

Ramadan dan Sampah: Saat Ibadah Tak Sejalan dengan Kesadaran

Ditulis oleh Ainul Yaqin pada Sabtu, 29 Maret 2025



Beberapa hari kemarin, muncul di beranda *Tiktok* saya tayangan yang memperlihatkan kondisi taman kota A yang kumuh dan jorok dengan aneka macam sampah memenuhi area taman. Kacaunya lagi, peristiwa tersebut terjadi di bulan Ramadan, bulan yang katanya suci, berkah dan penuh ampunan. Dalam tayangan itu jelas sekali, taman mulai kotor selepas azan magrib hingga keesokan harinya petugas kebersihan kota datang memunguti dan mengangkut sampah-sampah itu. Nah, sudah bisa dipastikan siapa “kambing hitamnya”, merekalah oknum yang tidak bertanggungjawab—usai kegiatan buka bersama, pulang meninggalkan sisa makanan dan sampah di mana-mana.

Sebagai orang yang berpuasa, spontan dalam kepala saya terbesit tanda tanya dan membayangkan saya adalah salah satu oknum yang tak bertanggungjawab itu. “Kalau saya sembarangan membuang sampah ketika berpuasa atau saat bulan puasa, apakah saya benar-benar termasuk orang yang berpuasa? Ketika sampah takjil saya tinggalkan berserakan selepas berbuka, akankah puasa saya seharian penuh diterima Tuhan yang maha kuasa?

Puasa tapi egois terhadap lingkungan, apakah tetap terhitung hamba yang berpuasa?” Ya, pertanyaan-pertanyaan itu saya simpan selama beberapa hari untuk kemudian saya renungkan pelan-pelan.

Namun yang pasti, ibadah puasa bukan sekedar pengekangan diri dari makan dan minum, tetapi penahanan diri dari perilaku yang merusak dan berlebihan. Demikian menurut seorang pemerhati lingkungan hidup Dr. Fachruddin Mangunjaya. Oleh karenanya, seringkali kita temui orang yang hendak berbuka cenderung berlebihan dalam menyiapkan menu berbuka. Setiap harinya, segala macam makanan dan minuman dibeli dengan kemasan plastik maupun styrofoam. Alih-alih bisa dinikmati seluruhnya tanpa sisa, justru aneka makanan dan minuman tersebut banyak terbuang karena lambung sudah tak muat lagi menampung jumlah makanan dan minuman dalam porsi yang *overload*. Belum lagi dengan kemasan plastik dan styrofoam yang ditinggalkan usai dipakai dengan tanpa rasa bersalah sedikitpun kepada lingkungan seperti tayangan video yang sebelumnya saya tonton.

Baca juga: Gus Dur dan Vespa

Perkara di atas selaras dengan laporan dari beberapa media seperti *Kompas.com*, kala datang bulan Ramadan, setiap tahunnya volume sampah meningkat 20 persen dari hari-hari normal, mayoritas dari sampah-sampah itu adalah sampah makanan dan plastik kemasan. Begitupun menurut *Nationalgeographic.co.id*, bahwa komposisi sampah tertinggi selama Ramadan didominasi sampah organik seperti sisa makanan sebesar 41,2 persen yang diikuti oleh sampah plastik sebesar 18,2 persen dengan total 69,2 juta ton per tahun.

Tak hanya itu, dampak yang dihasilkan dari tumpukan sampah itu tak bisa dianggap remeh. Menurut laporan Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN), sisa makan dan minuman yang terbuang menghasilkan gas metana atau emisi gas rumah kaca yang berkontribusi penuh pada pemanasan global, begitupun dengan tumpukan sampah plastik yang dihasilkan berpotensi besar mencemari daratan dan lautan, bahkan butuh waktu ratusan hingga jutaan tahun untuk bisa terurai secara sempurna. Tak hanya itu limbah makanan yang dihasilkan selama Ramadan merupakan pemborosan sumber daya alam yang cukup signifikan, mulai dari air dan energi yang digunakan dalam proses produksi hingga lahan pertanian yang digunakan untuk menanam bahan pangan.

Untuk itu, mari kita refleksikan dan selaraskan Ramadan dengan lingkungan hidup tempat

kita bernafas dan bergerak bebas. Bahwa puasa bukan hanya persoalan ritus keagamaan belaka sebagai ajang mengokohkan iman dan menghambakan diri kepada Tuhan. Ramadan adalah memuaskan dan menahan diri dari hal yang berpotensi mengotori dan merusak bumi. Ramadan adalah ajang penyucian dan pembersihan bumi dan segala ekosistem di dalamnya dari “tangan-tangan zalim” yang mengancam masa depan lingkungan, tempat hidup manusia, hewan, tumbuhan dan aneka organisme lain yang menggantungkan hidupnya pada bumi.

Baca juga: Mengenal Lebih Dekat Gus Hasyim Wahid

Ikhtikad untuk menjaga lingkungan saat berpuasa bisa kita terapkan melalui *pertama*, manajemen pola makan (berbuka dan sahur) dengan perencanaan terlebih dahulu terhadap menu apa yang akan dimasak maupun dikonsumsi dan jumlah porsi yang dibutuhkan. Alangkah lebih baik untuk membagikan makanan “yang masih layak konsumsi” kepada orang terdekat bila porsi dirasa berlebihan. Dengan begitu, potensi makanan terbuang karena kelebihan porsi dapat diminimalisir.

Kedua, meminimalisir penggunaan plastik sekali pakai. Ketika belanja bahan makanan berbuka puasa maupun belanja takjil secara langsung, setidaknya membawa tas belanja yang dapat dipakai ulang (*reusable*). Bila terpaksa berbuka bersama dengan teman atau keluarga dan harus menggunakan plastik sekali pakai, selepas berbuka untuk menempatkan sampah-sampah itu ke tempat sampah yang tersedia. Bila tempat sampah tidak tersedia, maka relakan hati agar sampah yang telah kita pakai dibawa pulang. Dengan itu potensi sampah plastik yang menumpuk selama Ramadan bisa dikurangi.

Ketika Ramadan adalah bulan istimewa yang ditunggu-tunggu jutaan bahkan miliaran umat muslim seluruh dunia. Maka, amatlah sempurna bila Ramadan diinterpretasikan sebagai ajang penyucian dan pemurnian *dzahiran wa batinan*. Hati dan jiwa adalah aspek batinnya dan lingkungan dari aspek *zahir*-nya dalam satu kesatuan yang saling bersinergi. Dengannya, tugas manusia sebagai *khalifah fi al-ardh* benar-benar terlaksana dan siklus makhluk perusak daratan dan lautan sebagaimana teguran surah Ar-Rum ayat 41 dapat diputus dan dihentikan.

Baca juga: Kepahlawanan Mahathir dan Buku

