



Panduan

Konsumen Cerdas &

Bertanggung Jawab



beliyangbaik.org



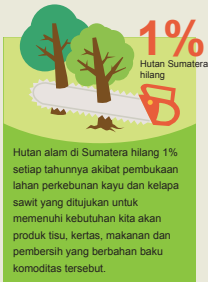
Konsumsi Kita

Saat ini kelestarian sejumlah ekosistem di Bumi terancam oleh aktivitas konsumsi kita yang terus meningkat terhadap sumber daya alam: air, produk-produk hutan, seafood, energi fosil.

Sebanyak 75% sumber daya perikanan di Indonesia berada di ambang batas keberlanjutan akibat praktik penangkapan yang masif dan destruktif untuk memenuhi kebutuhan dunia akan seafood.

75%

Sumber Perikanan dalam bahaya



53%

Pembangkit listrik batu bara



Setiap harinya seorang penduduk di Indonesia menghasilkan sampah rata-rata sebanyak 0,5 kilogram. Terlihat sedikit, namun dalam sebuah RW berpenduduk 1.200 orang, maka jumlah sampah yang dihasilkan dalam waktu setahun dapat mencapai 219 ton yang setara dengan berat 31 ekor gajah Afrika jantan.

Hanya 3% dari seluruh air di dunia merupakan air tawar dan hanya 1% di antaranya yang dapat langsung dikonsumsi manusia. Pulau Jawa adalah pulau di Indonesia dengan nilai defisit air tertinggi sebesar -134.103 juta meter kubik per tahun.



Ketergantungan Indonesia terhadap bahan bakar fosil, khususnya batu bara dan minyak bumi masih sangat tinggi, yang menyebabkan emisi karbon nasional sektor transportasi & pembangkit listrik saat ini menduduk peringkat ketiga teratas. Sebanyak 53 % pembangkit listrik di Indonesia masih menggunakan batu bara dan sebanyak 97% sarana transportasi masih menggunakan BBM (bensin, diesel).





beliyangbaik.org

Kampanye #BeliYangBaik mengajak konsumen untuk:

- Mengonsumsi produk-produk berbahan seafood, kayu dan minyak kelapa sawit yang memiliki ecolabel MSC, ASC, FSC dan RSPO.
- Jika sulit menemukan produk-produk dengan ecolabel tersebut, suarakan kepedulian Anda dan mintalah kepada ritel atau brand yang menjual produk tersebut untuk menyediakannya.
- Selalu gunakan panduan konsumen ini saat Anda berbelanja.
- Pilihlah barang-barang berteknologi ramah lingkungan yang lebih hemat energi dan tidak mengeksploitasi sumber daya alam, seperti peralatan elektronik hemat energi (lampu, kulkas, AC) dan kendaraan hybrid.



Ecolabel

Ecolabel adalah label sertifikasi yang menginformasikan bahwa sebuah produk diproduksi dari sumber yang lestari dan melalui proses produksi yang bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Kenali logo-logo ecolabel berikut pada produk-produk favorit Anda!



Ecolabel produk-produk berbahan dasar minyak kelapa sawit: minyak goreng, mi instan, makanan ringan, roti, es krim, pizza, cokelat, berbagai produk perawatan tubuh (sabun, shampoo, pelembap, dll) dan berbagai produk tata rias (lipstik, bedak, dll).

Cek lebih lanjut di www.rspo.org



Ecolabel produk-produk berbahan dasar kayu: tisu (kering & basah), pembalut, kertas, mebel
Cek lebih lanjut di www.fsc.org



Ecolabel produk-produk seafood dari hasil tangkapan liar, Cek lebih lanjut di : www.msc.org



Ecolabel produk-produk seafood dari hasil budidaya
Cek lebih lanjut di www.asc-aqua.org

AKSI KONSUMSI BERTANGGUNG JAWAB

TISU DAN KERTAS

Cetak dokumen
seperlunya dan
gunakan
kedua sisi kertas
(bolak balik)

Hemat
penggunaan tisu
dengan beralih ke
sapu tangan, lap
atau serbet kain.

Pilih produk tisu,
kertas atau
produk berbahan
dasar kayu
lainnya yang
berlabel FSC.

Pisahkan sampah
kertas yang
sudah habis
terpakai untuk
dibawa ke pusat
pendaur ulang
kertas.

Jangan buang kertas yang satu
sisinya masih kosong. Jadikan
buku catatan atau buku sketsa
yang berguna.

Menggunakan ulang
amplop



SEAFOOD

Kegemaran kita mengonsumsi seafood bisa berdampak buruk bagi ekosistem laut ketika kita tidak memperhatikan asal seafood tersebut dan bagaimana caranya diproduksi. Pastikan Anda mengikuti langkah-langkah berikut sebelum menyantap seafood favorit Anda:

- ☑ *Hindari mengonsumsi ikan anakan (juvenile)!
Selalu konsumsi ikan dewasa*
- ☑ *Hindari mengonsumsi biota dalam kondisi bertelur*
- ☑ *Hindari mengonsumsi seafood hasil budidaya yang bibitnya diambil dari alam*
- ☑ *Selalu gunakan panduan konsumen seafood untuk memilih seafood dari pilihan terbaik*





HINDARI

Spesies (Tangkapan Liar)

Kambingkambing

Kerapu

Pari

Sotong

Teripang

Kudu-kudu

Lemuru

Tembang

Teri (jengki, nasi)

Tuna Albakor

Tuna Mata Besar

Tuna Sirip Biru



PERTIMBANGKAN

Spesies (Tangkapan Liar)

Baronang	Kembung & Kembung
Bawal (hitam, putih)	Banjar
Cumi	Layang
Ekor Kuning	Layaran
Gerotgerot/Sweetlips	Tenggiri
Gurita	Tongkol (semua jenis)
Kakap (merah, putih)	Tuna Sirip Kuning
Kepiting Bakau	Ubur-ubur
Kerang (dara, kampak)	
Lencam/Emperor fish	<i>Spesies (Budidaya)</i>
Rajungan	Kerapu Macan
Sebelah	Kerapu Bebek
Udang	Kakap Putih
Lobster	Bawal Bintang
Barakuda	Bawal Air Tawar
Ikan terbang	Udang Vannamei



PILIHAN TERBAIK

Spesies (Tangkapan Liar)

Gindara

Kakatua

Cakalang

Roa

Julung-julung

Kuwe

Mahi-mahi

Todak

Spesies (Budidaya)

Udang Windu

Udang Galah

Patin

Gurame

Lele

Nila

Bandeng

Mas



*Pindai QR Code berikut untuk
mengunduh versi panduan yang lebih
lengkap di Google Playstore*



GET IT ON

Google Play

MINYAK KELAPA SAWIT

Anda mungkin tidak menyadari namun minyak kelapa sawit sangat bermanfaat dan berperan penting dalam kehidupan kita.

Minyak kelapa sawit dapat kita temukan dengan mudah dalam produk-produk yang kita konsumsi sehari-hari, mulai dari produk makanan, makanan ringan, perawatan tubuh, kosmetik, lilin, biodiesel hingga obat-obatan.

Sebagai konsumen yang bertanggung jawab, pastikan Anda hanya mengkonsumsi produk-produk dari sumber minyak kelapa sawit yang berkelanjutan dengan melakukan hal-hal berikut:

- 1. Prioritaskan memilih produk yang berlabel RSPO*
- 2. Kenali perusahaan-perusahaan pemegang sertifikat RSPO dengan mengakses <http://www.rspo.org/members/all>*
- 3. Jika brand produk favorit Anda belum menggunakan label RSPO, gunakan consumer power Anda untuk meminta pihak ritel atau produsen yang menjualnya untuk memasang label RSPO.*



ENERGI



Memilih produk-produk elektronik yang hemat energi (lampu, AC, kulkas, dll)



Hindari menyalakan lampu di siang hari. Maksimalkan penggunaan cahaya matahari



Matikan lampu jika tidak diperlukan, termasuk saat tidur di malam hari.



Bersihkan lampu dan rumah lampu dari kotoran untuk mendapatkan pencahayaan maksimal



Atur suhu AC sesuai kebutuhan. Sebaiknya tidak lebih dingin dari 25 derajat Celsius, karena akan mengkonsumsi listrik 18% lebih besar.



Pastikan jendela dan pintu tertutup rapat selama AC dinyalakan agar suhu yang nyaman terjaga.



Pasang pengatur waktu AC sebelum tidur agar otomatis berhenti saat suhu udara di luar rumah sudah dingin (biasanya di atas pukul 02.00 dini hari)



Bersihkan filter dan koil AC secara teratur untuk memastikan AC selalu berfungsi dengan baik.



Mematikan lampu dan AC ketika ruangan kosong



Hindari penggunaan magic jar sepanjang hari. Cukup panaskan sebelum Anda makan. Gunakan rice cooker sebagai alternatif yang hemat energi.



Pastikan karet pintu kulkas berfungsi dengan baik agar pendingin kulkas berfungsi maksimal dan efisien.



Menggunakan laptop daripada desktop



Keringkan pakaian dengan menjemur di bawah sinar matahari daripada mesin pengering.



Mencabut charger ketika baterai gadget sudah terisi penuh



Mematikan (shut down) alat elektronik yang tidak terpakai (bukan stand by atau hibernate)





TRANSPORTASI

- ✓ Memprioritaskan penggunaan transportasi umum daripada transportasi pribadi.
- ✓ Untuk jarak dekat (1-5 km), Anda dapat berjalan kaki atau mengendarai sepeda.
- ✓ Tidak hanya hemat energi, Anda pun akan merasa lebih bugar!
- ✓ Jika tempat kerja Anda memberlakukan kebijakan "Virtual Office", manfaatkan dengan maksimal!
- ✓ Usahakan menyelesaikan segala pekerjaan dari meja kerja Anda dengan menggunakan koneksi internet sehingga menghemat kebutuhan transportasi Anda.
- ✓ Membiasakan car pooling (menggunakan kendaraan pribadi dan berangkat bersama-sama dengan rekan-rekan yang melalui rute yang sama).
- ✓ Menggunakan kendaraan yang hemat energi (low cost green car atau hybrid).





- ✓ Memeriksa emisi dan kesehatan kendaraan secara teratur.
- ✓ Hindari memanaskan kendaraan lebih dari 5 menit.
- ✓ Matikan mesin mobil bila menunggu lebih dari 30 detik.
- ✓ Cek tekanan ban mobil secara berkala. Tekanan kurang 0,5 bar dari batas normal akan meningkatkan konsumsi bahan bakar sebanyak 5%.
- ✓ Hindari penggunaan rem secara mendadak karena akan mengkonsumsi bahan bakar lebih cepat.
- ✓ Hindari membawa terlalu banyak beban dengan kendaraan. Beban lebih dari 100 kg akan menambah 1 liter bahan bakar lebih banyak dalam 100 km.
- ✓ Jaga kecepatan kendaraan. Semakin cepat kendaraan melaju, semakin banyak bahan bakar yang dikonsumsi.



AIR

- Gunakan air seperlunya
- Tutup keran air serapat mungkin saat tidak digunakan. Jangan biarkan air menetes dari keran atau pipa air.
- Jika keran atau pipa bocor, tampung air bersih dalam wadah hingga keran atau pipa diperbaiki, Jangan biarkan air yang bocor terbuang percuma.
- Penggunaan pancuran atau shower saat mandi karena lebih hemat air.
- Tutup keran air saat menyikat gigi atau saat mencuci tangan dengan sabun, Untuk menyikat gigi, cukup gunakan satu gelas air
- Persingkat waktu mandi Anda. Mengurangi waktu mandi selama 1 menit dapat menghemat air hingga sebanyak 9 liter.
- Saat wudhu, tidak perlu membiarkan keran air terbuka. Tampung air wudhu di dalam wadah dan setelah selesai gunakan air bekas wudhu tersebut untuk menyiram tanaman atau hal-hal lain yang bermanfaat.
- Bila mencuci kendaraan, gunakan kain lap basah dan air yang ditampung dalam ember daripada membiarkan air mengalir lama dari keran.

- Untuk mencuci piring, tampung air dalam baskom atau ember daripada mencuci di bawah air keran yang mengalir
- Gunakan air bekas cucian beras untuk menyiram tanaman. Air tersebut banyak mengandung vitamin dan mineral yang baik untuk tanaman
- Pastikan mencuci baju atau piring ketika bak cuci sudah penuh. Mencuci dalam jumlah sedikit membutuhkan air yang hampir sama banyaknya dengan mencuci dalam jumlah banyak.
- Buat sumur resapan di sekitar halaman rumah atau sekolah agar terhindar dari kekeringan air tanah saat musim kemarau.
- Pilih toilet yang menggunakan teknologi "half flush". Selalu gunakan "half flush" untuk membilas toilet setelah buang air kecil dan pastikan tombol "half flush" kembali ke posisi semula.



SAMPAH

Membiasakan diri mendaur ulang kertas, kardus, botol plastik, botol kaca menjadi barang-barang yang berguna misalnya menjadi vas bunga atau berbagai jenis tempat penyimpanan

Memilih produk yang dapat didaur ulang

Mengurangi penggunaan sedotan

Menolak kantong belanja plastik dan menggunakan kantong belanja yang bisa dipakai ulang

Melakukan pemilahan sampah

Membuat kompos dari sampah organik



An illustration showing various eco-friendly choices. At the top left is a purple reusable shopping bag. Next to it is a blue and white reusable water bottle. Below these is a brown cardboard box, a blue reusable container with a lid, and a white styrofoam container. At the bottom is a blue recycling bin. Dashed lines connect each item to a text box on the right.

Memilih produk dengan jumlah kemasan paling sedikit

Membawa botol air minum sendiri dan mengurangi konsumsi air dalam botol atau gelas kemasan

Memprioritaskan memasak dan membawa bekal makanan sendiri dari rumah atau makan langsung di restoran daripada delivery atau take away yang menggunakan banyak kemasan

Say "no" to styrofoam

Tidak menggunakan sumpit sekali pakai dan membawa sumpit sendiri

Yang baik bagi
Bumi, juga baik
untuk kita



DIDUKUNG OLEH :

Terus dapatkan informasi mengenai praktik gaya hidup ramah lingkungan dan produk-produk konsumsi bertanggung jawab di:

www.beliyangbaik.org

Dan tunjukkan dukunganmu untuk gaya konsumsi yang bertanggung jawab dengan berikrar di www.change.org/beliyangbaik.



ACT NOW!

Sekarang Anda Tahu, Sekarang Anda Bisa Bertindak