh mengkonsumsi makanan yang lebih sehat.

## 11. Liburan? Piknik Yuk!



Piknik ke taman, hutan, perkebunan dan pegunungan itu banyak gunanya, selain kita bisa bersosialisasi dengan teman dan keluarga, kita juga menikmati keindahan alam yang segar dan kaya akan aneka flora dan fauna.

Kebiasaan ini akan membuat kita semakin mencintai bumi dan akan melakukan langkah-langkah untuk menjaganya. Anak-anak, sebagai generasi penerus bangsa juga akan menjadi lebih cinta kepada lingkungan. Eits, jangan buang sampah sembarangan ya.

## 12. Gunakan Produk Lokal dan Ramah Lingkungan

- ✓ Dalam membeli barang perhitungkan juga energi yang dipergunakan, saat produksi dan pengirimannya (transportasi dari pabrik sampai ke konsumen), tentunya memanfaatkan produk asing yang harus diimpor dari luar negeri membutuhkan bahan bakar dalam jumlah besar dibandingkan produk lokal.
- ✓ Menggunakan produk lokal juga dapat meningkatkan perekonomian nasional kita loh.
- ✓ Ikuti pula nilai-nilai tradisional warisan leluhur kita yang didalamnya penuh pesan kecintaan terhadap bumi.
- ✓ Produk ramah lingkungan, biasanya menggunakan tanda tersendiri seperti:



Untuk produk-produk yang berasal dari kayu (kertas dan furniture)



Untuk lemari es, AC, hair spray, parfum spray serta spray pengharum ruangan, pembasmi serangga



Untuk alat pemadam kebakaran

- ✓ Produk elektronik pilihlah yang hemat energi (rendah daya listrik/watt)
- ✓ Kendaraan lebih ramah lingkungan (beremisi rendah dan hemat bahan bakar, seperti biosolar dan hibrida)

## 13. Jadilah Pejuang Lingkungan

- ✓ Bertindaklah bila melihat terjadinya perusakan lingkungan:
- ✓ Bisa menegur orang yang membuang sampah sembarangan;
- ✓ Bisa melaporkan kepihak yang berwenang (Polisi, Kementerian Negara Lingkungan Hidup dan Badan atau Dinas Lingkungan Hidup di daerah).
- ✓ Bergabung dengan kelompok masyarakat pencinta lingkungan.

