



# BIJAK PLASTIK

## DENGAN PENERAPAN 3 R

### REUSE



### REDUCE



### RECYCLE



## WIWIN WIJAYANTI, A.MD.KL

Lingkungan yang baik dan bersih merupakan lingkungan yang kita rindukan bersama. Salah satu indikator lingkungan yang kita anggap baik yaitu tidak adanya sampah. Permasalahan sampah merupakan salah satu masalah lingkungan yang belum terselesaikan dengan baik. Secara global terdapat sebuah prinsip mengolah sampah yang disebut dengan 3R. Adapun 3R tersebut adalah *Reduce* (Kurangi), *Reuse* (Gunakan Kembali), *Recycle* (Daur Ulang). Secara umum prinsip 3R tersebut merupakan langkah untuk pengelolaan sampah dengan baik. Prioritas sampah sendiri diutamakan yaitu mengurangi timbulan sampah.

### *Highlight :*

Penerapan 3R dan Keterkaitannya dengan Bijak Plastik

Manfaat 3R bagi Lingkungan

REDUCE  
REUSE  
RECYCLE



## PENERAPAN 3R DAN KETERKAITANNYA DENGAN BIJAK PLASTIK

### 1. *Reduce*

*Reduce* adalah langkah pertama dan berdampak paling besar dalam menjaga lingkungan. Pasalnya, melalui *reduce*, Anda bisa menekan keinginan untuk konsumtif berlebihan. Prinsip ini juga menekan keinginan untuk berbelanja produk yang tidak dibutuhkan, membantu kita untuk menghemat sumber daya (konsumsi listrik, air, dan energi) dalam kehidupan sehari-hari.

*Reduce* fokus pada upaya untuk berhemat dan menggunakan apa yang kita butuhkan. Misalnya, Anda disarankan untuk membeli produk elektronik yang hemat listrik dan awet dipakai bertahun-tahun, serta menghindari produk murah yang lekas rusak agar tidak menimbulkan sampah.

Bijak mengurangi penggunaan plastik termasuk bagian dari *reduce*. Beberapa jenis plastik kemasan yang berkualitas rendah memang murah, tetapi dampak negatifnya merugikan lingkungan sekitar. Jika memang terpaksa memakai plastik, pilih kemasan yang besar atau kemasan yang bisa dipakai ulang untuk meminimalkan produksi sampah di tempat pembuangan akhir (TPA).



### CONTOH REDUCE :

- Mengganti packaging dengan kemasan ramah lingkungan untuk meminimalkan plastik sekali pakai.
- Mengganti plastik atau kresek belanja dengan tas belanja.
- Membawa botol minuman yang bisa dipakai berulang-ulang setiap bepergian.

## 2. Reuse

Reuse adalah memakai kembali barang-barang untuk manfaat lain. Reuse tentunya lebih baik dibanding recycle. Dengan reuse, Anda bisa mencegah timbulnya sampah baru dan memanfaatkan produk yang ada untuk fungsi yang lain. Selain itu, menerapkan reuse juga berarti Anda berpikir kreatif untuk melakukan upcycle barang-barang Anda sehingga lebih bermanfaat dibandingkan membuangnya.

### CONTOH REUSE :

- Memanfaatkan kaus bekas untuk kerajinan keset, cempal, dll.
- Menjadikan botol bekas sebagai pot bunga.



## 3. Recycle

Tahap terakhir dari konsep 3R adalah *Recycle* yang berarti mendaur ulang. Langkah ini paling banyak dilakukan mengingat sudah banyaknya sampah yang tersebar di berbagai lokasi seperti laut, tanah, dan udara. Produk bekas atau daur ulang sendiri sebenarnya lebih fleksibel, bahkan kerap memiliki nilai ekonomis. Sampah yang dapat didaur ulang meliputi kertas, plastik, logam, dan kaca. Pemanfaatan sampah yang tidak terpakai hingga memiliki nilai tanpa mencemari lingkungan mampu mengurangi penyebaran sampah plastik secara drastis. Adapun produk yang didaur ulang memiliki desain yang unik dan sangat berbeda dengan jenis produk baru, bahkan beberapa pihak membuat aksesoris dari alat daur ulang yang dapat bermanfaat untuk mendongkrak ekonomi lingkungan sekitar.



## CONTOH RECYCLE:

- Memanfaatkan plastik sachet menjadi kerajinan tangan. Misalnya, menjadi produk tas, dompet, sandal, atau kreasi handmade.
- Memilih produk dan kemasan yang dapat didaur ulang.
- Mengolah sampah kertas menjadi kertas atau karton kembali.
- Melakukan pengolahan sampah organik menjadi kompos.

## MANFAAT 3R BAGI LINGKUNGAN

1. Menjaga Kelestarian Sumber Daya Alam
2. Melestarikan Ruang Alam
3. Menghemat Energi
4. Mengurangi Emisi Gas Rumah Kaca
5. Mengurangi Tempat Pembuangan Akhir (TPA)
6. Menciptakan Masa Depan yang Berkelanjutan

### Referensi

1. <https://pusatkrisis.kemkes.go.id>
2. <https://environment-indonesia.com/3r-reuse-reduce-recycle-sampah/>
3. <https://www.dinaslingkunganhidup.go.id>

