



# TIPS GAYA HIDUP

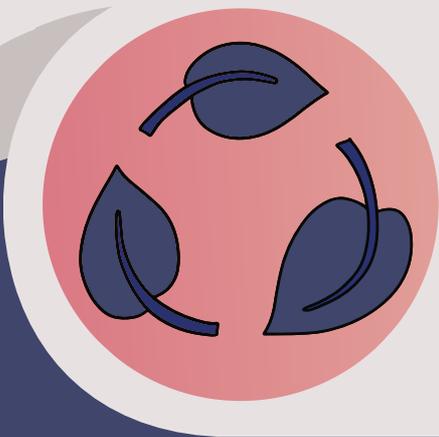
*BERKELANJUTAN*

KKN - PPM UGM  
PERIODE 2 TAHUN  
2023





# GAYA HIDUP BERKELANJUTAN



## APA ITU GAYA HIDUP BERKELANJUTAN?

Menjalankan kehidupan dengan kesadaran dan berpikir dampak apa yang akan ditimbulkan dalam jangka panjang, karena pada dasarnya semua tindakan yang kita lakukan memiliki dampak pada kepentingan lingkungan dan orang lain.

## MENGAPA PENTING?

Penerapan gaya hidup berkelanjutan menjadi penting karena peningkatan angka kelahiran tidak diikuti dengan peningkatan ketersediaan sumber daya alam.



Aspek lingkungan yang tidak diperhitungkan dalam aktivitas manusia akan mengancam keberlangsungan hidup manusia dalam jangka panjang dan juga akan memperparah dampak krisis iklim.

# ASPEK PENTING

## 2 MINYAK JELANTAH

Masyarakat Indonesia masih sangat bergantung dengan penggunaan minyak dalam kebutuhan dapur yang menghasilkan banyak limbah.

## 1 SAMPAH PLASTIK

Sampah plastik yang memakan waktu yang cukup lama untuk dapat terurai sangat merusak lingkungan.

## 3 HEMAT ENERGI

Dampak perubahan iklim yang semakin nyata turut dipengaruhi oleh penggunaan energi yang berlebih.

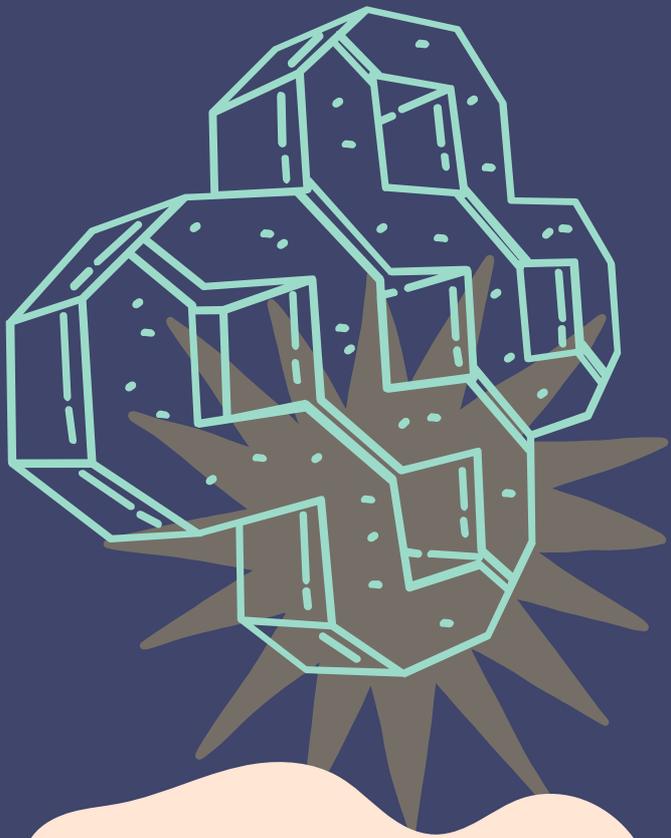
## 4 POLA HIDUP

Gaya hidup berkelanjutan sangat bergantung pada pola hidup dari masing-masing individu. Mulailah dari diri sendiri!

## 5 PEDULI LINGKUNGAN

Gaya hidup berkelanjutan demi memperoleh kesejahteraan dalam jangka panjang tidak terlepas dari aspek lingkungan yang mendukungnya. Pada dasarnya lingkungan menentukan kualitas hidup seseorang

# PAVING BLOCK



**1** Persiapkan 1,5 kg sampah plastik, wajan bekas, cetakan paving dan air

**2** Panaskan wajan yang dilanjutkan dengan memasukkan plastik sembari diadu hingga meleleh

**3** Tuangkan sampah plastik yang sudah meleleh kedalam cetakan paving block dan ratakan setiap permukaannya. Setelah penuh press cetakan dengan beban berat di atasnya.

**4** Masukkan cetakan paving block yang telah terisi kedalam air untuk memudahkan pelepasan hasil dari cetakannya

**5** Keringkan paving block kurang lebih selama satu jam dan siap digunakan

# PEMANFAATAN MINYAK JELANTAH

## LILIN AROMATERAPI



1

Panaskan jelantah dan stearin (3:1) dengan api kecil hingga merata



2

Masukkan pewarna yang mudah larut kedalam campuran jelantah dan stearin hingga warna keluar



3

Tambahkan essential oil secukupnya sebagai pewangi aroma lilin



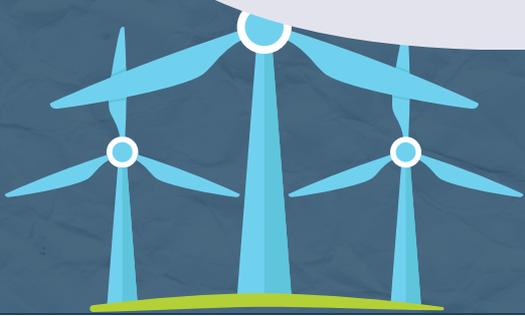
4

Tuang adonan yang telah melalui seluruh langkah sebelumnya kedalam wadah yang telah memiliki sumbu



# HEMAT ENERGI

**Gunakan energi secara bijak seperti mematikan lampu di siang hari, menggunakan lampu LED, mencabut kabel elektronik ketika tidak digunakan, penggunaan timer pada AC maupun kipas, menggunakan air secukupnya, serta menyiram tanaman dengan air bekas cucian beras.**



# MULAILAH DARI RUTINITAS SEHARI-HARI

1

## Kurangi sikap konsumtif

Berbelanjalah sesuai dengan kebutuhan secara bijak. Misalnya dengan membuat rincian apa saja yang akan dibeli untuk menghindari berbelanja secara impulsif. Dalam konteks berbelanja baju misalnya sumbangkanlah baju yang sudah jarang dipakai baru kemudian membeli yang baru.

2

## Mengurangi Polusi Udara

Kurangi penggunaan kendaraan pribadi yang berbahan bakar fosil dengan alternatif bersepeda dan berjalan kaki. Hindari pembakaran sampah dengan menerapkan sistem daur ulang sampah.

3

## Menerapkan Pola Hidup Sehat

Dengan menghindari kebiasaan-kebiasaan yang mengurangi tingkat kesehatan tubuh, rajin beraktivitas fisik, dan menjaga pola makan yang seimbang. Hal ini bertujuan untuk memperoleh angka harapan hidup yang tinggi.

4

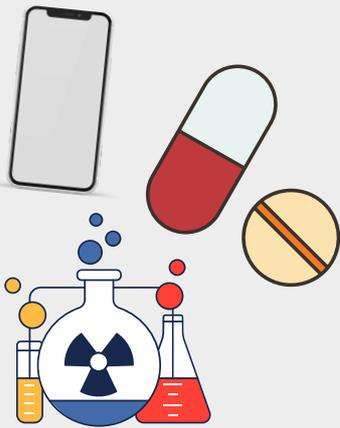
## Beralih Kepada Alternatif yang Berkelanjutan

Menerapkan pilihan yang mengedepankan aspek keberlanjutan seperti alternatif yang terdapat di halaman-halaman sebelumnya.



# DAUR ULANG SAMPAH MU

Elektronik, Baterai,  
Obat-obatan, bahan  
kimia



Plastik, Kaca, Besi,  
Karet, Styrofoam



Sisa makanan, sayuran  
busuk, dedaunan



## LAKUKAN 3R

### REDUCE

Mengurangi sampah yang dapat dilakukan dengan seminim mungkin melakukan aktivitas yang dapat menghasilkan sampah. Misalnya dengan membawa tas belanja, tidak menggunakan sedotan plastik, dan mengurangi penggunaan tisu.

### REUSE

Menggunakan kembali sampah sebagai bahan dasar dalam menghasilkan fungsi yang baru alih-alih hanya berakhir sebagai sampah. Misalnya botol sebagai pot bunga.

### RECYCLE

Mendaur ulang sampah yang tidak memiliki nilai fungsional menjadi bahan baku baru yang dapat digunakan. Misalnya mengolah sampah organik sebagai kompos.

# REFERENSI

Kompasiana.com. (2022, February 20). Pembuatan Paving Block dari Limbah Plastik. **KOMPASIANA.**

<https://www.kompasiana.com/zulfarikhatin/6211d875586d291a5222a7f2/pembuatan-paving-block-dari-limbah-plastik>

Lustiyati, E. D. L., Pascawati, N. A., Rusyani, Y. Y., Untari, J., Melliani, A. P., & Yanuardo, A. C. (2023). Pemberdayaan Peran Mahasiswa Menanggapi Perubahan Iklim Melalui Gaya Hidup Berkelanjutan (Sustainable Lifestyle) Peduli Lingkungan. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1), 41–50. <https://doi.org/10.35870/jpni.v4i1.100>

mediaindonesia. (2023, July 26). Mengenal Gaya Hidup Berkelanjutan P5 dalam upaya Menumbuhkan Kesadaran Lingkungan Siswa. **Mediaindonesia.com.**

<https://mediaindonesia.com/humaniora/599620/mengenal-gaya-hidup-berkelanjutan-p5-dalam-upaya-menumbuhkan-kesadaran-lingkungan-siswa#:~:text=Menerapkan%20gaya%20hidup%20berkelanjutan%20memberikan>

Wicaksono, A. F. (2022, February 11). Menyulap Minyak Jelantah Menjadi Lilin Aromaterapi yang Cantik. *Kumparan*. <https://kumparan.com/arif-faiz-wicaksono/menyulap-minyak-jelantah-menjadi-lilin-aromaterapi-yang-cantik-1xTqz8Kuhne/full>