



SURAT EDARAN

NO: 24714/IT3/HM/M/B/2021

TENTANG
PRAKTIK BAIK KEHIDUPAN YANG SEHAT DAN BERKELANJUTAN
(HEALTHY AND SUSTAINABLE LIFESTYLE)

Yth.

1. Wakil Rektor
 2. Dekan
 3. Ketua Departemen
 4. Direktur
 5. Kepala Lembaga
 6. Kepala Pusat Studi
- IPB University

Sehubungan dengan komitmen IPB University untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs) dan merujuk pada Peraturan Senat Akademik No. 36/IT3.SA/P/2020 tentang Norma dan Kebijakan Institut Pertanian Bogor dalam Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, IPB University berupaya terus mendorong praktik baik kehidupan yang sehat dan berkelanjutan (healthy & sustainable lifestyle).

Oleh karena itu, melalui surat ini kami sampaikan imbauan bagi civitas IPB dalam pelaksanaan dan pengembangan *tridharma* perguruan tinggi dengan menerapkan prinsip-prinsip pembangunan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

1. Sebagaimana termaktub dalam Peraturan Senat Akademik No. 36/IT3.SA/P/2020, untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, sangat diperlukan keterlibatan, kontribusi dan kebersamaan civitas IPB dalam setiap kesempatan untuk mencapai kualitas kehidupan yang sehat dan berkelanjutan di masa depan.
2. Ruang lingkup praktik baik kehidupan yang berkelanjutan meliputi kebiasaan untuk:
 - i) Peduli Lingkungan
 - ii) Efisiensi Energi dan Sumberdaya Air
 - iii) Gaya Hidup Sehat
 - iv) Inklusifitas dan Keberagaman

3. Menerapkan kebiasaan untuk peduli lingkungan, antara lain:
- i) Mengoptimalkan prinsip PLO (*Paperless Office*) dalam kegiatan perkantoran dan pengajaran, berupa:
 - i) Menyimpan dan mengirim dokumen dalam bentuk digital (soft file),
 - ii) Mengoptimalkan pemanfaatan penyimpanan berbasis cloud,
 - iii) Mengoptimalkan penggunaan media online untuk berkomunikasi (i-letter, e-mail, ipb-mobile messenger),
 - iv) Mengoptimalkan proses pembelajaran berbasis Teknologi Informasi (TI) dengan memanfaatkan sumberdaya digital di IPB seperti course.ipb.ac.id, lms.ipb.ac.id, repository.ipb.ac.id,
 - v) Memanfaatkan kertas bekas untuk mencetak materi yang digunakan untuk kebutuhan pribadi,
 - vi) Mencetak pada dua sisi kertas jika memungkinkan.

 - ii) Mengelola sampah dengan berwawasan lingkungan:
 - i) Menerapkan “zero waste policy” atau pengelolaan sampah tanpa sisa
 - ii) Menerapkan prinsip 3 R dalam pengelolaan sampah, yaitu: *reduce, reuse, and recycle*,
 - iii) Mendorong penggunaan teknologi *biodigester*
 - iv) Mendorong penggunaan barang-barang hasil daur ulang
 - v) Menyediakan tempat sampah secara terpisah, untuk mempermudah proses 3R
 - vi) Meminimalkan penggunaan plastic sekali pakai
 - vii) Menghindari penggunaan *Styrofoam*,
 - viii) Senantiasa membawa kantong belanja yang dapat dipergunakan berulang kali,
 - ix) Mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang berpotensi menambah timbunan sampah,
 - x) Menggunakan tempat makan dan minum yang dapat dicuci dan digunakan kembali,
 - xi) Memillih produk yang dibuat oleh produse yang ramah lingkungan dan menjaga kelestarian sumberdaya alam.
 - xii) Mengurangi pencemaran di laut dan sungai

 - iii) Memahami risiko dan manajemen mitigasi bencana:
 - i) Memasang rambu-rambu jalur evakuasi (penyelamatan) jika terjadi bencana alam,
 - ii) Memasang rambu-rambu cara-cara menangani masalah bencana,
 - iii) Mengenali tanda-tanda kejadian bencana alam,
 - iv) Mengadakan pelatihan kebencanaan,
 - v) Mengadakan simulasi tanggap bencana secara berkala.

 - iv) Menjaga kelestarian alam dan biodiversitas
 - i) Menanam, merawat dan mencintai tanaman dan kebun.
 - ii) Tidak membeli produk yang terbuat dari satwa langka.
 - iii) Membeli buah-buahan dan sayur-sayuran musiman lokal.
 - iv) Mendukung bisnis lokal di dalam dan luar negeri.

4. Menerapkan efisiensi energi dan sumberdaya air, diantaranya:

a) Menggunakan energi listrik sesuai dengan kebutuhannya, dan dengan prinsip: Efisiensi

- i) Menggunakan instrumen listrik yang hemat energi, misal, menggunakan lampu LED untuk seluruh penerangan.
- ii) Menata jumlah lampu secara efisien.
- iii) Memasang AC di ruangan yang sesuai dengan kapasitas AC.
- iv) Menyalakan AC pada suhu 23-24 derajat.
- v) Menutup pintu dan jendela pada saat menggunakan AC

Konservasi

- i) Menata sirkulasi cahaya dan udara untuk mengurangi penggunaan listrik (lampu dan AC).
- ii) Membuka gorden yang dapat menghalangi sinar alami.
- iii) Mematikan lampu pada siang hari atau pada saat matahari sudah mampu menerangi lingkungan.
- iv) Mematikan lampu yang tidak digunakan.
- v) Mematikan komputer yang tidak digunakan.
- vi) Meninggalkan kebiasaan posisi *standby* pada beberapa instrumen listrik, misal, komputer dan TV.
- vii) Memastikan lampu, komputer dan AC telah mati jika akan meninggalkan kantor.
- viii) Merencanakan penggunaan kendaraan secara seksama untuk menghemat bahan bakar.
- ix) Meminimalkan penggunaan kendaraan yang menggunakan BBM untuk transportasi di dalam kampus dan mengganti dengan alat transportasi ramah lingkungan, misal, sepeda dan mobil listrik.

b) Menggunakan air secara hemat dan optimal sesuai dengan kebutuhannya, dan dengan prinsip:

Efisiensi

- i) Menggunakan air secukupnya.
- ii) Menggunakan model kran air dengan diameter yang optimal.
- iii) Melaporkan dan memperbaiki kebocoran air sedini mungkin, besar atau kecil.
- iv) Tidak membuang sampah atau bahan-bahan kimia di toilet.

Konservasi

- i) Menutup kran air pada saat tidak digunakan, misal ketika sikat gigi, mencuci tangan, mencuci piring
- ii) Mengolah dan memanfaatkan kembali limbah air bersih, misal, mengolah air dari saluran pembuangan wastafel, tempat cuci piring dan tempat wudhu untuk digunakan kembali sebagai air *flush toilet* dan air untuk menyiram tanaman.
- iii) Memanen air hujan untuk digunakan pada berbagai keperluan termasuk air minum,
- iv) Meminimalkan limpasan air permukaan (*overland flow*).
- v) Membuat dan mengembangkan sumur resapan.

- vi) Membuat dan mengembangkan model biopori.
5. Menerapkan kebiasaan peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungannya, di antaranya:
- a) Menjaga asupan makanan dan minuman:
 - i) Meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran segar dan makanan yang mengandung serat.
 - ii) Menyediakan fasilitas tambahan asupan makanan bergizi bagi civitas akademika.
 - iii) Menyediakan fasilitas tambahan asupan makanan bergizi bagi ibu hamil.
 - iv) Memberikan panduan kesehatan tentang makanan dan minuman yang beredar di lingkungan unit kerja, khususnya di Kantin dengan menerapkan prinsip halal, sehat, menyediakan variasi makanan berbasis daging maupun sayur, dan terjangkau.
 - b) Menjaga kebugaran tubuh:
 - i) Sedapat mungkin menyediakan fasilitas olahraga untuk menjaga kebugaran, misal, ruangan atau alat olahraga.
 - ii) Memfasilitasi penyediaan hari khusus untuk berolahraga minimal satu hari dalam seminggu.
 - iii) Memaksimalkan penggunaan sepeda dan berjalan kaki untuk transportasi di dalam kampus
 - iv) Mendorong pembentukan komunitas olahraga
 - v) Menggunakan layanan konsultasi kesehatan fisik dan mental Poliklinik atau tempat lain di kampus secara rutin untuk memonitoring Kesehatan diri
 - c) Menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan:
 - i) Senantiasa menjaga lingkungan kampus dalam kondisi bersih dan sehat
 - ii) Mencuci tangan secara teratur.
 - iii) Menggunakan masker ketika sakit yang disebabkan oleh virus atau sebab lainnya yang memungkinkan penularan melalui droplet.
 - iv) Dalam situasi darurat/bencana kesehatan mematuhi protokol kesehatan yang diterapkan oleh pihak berwenang secara disiplin.
 - v) Menghentikan aktivitas merokok, karena merusak kesehatan dan mencemari lingkungan.
 - vi) Melarang aktivitas jual beli rokok dan jenis-jenis makanan dan minuman yang merusak kesehatan.
6. Menerapkan kebiasaan yang menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila, ramah dan berbudaya, di antaranya:
- i) Menanamkan wawasan kebangsaan melalui nilai-nilai yang menghargai multikulturalisme termasuk menjaga persatuan meski berbeda pendapat, berbeda suku, agama, ras, dan etnis.
 - ii) Menjaga integritas, menegakkan disiplin, norma dan peraturan yang telah ditetapkan.
 - iii) Tidak melakukan diskriminasi dan kekerasan berdasarkan agama, suku, ras, etnis, dan gender
 - iv) Melawan korupsi dan penyalahgunaan kekuasaan.
 - v) Memegang teguh sopan santun dalam bergaul.

- vi) Hormat terhadap yang lebih tua dan menyayangi kepada yang lebih muda.
- vii) Cerdas dan sopan dalam aktivitas daring.
- viii) Mengembangkan sikap empati dan simpati terhadap sesama, dan tidak suka mempersulit sesama, khususnya terhadap segala sesuatu yang bisa dipermudah.
- ix) Bersikap baik dan toleran.
- x) Tidak melakukan kegiatan kriminal dan asusila yang tidak sesuai dengan norma-norma agama dan kemasyarakatan.
- xi) Menghargai kebutuhan pria dan wanita untuk merawat keluarga terdekat (anak, orang tua, saudara kandung).
- xii) Berbagi dan berderma semaksimal mungkin kepada yang membutuhkan.
- xiii) Mengelola keuangan (konsumsi, menabung, berhutang dan investasi) secara bertanggung jawab.

7. Mewujudkan kebijakan yang pro terhadap keberlanjutan, diantaranya:

- i) Mendorong dan memfasilitasi inovasi-inovasi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang berbasis lingkungan hidup
- ii) Memantau mahasiswa agar dapat menempuh Pendidikan hingga lulus tanpa terhalang permasalahan ekonomi
- iii) Menyediakan tempat dan kondisi kerja yang aman
- iv) Mendukung pembangunan infrastruktur yang ramah lingkungan
- v) Mengembangkan fasilitas transportasi publik di dalam kampus yang ramah lingkungan
- vi) Mendorong pembangunan pemanfaatan *renewable energy* di lingkungan kampus
- vii) Mempertimbangkan keberadaan biodiversitas lokal dalam pembangunan fisik kampus
- viii) Menggiatkan sosialisasi dan pelatihan dalam pengelolaan lingkungan hidup
- ix) Mengembangkan kebijakan alokasi anggaran khusus di bidang pengelolaan lingkungan hidup kampus
- x) Mendorong kerjasama dan kemitraan dalam pengelolaan lingkungan hidup.

Demikian edaran ini disampaikan, mohon agar edaran ini diperhatikan, disebarluaskan dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Bogor, 17 Desember 2021



Prof. Dr. Arif Satria

NIP. 197109171997021003

Tembusan Yth:

1. Ketua Majelis Wali Amanat
2. Ketua Senat Akademik
3. Ketua Dewan Guru Besar