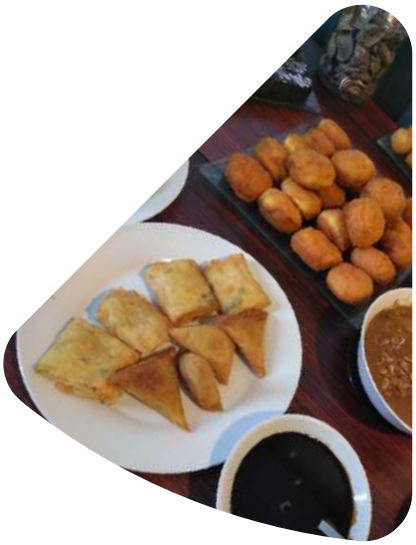
YPBB

PANDUAN

KONSUMSI MINIM SAMPAH



Yaksa Pelestari Bumi Berkelanjutan (YPBB)

Jl. Delima Cikutra Nomor 85 B, RT 004/RW 014, Kelurahan Cikutra, Kecamatan Cibeunying Kidul, Kota Bandung, Jawa Barat 40124
0811-2237-900
ypbb@ypbb.or.id | ypbb.web.id

Daftar Isi

Yuk Terapkan Langkah Praktis Sajikan Konsumsi Minim Sampah! 2
- Konsumsi minim sampah itu apa ya? 2
- Mengapa konsumsi minim sampah itu penting? 2
- Dari mana saja sampah dari makanan/ minuman yang kita sajikan? 3

Panduan Penyajian 5
- Apakah ada peralatan khusus penunjang konsumsi minim sampah? 5
- Bingung untuk memulai? Ingat kata-kata kunci berikut! 8
- Frequently Asked Questions 9

Panduan Minim Sampah untuk Acara di Hotel 11

Yuk Terapkan Langkah Praktis Sajikan Konsumsi Minim Sampah!

Ilustrasi Konsumsi Minim Sampah di Acara IZWCC 2018 (Dokumentasi Pribadi).

Konsumsi minim sampah itu apa ya?

Seperti namanya, konsumsi minim sampah adalah upaya penyajian konsumsi yang membantu mengurangi sampah dari makanan/ minuman yang kita konsumsi, namun tak mengurangi kenikmatan sajian tersebut.

Mengapa konsumsi minim sampah itu penting?

Banyak manfaat yang kita dapatkan ketika kita menerapkan langkah konsumsi minim sampah, diantaranya:

1. **Mencegah** banyak **sampah dari makanan/ minuman** yang kita sajikan sebagai **partisipasi** dalam **mengurangi sampah kemasan** makanan dan minuman yang **terbuang** percuma dan **menumpuk di TPA**
2. **Makanan/ minuman** yang kita konsumsi **terhindar dari paparan bahan kimia** yang mungkin dilepaskan **dari kemasan** yang kita pakai
3. Sebagai bonus, kita dapat memperkenalkan jenis **makanan/ minuman lokal** yang **lebih sehat** dan tak kalah rasa dengan makanan/ minuman yang sedang tren. Selain menyehatkan, makanan/ minuman lokal cenderung menghasilkan lebih sedikit sampah, juga sampah yang dihasilkan dapat kita kelola di kawasan dan bermanfaat.

Dari mana saja sampah dari makanan/ minuman yang kita sajikan?

Berikut ini adalah beberapa tips untuk mewaspadai adanya sampah dari sumber makanan dan minuman yang kita sajikan. Kadang bahan yang menambah sampah yang kita hasilkan terbawa dengan cara yang tidak terduga!

1. **Berbagai Jenis Kemasan**:
    a. Hindari berbagai kemasan selain kemasan yang bisa dikompos.
        i. Kemasan yang tidak bisa dikompos adalah berbagai jenis plastik termasuk styrofoam. Hindari pula segala jenis air minum dalam kemasan.
        ii. Kemasan yang bisa dikompos adalah yang berasal dari daun-daunan daun pisang, daun kelapa, daun jati dan berbagai jenis daun lainnya.
            1. Berhati-hatilah saat ini banyak makanan tradisional dengan kemasan daun yang kemudian dibungkus lagi dengan plastik. Hindari!
        iii. Kemasan kardus atau kertas dapat digunakan bila terpaksa, tetapi sebaiknya dihindari dan upayakan membeli makanan dan minuman dengan wadah yang bisa dicuci dan dipakai ulang
2. **Plastic wrap**: saat ini para penyaji makanan semakin terbiasa menggunakan tutup dari plastic wrap (lembaran plastik sekali pakai). Hindarilah ini dengan menggunakan tudung saji, penutup dari daun atau jenis penutup yang lainnya yang dapat dipakai ulang.
    a. Sebenarnya, bila dapur tidak jauh dari tempat penyajian dan penyajian direncanakan dengan baik sehingga tidak harus menunggu lama sebelum dikonsumsi, kita tidak perlu menggunakan penutup sama sekali
    b. Usir lalat dengan lilin yang menyala, dan bila tempat kita dan tetangga kita rajin mengompos sisa makanan biasanya jumlah lalat sangat sedikit atau tidak ada!
3. **Sedotan**:
    a. Sedotan seharusnya hanya digunakan untuk anak-anak, orang sakit atau yang memiliki disabilitas lainnya. Kita yang masih sehat sebaiknya membiasakan minum dengan mulut kita tanpa alat bantu. Latih anak-anak kita untuk minum dengan mulutnya.
    b. Bila terpaksa menggunakan sedotan, sajikan minuman dengan sedotan pakai ulang yang saat ini semakin banyak tersedia di pasaran.
4. **Alat makan sekali pakai**: Hindarilah semua jenis alat makan sekali pakai (misalnya sendok dan garpu plastik atau piring dan gelas sekali pakai), upayakan menggunakan alat makan pakai ulang. Bila anda sering

mengadakan acara, belilah sendok dan garpu pakai ulang yang banyak tersedia di pasaran dengan harga yang relatif murah.

5. **Tisu**: walaupun dalam jumlah yang terbatas kertas tissue dapat dikompos, tetapi orang cenderung boros bila disediakan di atas meja. Alternatifnya, sediakan lap pakai ulang di meja, dan persilahkan kepada pengunjung yang membutuhkan tissue untuk meminta kepada anda.
6. **Sisa Makanan (kalau makanan tidak habis)**:
    a. Sisa makanan memang dapat dikompos, tetapi banyaknya makanan yang tersisa di piring tetap menunjukan banyak makanan layak makan yang akhirnya terbuang sia-sia. Hindari ini dengan cara:
        i. Beri himbauan kepada pengunjung untuk mengambil makanan secukupnya. Lebih baik menambah lagi daripada mengambil banyak tetapi bersisa.
        ii. Hindari menyajikan makanan dengan rasa yang terlalu ekstrim, misalnya terlalu pedas atau asam. Lebih baik sajikan sambal tambahan untuk memfasilitasi pengunjung yang menyukai santapan yang lebih pedas.
    b. Untuk makanan yang masih tersisa, sediakan wadah khusus dan minta pengunjung untuk memasukan sisa makanannya ke wadah tersebut. Petugas yang membereskan piring juga perlu dilatih untuk selalu memasukan sisa makanan ke wadah khusus.

Panduan Penyajian

Apakah ada peralatan khusus penunjang konsumsi minim sampah?

Ya! Tapi tidak begitu rumit. Cukup sediakan wadah pakai ulang untuk penataan makanan, spot isi ulang air minum, dan spot pengumpulan sisa makanan.

Pastikan sampah sisa makanan dikompos atau kalau tidak memungkinkan, cukup hubungi pihak yang dapat mengompos sisa makanan tersebut.

Ilustrasi Spot Isi Ulang Air Minum (Dokumentasi YPBB).

Wadah yang dapat dipersiapkan untuk menunjang konsumsi minim sampah terbagi menjadi dua, untuk keperluan minuman dan keperluan makanan.

1. Tips penyediaan minuman :
    a. Siapkan sejumlah **spot isi ulang air minum** : Sediakan wadah ukuran besar misalnya dispenser atau teko besar atau termos besar (untuk air panas), bagi pengunjung untuk mengisi ulang minuman di gelas atau wadah pakai ulang yang mereka bawa.
    b. Sediakan wadah minum yang dapat dicuci dan dipakai ulang, misalnya gelas kaca atau mug.
    c. Untuk penyediaan kopi, sediakan kopi bubuk sehingga tamu dapat menakar sendiri sesuai selera, sediakan air panas di dalam thermos.
    d. Untuk penyediaan teh, dapat diseduh dalam jumlah besar dan ditaruh dalam termos.
    e. Sediakan gula pasir di wadah pakai ulang sebagai pendamping penyajian teh dan kopi.
    f. Untuk mengurangi kerja mencuci minta hadirin untuk menggunakan ulang gelasnya. Jika khawatir tertukar, sediakan label, lalu intruksikan pada tamu agar menuliskan inisial/ penanda

pada label tersebut. Hal ini berguna untuk acara dengan durasi yang panjang seperti pelatihan dan workshop.

Ilustrasi Spot Penyediaan Makanan (Dokumentasi YPBB).

2. Tips Penyediaan Makanan : Penyediaan wadah untuk makanan akan bergantung pada jenis makanan yang akan disajikan
    a. Jika makanan yang disajikan berupa makanan berat, gunakan wadah stainless seperti pada gambar ilustrasi.
    b. Jika makanan yang disajikan hanya berupa makanan ringan, seperti kue basah/kue kering, gunakan tampah/ box besar.
    c. Gunakan daun pisang sebagai alas dan juga untuk menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari lalat.
    d. Sebagai wadah untuk tamu, untuk konsumsi makanan berat, sediakan piring - piring pakai ulang di meja konsumsi, sementara untuk konsumsi makanan ringan, dapat disediakan piring-piring kecil pakai ulang. Hindari penggunaan piring plastik atau kertas sekali pakai.

Ilustrasi Spot Pengumpulan Sampah (Dokumentasi YPBB).

3. Tips menangani sampah yang masih dihasilkan
    a. Sediakan wadah terpisah untuk setiap jenis sampah seperti ilustrasi diatas.
        i. **Spot sisa makanan dan minuman harus selalu tersedia** : Memisahkan sisa makanan dan minuman (misalnya ampas gelas dan kopi) dari jenis sampah lainnya adalah yang utama. Pastikan selalu tersedia sejumlah spot dengan wadah untuk sisa makanan.
        ii. Bila memungkinkan untuk memisahkan lebih detail, sampah selain sisa makanan dapat dipisahkan menjadi misalnya kertas, logam, kaca, plastik dan lain-lain sesuai kebutuhan penyelenggara.
        iii. Gunakan wadah yang bisa diguna ulang dan dicuci ulang untuk semua jenis sampah.
    b. Selalu sediakan wadah jenis sampah lainnya yang tidak termasuk yang dipisahkan. Bila pengunjung bingung tentang jenis material sampahnya, minta juga mereka menempatkan di wadah sampah lainnya ini. Dengan demikian kita akan menghindari wadah sampah-sampah terpilah terkontaminasi jenis sampah yang tidak sesuai dengan kelompoknya.
    c. Wadah dapat berupa tong sampah atau drum atau box atau kardus yang diberi penanda (misalnya sisa makanan/kertas/plastik/sampah lainnya).
    d. Jika memungkinkan, berikan deskripsi dengan tulisan dan gambar jenis sampah apa saja yang dapat dibuang ke masing-masing wadah.

Bingung untuk memulai? Ingat kata-kata kunci berikut!

Awal membangun budaya baru dapat terasa sulit. Kata-kata kunci di bawah semoga dapat membantu anda memulai.

1. Pakai ulang
Sediakan alat makan dan minuman (wadah makanan dan minuman, piring, sendok, gelas/ cangkir, garpu, lap) yang dapat dipakai ulang. Sediakan spot dengan air minum dalam wadah besar untuk isi ulang air minum.

Hindari sebanyak mungkin penggunaan bahan-bahan yang tidak dapat dikompos, kecuali kalau tujuannya untuk dipakai ulang.

2. Hindari Plastik
Sangat banyak jenis plastik yang dirancang untuk sekali pakai, sehingga kita seringkali terjebak menghasilkan sampah plastik tanpa kita sadari.

Walaupun bisa dipakai ulang, kurangi penggunaan barang-barang dari plastik karena umumnya umur pakainya lebih singkat dan selalu berisiko terjadi kontaminasi bahan kimia dari plastik ke makanan.

3. Hindari sisa makanan. Porsi kurang lebih baik daripada kelebihan.
Minta pengunjung selalu menghabiskan makanan dan ambil makanan dengan porsi sedikit, jika kemudian kurang, bisa mengambil lagi dan menghabiskannya.

4. Pisahkan sampah sesuai jenisnya
Untuk sampah yang masih kita hasilkan, pastikan terpisah sesuai jenisnya. **Hal utama adalah memisahkan sisa makanan dan minuman** (misalnya ampas kopi dan teh)**.** Sediakan wadah tersendiri untuk memisahkan setiap jenis sampah.

5. Lokal dan Alami
Semua jenis makanan yang alami dan dibuat lokal umumnya sangat mudah dibuat minim sampah. Sedangkan, makanan dan minuman yang tidak lokal umumnya berkemasan.

1. Pilih alas/ bungkus makanan yang berasal dari bahan alami, misalnya daun, anyaman bambu/ rotan.
2. sediakan minuman berupa air putih dalam galon besar atau sari buah yang dibuat alami/ langsung atau minuman lokal khas daerah atau minuman seduh yang tidak berkemasan (teh bubuk & kopi bubuk dalam kemasan).

Frequently Asked Questions

Banyak pertanyaan yang muncul?
Mungkin jawabannya ada di bawah sini...

1. Saya ingin menyediakan konsumsi berupa makanan ringan (keripik, dan sejenis snack lainnya), lalu harus bagaimana?
Jawab : Belilah makan ringan dari toko-toko yang bisa menjual berdasarkan berat (toko kiloan). Gunakan wadah besar yang dapat dipakai ulang sejak saat membeli makanan ringan, kemudian saat penyajian dapat ditaruh dalam toples atau piring. Maka anda terbebas dari sampah kemasan!

2. Saya mungkin kelelahan untuk mencuci seluruh tempat setelah penyajian konsumsi seperti ini, jadi harus bagaimana?
Jawab : mencuci adalah hal yang tidak bisa dihindari pada saat kita ingin mengurangi sampah dengan wadah pakai ulang, sehingga memang perlu dibiasakan dan kita bisa merencanakan sehingga mencuci dapat dilakukan secara efisien. Misalnya :

1. Minta para tamu untuk menempatkan piring yang sudah digunakan di suatu wadah besar, dengan sebelumnya sudah memisahkan semua sisa makan di wadah khusus sisa makanan, sehingga proses pencucian lebih bersih dan cepat
2. Siapkan sejumlah orang yang akan melakukan pencucian baik sukarela maupun tidak. Bagi yang memiliki, dapat menggunakan mesin cuci, yang memang lebih efisien bila digunakan mencuci banyak alat makan sekaligus.
3. Jika memungkinkan, sediakan juga tempat pencucian sederhana di tempat tersebut, dan demonstrasikan kepada tamu untuk mengembalikan peralatan konsumsi dalam keadaan seperti semula. Tahapannya yaitu:
    a. tamu membawa wadah makanan/minuman yang kotor ke tempat pencucian yang telah disediakan,
    b. Cuci wadah makanan/minuman dengan sabun dan sabut yang sudah tersedia, kemudian bilas wadah tersebut,
    c. Keringkan dengan lap kering dan simpan kembali di rak/tempat yang sudah disediakan.

Ilustrasi Tempat Cuci Sederhana (Dokumentasi KAIL).

3. Saya masih perlu menyediakan tisu barangkali ada yang membutuhkannya, atau ada yang menumpahkan makanan/ minuman, jadi bagaimana?
Jawab: Tetap upayakan untuk menghindari penggunaan kertas tisu. Sediakan spot dekat display makanan yang menyediakan beberapa lap untuk keperluan mengelap tangan, mengelap makanan/ minuman yang tumpah, dan mengelap peralatan makanan. Lap ini di akhir acara dapat dicuci kembali dengan relatif mudah.

Beri informasi kepada tamu, bahwa mereka dapat menghubungi panitia bila mereka membutuhkan tisu.

Panduan Minim Sampah untuk Acara di Hotel

Ada kalanya kita mengadakan acara di sebuah hotel. Pada umumnya hotel telah memiliki standar tertentu terutama dalam hal penyajian makanan dan minumannya. Standar kamar biasanya agak lebih sulit untuk diubah, tetapi untuk *meeting package* lebih memungkinkan untuk dapat upayakan minim sampah. Berikut adalah beberapa hal yang perlu disampaikan kepada pihak hotel (terutama bagian dapur, atau bagian yang mengurus keperluan di meeting room), untuk acara minim sampah:

1. Penyajian snack tidak perlu dibungkus plastik satu persatu (misalnya: risoles)
2. Penyajian snack tidak perlu menggunakan kertas cup kue satu persatu (misalnya: pie buah)
3. Untuk snack yang berbungkus daun, tidak perlu diberi stapler (misalnya: lemper). Alternatifnya dapat menggunakan lidi/ biting, atau tidak perlu menggunakan sama sekali
4. Hindari penggunaan plastik kecil-kecil untuk membungkus pelengkap snack (misalnya: saus dan acar untuk lumpia)
5. Menggunakan cawan atau wadah pakai ulang untuk menyajikan snack. Hindari penggunaan piring kertas sekali pakai
6. Tidak perlu menyediakan tissue (ada serbet lebih baik). Beberapa hotel tidak mempunyai cukup serbet dalam jumlah banyak. Sebagai alternatif, peserta dapat diminta untuk membawa lap/ sapu tangan masing-masing sejak awal
7. Tidak menggunakan paper cup sekali buang untuk kopi dan teh
8. Mengganti pengaduk plastik sekali pakai dengan pengaduk pakai ulang (misalnya: sendok kecil stainless steel). Hindari penggunaan pengaduk berbahan plastik untuk mengurangi resiko kontaminasi plastik dengan minuman panas
9. Tidak menyediakan sedotan plastik sekali pakai
10. Mengganti gula sachet dengan gula biasa dalam wadah besar
11. Tidak menyediakan kopi dalam sachet
12. Mengganti teh celup dengan teh daun
13. Tidak perlu menyediakan permen-permen satuan berbungkus plastik (biasanya permen-permen disediakan di meeting room)
14. Menyediakan wadah pemilahan sampah, sesuai jenisnya (misanyal untuk daun dari nagasari, janur sisa clorot, dll)
15. Menyediakan dispenser untuk refill air mineral
16. Mengganti penutup gelas kertas sekali pakai dengan penutup gelas pakai ulang

Sangat penting untuk:

- Menyampaikan sejelas mungkin kepada pihak hotel mengenai **alternatif** "zero waste" dari masing masing peralatan diatas
- **Selalu mengecek** setidaknya 15 menit sebelum makanan disajikan, supaya apabila masih ada hal yang berpotensi sampah dapat diminimalisir

Ilustrasi Konsumsi Minim Sampah Acara Zero Waste Academy 2019 di Hotel Neo (Dokumentasi Pribadi)

Ilustrasi Konsumsi Minim Sampah Acara Zero Waste Academy 2019 di Hotel Neo (Dokumentasi Pribadi).

Ilustrasi Konsumsi Minim Sampah Acara Zero Waste Academy 2019 di Hotel Neo (Dokumentasi Pribadi).

***

Panduan Konsumsi Minim Sampah dapat digunakan
dengan bebas dan harap mencantumkan sumbernya.

YPBB, Edisi Revisi 2023

Authors
Divisi Kampanye Zero Waste

Editor
Anilawati Nurwakhidin
Alida Naufalia Aribah

Layout
Alida Naufalia Aribah

YPBB