Panduan **Orang Mager** untuk **Menyelamatkan Dunia**

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) adalah langkah besar yang mampu membawa perubahan pada dunia, yang membutuhkan kerja sama antara pemerintah, organisasi internasional, dan para pemimpin dunia. Mungkin terasa mustahil bagi masyarakat umum untuk bisa memberikan dampak nyata.

Apakah Kamu harus menyerah begitu saja?

Tentu saja tidak! Perubahan dimulai dari diri Kamu sendiri. Sungguhan, deh. Setiap manusia di bumi, **bahkan orang yang paling mager (malas gerak) sekalipun di antara kita, adalah bagian dari solusi.**
Kabar baiknya, ada beberapa hal mudah yang bisa kita terapkan dalam rutinitas sehari-hari.
Jika kita semua bersedia melakukannya, hal-hal kecil ini akan membawa perubahan yang sangat besar.

Mari lihat beberapa contoh dari sekian banyak hal yang bisa Kamu lakukan untuk membawa perubahan!

Hal-hal yang bisa Kamu lakukan dari sofa

- Hemat listrik dengan cara menyambungkan peralatan elektronik ke stop kontak cabang yang memiliki saklar on/off dan matikan saklarnya sepenuhnya saat tidak digunakan, termasuk untuk komputer Kamu.
- Hentikan cetak tagihan bank dalam bentuk kertas dan bayarlah tagihan Kamu secara online atau melalui ponsel.
- Bersuaralah! Mintalah pemerintah daerah maupun nasional untuk mendukung inisiatif yang tidak membahayakan manusia atau planet kita. Kamu juga dapat menyuarakan dukungan terhadap Perjanjian Paris dan mendesak negara Kamu untuk segera menandatangani atau meratifikasinya jika belum dilakukan.
- Matikan lampu. Layar TV atau komputer Kamu sudah memancarkan cahaya redup yang nyaman, jadi matikan lampu lain jika tidak benar-benar diperlukan.
- Lakukan riset di internet dan berbelanjalah hanya dari tempat yang Kamu ketahui menerapkan praktik berkelanjutan (ramah lingkungan) dan tidak merusak alam.
- Laporkan perundung (bully) di dunia maya. Jika Kamu melihat adanya pelecehan di forum diskusi atau ruang obrolan, segera laporkan orang tersebut.
- Sebagai tambahan dari hal-hal di atas, tebus sisa emisi karbon Kamu! Kamu dapat menghitung jejak karbon Kamu dan membeli kredit iklim dari Climate Neutral Now. Dengan cara ini, Kamu turut membantu mengurangi emisi global dengan lebih cepat!

Diterjemahkan oleh: UNITED NATIONS INFORMATION CENTRE JAKARTA

Hal-hal yang bisa Kamu lakukan di rumah

- Keringkan secara alami. Biarkan rambut dan pakaian kering tanpa bantuan mesin. Jika menggunakan mesin cuci, pastikan isinya penuh sebelum dinyalakan.
- Mandi lebih singkat. Berendam menghabiskan jauh lebih banyak air dibandingkan mandi dengan pancuran (shower) selama 5–10 menit.
- Kurangi konsumsi daging, unggas, dan ikan. Memproduksi daging memakan lebih banyak sumber daya alam dibandingkan menanam sayuran (pangan nabati).
- Buatlah kompos. Mengolah sisa makanan menjadi kompos akan mendaur ulang nutrisi tanah sekaligus menekan dampak perubahan iklim.
- Daur ulang kertas, plastik, kaca, & aluminium untuk mencegah penumpukan sampah di Tempat Pembuangan Akhir (TPA).
- Pilih produk yang tidak menggunakan banyak bungkus agar tidak menumpuk sampah yang tidak perlu.
- Tutup celah jendela dan pintu untuk menghemat energi (misalnya, mencegah udara dingin AC terbuang keluar).
- Sesuaikan pengatur suhu ruangan. Atur lebih rendah saat musim hujan/dingin, dan lebih tinggi saat musim panas.
- Ganti peralatan elektronik lama dan lampu dengan model baru yang lebih hemat energi.

Hal-hal yang bisa Kamu lakukan di lingkungan sekitar

- Belanja di toko lokal. Mendukung usaha sekitar membantu menjaga lapangan kerja dan mengurangi polusi dari kendaraan pengiriman jarak jauh.
- Beri tahu toko atau restoran langganan Kamu untuk menyediakan hidangan laut (seafood) yang ditangkap dengan cara yang ramah lingkungan.
- Pilih seafood yang berkelanjutan. Gunakan aplikasi atau internet untuk mengetahui produk laut mana yang aman dikonsumsi tanpa merusak ekosistem.
- Bersepeda, jalan kaki, atau naik transportasi umum. Gunakan mobil hanya saat Kamu bepergian bersama rombongan.
- Bawa botol minum dan gelas kopi sendiri. Selain mengurangi sampah, Kamu juga bisa berhemat karena banyak kedai kopi memberikan diskon jika pelanggan membawa wadah sendiri.
- Bawa tas belanja sendiri. Tolak kantong plastik dan gunakan tas kain yang bisa dipakai berulang kali.
- Ambil tisu secukupnya.
- Beli barang bekas layak pakai (preloved/thrift). Barang baru belum tentu yang terbaik; manfaatkan kembali barang-barang bagus dari toko barang bekas.
- Donasikan barang yang tidak terpakai. Pakaian, buku, atau perabot yang masih bagus akan sangat bermanfaat jika disumbangkan kepada yang membutuhkan.
- Gunakan hak pilih Kamu untuk menentukan pemimpin di tingkat daerah maupun nasional.

Hal-hal yang bisa Kamu lakukan di tempat kerja

- Berikan makanan atau camilan yang tidak Kamu habiskan kepada mereka yang membutuhkan.
- Pastikan pemerataan akses kesehatan. Kenali hak-hak Kamu sebagai pekerja dan bersuaralah untuk melawan ketidaksetaraan di tempat kerja.
- Jadilah mentor bagi anak muda. Ini adalah cara yang menginspirasi dan berdampak besar untuk membimbing mereka menuju masa depan yang lebih baik.
- Dukung kesetaraan upah untuk beban pekerjaan yang setara.
- Turutlah bersuara mengenai masalah minimnya fasilitas toilet dan sanitasi yang layak di berbagai komunitas di seluruh dunia.
- Pastikan perusahaan Kamu menggunakan pengatur suhu (AC atau pemanas) dengan teknologi yang hemat energi.
- Lawan segala bentuk diskriminasi di kantor. Semua orang setara tanpa memandang gender, ras, orientasi seksual, latar belakang sosial, maupun kemampuan fisik.
- Bersepeda, jalan kaki, atau naik transportasi umum ke tempat kerja. Gunakan mobil pribadi hanya saat Kamu berangkat bersama rombongan.
- Adakan program No Impact Week (Minggu Tanpa Jejak Karbon) di kantor. Belajarlah untuk hidup lebih ramah lingkungan setidaknya selama sepekan melalui panduan di: www.un.org/sustainabledevelopment/be-the-change/.

Diterjemahkan oleh: UNITED NATIONS INFORMATION CENTRE JAKARTA