



## STRATEGI PENGURANGAN PENGGUNAAN PLASTIK MELALUI IMPLEMENTASI *ZERO WASTE* MENUJU GAYA HIDUP RAMAH LINGKUNGAN

**Aurelia Dwi Permata**

Universitas Negeri Semarang

**Aprilia Putri Malaya**

Universitas Negeri Semarang

**Ubaidillah Kamal**

Universitas Negeri Semarang

Alamat: Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

Korespondensi penulis: [aureliadp@students.unnes.ac.id](mailto:aureliadp@students.unnes.ac.id)

**Abstrak.** *The issue of garbage continues to be discussed as it is an integral part of human activity, and to deal with it, it requires a special approach because it is closely linked to every human activity. One way to reduce waste is through a zero waste lifestyle, which aims to minimize waste production and management. The research method used is the study of literature that covers sources from social media or the Internet. The way to implement a zero waste lifestyle is by the 5R principle, which is to refuse, reduce, reuse, recycle, and rotate. The first step in implementing a zero-waste lifestyle is to separate garbage by type (organic and inorganic), recycling, and reducing the use of plastics, especially single-use plastics.*

**Keywords:** *Zero Waste, Plastics, Environment*

**Abstrak.** Permasalahan terkait sampah terus diperbincangkan karena sampah merupakan bagian tak terpisahkan dari aktivitas manusia. Untuk menangani masalah ini, dibutuhkan pendekatan khusus karena sampah terhubung erat dengan setiap kegiatan manusia. Salah satu cara untuk mengurangi sampah adalah melalui penerapan gaya hidup zero waste, yang bertujuan untuk meminimalkan produksi dan pengelolaan sampah. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur yang mencakup sumber-sumber dari media sosial atau internet. Cara untuk menerapkan gaya hidup zero waste adalah dengan prinsip 5R, yaitu menolak (refuse), mengurangi (reduce), menggunakan kembali (reuse), mendaur ulang (recycle), dan mendekomposisi (rotting). Langkah awal dalam menerapkan gaya hidup zero waste adalah dengan memisahkan sampah berdasarkan jenisnya (organik dan anorganik), melakukan daur ulang sampah, dan mengurangi penggunaan plastik, terutama plastik sekali pakai.

**Kata Kunci:** Zero Waste, Plastik, Lingkungan

### PENDAHULUAN

Sampah adalah sisa buangan dari suatu produk atau barang yang sudah tidak digunakan lagi, tetapi masih dapat di daur ulang menjadi barang yang bernilai. Sampah dapat berasal dari sisa kegiatan sehari-hari manusia dan/atau proses alam yang berbentuk padat. Sampah memiliki beberapa klasifikasi berdasarkan sifat maupun bentuknya, seperti sampah organik (sampah yang berasal dari makhluk hidup dan dapat terurai secara

alami dengan bakteri) dan sampah anorganik (sampah berasal dari benda yang tidak hidup dan memiliki karakter yang sulit membusuk dan tidak dapat terurai). Sampah plastik merupakan salah satu jenis limbah anorganik yang selalu dihasilkan setiap tahunnya di seluruh dunia. Diketahui bahwa plastik sulit untuk terurai secara alami di tanah, memakan waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Dampaknya sangat merugikan bagi lingkungan kita dan dapat menyebabkan masalah tersendiri dalam penanganannya. Menurut pernyataan Direktorat Jenderal Pengelolaan Sampah, Limbah, dan Bahan Berbahaya Beracun di bawah Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan pada tahun 2018, produksi sampah mencapai 175.000 ton per hari. Fakta ini menunjukkan bahwa Indonesia merupakan kontributor kedua terbesar dalam masalah sampah plastik di dunia. Kenaikan jumlah sampah saat ini disebabkan oleh pertumbuhan populasi dan pola hidup modern yang tinggi, yang mendorong konsumsi plastik secara terus-menerus. Kebiasaan ini sering kali membuat masyarakat tidak menyadari bahwa setiap pembelian barang berkontribusi pada peningkatan sampah, terutama barang-barang sekali pakai.

## KAJIAN TEORI

Saat ini, penggunaan barang-barang sekali pakai menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Contohnya adalah kantong plastik bekas belanja, sendok makan plastik dari nasi kotak, sikat gigi plastik, dan lain sebagainya yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Barang-barang plastik ini pada akhirnya akan menjadi sampah yang tidak terurai dan menumpuk dan mengancam kondisi lingkungan. Salah satu cara untuk mengurangi sampah plastik adalah dengan menerapkan gaya hidup Zero Waste, yang bertujuan untuk mengurangi produksi dan pengelolaan sampah seoptimal mungkin. Gerakan Zero Waste merupakan solusi jangka panjang yang lebih efektif daripada mengalirkan sampah ke tempat pembuangan sampah atau pembakaran, karena mengedepankan prinsip penggunaan kembali, daur ulang, kompos, dan solusi berkelanjutan lainnya.<sup>1</sup> Zero Waste tidak selalu berarti menghilangkan sepenuhnya segala jenis sampah, tetapi lebih mengubah cara kita memandang limbah serta mengambil langkah-langkah konkret untuk menguranginya sebanyak mungkin.

---

<sup>1</sup> Nurhidayah et al, "Konservasi Lingkungan Melalui Edukasi Zero Waste", MAYARA: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 01, No. 02, 2023, h. 38

mana pemimpin (*superordinat*) menjalankan kontrol atas bawahan (*subordinat*).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian adalah sarana utama untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam usaha mencari kebenaran ilmiah, metode penelitian menjadi bagian yang penting dalam penyusunan penelitian. Penelitian ilmiah dapat dipercaya kebenarannya jika disusun dengan metode yang tepat. Penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam penelitian ini, yaitu metode yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dengan menggambarkan peristiwa yang diamati secara menyeluruh. Data dalam tulisan ini berasal dari hasil penelitian atau studi sebelumnya yang relevan. Data penelitian diperoleh dari studi pustaka.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Strategi Pengurangan Penggunaan Plastik Sesuai Zero Waste Lifestyle**

Plastik adalah salah satu bahan yang digunakan secara luas dalam pembuatan peralatan rumah tangga, kendaraan, dan lain sebagainya. Penggunaan plastik terus meningkat seiring berjalannya waktu karena kekuatannya dan daya tahan terhadap pelapukan. Di Indonesia, industri plastik telah berkembang pesat dalam dua dekade terakhir, menjangkau berbagai kebutuhan manusia mulai dari yang paling dasar seperti peralatan rumah tangga hingga aksesoris untuk kendaraan mewah.<sup>2</sup> Sayangnya, limbah plastik memiliki potensi besar untuk mencemari lingkungan karena sulit terurai dan termasuk dalam jenis limbah anorganik. Konsep Zero Waste atau bebas sampah mendorong penggunaan produk sekali pakai secara lebih cerdas untuk mengurangi jumlah sampah dan dampak negatifnya. Tujuannya adalah mencegah sampah berakhir di Tempat Pembuangan Akhir (TPA), yang pada akhirnya akan menjaga sumber daya alam dan melestarikan lingkungan. Menurut Aliansi Internasional Zero Waste, Zero Waste merupakan praktik konservasi semua sumber daya melalui pendekatan produksi, konsumsi, penggunaan ulang, dan pemulihan produk, serta pengemasan tanpa pembakaran atau pembuangan ke lingkungan yang dapat membahayakan manusia dan alam.

---

<sup>2</sup> S. Firman et al, "Sistem Pengelolaan Limbah Plastik di Indonesia", P3TL-BPPT, Vol. 06, No. 01: 311, 2005

Gaya hidup zero waste adalah gaya hidup yang menekankan pada kesederhanaan dan penggunaan yang tidak berlebihan. Ini melibatkan pembelian dan konsumsi barang sesuai dengan kebutuhan, serta mengurangi penggunaan plastik, terutama plastik sekali pakai. Zero waste tidak hanya fokus pada mengurangi penggunaan bahan-bahan yang menghasilkan sampah dan barang sekali pakai, tetapi juga pada upaya untuk mengolah kembali limbah-limbah tersebut menjadi bahan yang dapat digunakan kembali melalui daur ulang atau bahkan dijadikan kompos dalam beberapa kasus.<sup>3</sup> Ada banyak langkah kecil yang bisa menjadi titik awal dalam menerapkan gaya hidup zero waste di Indonesia. Misalnya, dengan mulai memisahkan sampah organik dan anorganik, kita bisa membantu dalam pengelolaan sampah. Namun, untuk melaksanakan hal ini, diperlukan adanya bank sampah yang efektif serta sistem pengolahan yang memadai. Tanpa infrastruktur tersebut, usaha memisahkan sampah sebelumnya bisa menjadi sia-sia karena sampah akan bercampur kembali. Selain memisahkan sampah organik dan anorganik, mengurangi penggunaan plastik adalah salah satu langkah yang sudah umum di masyarakat. Munculnya berbagai barang yang mendukung gaya hidup zero waste juga memiliki dampak positif pada lingkungan, meskipun masih ada sampah yang dihasilkan, tapi setidaknya sampah tersebut lebih mudah terurai dan tidak mencemari lingkungan.

Plastik bisa bertahan selama bertahun-tahun, yang berakibat pada pencemaran lingkungan. Pembakaran plastik tidaklah bijak karena menghasilkan gas yang mencemari udara dan berbahaya bagi pernafasan manusia. Apabila plastik ditimbun dalam tanah, ini bisa mencemari tanah dan air tanah. Dengan konsumsi plastik mencapai sekitar 100 juta ton per tahun di seluruh dunia, penggunaan plastik dalam jumlah besar tentu berdampak signifikan terhadap kesehatan manusia dan lingkungan karena plastik sulit terurai. Salah satu hal yang perlu diwaspadai dari penggunaan plastik dalam industri makanan adalah risiko kontaminasi zat warna plastik ke dalam makanan. Contohnya, penggunaan kantong kresek untuk membungkus makanan seperti gorengan dan lainnya. Menurut seorang ahli kimia, zat pewarna hitam ini bisa mengalami degradasi menjadi bentuk radikal ketika

---

<sup>3</sup> R. Kartini, "Penerapan Gaya Hidup Zero Waste Sebagai Upaya Penyelamatan Lingkungan di Indonesia", *Sibatik Jurnal*, Vol. 2, No.6, 2023, h. 1764

terpapar panas, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan hormonal atau keracunan bahan kimia.<sup>4</sup>

Mengamati negara yang menerapkan gaya hidup zero waste seperti Jerman, dapat dilihat bahwa pemerintah Jerman menerapkan kebijakan di mana semua toko yang menyediakan kantong plastik harus membayar pajak daur ulang.<sup>5</sup> Selain itu, pemerintah juga memiliki target untuk terus mengurangi jumlah sampah plastik setiap tahunnya. Strategi ini dilakukan untuk mencapai tujuan jangka panjang, yaitu mengurangi penggunaan kantong plastik hingga hanya 40 plastik pada tahun 2025. Metode lain yang dapat digunakan untuk mengurangi penggunaan plastik dan limbah plastik adalah dengan mengurangi penggunaan kantong plastik dan menggantinya dengan tas kain setiap kali berbelanja. Penting untuk diingat untuk selalu membawa tas kain dari rumah saat pergi berbelanja. Disarankan untuk membawa lebih dari satu tas sebagai antisipasi jika belanjaan cukup banyak. Dengan cara ini, Anda tidak akan membawa pulang kantong plastik yang tidak dapat didaur ulang dan akan membantu mencegah kerusakan lingkungan.

### **Prinsip dan Dampak Positif Yang Dapat Diperoleh Dari Penerapan Gaya Hidup Zero Waste Terhadap Lingkungan dan Ekosistem di Indonesia**

Penerapan gaya hidup zero waste adalah sebuah pendekatan yang bertujuan untuk mengurangi dan meminimalkan limbah yang dihasilkan dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip dari gaya hidup zero waste dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap lingkungan dan ekosistem. Menghindari sampah adalah prinsip utama dari gaya hidup zero waste yaitu menghindari produksi sampah sebanyak mungkin. Ini dilakukan dengan menyadari pola konsumsi kita dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi penggunaan bahan-bahan sekali pakai, seperti plastik, kertas, dan kemasan yang sulit terurai. Dengan mengurangi konsumsi barang-barang yang tidak perlu, kita dapat mengurangi penambahan sampah ke lingkungan dan mengurangi tekanan pada

---

<sup>4</sup> K. Nurhenu, "Bahaya Plastik Terhadap Kesehatan dan Lingkungan", Forum Teknologi, Vol.3, No.1, 2013, h.9

<sup>5</sup> Imas dan Yoshua, "Strategi Pengelolaan Sampah Dalam Masyarakat Melalui Implementasi Zero Waste Lifestyle Sebagai Perlindungan Hak Asasi Manusia di Indonesia", Jurnal Fajar, Vol.21, No.2, 2021, h.121

ekosistem.<sup>6</sup> Mengurangi dan mendaur ulang merupakan Prinsip berikutnya yang mengurangi dan mendaur ulang sebanyak mungkin. Hal ini melibatkan pengurangan penggunaan sumber daya alam, seperti air dan energi, serta memprioritaskan penggunaan produk-produk yang dapat didaur ulang.

Dengan mempertimbangkan siklus hidup produk sebelum membeli atau menggunakan, kita dapat memilih produk yang memiliki dampak lingkungan yang lebih kecil. Menerapkan prinsip 3R: Reduce, Reuse, Recycle (Kurangi, Gunakan Ulang, Daur Ulang) adalah prinsip yang penting dalam gaya hidup zero waste.<sup>7</sup> Mengurangi penggunaan barang-barang sekali pakai melalui perubahan gaya hidup dan kebiasaan belanja adalah langkah awal yang penting. Selanjutnya, menggunakan kembali barang-barang yang masih berfungsi dapat membantu mengurangi limbah yang dihasilkan. Terakhir, daur ulang limbah adalah langkah penting dalam mengurangi dampak lingkungan dan mengurangi penggunaan sumber daya alam. Selanjutnya Kompos dan pengomposan merupakan Prinsip zero waste juga mendorong penggunaan kompos untuk mengelola limbah organik. Dengan mengomposkan sisa makanan dan limbah tumbuhan, kita dapat mengurangi jumlah limbah yang masuk ke tempat pembuangan akhir dan memperkaya tanah dengan nutrisi alami. Mengadopsi prinsip pengemasan yang ramah lingkungan, Pengemasan berlebihan dan penggunaan kemasan sekali pakai menjadi sumber limbah yang signifikan. Dalam gaya hidup zero waste, penting untuk memilih produk dengan pengemasan minimal atau menggunakan pengemasan yang ramah lingkungan, seperti kemasan yang dapat didaur ulang atau kemasan yang terbuat dari bahan-bahan alami. Dan terakhir Mendukung ekonomi sirkular adalah Salah satu prinsip utama gaya hidup zero waste yang mendukung ekonomi sirkular. Ini berarti mendorong penggunaan produk yang dirancang dengan prinsip daur ulang dan memperpanjang masa pakai produk melalui perbaikan, pemeliharaan, dan pemanfaatan kembali.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Andini, S. Saryono, S, Fazriah, A, N, Hasan, H 2022, Strategi pengolahan sampah dan penerapan zero waste di lingkungan kampus STKIP Kusuma Negara. Jurnal Citizenship Virtues, 2(1),273-281

<sup>7</sup> M. Iqbal, T. Suheri, 2009, Identifikasi Penerapan Konsep Zero Waste Dan Circular Economy Dalam Pengelolaan Sampah Di Kampung Kota Kampung Cibunut, Kelurahan Kebon Pisang, Kota Bandung, Vol. 6, No. 02.

<sup>8</sup> Najwa Shofiyah, 2022, Mengurangi Sampah Dengan Penerapan Gaya Hidup Zero Waste, <https://karna.id/mengurangi-sampah-dengan-penerapan-gaya-hidup-zero-waste/>

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, gaya hidup zero waste membantu mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dan ekosistem. Hal ini dapat mengurangi jumlah limbah yang dihasilkan, mengurangi penggunaan sumber daya alam yang berlebihan, mengurangi polusi, dan melindungi keanekaragaman hayati. Selain itu, dengan memilih produk yang ramah lingkungan dan mendukung ekonomi sirkular, kita dapat berkontribusi pada perubahan positif dalam sistem produksi dan konsumsi yang berkelanjutan.

Penerapan zero waste dapat didukung oleh beberapa dasar hukum di Indonesia. Meskipun belum ada undang-undang khusus yang secara eksplisit mengatur tentang zero waste, prinsip-prinsip zero waste dapat terintegrasi dalam berbagai peraturan yang ada. Yaitu :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah: Undang-undang ini mengatur tentang pengelolaan sampah secara umum. Meskipun tidak secara khusus menyebutkan zero waste, undang-undang ini mendorong pengurangan, daur ulang, dan pengolahan sampah yang ramah lingkungan. Ini dapat menjadi dasar hukum bagi implementasi prinsip zero waste dalam pengelolaan sampah di Indonesia.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 81 Tahun 2012 tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga dan Sampah Sejenis Sampah Rumah Tangga: Peraturan ini mengatur tentang pengelolaan sampah rumah tangga dan sampah sejenisnya. Salah satu prinsip yang diatur dalam peraturan ini adalah pengurangan sampah melalui pengurangan penggunaan bahan sekali pakai. Hal ini sejalan dengan konsep zero waste yang mendorong pengurangan limbah.
3. Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan Nomor P.74/MENLHK/SETJEN/KUM.1/7/2019 tentang Pengelolaan Sampah Plastik Secara Terpadu: Peraturan ini mengatur tentang pengelolaan sampah plastik secara terpadu. Salah satu tujuan peraturan ini adalah mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dan mendorong penggunaan plastik ramah lingkungan. Hal ini sejalan dengan konsep zero waste yang berfokus pada pengurangan limbah plastik.

4. Program Nasional Pengurangan Sampah Plastik: Pemerintah Indonesia telah meluncurkan Program Nasional Pengurangan Sampah Plastik pada tahun 2019. Program ini bertujuan untuk mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dan meningkatkan pengelolaan sampah plastik secara berkelanjutan. Program ini sejalan dengan prinsip zero waste dalam pengurangan limbah dan penggunaan plastik.

Selain dasar hukum di atas, terdapat juga peraturan daerah di beberapa daerah di Indonesia yang mendorong penerapan zero waste. Misalnya, Kota Bandung telah menerapkan Peraturan Daerah Kota Bandung Nomor 02 Tahun 2017 tentang Gerakan Bandung Zero Waste. Peraturan ini bertujuan untuk mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dan mendorong pengelolaan sampah yang bertanggung jawab. Meskipun belum ada undang-undang yang secara khusus mengatur tentang zero waste, prinsip-prinsip zero waste dapat diperkuat dan didukung oleh dasar hukum yang ada. Implementasi zero waste di Indonesia dapat terus didorong melalui peraturan dan kebijakan yang lebih spesifik, serta kesadaran dan partisipasi aktif dari pemerintah, masyarakat, dan sektor bisnis.

Penerapan gaya hidup zero waste di Indonesia memiliki dampak positif yang signifikan terhadap lingkungan dan ekosistem. Berikut adalah beberapa dampak positif yang dapat diperoleh dari penerapan gaya hidup zero waste di Indonesia<sup>9</sup>:

- Pengurangan pencemaran lautan : Indonesia memiliki garis pantai yang panjang dan kekayaan laut yang melimpah. Namun, masalah pencemaran plastik di lautan menjadi ancaman serius bagi kehidupan laut dan ekosistem pesisir. Dengan menerapkan gaya hidup zero waste, seperti menghindari penggunaan plastik sekali pakai dan memilih pengemasan yang ramah lingkungan, kita dapat mengurangi aliran sampah plastik ke laut. Hal ini akan membantu menjaga keberlanjutan ekosistem laut, melindungi satwa laut, dan mempertahankan kehidupan nelayan yang bergantung pada sumber daya laut.

---

<sup>9</sup> Suryawan, I 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.

- Pelestarian hutan dan keanekaragaman hayati : Indonesia memiliki kekayaan hutan tropis yang sangat berharga, termasuk hutan hujan tropis yang merupakan rumah bagi banyak spesies endemik. Namun, deforestasi dan eksploitasi hutan menjadi ancaman serius terhadap keanekaragaman hayati dan stabilitas ekosistem. Dengan mengurangi penggunaan kertas, kayu, dan produk-produk hasil deforestasi, serta mendukung produk-produk yang ramah lingkungan dan berkelanjutan, penerapan gaya hidup zero waste dapat membantu meminimalkan deforestasi dan menjaga kelestarian hutan serta keanekaragaman hayati yang ada di Indonesia.
- Pengelolaan sampah yang lebih baik : Indonesia adalah salah satu negara dengan masalah serius dalam pengelolaan sampah, terutama di perkotaan. Banyak sampah yang tidak terkelola dengan baik dan berakhir di sungai, laut, atau di tempat pembuangan akhir yang tidak memadai. Dengan menerapkan prinsip-prinsip zero waste, seperti mengurangi penggunaan bahan-bahan sekali pakai, mendaur ulang, dan mengompos, kita dapat mengurangi jumlah sampah yang dihasilkan dan mempromosikan pengelolaan sampah yang lebih baik. Ini termasuk pengembangan sistem daur ulang yang efektif, pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan sampah, dan investasi dalam infrastruktur pengelolaan sampah yang berkelanjutan.
- Pengurangan emisi gas rumah kaca : Indonesia adalah salah satu negara dengan emisi gas rumah kaca yang tinggi, terutama terkait dengan deforestasi, pembakaran lahan gambut, dan penggunaan energi fosil. Dengan menerapkan gaya hidup zero waste, kita dapat mengurangi emisi gas rumah kaca secara langsung melalui pengurangan limbah organik yang membusuk di tempat pembuangan akhir. Selain itu, dengan mengurangi penggunaan produk-produk yang berasal dari sumber daya fosil, seperti plastik, dan memilih alternatif yang ramah lingkungan, kita dapat mengurangi jejak karbon individu dan berkontribusi pada upaya pengurangan emisi secara keseluruhan.
- Peningkatan kualitas udara : Masalah polusi udara menjadi semakin serius di beberapa kota di Indonesia, terutama akibat pembakaran limbah, kendaraan bermotor, dan industri. Dalam gaya hidup zero waste, pengurangan limbah dan penggunaan produk-produk yang lebih ramah lingkungan berkontribusi pada

pengurangan polusi udara. Selain itu, dengan mengedepankan penggunaan energi terbarukan dan transportasi berkelanjutan, seperti sepeda atau transportasi publik, kita dapat mengurangi emisi gas yang berdampak negatif pada kualitas udara di Indonesia.

Terdapat beberapa contoh nyata dari penerapan zero waste di Indonesia. Contoh-contoh di bawah ini merupakan bukti bahwa penerapan zero waste sudah mulai dilakukan di Indonesia. Melalui langkah-langkah tersebut, masyarakat dan bisnis di Indonesia dapat mengurangi limbah yang dihasilkan, meminimalkan penggunaan plastik, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan sampah yang bertanggung jawab.<sup>10</sup>

Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

1. Desa Buleleng, Bali: Desa Buleleng merupakan salah satu contoh sukses dari penerapan zero waste di Indonesia. Desa ini berhasil mengurangi limbah dengan melakukan pengelolaan sampah yang terintegrasi. Masyarakat desa memisahkan sampah organik dan non-organik, serta melakukan kompos dan daur ulang untuk memanfaatkan limbah tersebut. Selain itu, desa ini juga mengembangkan bank sampah dan memanfaatkan kembali barang bekas untuk mengurangi pemborosan.
2. Kampung Duri Kepa, Jakarta: Kampung Duri Kepa adalah salah satu kawasan di Jakarta yang menerapkan konsep zero waste. Masyarakat kampung ini aktif dalam mengelola sampah dengan melakukan kompos, mendaur ulang, dan menjual barang bekas. Mereka juga melakukan kampanye dan edukasi kepada warga sekitar tentang pentingnya pengelolaan sampah yang baik. Selain itu, kampung ini juga memiliki toko yang menjual produk-produk ramah lingkungan dan bebas plastik.
3. Gerakan Refill My Bottle: Gerakan Refill My Bottle adalah sebuah inisiatif yang bertujuan untuk mengurangi penggunaan botol plastik sekali pakai dengan menyediakan stasiun pengisian ulang air minum di berbagai tempat di Indonesia.

---

<sup>10</sup> Suryawan, I 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.

Melalui gerakan ini, masyarakat diajak untuk membawa botol minum sendiri dan mengisi ulang di stasiun-stasiun yang telah ditentukan. Hal ini membantu mengurangi jumlah sampah plastik yang dihasilkan dari botol minum sekali pakai.

4. **Penggunaan Kantong Belanja Kain:** Beberapa toko dan supermarket di Indonesia telah menerapkan kebijakan pengurangan penggunaan kantong plastik dengan mendorong penggunaan kantong belanja kain yang dapat digunakan berulang kali. Beberapa toko bahkan memberikan insentif kepada konsumen yang membawa kantong belanja mereka sendiri. Langkah ini telah membantu mengurangi penggunaan kantong plastik sekali pakai dan menyadarkan masyarakat akan pentingnya mengurangi limbah plastik.
5. **Restoran Zero Waste:** Beberapa restoran di Indonesia telah mengadopsi prinsip zero waste dalam operasional mereka. Mereka menggunakan bahan-bahan segar dan menghindari penggunaan bahan-bahan sekali pakai. Limbah organik diolah menjadi kompos atau pakan ternak, sedangkan limbah non-organik didaur ulang atau dijual kepada pihak yang membutuhkan. Restoran-restoran ini juga mengedukasi pelanggan tentang pentingnya penerapan zero waste dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Dalam pembahasan, disampaikan strategi pengurangan penggunaan plastik melalui implementasi gaya hidup zero waste sebagai solusi yang efektif dan holistik untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan sampah. Gaya hidup zero waste, yang mengedepankan prinsip 5R yaitu menolak, mengurangi, menggunakan kembali, mendaur ulang, dan mendekomposisi, menjadi panduan utama dalam mengubah pola pikir dan tindakan kita terkait dengan penggunaan dan pembuangan bahan-bahan yang dapat menyebabkan dampak negatif terhadap lingkungan. Langkah awal yang dapat diambil dalam menerapkan gaya hidup zero waste adalah dengan kesadaran untuk memisahkan sampah berdasarkan jenisnya, mempraktikkan daur ulang sampah, serta secara aktif mengurangi penggunaan plastik sekali pakai yang menjadi salah satu sumber utama limbah yang sulit terurai. Dengan melibatkan masyarakat dalam gerakan ini dan mengedukasi mereka tentang pentingnya pengurangan sampah, diharapkan dapat menciptakan perubahan besar dalam pengelolaan sampah serta meminimalkan dampak

negatif yang ditimbulkannya terhadap lingkungan, termasuk melindungi sumber daya alam yang semakin terancam. Selain itu, dengan mengadopsi gaya hidup zero waste, kita juga berupaya untuk menjaga keberlanjutan ekosistem dan ekologi lingkungan, serta mengurangi risiko terhadap kesehatan manusia akibat polusi dan pencemaran yang disebabkan oleh limbah plastik dan bahan-bahan berbahaya lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah

Peraturan Pemerintah Nomor 81 Tahun 2012 tentang Pengelolaan Sampah Rumah  
Tangga dan Sampah Sejenis Sampah Rumah Tangga

Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan Nomor  
P.74/MENLHK/SETJEN/KUM.1/7/2019 tentang Pengelolaan Sampah Plastik  
Secara Terpadu

Andini, S. Saryono, S, Fazriah, A, N, Hasan, H 2022, Strategi pengolahan sampah dan  
penerapan zero waste di lingkungan kampus STKIP Kusuma Negara. Jurnal  
Citizenship Virtues, 2(1),273-281

Imas dan Yoshua, “Strategi Pengelolaan Sampah Dalam Masyarakat Melalui  
Implementasi Zero Waste Lifestyle Sebagai Perlindungan Hak Asasi Manusia di  
Indonesia”, Jurnal Fajar, Vol.21, No.2, 2021, h.121

K. Nurhenu, “Bahaya Plastik Terhadap Kesehatan dan Lingkungan”, Forum Teknologi,  
Vol.3, No.1,2013, h.9

M. Iqbal, T. Suheri, 2009, Identifikasi Penerapan Konsep Zero Waste Dan Circular  
Economy Dalam Pengelolaan Sampah Di Kampung Kota Kampung Cibunut,  
Kelurahan Kebon Pisang, Kota Bandung, Vol. 6, No. 02.

Nurhidayah et al, “Konservasi Lingkungan Melalui Edukasi Zero Waste”, MAYARA:  
Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 01, No. 02, 2023, h. 38

R. Kartini, “Penerapan Gaya Hidup Zero Waste Sebagai Upaya Penyelamatan  
Lingkungan di Indonesia”, Sibatik Jurnal, Vol. 2, No.6, 2023, h. 1764

S. Firman et al, “Sistem Pengelolaan Limbah Plastik di Indonesia”, P3TL-BPPT, Vol. 06,  
No. 01: 311, 2005

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

Najwa Shofiyah, 2022, Mengurangi Sampah Dengan Penerapan Gaya Hidup Zero Waste,  
<https://karna.id/mengurangi-sampah-dengan-penerapan-gaya-hidup-zero-waste/>