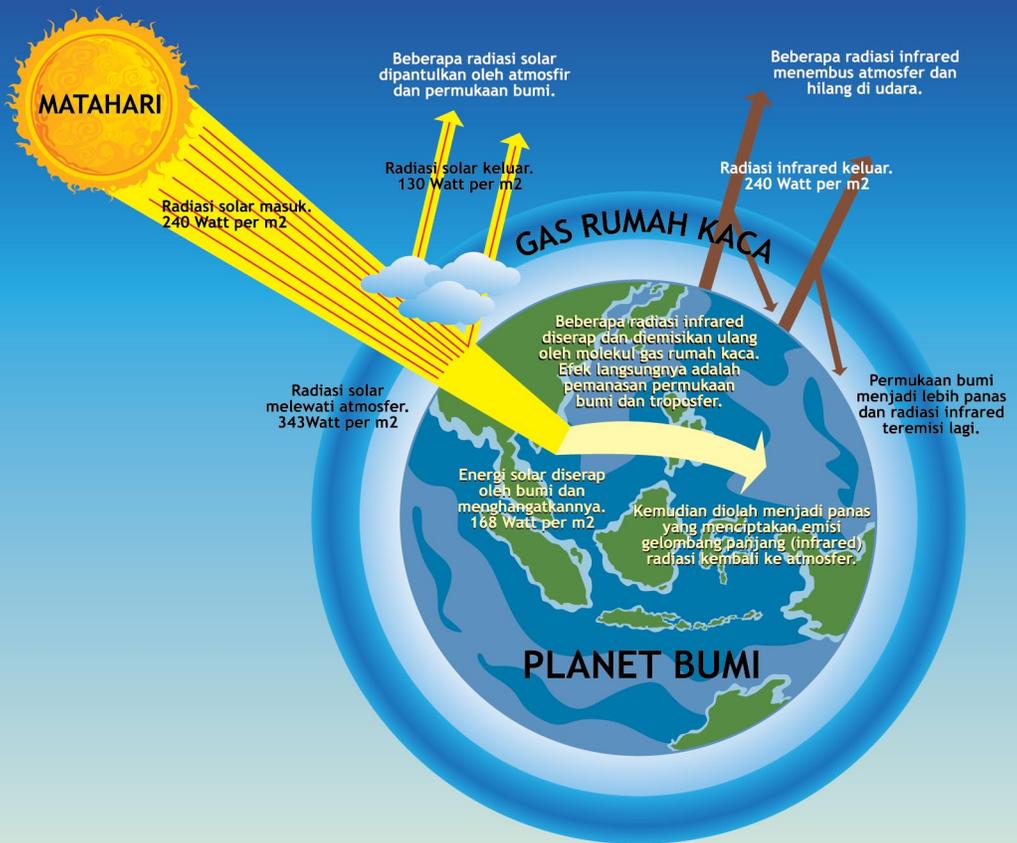




***Ciptakan lingkungan hijau dan bersih!  
Sehat akan menjadi sahabat kita.***

# ATMOSFER



## Perubahan Iklim.

Peningkatan suhu bumi secara global memberikan dampak besar pada perubahan iklim, yaitu perubahan pada unsur – unsur iklim seperti naiknya suhu permukaan bumi, meningkatnya penguapan di udara, perubahan pola curah hujan, angin dan tekanan udara. Kondisi perubahan iklim tentunya menimbulkan banyak permasalahan bagi kehidupan manusia dan lingkungan. Potensi meningkatnya kejadian bencana seperti banjir, longsor, kekeringan dan abrasi pantai merupakan dampak dari kondisi tersebut.



## Bagaimana terjadinya perubahan iklim?

Perubahan iklim terjadi karena adanya pemanasan global di permukaan bumi. Pemanasan global adalah proses meningkatnya suhu lapisan atmosfer. Lapisan atmosfer melapisi bumi seperti sebuah selimut. Selama 100 tahun terakhir, para ahli menemukan bahwa suhu rata-rata di lapisan atmosfer terus meningkat. Kondisi ini dipicu oleh peningkatan konsentrasi Gas Rumah Kaca (GRK), seperti menebang pohon, menghasilkan sampah, dan mencemari lingkungan sebagai contoh akibat aktifitas manusia sehingga menyebabkan meningkatnya radiasi yang terperangkap di atmosfer, yang kemudian dikenal dengan istilah efek rumah kaca.

Pemanasan global yang memicu perubahan iklim telah membawa dampak yang luas terhadap manusia dan lingkungan. Namun kondisi tersebut jelas tidak lepas dari campur tangan manusia. Para ahli perubahan iklim memaparkan bahwa perubahan dalam hal revolusi teknologi dan gaya hidup manusia menjadi pemicu peningkatan pemanasan global. Penggunaan berbagai bahan bakar fosil pada alat – alat industri dan transportasi telah membuat perubahan besar pada kondisi iklim dunia.



## Bencana dan Kehidupan Kita.

Alam memberikan begitu banyak untuk kehidupan kita, bumi dengan alam lingkungannya menjadi satu-satunya tempat tinggal yang paling sesuai bagi manusia. Selain dampak nyata dari perubahan iklim yang dialami oleh seluruh kawasan di muka bumi, pola hidup manusia yang semena-mena dengan tidak memperhatikan daya dukung bumi, menjadi awal terjadinya bencana.

Bencana banjir, tanah longsor, angin topan, abrasi seringkali melanda berbagai daerah di tanah air kita serta belahan dunia yang lain. Bencana yang terjadi memberikan dampak menurunnya kualitas lingkungan dan peningkatan terjangkitnya sejumlah penyakit seperti:

- Diare
- Muntaber
- Disentri
- Tifus
- Cacingan
- Demam berdarah
- Malaria
- Kolera
- Demam Kuning/*Yellow fever*

## Lingkungan bersih, Hidup sehat dan Aman.

### 1. Lingkungan hijau:

Memperhatikan kelestarian lingkungan dengan menanam dan merawat pohon akan menjaga kita dengan terciptanya udara yang bersih dan sehat serta penyerapan air yang baik, sehingga terlindungi dari polusi dan mengurangi risiko terjadinya bencana.

### 2. Lingkungan bersih:

Lingkungan yang bersih akan menjauhkan kita dari sumber penyakit. Pastikan menjaga lingkungan selalu bersih dari sampah dan kotoran. Karena jika kita tidak menjaganya akan menjadi tempat berkembang dan sarang tikus, sarang nyamuk dan kuman lainnya. Kondisi tersebut akan menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara. Kemudian menjadi tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan.

### 3. Hidup sehat dan aman:

Perilaku kita yang peduli terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan akan mendukung terciptanya keadaan yang sejahtera secara fisik (sehat dan jauh dari sumber penyakit), sejahtera secara sosial dan jiwa. Kondisi ini memungkinkan kita hidup produktif untuk meningkatkan nilai sosial dan ekonomi.



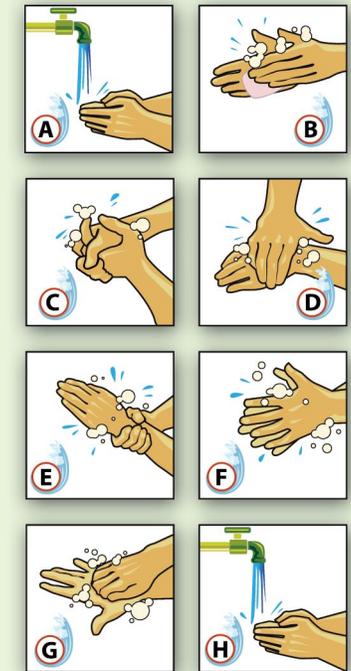
## Jaga kebersihan diri.

Apa yang harus kita lakukan agar lingkungan bersih, sehat dan aman? mulailah dari diri kita dengan menjaga kebersihan diri:

### 1. Mencuci tangan dengan benar, cuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir sesering mungkin terutama sebelum dan sesudah makan dan setelah buang air. Cara mencuci tangan dengan benar:

- Basahi tangan dengan air yang mengalir.
- Gosokan tangan dengan sabun.
- Gosoklah kedua belah telapak tangan bersamaan.
- Kemudian gosonglah punggung tangan dengan satu tangan lainnya secara bergantian.
- Setelah itu cuci sela-sela jari.
- Dan jangan lupa cuci bagian bawah kuku.
- Kemudian cucilah pergelangan tangan.
- Dan terakhir, bilas dengan baik menggunakan air yang mengalir.

TAHAPAN CUCI TANGAN



### 2. Mandi dengan air bersih dan sabun. Mandi dua kali sehari dan pastikan dengan menggunakan air bersih dan biasakan tidak pinjam meminjam peralatan mandi pribadi, seperti handuk, sikat gigi, pisau cukur.

### 3. Memanfaatkan Jamban/Kakus.

Jamban/kakus merupakan tempat penampung kotoran manusia yang sengaja dibuat dengan tujuan.

a. Mencegah terjadinya penyebaran langsung bahan-bahan yang berbahaya bagi manusia akibat pembuangan kotoran manusia.

b. Mencegah vektor pembawa untuk menyebarkan penyakit pada pemakai dan lingkungan sekitarnya.

Lumpur tinja yang berasal dari jamban/kakus merupakan air limbah yang dapat dihindari lalat atau tikus, untuk kemudian apabila lalat atau tikus itu menyentuh makanan atau minuman bahkan bagian anggota tubuh kita dengan mudahnya kita akan terserang penyakit. Oleh karena itu sangat penting untuk memanfaatkan jamban/kakus untuk mencegah penyebaran penyakit dan menjaga hidup kita bersih dan terjaga kesehatannya.

### Menjaga kesehatan lingkungan.

Menjadikan perilaku hidup bersih sebagai kebiasaan memastikan lingkungan akan menjadi bersih, sehat dan aman dari ancaman penyakit. Sayangnya masih banyaknya warga yang tak mempedulikan kebersihan lingkungan, misalnya kebiasaan membuang sampah sembarangan di sekitar tempat tinggalnya, atau membuang sampah ke dalam saluran air (selokan) yang ada di depan rumah.

Sampah merupakan salah satu bentuk konsekuensi aktivitas manusia yang volumenya akan berbanding lurus dengan jumlah penduduk. Setiap saat sampah terus bertambah tanpa mengenal hari libur karena manusia secara terus-menerus akan memproduksi sampah.



Kebiasaan membuang sampah sembarangan dan membiarkan limbah sampah menggunung dengan tidak mengelolanya dengan baik tersebut, akan memunculkan persoalan baru, seperti sumber penyakit dan bau tidak sedap.

Oleh karenanya biasakanlah sejak sekarang untuk:

1. Membuang sampah di tempatnya, pisahkanlah antara sampah organik dan anorganik. Sampah organik ialah sampah yang berasal dari makhluk hidup, seperti dedaunan dan sampah dapur. Sampah jenis ini sangat mudah terurai secara alami. Sementara itu sampah anorganik adalah sampah yang tidak dapat terurai seperti plastik.
2. Tutuplah tempat sampah agar tidak mencemari lingkungan sekitar.
3. Pastikan sampah diangkut dengan teratur untuk menghindari penumpukan.



## Apa yang harus kita lakukan?

### Menata dan mengelola sumber air di rumah tangga.

Air adalah salah satu sumberdaya yang tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Air bersih adalah air yang bermutu baik dan biasa dimanfaatkan oleh manusia untuk dikonsumsi atau dalam melakukan aktifitas mereka sehari-hari termasuk diantaranya adalah sanitasi.

Untuk konsumsi air minum menurut Departemen Kesehatan, syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak mengandung logam berat.

Walaupun air dari sumber alam dapat diminum oleh manusia, terdapat risiko bahwa air ini telah tercemar oleh bakteri atau zat-zat berbahaya. Walaupun bakteri dapat dibunuh dengan memasak air hingga 100 °C, banyak zat berbahaya, terutama logam, tidak dapat dihilangkan dengan cara ini.



Untuk pembuangan dari MCK/WC, diperlukan tangki septic atau unit pengolahan air limbah terpusat guna mengolah air limbah sebelum dibuang ke suatu badan air.

Disamping untuk mencegah pencemaran termasuk diantaranya organisme penyebab penyakit, pengolahan air limbah dimaksudkan untuk mengurangi beban pencemaran atau menguraikan pencemar sehingga memenuhi persyaratan standar kualitas ketika dibuang ke suatu badan air penerima.

Pastikan jarak antara sumber air bersih yang kita gunakan untuk keperluan rumah tangga dan konsumsi tidak kurang dari 10 meter dari pusat pembuangan MCK/WC.

### Menata dan mengelola lingkungan rumah tangga.

Lingkungan rumah tangga merupakan lingkungan pertama yang harus kita tata dan kelola. Pastikan keseimbangan lahan 40:60 antara bangunan dan lahan terbuka di sekitar rumah kita. Ciptakan sirkulasi udara yang baik di dalam rumah dengan menghadirkan ventilasi yang cukup.

Dengan tersedianya cukup lahan di sekitar rumah kita penyerapan air akan tetap terjaga, sementara dengan cukupnya ventilasi di rumah kita akan menjaga perputaran udara dengan baik, sehingga udara di dalam rumah akan tetap sehat.



## Menata dan Mengelola Lingkungan Pemukiman.

*Ciptakan dan jagalah kebersihan lingkungan dimana kita tinggal dengan:*



1. Menyapu halaman rumah kita dengan rutin dan memastikan selalu bersih dari sampah.
2. Kerja bakti bersama-sama dengan warga di lingkungan kita, dan melakukan:
  - a. **Aktifitas 3M:**
    - Menguras tempat penampungan air untuk mencegah perkembangan telur nyamuk.
    - Menutup rapat semua tempat penampungan air agar nyamuk tidak berkembang biak.
    - Mengubur semua barang-barang bekas yang ada di sekitar rumah yang dapat menampung air hujan.
  - b. **Membersihkan saluran air/ got dari kotoran dan sampah agar tidak terjadi penyumbatan dan timbulnya genangan air yang akan mempercepat berkembang-biaknya mikroorganisme atau kuman-kuman penyebab penyakit.**



## Menanam Pohon dan Memanfaatkan lahan.

Menghadirkan lingkungan yang hijau dengan menanam pohon serta merawatnya agar tetap terjaga keberadaannya, selain memberikan kesejukan dan keindahan, juga sangat membantu dalam upaya untuk penyerapan air dan mengendalikan dampak pemanasan global.



Beberapa manfaat pohon antara lain:

1. Menyerap karbon.
2. Menyaring kotoran (debu jalanan, abu pabrik/rumah tangga).
3. Mereduksi beberapa zat pencemar udara.
4. Meningkatkan kenyamanan lingkungan.

Manfaatkan juga lahan yang ada disekitar kita untuk membuat biopori. Biopori adalah lubang resapan atau sumur resapan buatan manusia yang dapat meningkatkan kemampuan tanah dalam meresapkan air, dan akan memperkecil peluang terjadinya aliran air di permukaan tanah. Atau dengan perkataan lain akan dapat mengurangi bahaya banjir yang mungkin terjadi. Manfaat lain yang bisa didapat adalah sebagai tempat pembuangan sampah organik, menyuburkan tanaman dan meningkatkan kualitas air tanah.



## Mengelola Kebersihan di Masyarakat.

Limbah sampah yang kita hasilkan jika dikelola dapat memberikan manfaat, antara lain dengan membuat kompos.

Kompos adalah hasil penguraian tidak lengkap dari campuran bahan-bahan organik yang terdapat pada limbah sampah.

Kompos memiliki banyak manfaat, antara lain:

1. Mengurangi polusi udara karena pembakaran limbah dan penimbunan sampah.
2. Meningkatkan kesuburan.
3. Meningkatkan kapasitas penyerapan air oleh tanah.
4. Menekan pertumbuhan/serangan penyakit tanaman.
5. Meningkatkan ketersediaan hara di dalam tanah.

Tahapan membuat kompos:

1. Gali tumpukan sampah yang sudah seperti tanah.
2. Pisahkan dari bahan-bahan yang tidak dapat lapuk.
3. Jemur sampai kering.
4. Lalu ayak dan bubuhkan 50 – 100 gram belerang untuk setiap 1 kg tanah sampah.



Langkah lain yang dapat kita lakukan untuk mengelola kebersihan dan mengurangi limbah sampah adalah dengan melakukan daur ulang sampah – 4M atau 4R, yaitu:

### 1. Mengurangi (*Reduce*).

Sebisa mungkin meminimalisasi barang atau material yang kita gunakan. Semakin banyak kita menggunakan material, semakin banyak sampah yang dihasilkan.

### 2. Menggunakan kembali (*Reuse*).

Sebisa mungkin pilihlah barang-barang yang bisa dipakai kembali. Hindari pemakaian barang-barang yang sekali pakai, buang (*disposable*).

### 3. Mendaur ulang (*Recycle*).

Sebisa mungkin, barang-barang yang sudah tidak berguna didaur ulang lagi. Tidak semua barang bisa didaur ulang, tetapi saat ini sudah banyak industri rumah tangga yang memanfaatkan sampah menjadi barang lain.

### 4. Mengganti (*Replace*).

Teliti barang yang kita pakai sehari-hari. Gantilah barang-barang yang hanya bisa dipakai sekali dengan barang yang lebih tahan lama.



## 7 PRINSIP GERAKAN

Dalam melakukan kegiatan dan pelayanan, PMI berpegang pada Prinsip-prinsip Dasar Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional, yaitu:

### 1. KEMANUSIAAN

Gerakan Palang Merah dan Bulan sabit Merah (Gerakan) lahir dari keinginan untuk memberikan pertolongan kepada korban yang terluka dalam pertempuran tanpa membeda-bedakan mereka dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuannya ialah melindungi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, kerjasama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.

### 2. KESAMAAN

Gerakan memberikan bantuan kepada orang yang menderita tanpa membeda bedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang per orang sesuai dengan kebutuhannya dengan mendahulukan keadaan yang paling parah.

### 3. KENETRALAN

Gerakan tidak memihak atau melibatkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama, atau ideologi.

### 4. KEMANDIRIAN

Gerakan bersifat mandiri. Setiap Perhimpunan Nasional sekalipun merupakan pendukung bagi pemerintah di bidang kemanusiaan dan harus

mentaati peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun Gerakan bersifat otonom dan harus menjaga tindakannya agar sejalan dengan Prinsip Dasar Gerakan.

### 5. KESUKARELAAN

Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur keinginan untuk mencari keuntungan apapun.

### 6. KESATUAN

Didalam satu negara hanya boleh ada satu Perhimpunan Nasional dan hanya boleh memilih salah satu lambang yang digunakan: Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemanusiaan di seluruh wilayah negara yang bersangkutan.

### 7. KESEMESTAAN

Gerakan bersifat semesta. Artinya, Gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap Perhimpunan Nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak dan tanggung jawab yang sama dalam membantu satu sama lain. erta memiliki has dan tanggung jawab yang sama dalam membantu satu sama lain.

### Daftar Pustaka:

1. <http://mulangtinande.net/2010/04/manfaat-pohon-bagi-masyarakat-kota/>
2. <http://kumpulan.info/rumah/tips-rumah/44-tips/52-mengenal-dan-memanfaatkan-lubang-biopori.html>
3. [http://id.wikipedia.org/wiki/Kompos#Manfaat\\_Kompos](http://id.wikipedia.org/wiki/Kompos#Manfaat_Kompos)
4. [www.pustaka-deptan.go.id](http://www.pustaka-deptan.go.id)
5. [http://www.dimsun.its.ac.id/id/?page\\_id=6](http://www.dimsun.its.ac.id/id/?page_id=6)
6. Manual book H2P Program – USAID - (Pandemic Influenza; What people should know).

Dicetak atas dukungan:



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Design by eLBe Creative