



MODUL PELATIHAN MEATLESS MONDAY YOUTH ACADEMY



Tim Penyusun Modul

Publikasi Yayasan Jalin Komunikasi Indonesia

Penulis

Aditya Putra
Basma Ahmad Amru
Bayu Kresna Wiratama
Dhea Mangun
I Putu Wirasatya Eka Putra
Lesti Kaslati Siregar
Marcelvina Mutiara Putri
Savero Dwipayana

Editor

Tim Meatless Monday Indonesia

Desain & Tata Letak

Fajar Waksi

Diterbitkan oleh:

Yayasan Jalin Komunikasi Indonesia
The CEO Building, JL. TB Simatupang No.18 C Lantai 5, Cilandak Barat,
Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta
12430

Modul Meatless Monday Indonesia (MMI) ini diadaptasi dari Modul Meat Free Monday Secondary Pack yang dikembangkan dan kontekstualisasi oleh Portkesmas.

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis

Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Beberapa teks dan gambar dilengkapi dengan kode QR



Pindai kode QR menggunakan ponsel iOS atau Android untuk mengakses bacaan lengkap dan dokumen pendukung.

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan.



Meatless Monday Indonesia
Jalin Foundation

The CEO Building Lt.5
JL. TB Simatupang 18 C, Cilandak Barat
Jakarta 12430 - Indonesia



DAFTAR ISI

- 05 **Pendahuluan**
- 06 **Tentang MMI**
- 07 **Safe Guarding**
- 10 **Sesi 1:**
Emisi Gas Rumah Kaca dan
Dampaknya terhadap Lingkungan
- 22 **Sesi 2:**
Meatless Monday Memberi
Makan Dunia
- 30 **Sesi 3:**
Mengukur Dampak Meatless Monday
Terhadap Ketersediaan Air
- 37 **Sesi 4:**
Mengukur Dampak Meatless Monday
terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)
- 46 **Sesi 5:**
Mengukur Dampak Meatless Monday
Terhadap Kendaraan
- 53 **Sesi 6:**
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati
di Indonesia
- 59 **Bahan Pendukung**
- 62 **Lampiran**
- 64 **Daftar Pustaka**

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, pola konsumsi pangan dunia mengalami perubahan signifikan. Konsumsi daging yang tinggi berkontribusi terhadap berbagai permasalahan, termasuk meningkatnya risiko penyakit tidak menular, degradasi lingkungan, dan tingginya emisi gas rumah kaca. Oleh karena itu, muncul berbagai inisiatif untuk mengajak masyarakat mengurangi konsumsi daging, salah satunya melalui kampanye Meatless Monday.

Gerakan ini pertama kali diperkenalkan sebagai bagian dari kampanye kesehatan publik dan telah berkembang menjadi gerakan global yang diadopsi di lebih dari 40 negara. Dukungan dari berbagai institusi, seperti sekolah, rumah sakit, restoran, dan komunitas, telah membantu memperluas jangkauan dan dampak gerakan ini dalam meningkatkan kesadaran akan manfaat pola makan berbasis nabati. Dengan mengurangi konsumsi daging satu hari dalam seminggu khususnya di hari Senin, kita dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan individu serta lingkungan secara keseluruhan.

Dalam modul ini, kita akan membahas berbagai aspek terkait Meatless Monday, termasuk manfaat kesehatan, dampak terhadap lingkungan, serta langkah-langkah praktis untuk mengadopsi pola makan nabati dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari modul ini adalah memberikan pemahaman tentang gerakan Meatless Monday dan memotivasi untuk memulai perubahan dalam pola makan yang lebih sehat dan ramah lingkungan.





Tentang MMI

Meatless Monday adalah gerakan global yang mendorong masyarakat untuk mengurangi konsumsi daging dalam pola makannya demi kesehatan individu dan keberlanjutan bumi. Kampanye ini dimulai pada tahun 2003 oleh Sid Lerner, Pendiri The Monday Campaigns, bekerja sama dengan Johns Hopkins Center for a Livable Future. Saat ini, Meatless Monday telah diterima oleh berbagai kalangan, termasuk koki, institusi pendidikan, rumah sakit, restoran, media, dan komunitas di lebih dari 40 negara di seluruh dunia. Di Indonesia, gerakan ini mulai dikenal sejak akhir 2021.

Menurut penelitian ekstensif Johns Hopkins Center for a Livable Future tentang manfaat kesehatan, lingkungan, dan nutrisi dari pengurangan konsumsi daging :

1. Kesehatan - Beralih ke pola makan nabati adalah cara berbiaya rendah untuk membantu mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, obesitas, dan penyakit kardiovaskular.
2. Lingkungan - Produksi daging berkontribusi terhadap peningkatan emisi gas rumah kaca, deforestasi, dan konsumsi sumber daya alam yang besar, termasuk air, tanah, dan energi. Mengurangi konsumsi daging dan menambahkan lebih banyak pilihan makanan nabati dalam pola makan dapat membantu mengurangi penggunaan lahan pertanian hingga 80% serta mendukung praktik pertanian yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Mengurangi konsumsi daging dan lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang sehat dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis, melestarikan sumber daya lahan dan air, serta berkontribusi dalam memerangi perubahan iklim. Selain itu, gerakan ini juga mendukung promosi pangan nabati lokal di Indonesia dengan mendorong konsumsi produk pertanian lokal yang lebih sehat dan berkelanjutan, seperti tempe, tahu, dan aneka sayuran serta buah-buahan yang kaya nutrisi. Dengan demikian, Meatless Monday tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan individu, tetapi juga memperkuat ketahanan pangan dan mendukung petani lokal.

Pesan utama gerakan ini adalah **"Skip Meat ONCE a Week,"** yang memberikan isyarat rutin untuk mengambil tindakan setiap hari Senin. Penelitian menunjukkan bahwa Senin adalah hari ketika orang lebih terbuka untuk membuat perubahan positif dalam gaya hidup mereka. Dengan hanya mengganti makanan berbasis daging dengan alternatif nabati satu hari dalam seminggu, kita dapat membangun pola makan yang lebih sehat dan peduli lingkungan.



SAFE GUARDING

Pembukaan

Sebelum sesi edukasi dimulai, fasilitator membuka sesi dengan menyampaikan kesepakatan kelas khususnya pada aspek perlindungan anak melalui panduan child safeguarding. Siswa dapat merasakan lingkungan yang aman, mendukung, dan inklusif bagi mereka selama School Outreach Meatless Monday Indonesia dilakukan.

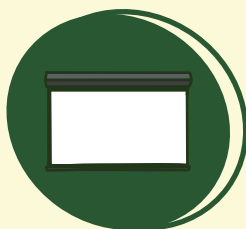
Poin Kunci

1. Menyepakati kesepakatan kelas yang sudah dibuat dan diterapkan selama sesi berlangsung.
2. Memahami prinsip-prinsip perlindungan dalam sesi edukasi Meatless Monday Indonesia.

Alat Bantu



LCD Proyektor



Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN (5 MENIT)

1. Penjelasan (5 menit)

- Fasilitator membuat kesepakatan dengan siswa dalam bentuk kontrak belajar yang berlaku selama sesi edukasi.



“Teman-teman sebelum sesi edukasi dimulai, kita perlu membuat kesepakatan kelas yang akan berlaku selama 2 kali pertemuan sesi edukasi Meatless Monday dilakukan.”

Setelah itu, fasilitator menayangkan dan membacakan powerpoint yang berisi daftar hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama sesi edukasi, serta buat siswa menyepakati hal tersebut dengan mengonfirmasi apakah siswa sepakat dengan daftar tersebut.

- Apa saja yang seharusnya kamu lakukan?
 1. Saling menghargai satu sama lain. No bully no diskriminasi.
 2. Terlibat secara aktif, jangan ragu untuk menyampaikan pendapat kamu.
 3. Bertanya jika ada hal yang kurang dipahami atau tidak dimengerti.
 4. Sampaikan yang menjadi kekhawatiran kamu, termasuk tanda-tanda kekerasan atau perundungan kepada fasilitator, secara lisan atau tulisan.
- Selanjutnya, fasilitator menanyakan kembali kepada siswa mengenai hal-hal yang akan perlu ditambahkan untuk disepakati.



“Teman-teman apakah cukup atau ada tambahan untuk bisa kita sepakati bersama?”

- Rangkum dengan tujuan sesi ini.



“Jadi teman-teman bisa kita sepakati poin-poin tersebut ya! Mari kita terapkan selama sesi edukasi kita berlangsung sehingga kita buat ruang diskusi kita ini aman dan nyaman untuk kita semua. Setuju?”

Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



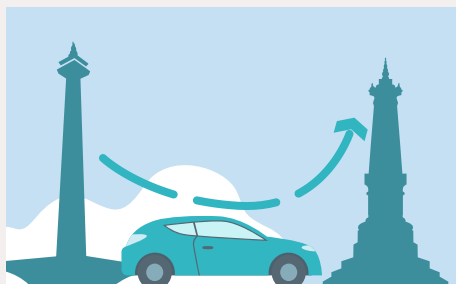
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



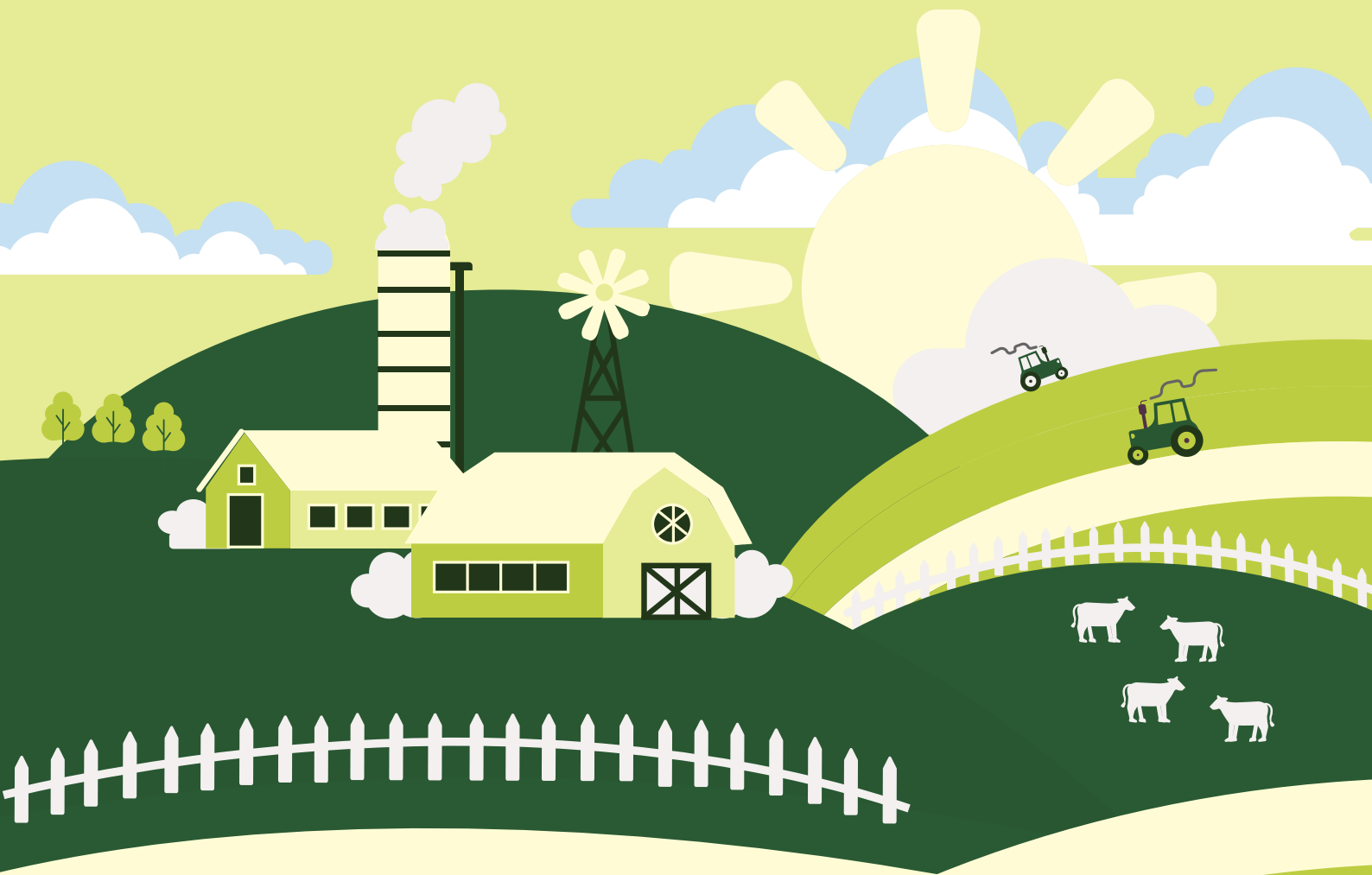
Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)



Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia



1

Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya Terhadap Lingkungan

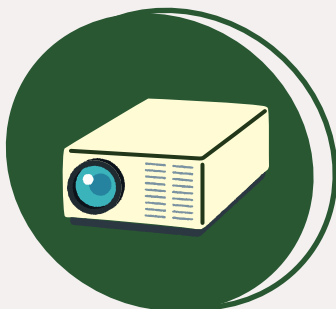
Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami bagaimana emisi gas rumah kaca memengaruhi lingkungan di sekitar kita.
2. Siswa memahami bagaimana produksi daging ternak bisa menghasilkan gas-gas yang merusak bumi.

Poin Kunci

1. Pelepasan/emisi gas rumah kaca berlebih dapat sebabkan suhu bumi memanas.
2. Industri peternakan menghasilkan gas rumah kaca yang merusak lingkungan.
3. Gerakan Meatless Monday sebagai upaya mengurangi konsumsi daging berlebih demi kesehatan dan keberlanjutan lingkungan.

Alat Bantu



LCD Proyektor



Bahan Presentasi



Kertas Balik
Mitos/Fakta



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pembuka dan Pengantar Masalah

1. Untuk memulai sesi ini, fasilitator mengucapkan salam dan memperkenalkan diri dengan cara yang berkesan dan menyenangkan.



"Assalamualaikum, Selamat pagi! Perkenalkan nama saya Lesti. Kalian tahu Lesti Kejora? Saya Lesti tanpa Kejora, jadi siapa nama saya?"

Biarkan siswa menjawab untuk mencairkan suasana.

2. Agar suasana lebih hidup, fasilitator mengajak siswa untuk melakukan permainan sederhana/ice breaking.



"Sebelum mulai, kita pemanasan dulu yuk! Ada yang tahu permainan Marina Menari? Ayo kita coba bersama!"

Panduan gerakan ada di lampiran.

3. Fasilitator memberikan pengantar pengenalan gerakan dan rencana dua kali pertemuan Meatless Monday Indonesia.



"Teman-teman sekalian, saya punya kabar gembira. Teman-teman sekalian yang ada disini akan dapat kesempatan untuk belajar tentang gerakan Meatless Monday. Gerakan Meatless Monday adalah gerakan global yang mendorong masyarakat untuk mengurangi konsumsi daging berlebih dalam pola makannya demi kesehatan individu dan keberlanjutan bumi. Kita akan pelajari sama-sama detilnya dalam 2 kali pertemuan ya."

4. Setelah itu, fasilitator mengenalkan masalah emisi gas rumah kaca dengan menggunakan teknik bertanya partisipatif dari umum ke spesifik:

- Bertanya hal yang umum berkaitan untuk mengarahkan ke topik yang akan dibahas.



“Teman-teman, bagaimana cuaca kita hari ini?”

Harapannya dijawab: Panas, Mendung, Dingin, Hujan, & seterusnya
Lakukan mirroring dan parafrase

- Bertanya untuk menggali lebih dalam aspek tertentu dari jawaban umum.



“Betul-betul, nah kira-kira ada yang tahu apa penyebab cuaca di sekitar kita ini berubah-ubah?”

Harapannya dijawab: matahari, awan, polusi, dan seterusnya
Lakukan mirroring dan parafrase

- Bahas topik sesuai yang direncanakan.



“Betul banget! Cuaca memang dipengaruhi banyak hal, salah satunya adalah gas-gas yang ada di udara. Nah, hari ini kita mau bahas sesuatu yang sering bikin cuaca makin panas dan nggak menentu. Namanya gas rumah kaca. Ada yang pernah dengar?”

Jawaban beragam: belum pernah hingga pernah
Lakukan mirroring dan parafrase

- Jelaskan gas rumah kaca dengan perumpamaan/cara yang mudah.



“Bayangkan kita di dalam mobil yang sedang parkir dan kacanya ditutup rapat, lalu mobilnya dijemu di panas terik matahari. Tentu di dalam akan terasa panas dan gerah. Tentu tidak nyaman. Nah itu yang terjadi di bumi kita, ada gas-gas yang menahan sinar panas matahari di dalam bumi, seperti kaca mobil yang tertutup rapat dan bikin panas terperangkap di dalam mobil. Nah gas-gas ini disebut gas rumah kaca.

Sedangkan emisi adalah pelepasan, sehingga emisi gas rumah kaca adalah pelepasan gas-gas yang membuat bumi makin panas, tidak nyaman, dan bahkan bisa buat bumi jadi rusak.”

B. Bermain 'Mitos atau Fakta' (20 Menit)

1. Setelah suasana cair, fasilitator mengajak siswa bermain permainan edukatif untuk membangun rasa ingin tahu siswa terkait emisi gas rumah kaca.



“Dari mana sumber gas rumah kaca ini? Mari kita main terlebih dahulu untuk mengetahui dari mana asal sumber gas rumah kaca ini atau biasa disebut emisi gas rumah kaca”

2. Kemudian, fasilitator mengajak siswa berdiri.



“Teman-teman, yuk berdiri dan buat barisan ke belakang!”

Jika kondisi kelas menyulitkan siswa untuk berbaris, lakukan sesi ini di tempat duduk masing-masing siswa, dengan membagikan kertas mitos-fakta kepada semua siswa, dan sampaikan: “Teman-teman, saya akan berikan kertas bertuliskan mitos-fakta”

3. Fasilitator menjelaskan aturan permainan.

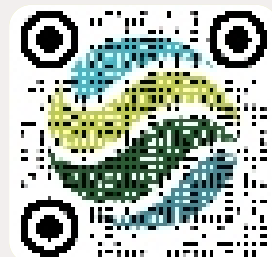


“Kita akan main Mitos atau Fakta. Saya bacakan pernyataan tentang emisi gas rumah kaca. Kalau kalian pikir itu mitos, pindah ke kanan. Kalau kalian pikir itu fakta, pindah ke kiri. Nanti saya akan minta salah satu yang memilih mitos atau fakta untuk menyampaikan alasannya memilih”

Jika mitos-fakta dimainkan dengan kertas, sampaikan aturan permainan seperti di bawah ini:
“Sekarang kita main 'Mitos atau Fakta' ya. Saya akan bacakan pernyataan tentang emisi gas rumah kaca. Kalau menurut kalian itu mitos, angkat kertas yang ada tulisan 'mitos'. Kalau menurut kalian itu fakta, angkat kertas yang ada tulisan 'fakta'. Nanti, salah satu dari kalian yang memilih mitos atau fakta akan saya minta untuk menjelaskan kenapa memilih itu”

4. Lakukan sesi tanya jawab secara berkala di sela-sela permainan agar mereka lebih memahami informasi yang diberikan.

Akses Lembar Mitos X Fakta
disini atau kunjungi
bit.ly/ModulMMI-MitosFakta



MITOS/FAKTA?

Gas Rumah Kaca yang berlebih dapat membuat bumi semakin panas, cuaca jadi tidak menentu, gagal panen, banjir, kekeringan, polusi, dan penyakit.

FAKTA

Gas rumah kaca, seperti karbon dioksida (CO_2), metana (CH_4), memerangkap panas di dalam bumi dan menyebabkan pemanasan global. Dampak dari pemanasan global ini meliputi:

Suhu bumi yang meningkat

Menyebabkan cuaca menjadi tidak menentu, dengan kejadian cuaca ekstrem seperti badai, hujan lebat, dan gelombang panas.

Gagal Panen dan Kekurangan Makanan (Krisis Pangan)

Perubahan pola curah hujan dan suhu yang ekstrem dapat merusak tanaman dan mengurangi hasil panen.

Banjir dan Kekeringan

Mencairnya es di kutub dan naiknya permukaan air laut menyebabkan banjir di daerah pesisir, sementara perubahan curah hujan dapat memicu kekeringan di wilayah lain.

Polusi Udara

Polusi udara meningkat yang berbahaya bagi kesehatan manusia.

Penyakit

Perubahan suhu dan kelembapan dapat meningkatkan penyebaran penyakit yang dibawa oleh hewan seperti nyamuk (contoh: demam berdarah dan malaria).

Oleh karena itu, dampak dari gas rumah kaca yang berlebih sangat luas dan nyata, memengaruhi ekosistem, kesehatan manusia, serta keberlanjutan kehidupan di bumi.

MITOS/FAKTA?

Kentut dan sendawa sapi bisa menyebabkan pemanasan global.

FAKTA

Kentut dan sendawa sapi mengandung gas metana (CH_4), yang merupakan salah satu gas rumah kaca yang sangat kuat dalam memerangkap panas di atmosfer bumi. Metana memiliki kemampuan memerangkap panas yang jauh lebih kuat bahkan dibandingkan karbon dioksida (CO_2).

Saat sapi mencerna makanan, terutama rumput dan pakan berserat tinggi, proses pencernaan dalam perut mereka menghasilkan gas metana yang dilepaskan melalui kentut dan sendawa. Dengan jumlah sapi yang sangat banyak di seluruh dunia, gas metana yang dihasilkan berkontribusi signifikan pada pemanasan global dan perubahan iklim.



MITOS/FAKTA?

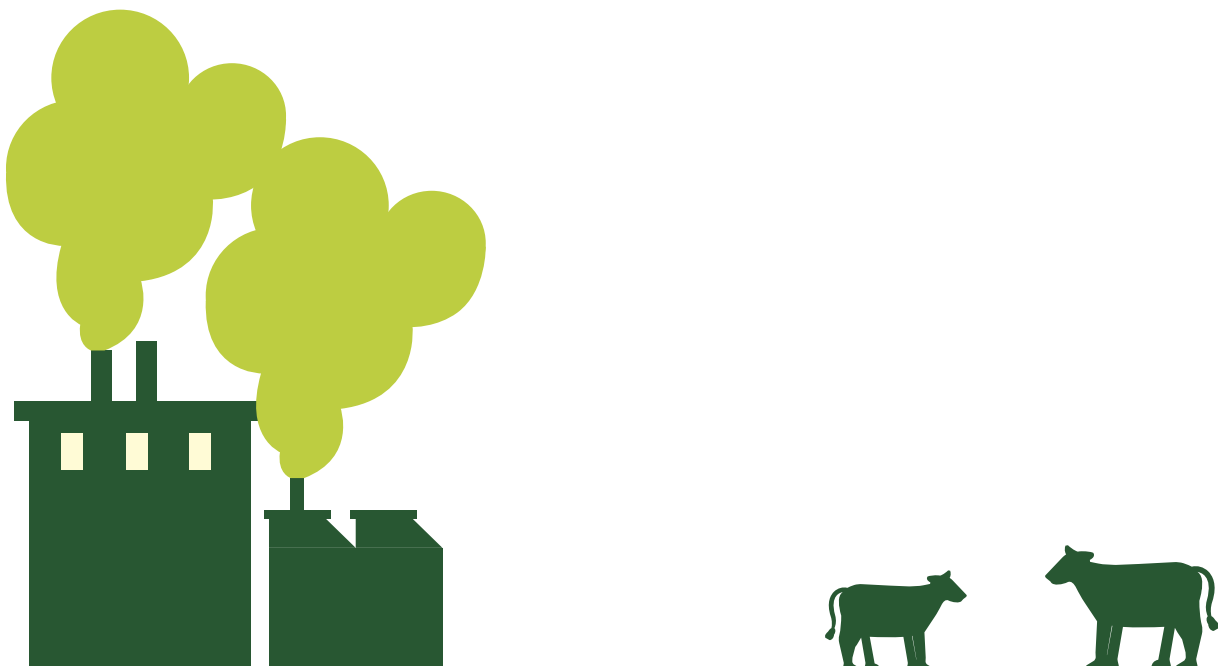
Pelepasan (emisi) gas rumah kaca hanya berasal dari kendaraan bermotor.

MITOS

Meskipun transportasi merupakan salah satu sumber utama, penghasil (emisi) gas rumah kaca juga dihasilkan dari berbagai aktivitas lain, seperti:

- **Peternakan:** Industri peternakan, seperti sapi, menggusur lahan pertanian dan hutan untuk penggembalaan termasuk lahan untuk menanam pakan ternak sehingga meningkatkan emisi gas. Beralih ke pola makan yang berbasis tanaman dapat mengurangi penggunaan lahan hingga 80%.
- **Penggundulan Hutan:** Penebangan pohon mengurangi kemampuan penyerapan CO₂, dan pembakaran hutan melepaskan karbon yang tersimpan di dalam tumbuhan.

Oleh karena itu, emisi gas rumah kaca berasal dari berbagai sumber, tidak hanya kendaraan bermotor.



MITOS/FAKTA?

Mengurangi konsumsi daging bisa membantu menurunkan pelepasan (emisi) gas rumah kaca.

FAKTA

Produksi daging, terutama daging sapi, menghasilkan emisi gas rumah kaca yang sangat tinggi, seperti:

- **Metana (CH_4):** Dihasilkan dari proses pencernaan hewan ternak, terutama sapi dan domba. Metana adalah gas rumah kaca yang jauh lebih kuat dalam memerangkap panas dibandingkan karbon dioksida (CO_2).
- **Karbon Dioksida (CO_2):** Dilepaskan dari penggunaan bahan bakar fosil untuk transportasi, pengolahan pakan, dan operasional peternakan.
- **Dinitrogen Oksida (N_2O):** Dihasilkan dari penggunaan pupuk kimia pada tanaman pakan ternak.

Selain itu, peternakan juga berkontribusi pada penggundulan/penebangan hutan (deforestasi) untuk membuka lahan padang rumput dan ladang pakan ternak, yang mengurangi kemampuan bumi menyerap CO_2 . Dengan mengurangi konsumsi daging, permintaan akan produksi daging akan menurun, sehingga dapat mengurangi emisi gas rumah kaca dan membantu mengatasi perubahan iklim.



MITOS/FAKTA?

Gas rumah kaca akan banyak di daerah yang bangunannya banyak menggunakan “kaca”

MITOS

Gas rumah kaca tidak ada hubungannya dengan bahan bangunan seperti kaca. Istilah “rumah kaca” merujuk pada efek pemanasan yang terjadi ketika gas-gas tertentu di atmosfer, seperti karbon dioksida (CO_2), metana (CH_4), dan uap air, memerangkap panas dari matahari, mirip seperti kaca di rumah kaca tanaman yang menahan panas.

Gas ini tersebar di seluruh langit bumi dan berasal dari kegiatan manusia seperti konsumsi dan pengelolaan peternakan daging hingga penggunaan transportasi berbahan bakar fosil seperti bensin, batu bara, dan lain-lain.



Selipkan Humor yang Relevan



"Dan tau nggak? Salah satu penghasil gas rumah kaca terbesar itu... kentut sapi! Iya, beneran. Siapa sangka, sapi bisa bikin bumi makin panas, bukan cuma karena dagingnya yang pedas di sambal balado!"

Diskusi ini mengalir dengan mulus ke sesi selanjutnya, yaitu eksplorasi lebih dalam tentang emisi gas rumah kaca.

5. Kemudian, fasilitator mengajak siswa berdiri



"Jadi teman-teman, perubahan iklim/cuaca di sekitar kita ini dipengaruhi oleh gas rumah kaca. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan mengurangi konsumsi daging satu hari dalam seminggu, khususnya pada hari Senin. Tindakan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan produksi gas rumah kaca, yang berpotensi membuat bumi semakin panas serta menimbulkan berbagai masalah lingkungan dan kesehatan."

* Penyesuaian cara bermain dalam kondisi Kelas:

Cara bermain dapat diubah sesuai dengan kondisi kelas. Sebagai contoh dalam kebanyakan kelas sekolah tidak memiliki ruang yang cukup untuk membuat satu barisan panjang karena adanya meja dan kursi yang sudah tertata rapi di dalam kelas. Sehingga, permainan dapat diubah dengan meminta siswa untuk mengangkat tangan kanan saat merasa pernyataan yang disampaikan fasilitator adalah "Mitos" dan tangan kiri saat merasa pernyataan yang disampaikan fasilitator adalah "Fakta".

C. PENUTUP

1. Bertanya untuk memancing siswa mengulang pesan kunci.



"Jadi, bagaimana cara menjaga agar bumi tidak makin panas?"

Jawaban yang diharapkan: Kurangi makan daging
Bila jawaban yang diharapkan tidak muncul, fasilitator dapat memberikan petunjuk: Yang makanan tadi yang harus dikurangi tadi disebut-sebut?

2. Tekankan kunci pembelajaran. Baca poin kunci sesi 1 sebagai referensi.
3. Selipkan Humor dengan Contoh yang Relevan



"Syukurlah kalau ingat. Teman-teman, langkah kecil kalian hari ini bisa berdampak besar untuk bumi di masa depan. Kayak nabung di celengan, kelihatannya receh, tapi lama-lama bisa beli tiket konser juga, kan?
Assalamualaikum!"
Bersama, kita bisa membuat perubahan kecil yang berdampak besar untuk bumi!

Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



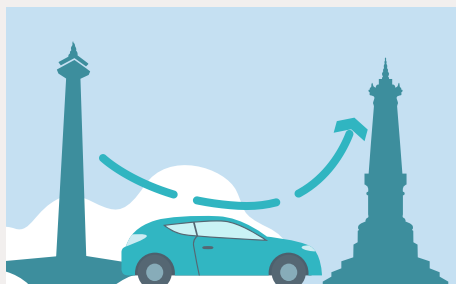
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)



Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia



2

**Meatless Monday
Memberi Makan Dunia**

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami kaitan antara industri daging dan kelaparan dunia.
2. Siswa memahami makna menjadi warga dunia.
3. Siswa memahami bahwa tindakan dari individu dapat berimplikasi secara global.

Poin Kunci

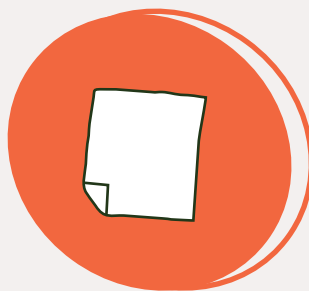
1. Konsumsi daging yang meningkat pesat berdampak pada kelaparan di berbagai negara termasuk Indonesia.
2. Beternak menghabiskan sumber daya seperti tanah dan air lebih banyak daripada menanam makanan bagi manusia.
3. Perlu upaya bersama untuk mendorong pola makan yang lebih berkelanjutan dan ramah lingkungan, contohnya mengurangi konsumsi daging berlebih.

Alat Bantu

*Disesuaikan jumlah kelompok.



Materi Ajar



Kertas A4



Spidol/Pensil Warna



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pemanasan & Pengantar (5 Menit)

1. Berkenalan dengan cara yang berkesan atau cukup lakukan variasi permainan ice breaking seperti sebelumnya bila merupakan rangkaian topik dari rangkaian sesi.
2. Berikan pengantar terkait topik yang akan dibahas:



“Selanjutnya kita akan belajar tentang bagaimana kelaparan masyarakat secara global dan pemborosan sumber daya terjadi oleh produksi daging. Saya sudah mempersiapkan artikel untuk kita pelajari bersama.”

B. Brainstorming & Studi Literatur (30 Menit)

1. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 5 orang. (Bisa gunakan permainan untuk bagi kelompok).
2. Fasilitator meminta siswa dalam setiap kelompok untuk menunjuk satu ketua kelompok. (Bisa gunakan permainan ‘tunjuk demokrasi’ untuk menunjuk satu ketua kelompok).
3. Fasilitator membagikan materi ajar “Ayam Goreng: Nikmat di Lidah, Dampak di Bumi” kepada setiap kelompok.
4. Fasilitator membagi daftar misi yang harus dipelajari dan berikan pengantar sesi ini.

DAFTAR MISI :

- Apa dampak negatif dari produksi ayam skala besar terhadap lingkungan?
- Bagaimana konsumsi daging ayam berkaitan dengan masalah kelaparan dunia?
- Apa peran individu dalam mengatasi dampak negatif konsumsi daging ayam secara berlebihan?
- Mengapa mengurangi konsumsi ayam dapat membantu mengurangi dampak pencemaran?
- Apa yang dimaksud dengan “warga dunia” dalam konteks teks tersebut?

5. Fasilitator meminta setiap peserta dalam kelompok untuk berkumpul sesuai dengan misi yang sama dan mempelajari artikel yang diberikan untuk menjawab misi yang diberikan. Beri waktu untuk mempelajari selama 10 menit.



“Selanjutnya kita akan belajar tentang bagaimana kelaparan masyarakat secara global dan pemborosan sumber daya terjadi oleh produksi daging. Saya sudah mempersiapkan artikel untuk kita pelajari bersama.”

6. Fasilitator mengamati setiap kelompok selama sesi diskusi, kemudian menanyakan apakah ada hal yang tidak mereka pahami atau ada pertanyaan yang ingin diajukan.
7. Setelah selesai, fasilitator meminta semua peserta untuk kembali ke kelompok asalnya. Minta mereka untuk bergantian menjelaskan hasil dari penugasan misi yang sebelumnya diberikan. Beri waktu untuk saling menjelaskan selama 10 menit.
8. Fasilitator meminta setiap kelompok untuk mempresentasikan jawaban mereka secara bergiliran. Misalnya, kelompok 1 menjawab pertanyaan nomor 1, lalu kelompok 2 menjawab pertanyaan nomor 2, dan seterusnya. Di sela-sela presentasi, fasilitator dapat memperkuat pemahaman peserta dengan menekankan poin-poin kunci dari misi yang telah diberikan.

C. Penutup (5 Menit)

Fasilitator menekankan kembali poin kunci dari sesi yang sudah dilakukan secara singkat. Baca poin kunci sesi 2 sebagai referensi.

Konsumsi daging yang meningkat pesat berdampak pada kelaparan di berbagai negara termasuk Indonesia.

Beternak secara berlebihan menghabiskan sumber daya seperti tanah dan air lebih banyak daripada menanam makanan bagi manusia.

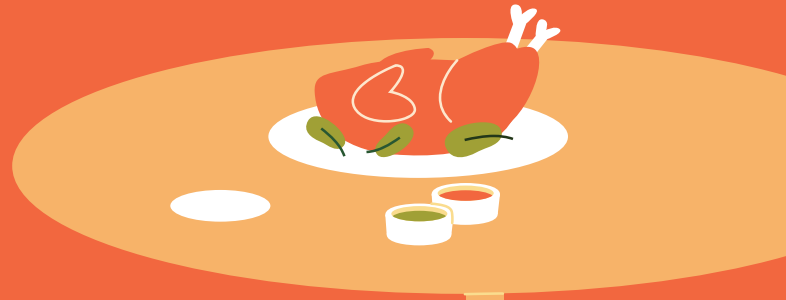
Perlu upaya bersama untuk mendorong pola makan yang lebih berkelanjutan dan ramah lingkungan, contohnya mengurangi konsumsi daging berlebih.

PENUGASAN



Tugas Rumah Berkelompok

1. Bagilah siswa menjadi 5 kelompok (atau gunakan kelompok diskusi yang sudah ada). Fasilitator meminta setiap kelompok untuk membuat sebuah poster edukasi sederhana terkait apa yang sudah mereka dapatkan dari artikel dan misi yang sudah mereka kerjakan sembari mengkampanyekan terkait Meatless Monday.
 - Apa saja dampak dari konsumsi daging berlebih?
 - Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi konsumsi daging berlebih?
 - Kenapa tindakan ini penting dan bermanfaat?
2. Pembuatan poster dapat menggunakan:
 - Poster digital menggunakan aplikasi canva
 - Jika poin 1 tidak memungkinkan, siswa dapat membuat poster manual sederhana menggambar menggunakan kertas HVS kosong dan alat gambar sederhana seperti pena, pensil, atau alat gambar lainnya yang tersedia.
3. Poster yang sudah dibuat per kelompok dikumpulkan kepada fasilitator pada pelatihan hari kedua.
4. Siswa memajang poster hasil karya mereka di majalah dinding sekolah, baik yang dicetak dari Canva atau yang dibuat manual.
5. Fasilitator meminta siswa untuk mengunggah hasil posternya ke media sosial dengan menandai akun @meatlessmondayindonesia dan menggunakan tagar (tanda pagar) **#SeninTanpaDaging #MeatlessMonday #MeatlessMondayIndonesia #MeatlessMondayWarrior.**



Ayam Goreng: Nikmat di Lidah, Dampak di Bumi

Ayam goreng, dengan rasanya yang gurih, harga terjangkau, dan ketersediaan melimpah, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya kuliner Indonesia. Dari warung pinggir jalan hingga restoran mewah, hidangan berbahan dasar ayam selalu menjadi favorit. Namun, di balik kenikmatan yang kita rasakan, terdapat dampak lingkungan yang perlu disadari. Produksi ayam skala besar, yang memenuhi permintaan konsumsi kita, sayangnya membawa konsekuensi negatif.

Proses produksi pakan ayam skala besar memicu penebangan hutan luas, mengurangi kemampuan bumi menyerap karbon dioksida dan memperparah pemanasan global. Selain itu, peternakan ayam membutuhkan konsumsi air yang signifikan, menyebabkan penipisan sumber daya air dan pencemaran sungai oleh limbah peternakan. Emisi gas rumah kaca yang dihasilkan juga berkontribusi pada perubahan iklim.

Sebagai warga dunia, kita memiliki peran penting dalam mengatasi masalah ini. Mengurangi konsumsi daging ayam adalah langkah sederhana namun efektif untuk menjaga kelestarian lingkungan. Penurunan permintaan akan mengurangi produksi, dan pada gilirannya, mengurangi dampak pencemaran. Ini adalah wujud gotong royong, sebuah tanggung jawab generasi muda untuk melestarikan bumi.

Lebih dari sekadar isu lingkungan, industri daging ayam skala besar juga terkait erat dengan masalah kelaparan dunia. Lahan yang seharusnya digunakan untuk menanam bahan pangan bagi manusia seringkali dialihkan untuk produksi pakan ternak. Dengan mengurangi konsumsi daging ayam, kita turut mengurangi tekanan pada lahan pertanian, memungkinkan lebih banyak sumber daya dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan pangan masyarakat. Pilihan sederhana seperti diversifikasi menu makanan adalah wujud nyata kepedulian terhadap sesama. Setiap tindakan individu memiliki implikasi luas secara global, dan akumulasi tindakan positif dari banyak orang dapat mewujudkan perubahan nasional yang signifikan.

Dengan memahami kaitan antara industri daging dan kelaparan dunia, kita menyadari bahwa pilihan makanan kita tidak hanya mempengaruhi kesehatan pribadi, tetapi juga kesejahteraan masyarakat global. Oleh karena itu, mari kita bijak dalam mengonsumsi daging ayam, demi bumi yang lebih lestari dan dunia yang lebih adil.

Softcopy Artikel & Referensi serta dokumen pendukung sesi ini dapat diakses di bit.ly/ModulMMI-ArtikelSesi2



Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



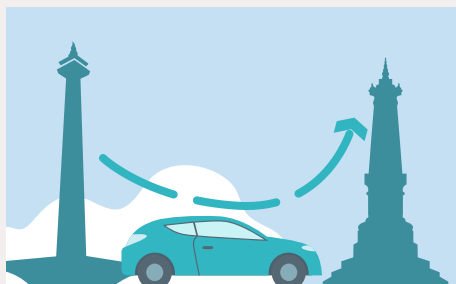
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)

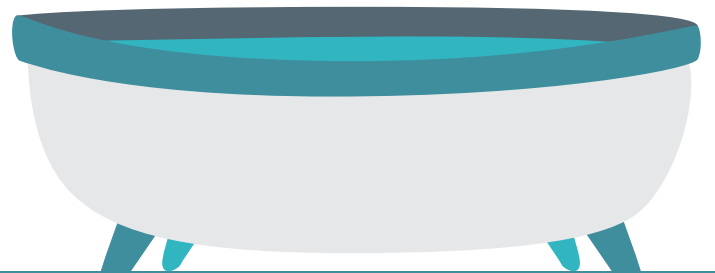
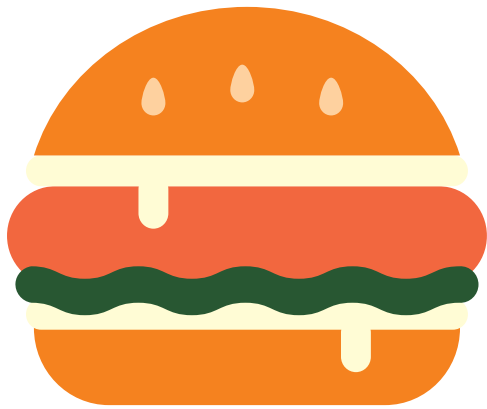


Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia

120 gr = 10 x



3

**Mengukur Dampak
Meatless Monday
terhadap Ketersediaan Air**

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami hubungan antara konsumsi daging dan penggunaan air.
2. Siswa memahami dampak positif dari mengurangi konsumsi daging terhadap lingkungan khususnya air.

Poin Kunci

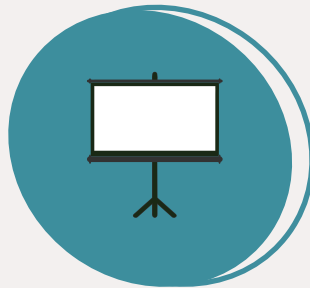
1. Konsumsi daging berlebih dapat menghabiskan lebih banyak air karena digunakan pada industri daging untuk memelihara ternak, irigasi pakan ternak, dan pemrosesan daging yang akhirnya dapat merusak lingkungan khususnya ketersediaan air.
2. Setiap makanan yang kita pilih memiliki dampak terhadap air di lingkungan, sehingga penting untuk memilih menu yang lebih ramah lingkungan.

Alat Bantu

Disesuaikan dengan jumlah kelompok



Kertas berisi
keterangan makanan



Flipchart/Kertas
Plano 10 Lembar



Spidol/
Pensil Warna



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN (5 MENIT)

A. Pemanasan & Pengantar (5 Menit)

1. Berkenalan dengan cara yang berkesan atau cukup lakukan variasi permainan ice breaking seperti sebelumnya bila merupakan rangkaian topik dari rangkaian sesi.
2. Berikan pengantar terkait topik yang akan dibahas:



“Selanjutnya kita akan belajar tentang bagaimana kelaparan masyarakat secara global dan pemborosan sumber daya terjadi oleh produksi daging. Saya sudah mempersiapkan artikel untuk kita pelajari bersama.”

B. Apersepsi/Menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki dengan pengetahuan baru yang akan dipelajari (5 menit)

1. Fasilitator mengajak siswa untuk mengaitkan materi yang telah dipelajari bersama sebelumnya:



“Nah teman-teman, masih ingat cerita tentang emisi gas? Apa itu emisi gas?”

“Bagaimana sih produksi daging bisa meningkatkan emisi gas?”

“Memangnya kalau kita memilih makanan, misalkan lebih memilih makanan nabati begitu, apa manfaatnya? Bagi lingkungan?”

2. Fasilitator mengajak siswa untuk bersama belajar tentang dampak dari pilihan makanan terhadap ketersediaan air:



“Sekarang, kita sama-sama belajar lagi, mendalami bagaimana makanan yang kita makan itu bisa memberi dampak bagi lingkungan kita, khususnya air. Boleh ya?”

C. Stimulasi/Mengenalkan pengetahuan baru yang akan dipelajari (5 menit)

1. Sebelum menyampaikan perumpamaan, fasilitator dapat melakukan ice breaking singkat terutama jika siswa terlihat bosan atau kurang antusias.
2. Fasilitator memberikan stimulasi kepada siswa tentang dampak konsumsi daging terhadap penggunaan air berlebihan. Gunakan perumpamaan.



"Kira-kira air itu ada dimana?"

(Jawaban yang diharapkan: sungai, laut, danau, dan seterusnya)

"Betul, misalnya air yang kita gunakan sehari-hari untuk minum, mandi, dan cuci tangan, berasal dari sungai. Air tersebut juga digunakan untuk memberi minum hewan dan menyirami tanaman seperti padi, gandum, serta tumbuhan lainnya yang tumbuh di sawah. Air merupakan kebutuhan dasar kita semua."

"Bayangkan jika air yang kita butuhkan sehari-hari ini digunakan secara berlebihan oleh ladang pertanian yang sangat banyak. Ladang pertanian dibuat sangat banyak untuk membuat pakan ternak seperti jagung dan rumput yang akan diberikan sebagai pakan sapi. Perjalanan air itu berlanjut. Ia digunakan untuk memberi minum sapi di peternakan besar, kemudian mengalir ke pabrik pengolahan daging, mencuci peralatan, membersihkan lantai, dan akhirnya menjadi limbah air yang tidak bisa kita gunakan kembali."

"Akhirnya ketika daging sapi itu diolah jadi makanan, bayangkan berapa banyak air yang dihabiskan. Proses panjang ini membutuhkan ribuan liter air hanya untuk satu porsi bakso, steak, atau soto daging."

"Sekarang bayangkan ada jutaan orang di Indonesia yang makan daging setiap hari. Setiap porsi daging berarti ada sungai yang mengering lebih cepat, sawah yang kehabisan air, dan akhirnya masyarakat yang kesulitan mendapatkan air bersih untuk minum, mandi, dan kebutuhan dasar lainnya."

"Sungai yang dulu mengalir jernih kini mengecil karena airnya banyak terserap untuk peternakan. Sawah di desa mulai kekurangan air karena sumbernya lebih banyak dipakai untuk pakan ternak. Air tanah di kota terus disedot untuk industri makanan berbasis daging, menyebabkan risiko kekeringan lebih cepat."

"Setiap kali kita makan, kita sebenarnya memilih ke mana air itu akan pergi, apakah untuk terus menghidupi bumi, atau menghilang dalam sekali gigitan."

"Jadi, saat kalian minum es teh manis di warung bakso, pikirkan juga—air di es itu mungkin lebih beruntung karena langsung diminum, nggak harus melewati perut sapi dulu!"

3. Lakukan tanya jawab tentang perumpamaan di atas:



"Setelah mendengar cerita tadi, apa hal yang paling mengejutkan buat kalian tentang penggunaan air?"

"Kalau kalian jadi air, kira-kira kalian lebih suka 'berpetualang' di mana? Di es teh manis, atau di ladang jagung buat pakan sapi?"

D. Penugasan "Jejak Air dalam Piringku" (20 menit)

1. Fasilitator membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil berisi 5 orang menggunakan permainan "Jongkok Senang Berdiri Senang". Cara memainkan lihat bit.ly/mainIceBreaking
2. Fasilitator meminta setiap kelompok untuk menyusun menu makanan dalam piringnya melalui kartu-kartu yang sudah disiapkan.
 - Siapkan kartu/kertas yang berisi gambar atau tulisan berbagai makanan dari daging hewani (misalnya: ayam, sapi, tahu, tempe, nasi, sayur, dll.).
 - Setiap makanan memiliki angka jumlah air yang dibutuhkan untuk produksinya sesuai hitungan metode unitary MM.

Daging Sapi (per 100 gram daging): 1,541.5 liter = ±81 galon air minum
Daging Kambing/Domba (per 100 gram daging) : 876.3 liter = ±46 galon air minum
Daging Ayam (per 100 gram daging): 432.5 liter = ±22 galon air minum
Telur (per 50 gram telur): 163.25 liter = ±8 galon air minum
Susu (per 250 ml susu): 255 liter = ±13 galon air minum
Sayuran (per 200 gram sayuran): 64.4 liter = ± 3 galon air minum
Singkong (per 200 gram singkong): 77.4 liter = ± 4 galon air minum
Nasi (per 150 gram nasi) : 246.6 liter = ±12 galon air minum
Ubi (per 200 gram ubi): 77.4 liter = ±4 galon air minum
Buah-buahan (150 gram buah): 144.3 liter = ±7 galon air minum
Kacang-kacangan termasuk Tahu-Tempe (per 100 gram): 405.5 liter = ±21 galon air minum

*Angka per konsumsi makanan rata-rata dalam sekali makan, dikonversi dalam rata-rata jumlah liter air dalam galon konsumsi kemasan di Indonesia (19 liter)

Sumber: Mekonen & Hoekstra, (2010)

- Minta siswa menyusun menu makan siang mereka dengan kombinasi makanan yang mereka sukai.
- Setelah semua siswa memilih menu, total jumlah air yang digunakan berdasarkan makanan yang mereka pilih dalam satu piring dan presentasikan.

3. Diskusikan bagaimana pilihan makanan mereka mempengaruhi penggunaan air.
4. Refleksikan dan simpulkan kepada siswa dengan mengajukan pertanyaan :
 - Bagaimana kesan kalian setelah mengetahui jumlah air yang digunakan?
 - Apakah ada cara untuk memilih menu yang lebih ramah air?
 - Bagaimana kebiasaan makan sehari-hari memengaruhi lingkungan?
 - Apakah ada alternatif makanan dengan jejak air yang lebih kecil?

E. Penutup (5 Menit)

1. Fasilitator meminta siswa untuk mengumpulkan hasil permainan “jejak piringku” dari kelompoknya masing-masing.
2. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali materi apa yang sudah dipelajari dalam satu hari dan memberikan kesimpulan bagaimana cara agar makanan yang dipilih dapat membuat tubuh sehat, serta tidak merusak lingkungan. Baca poin kunci sesi 1 sampai dengan 3 sebagai referensi.

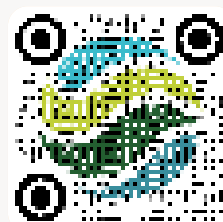


“Hari ini, kita sudah belajar banyak hal penting, teman-teman. Kita tahu sekarang bagaimana emisi gas rumah kaca dari produksi daging berdampak besar pada lingkungan. Kita juga belajar bahwa tidak makan daging dalam satu hari yaitu hari Senin di setiap minggunya bisa menjadi cara yang sederhana namun sangat efektif untuk membantu bumi kita. Serta yang tak kalah penting, kita melihat betapa besar pengaruh pola makan kita terhadap ketersediaan air di dunia ini.

Nah, teman-teman, ternyata menjaga lingkungan itu bisa dimulai dengan hal-hal kecil yang kita pilih setiap hari, seperti makanan yang ada di piring kita. Dengan memilih makanan berbasis nabati, kita bisa berkontribusi mengurangi dampak negatif terhadap alam, tanpa perlu perubahan besar. Jadi, mulai sekarang teman-teman dapat berkontribusi menjaga lingkungan mulai dari piring kalian ya! Siapa tahu, langkah kecil ini bisa membawa perubahan besar untuk bumi kita.”

3. Fasilitator dapat memberikan informasi tambahan bahwa siswa dapat mengakses **Meat Free Monday Calculator** untuk melihat dampak positif dari pengurangan konsumsi daging.
4. Salam Penutup.

Akses Link Meat Free Monday Calculator
<https://meatfreemondays.com/calculator/>



Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



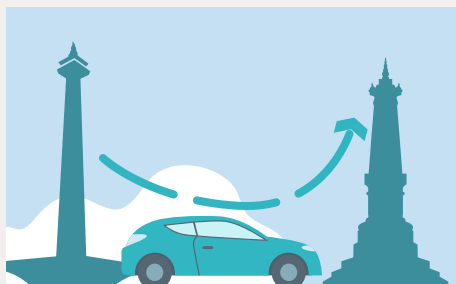
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)



Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia

**MEATLESS
MONDAY**

=

**Selamatkan Hutan
Seluas 73 Stadion GBK**



4

**Mengukur Dampak
Meatless Monday terhadap
Penebangan Hutan (Deforestasi)**

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami bagaimana emisi gas rumah kaca memengaruhi lingkungan di sekitar kita.
2. Siswa memahami bagaimana produksi daging ternak bisa menghasilkan gas-gas yang merusak bumi.

Poin Kunci

1. Pelepasan/emisi gas rumah kaca berlebih dapat sebabkan suhu bumi memanas.
2. Industri peternakan menghasilkan gas rumah kaca yang merusak lingkungan.
3. Gerakan Meatless Monday sebagai upaya mengurangi konsumsi daging berlebih demi kesehatan dan keberlanjutan lingkungan.

Alat Bantu

*Disesuaikan jumlah kelompok.



Materi Ajar



LCD Projector



Bahan Presentasi



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN (5 MENIT)

A. Pembuka (5 Menit)

Berkenalan dengan cara yang berkesan atau cukup lakukan variasi permainan ice breaking seperti sebelumnya bila merupakan rangkaian topik dari rangkaian sesi.

B. Apersepsi/Menghubungkan pengetahuan yang sudah dimiliki dengan pengetahuan baru yang akan dipelajari (5 menit)

1. Fasilitator memberikan apresepsi kepada siswa dengan mengaitkan dengan materi yang telah dipelajari bersama di hari sebelumnya:



“Sebelum masuk ke pembelajaran hari ini, tolong sebutkan materi yang telah kita pelajari sebelumnya, ada yang ingat materi yang sudah kita bahas kemarin apa saja?”

Minta 3 peserta untuk menjawab
Bantu siswa untuk mengingat dengan memberikan cuplikan poin kunci pembelajaran 1 hingga 3

2. Berikan pengantar terkait topik yang akan dibahas:



“Hari ini kita akan belajar lagi tentang dampak konsumsi daging berlebih terhadap kerusakan lingkungan lainnya.”

C. Stimulasi/Mengenalkan pengetahuan baru yang akan dipelajari (5 menit)

Fasilitator memberikan stimulasi kepada siswa dengan mengajak siswa untuk membaca artikel pada halaman berikutnya.

Dilema Konsumsi Daging dan Kaitan dengan Perubahan Iklim di Indonesia

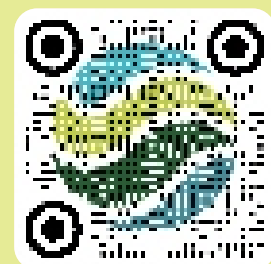
Dilema konsumsi daging dan hubungannya dengan perubahan iklim di Indonesia melibatkan keseimbangan antara kesehatan, keberlanjutan lingkungan, dan faktor ekonomi. Sebagai salah satu pasar daging terbesar di Asia Tenggara, pola makan di Indonesia terus berkembang, ditandai dengan meningkatnya konsumsi daging terutama di daerah perkotaan. Pada 2022, konsumsi daging sapi dan kerbau sekitar 2,5 kilogram per kapita, meskipun terput jauh di bawah rata-rata global sebesar 6,3 kilogram, terdapat tren peningkatan yang didorong oleh urbanisasi dan peningkatan pendapatan, namun juga menimbulkan kekhawatiran lingkungan terkait emisi gas rumah kaca dan deforestasi.

Produksi daging di Indonesia berdampak signifikan pada lingkungan, terutama karena peternakan berkontribusi pada deforestasi dan hilangnya habitat, yang memperburuk perubahan iklim. Jaringan Jejak Ekologis Global melaporkan bahwa jejak karbon dari produksi daging meningkat hampir 14% dalam 10 tahun terakhir, terutama akibat alih fungsi lahan untuk padang rumput dan tanaman pakan ternak. Deforestasi ini tidak hanya merusak ekosistem hutan yang vital bagi Indonesia tetapi juga mengancam keanekaragaman hayati dan kualitas air. Sebagai salah satu penghasil emisi gas rumah kaca terbesar, Indonesia menghadapi tantangan dalam diskusi iklim internasional dan perlu melakukan reformasi dalam praktik pertanian dan pola konsumsi untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

Implikasi kesehatan juga menjadi perhatian dalam perdebatan konsumsi daging di Indonesia. Meski konsumsi daging masih rendah dibanding negara lain, peningkatan tren konsumsi daging meningkatkan kekhawatiran mengenai keseimbangan gizi dan risiko kesehatan, seperti penyakit jantung dan diabetes, yang diteliti terus meningkat. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang keberlanjutan pola makan tinggi daging dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.



Softcopy Artikel & Referensi serta dokumen pendukung sesi ini dapat diakses di bit.ly/ModulMMI-ArtikelSesi4



C. Bermain “Debat Pro-Kontra” (15 Menit)

CARA BERMAIN :

1. Fasilitator memberikan apresepsi kepada siswa dengan mengaitkan dengan materi yang telah dipelajari bersama di hari sebelumnya.
2. Fasilitator memberikan sebuah pernyataan kontroversial seputar konsumsi makan daging dan dampak deforestasi.
3. Setiap tim diberi waktu 2 menit untuk berdiskusi menentukan argumen mereka.
4. Secara bergiliran, masing-masing tim menyampaikan argumen mereka dalam waktu 1 menit.
5. Fasilitator bertindak sebagai juri untuk menilai argumen mana yang lebih meyakinkan.
6. Setiap selesai penilaian argumen, fasilitator memberikan penjelasan terhadap pertanyaan debat yang diberikan.

Pernyataan pemantik debat:

“Tidak konsumsi daging satu hari dalam seminggu dapat meminimalisir penebangan hutan/deforestasi.”

- Pembelajaran:
Memahami dampak konsumsi daging terhadap deforestasi.
- Penjelasan:
 - Ternak 1 ekor sapi membutuhkan 2 sampai 3 hektar lahan.
 - Berat 1 ekor sapi rata-rata 250kg.
 - Konsumsi harian rata-rata orang Indonesia adalah 6,85gr.
 - Jumlah penduduk Indonesia sekitar 280 juta orang.
 - Ada 52 hari Senin di sepanjang tahun.

Jika satu hari saja dalam seminggu (misal hari senin) di sepanjang tahun semua orang Indonesia tidak makan daging, maka sekitar 1,66 juta hektar hutan dapat diselamatkan dari pembuatan lahan ternak sapi.

Hal ini setara dengan menyelamatkan hutan di Kalimantan seluas 73 stadion Bola Gelora Bung Karno.



"Mengurangi konsumsi daging satu hari dalam seminggu dapat mengganggu kesehatan tubuh."

- Pembelajaran:
Memahami manfaat mengurangi konsumsi daging bagi kesehatan tubuh
- Penjelasan:
Praktik mengurangi konsumsi daging dengan menerapkan satu hari bebas daging, seperti Meatless Monday, menawarkan berbagai manfaat kesehatan bagi remaja.

Mengurangi Risiko Penyakit

Mengadopsi hari bebas daging dapat secara signifikan menurunkan risiko terkena berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Penelitian menunjukkan bahwa menghilangkan daging hanya satu hari dalam seminggu dapat menambah sekitar tiga tahun pada harapan hidup seseorang, yang menegaskan potensi manfaat kesehatan jangka panjang yang terkait dengan penyesuaian pola makan ini.

Peningkatan Nutrisi

Berpindah ke pola makan bebas daging selama satu hari mendorong konsumsi lebih banyak makanan berbasis nabati seperti sayur, buah, dan kacang-kacangan, yang biasanya lebih kaya akan nutrisi penting.

Remaja cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan olahan dan kurang asupan sayuran dan buah-buahan, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka. Dengan menambahkan lebih banyak makanan nabati ke dalam pola makan mereka, remaja dapat secara alami meningkatkan asupan nutrisi tanpa perubahan besar kebiasaan makan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan energi, kebugaran fisik, dan kesejahteraan secara keseluruhan.



Jika waktu tersedia, fasilitator dapat menambahkan sesi debat dengan pernyataan berikut:

“Makanan olahan nabati (plant-based meat) adalah solusi berkelanjutan untuk menggantikan konsumsi daging.”

- Pembelajaran:
Memahami pentingnya mencari sumber protein alternatif yang tidak memberikan dampak buruk bagi lingkungan.
- Penjelasan:
 - Jejak Karbon yang Lebih Rendah:
Makanan nabati umumnya memiliki jejak karbon yang jauh lebih rendah daripada daging, membantu mengurangi emisi gas rumah kaca.
 - Penggunaan Sumber Daya yang Lebih Efisien:
Produksi makanan nabati membutuhkan lebih sedikit air, lahan, dan energi dibandingkan produksi daging. Dengan beralih ke makanan nabati, kita dapat mengurangi tekanan pada lahan dan membebaskan lahan untuk restorasi hutan atau produksi pangan lainnya.
 - Berkelanjutan:
Makanan nabati menawarkan solusi yang lebih berkelanjutan untuk memenuhi kebutuhan protein manusia tanpa merusak lingkungan.



“Pilihan makanan adalah hak asasi setiap orang. Oleh karena itu, pemerintah tidak perlu mengatur konsumsi daging.”

- Pembelajaran:
Memahami bahwa peran individu dan pemerintah dapat memberikan pengaruh besar yang positif.
- Penjelasan:
 - Setiap individu memang memiliki hak untuk memilih apa yang mereka makan. Ini adalah bagian dari kebebasan pribadi. Namun, hak ini tidak boleh mengabaikan tanggung jawab kita terhadap lingkungan dan generasi mendatang.
 - Meskipun pemerintah tidak perlu secara langsung mengatur setiap suapan makanan, mereka memiliki peran penting dalam:
 - Memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang dampak lingkungan dari berbagai pilihan makanan.
 - Mendorong praktik pertanian dan peternakan yang berkelanjutan.
 - Menciptakan insentif untuk pilihan makanan yang lebih ramah lingkungan.
 - Produksi daging, terutama daging merah, memiliki jejak karbon yang signifikan. Ini berkontribusi pada: deforestasi untuk lahan peternakan dan pakan ternak, emisi gas rumah kaca dari hewan dan proses produksi, dan penggunaan air yang berlebihan.
 - Konsumsi daging yang berlebihan dapat memperburuk perubahan iklim, yang pada akhirnya akan mempengaruhi semua orang.

Selipan Humor



“Ingat, ini debat sehat ya, bukan debat kusir. Soalnya kalau debat kusir, nanti malah jadi panas kayak bumi karena gas rumah kaca!”

D. Penutup (5 menit)

1. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali poin kunci pembelajaran. Baca poin kunci sesi 4 sebagai referensi.
2. Salam penutup.

Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



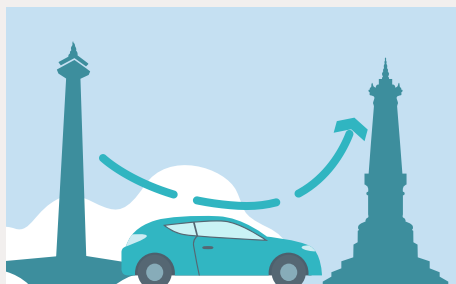
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)



Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia

**MEATLESS
MONDAY**

=

JKT - DIY



5

**Mengukur Dampak
Meatless Monday
terhadap Kendaraan**

Tujuan Pembelajaran

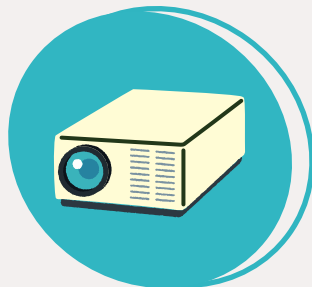
1. Siswa memahami kaitan antara industri daging dan kelaparan dunia.
2. Siswa memahami makna menjadi warga dunia.
3. Siswa memahami bahwa tindakan dari individu dapat berimplikasi secara global.

Poin Kunci

1. Konsumsi daging yang meningkat pesat berdampak pada kelaparan di berbagai negara termasuk Indonesia.
2. Beternak menghabiskan sumber daya seperti tanah dan air lebih banyak daripada menanam makanan bagi manusia.
3. Perlu upaya bersama untuk mendorong pola makan yang lebih berkelanjutan dan ramah lingkungan, contohnya mengurangi konsumsi daging berlebih.

Alat Bantu

*Disesuaikan jumlah kelompok.



LCD Projector



Bahan Presentasi



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN (5 MENIT)

A. Pembuka (5 Menit)

1. Berkenalan dengan cara yang berkesan atau cukup lakukan variasi permainan ice breaking seperti sebelumnya bila merupakan rangkaian topik dari rangkaian sesi.
2. Berikan pengantar terkait topik yang akan dibahas:



“Selanjutnya kita akan belajar tentang perbandingan dampak negatif dari konsumsi daging dan transportasi terhadap lingkungan.”

B. Apersepsi

1. Fasilitator melakukan ice-breaking dengan permainan singkat “Gerak Emisi”. Minta siswa berdiri dan bergerak sesuai instruksi:
 - Jika makanan yang disebutkan memiliki jejak karbon tinggi (misalnya daging sapi, mobil, motor, kereta), mereka harus jongkok.
 - Jika makanan memiliki jejak karbon rendah (misalnya bersepeda, jalan kaki, jogging, tempe, tahu, sayuran), mereka harus berdiri dan mengangkat tangan.
2. Fasilitator menghubungkan materi dengan topik sebelumnya:



“Jika ingat sesi pertama, kita sudah belajar ya tentang bahwa selain mengurangi konsumsi daging, salah satu sumber gas rumah kaca yang menyebabkan perubahan iklim adalah transportasi atau kendaraan. Menurut data dari Korlantas Polri tahun 2024, di Indonesia ada 164 juta kendaraan dan sebanyak 81%-nya atau 137,3 juta adalah motor. Mari kita bahas, mana yang lebih berdampak negatif bagi lingkungan? Transportasi motor atau konsumsi makan daging berlebih?”

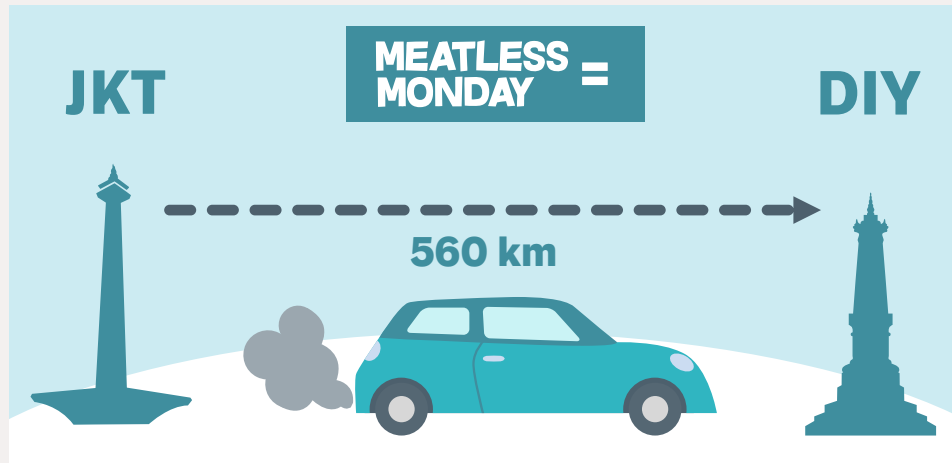
C. Stimulasi (5 menit)

1. Fasilitator memberikan salah satu contoh perbandingan dampak kerusakan lingkungan akibat transportasi motor di Indonesia dan membandingkan dengan konsumsi daging.

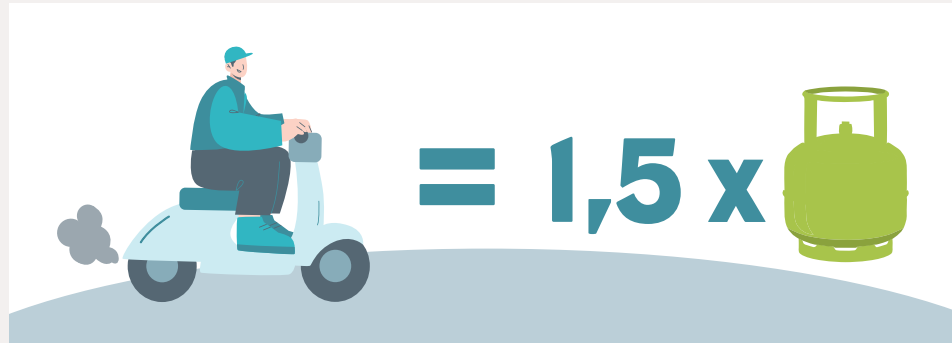
o

o

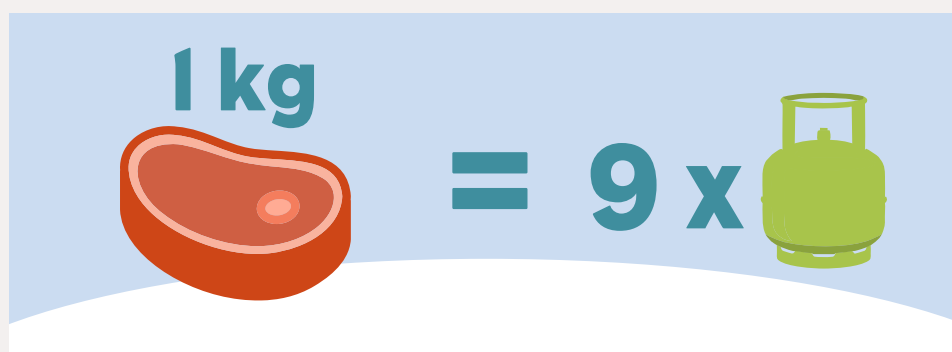
2. (Grafik atau diagram yang menunjukkan jumlah CO₂ yang dihasilkan dari produksi daging dibandingkan dengan emisi kendaraan bermotor.)



- o Rata-rata pelepasan/emisi gas rumah kaca dari kendaraan bermotor per hari di Indonesia sekitar 4,6 kg Co₂ per kendaraan. (Ilustrasikan gas LPG 3 kg ada 1,5 tabung gas)



- o Rata-rata produksi 1 kg daging sapi menghasilkan pelepasan/emisi gas rumah kaca berupa Co₂ sekitar 27 kg. Bayangkan setara dengan (Ilustrasikan gas LPG 3 kg ada 9 tabung gas)



3. Kesimpulan:
Dampak kerusakan lingkungan akibat mengonsumsi satu kilogram daging sapi setara dengan berkendara motor selama hampir seminggu.

D. Bermain "Tangkap Jari" (10 menit)

1. Ajak peserta mendalami perbandingan dampak negatif dengan permainan "Tangkap Jari".
2. Minta peserta untuk membuat lingkaran besar.
3. Minta semua angkat tangan kanan tinggi-tinggi lalu letakkan di depan sejajar dengan perut, ditengadahkan.
4. Lalu, minta semua angkat tangan kiri tinggi dan telunjuknya diperlihatkan. Lalu, minta telunjuk diletakkan di sebelah kiri, di tengah telapak tangan kawan.

Fasilitator sampaikan:



"Tugas tangan kanan adalah menangkap. Minta semua mencoba menangkap telunjuk kawan. Beri aba-aba: Tangkap! Tangkap! Tangkap! Tugas tangan kiri adalah kabur. Minta semua menarik jari telunjuk dari tangan kawan. Beri aba-aba: Kabur! Kabur! Kabur!"

"Tugas itu dilakukan berbarengan. Tangan kanan menangkap dan tangan kiri kabur bila mendengar kata kunci, yaitu "Sakit". Ajak partisipan mencoba mengikuti aba-aba. "Sakit! Sakit! Sakit!"

6. Minta semua mendengarkan cerita. Bila mendengar kata "makan", maka tangan kanan menangkap, tangan kiri kabur.
7. Yang jarinya tertangkap diminta maju ke dalam lingkaran untuk melanjutkan cerita dengan mengarang bebas. Selama permainan berlangsung, mohon siswa untuk tetap fokus pada informasi yang terkandung dalam cerita yang disampaikan.

8. Sampaikan cerita:



“Kali ini kita akan membahas lebih dalam dampak kerusakan lingkungan dari penggunaan transportasi dan makan daging. Pertama, produksi gas rumah kaca. Peternakan yang dibuat untuk produksi daging, sehingga kita bisa makan daging, menghasilkan gas rumah kaca Metana. Gas ini 25 kali lebih besar potensi sebabkan pemanasan bumi dibanding gas rumah kaca yang dihasilkan transportasi motor, yaitu CO₂. Selanjutnya, produksi daging yang orang makan, terutama daging sapi, membutuhkan 15.000 liter air per kilogram daging. Sementara motor motor hanya membutuhkan air dalam jumlah kecil untuk produksi dan pemeliharaannya. Selain itu, Peternakan yang membuat kita bisa memakan daging, mengakibatkan penebangan hutan/deforestasi. Ingat di sesi sebelumnya, 1 ekor sapi butuh 2-3 hektar lahan ternak.”

Setelah bermain, fasilitator meminta 1-2 siswa untuk menyampaikan kembali informasi yang mereka dapatkan.

E. Penutup (5 menit)

1. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali pesan penting dalam permainan.

Sampaikan cerita:



“Jadi dari permainan tadi apa saja pesan penting yang teman-teman dapat?” dan sampaikan informasi penegasan dalam permainan ini “Ternyata teman-teman jika kita mengurangi konsumsi satu porsi daging sapi setiap Senin selama setahun, kita bisa menghemat emisi yang setara dengan perjalanan sejauh kurang lebih 560 km dari Jakarta ke Yogyakarta, menggunakan mobil! Jadi, baik konsumsi daging maupun penggunaan kendaraan sama-sama berkontribusi terhadap emisi gas rumah kaca. Untuk itu, yuk mulai dari langkah kecil! Kurangi konsumsi daging berlebih dengan Meatless Monday dan pilih transportasi umum agar lebih ramah lingkungan.”

2. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali poin kunci pembelajaran. Baca poin kunci sesi 5 sebagai referensi.
3. Salam penutup

Panduan Navigasi Modul Pelatihan Meatless Monday Indonesia

Gambar dan teks berfungsi sebagai tombol aktif. Klik untuk langsung menuju halaman bab yang diinginkan



Sesi 1:
Emisi Gas Rumah Kaca dan Dampaknya terhadap Lingkungan



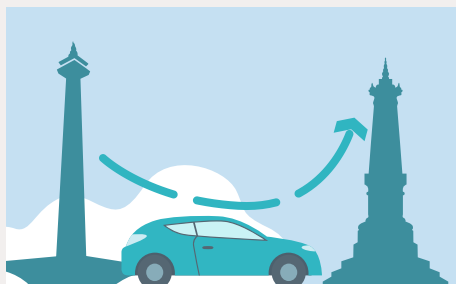
Sesi 2:
Meatless Monday Memberi Makan Dunia



Sesi 3:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Ketersediaan Air



Sesi 4:
Mengukur Dampak Meatless Monday terhadap Penebangan Hutan (Deforestasi)



Sesi 5:
Mengukur Dampak Meatless Monday Terhadap Kendaraan



Sesi 6:
Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia



6

Makanan Khas Berbahan Dasar Nabati di Indonesia

Tujuan Pembelajaran

1. Meningkatkan pengetahuan tentang local-plant based (makanan nabati lokal) di Indonesia.
2. Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya makanan nabati bagi kesehatan dan lingkungan.
3. Melakukan upaya untuk melestarikan warisan kuliner bangsa.

Poin Kunci

1. Indonesia kaya akan local-plant based (makanan nabati lokal).
2. Mengonsumsi makanan nabati lokal dapat menjaga dan melestarikan warisan kuliner Indonesia.
3. Mengurangi konsumsi daging berlebih dengan beralih ke makanan lokal nabati dapat mendukung kesehatan individu, menjaga keberlanjutan lingkungan, dan melestarikan budaya kuliner Indonesia.

Alat Bantu

*Disesuaikan jumlah kelompok.



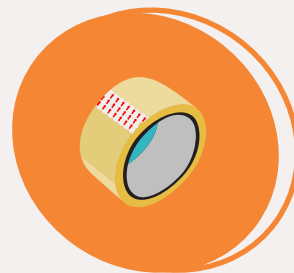
Kertas berisi
keterangan makanan



Flipchart/Kertas
Plano 5 Lembar



10 Spidol
Warna-warni



3 Selotip kertas



LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pembuka (5 Menit)

1. Fasilitator mengucapkan salam, memperkenalkan diri, dan memeriksa penangkapan peserta tentang nama fasilitator:



“Assalamualaikum, selamat pagi, perkenalkan nama saya Lesti ga pakai Kejora, siapa nama saya?”

2. Fasilitator menyampaikan tujuan, durasi waktu belajar, dan menanyakan kesediaan siswa:



“Hari ini kita akan belajar bagaimana caranya menjadi generasi sehat dan cinta tanah air, kita akan belajar bersama selama 30 menit, bersedia?”

3. Fasilitator menanyakan kondisi peserta dan mengajak siswa bergerak dan bernyanyi:



“Teman-teman, semua pada sehat? nah, ayo kita buktikan, silahkan berdiri dan ajak bernyanyi dan bergerak lagu “Pada Hari Minggu” (cara memandu lagu gerak lihat pada lampiran).”

B. Diskusi Kelompok (20 menit)

1. Fasilitator mengenalkan topik bahasan dengan melakukan tanya jawab sebagai berikut:
 - Bertanya hal yang umum berkaitan untuk mengarahkan ke topik yang akan dibahas.



“Apa saja makanan yang dimakan dalam seminggu terakhir? Coba sebutkan”

(Harapannya dijawab: Nasi goreng, Soto Ayam, Tempe goreng, Sop kambing, Gado-Gado dan seterusnya)

- Bertanya untuk menggali lebih dalam:



“Dari yang teman-teman makan tadi, mana saja yang berbahan nabati?”

Harapannya dijawab: Tempe, Tahu, Ketoprak, dan lain-lain
(Fasilitator dapat membantu memancing bila siswa tidak menjawab sesuai harapan)

- Sampaikan topik dan tujuan diskusi sesuai yang direncanakan:



“Betul sekali. Di Indonesia ada banyak sekali makanan berbahan dasar nabati. Pada sesi ini kita akan berdiskusi bersama di dalam kelompok mengenai ragam makanan lokal khas Indonesia yang berbahan dasar nabati dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh dan kelestarian lingkungan.”

Harapannya dijawab: Tempe, Tahu, Ketoprak, dan lain-lain
(Fasilitator dapat membantu memancing bila siswa tidak menjawab sesuai harapan)

2. Fasilitator membagi peserta dalam 5 kelompok. (Bisa gunakan permainan untuk bagi kelompok, misalnya Roda Transportasi).
3. Fasilitator meminta siswa dalam setiap kelompok untuk menunjuk satu ketua kelompok.
4. Semua ketua kelompok berkumpul di depan kelas dan memilih secara acak nama satu pulau di Indonesia: Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Papua. Ketua kelompok kembali ke kelompoknya masing-masing.
5. Fasilitator mengajak siswa untuk berdiskusi di kelompok masing-masing dan berlomba mencari jawaban sebanyak-banyaknya mengenai topik.



“Apa saja local plant-based (makanan nabati) yang berasal dari pulau tersebut dan dampaknya terhadap kesehatan dan lingkungan?”

6. Jelaskan bahwa kelompok hanya boleh mencari makanan berbahan nabati murni, tidak termasuk yang mengandung protein hewani, telur, susu, dan produk olahannya. Pemenang ditentukan oleh kelompok dengan daftar makanan nabati terbanyak dan paling tepat. Waktu diskusi 5 menit, disesuaikan dengan waktu dan pemantauan fasilitator.
7. Setelah diskusi selesai, fasilitator meminta setiap ketua kelompok membacakan hasil diskusinya.
8. Fasilitator menegaskan pesan penting yang diperoleh dari hasil diskusi masing-masing kelompok.



“Mengonsumsi bahan pangan lokal nabati Indonesia seperti tempe, tahu, sayur lodeh, dan pecel kaya akan serat, vitamin, dan protein nabati yang membantu menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko penyakit jantung, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Selain itu, memilih bahan pangan nabati lokal juga berdampak positif bagi lingkungan. Karena dengan mengonsumsi makanan nabati sebagai alternatif untuk mengurangi konsumsi daging berlebih, artinya kita menekan dampak kerusakan bumi dari industri peternakan seperti yang kita bahas di sesi-sesi sebelumnya, yaitu merusak air, udara, bahkan berkontribusi terhadap penebangan hutan. Dengan mengutamakan makanan berbasis nabati, kita tidak hanya menjaga kesehatan pribadi tetapi juga turut serta dalam menjaga kelestarian bumi.“

C. Penutup (5 Menit)

1. Fasilitator memberikan motivasi kepada siswa untuk terus menggali informasi tentang kuliner tradisional Indonesia.
2. Fasilitator mengajak siswa mengingat kembali poin kunci pembelajaran. Baca poin kunci sesi 6 sebagai referensi.
3. Fasilitator mengajak siswa menonton video tentang Meatless Monday.
4. Fasilitator mengucapkan salam penutup.

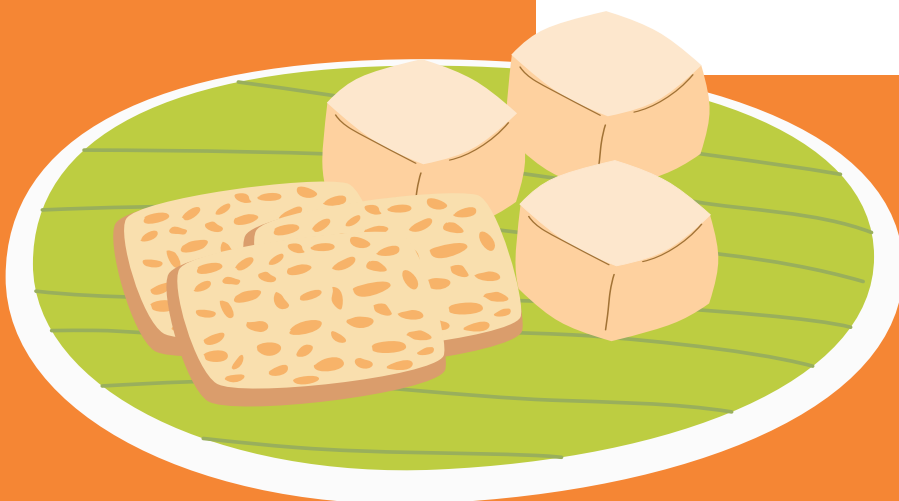
PENUGASAN

"Misi Rasa"



Tugas Rumah Berkelompok

1. Masih dalam kelompok yang sama seperti sesi sebelumnya, fasilitator meminta setiap kelompok untuk mencari tahu resep tradisional makanan berbahan dasar nabati yang telah dihasilkan di sesi diskusi sebelumnya. (Misalnya, "Gado-Gado").
2. Fasilitator menekankan bahwa siswa perlu mencari tahu asal-usul/sejarah makanan dan resep makanan tersebut. Mereka bisa mencari informasi dari berbagai sumber.
3. Kemudian siswa mempresentasikan hasil diskusi dalam bentuk video reels dan diunggah ke media sosial dengan menandai akun @meatlessmondayindonesia dan menggunakan tagar (tanda pagar) **#SeninTanpaDaging #MeatlessMonday #MeatlessMondayIndonesia #MeatlessMondayWarrior**.
4. Penugasan video reels "Misi Rasa" dapat dikumpulkan paling lambat H+2 setelah pelatihan dengan mengunggah ke masing-masing akun di media sosial dan wajib konfirmasi kepada fasilitator via grup chat.



BAHAN PENDUKUNG

Keanekaragaman Bahan Makanan Nabati Di Indonesia

Tahukan kamu?

Indonesia, dengan ribuan pulau dan suku bangsanya, adalah surga kuliner yang kaya akan ragam rasa. Keberagaman ini tidak hanya berasal dari penggunaan daging, tetapi juga dari kekayaan bahan-bahan nabati yang tumbuh subur di tanah Nusantara. Setiap daerah memiliki cara unik dalam mengolah bahan-bahan tersebut menjadi hidangan lezat yang menjadi ciri khasnya.

Pelajaran ini akan mengajak kalian untuk menjelajahi lebih dalam tentang kekayaan makanan khas Indonesia yang tidak menggunakan daging. Kita akan mempelajari asal-usul bahan-bahan makanan nabati, resep makanan tradisional Indonesia yang menggunakan bahan-bahan nabati, dan dampak positif mengonsumsi makanan berbahan nabati untuk kesehatan dan lingkungan.

Asal-usul dan Cara Pengolahan Bahan Makanan: Menjelajah Warisan Kuliner

Setiap bahan makanan nabati di Indonesia memiliki asal-usul dan cara pengolahan yang unik. Mari kita telusuri lebih dalam:

- Sayuran: Sayuran seperti bayam, kangkung, dan sawi diperkirakan berasal dari Asia Tenggara. Sedangkan tomat, terung, dan cabai berasal dari Amerika Selatan dan diperkenalkan ke Indonesia melalui perdagangan. Sayuran di Indonesia diolah dengan berbagai cara, seperti direbus (sayur asem), ditumis (tumis kangkung), digoreng (kripik bayam), atau dibakar (terung bakar).
- Buah-buahan: Buah-buahan seperti mangga dan pisang diperkirakan berasal dari Asia Tenggara. Sedangkan durian dan rambutan merupakan buah asli Indonesia. Buah-buahan di Indonesia dapat dinikmati secara langsung, diolah menjadi jus, manisan, selai, atau menjadi bahan tambahan dalam masakan.

- **Kacang-kacangan:** Kacang kedelai diperkirakan berasal dari Asia Timur, sementara kacang tanah berasal dari Amerika Selatan. Kacang hijau dan kacang merah juga banyak ditemukan di Asia Tenggara. Kacang-kacangan di Indonesia diolah menjadi berbagai macam makanan, seperti tahu, tempe, oncom (dari kedelai), rempeyek (dari kacang tanah), bubur kacang hijau, dan sup kacang merah.
- **Biji-bijian:** Beras berasal dari Asia Selatan dan Asia Tenggara, jagung berasal dari Amerika Tengah, dan gandum berasal dari Timur Tengah. Beras menjadi makanan pokok masyarakat Indonesia, diolah menjadi nasi. Jagung diolah menjadi nasi jagung, berondong jagung, atau tepung jagung. Gandum diolah menjadi roti, mie, atau kue.
- **Umbi-umbian:** Singkong dan ubi jalar berasal dari Amerika Selatan, sementara kentang berasal dari Amerika Selatan dan Andes. Talas banyak ditemukan di Asia Tenggara. Umbi-umbian di Indonesia diolah menjadi berbagai macam makanan, seperti getuk, tiwul (dari singkong), kolak ubi, keripik kentang, dan talas goreng.
- **Rempah-rempah:** Indonesia dikenal sebagai negara penghasil rempah-rempah terbesar di dunia. Beberapa jenis rempah-rempah yang umum ditemukan di Indonesia antara lain kunyit, jahe, lengkuas, kencur, dan ketumbar. Rempah-rempah digunakan sebagai bumbu dalam masakan Indonesia, memberikan rasa dan aroma yang khas. Selain sebagai bumbu, beberapa jenis rempah-rempah juga digunakan sebagai bahan obat tradisional.

Asal-usul dan Cara Pengolahan Bahan Makanan: Menjelajah Warisan Kuliner

Indonesia memiliki kekayaan kuliner tradisional yang luar biasa, dengan berbagai hidangan lezat berbahan dasar nabati yang tersebar di seluruh nusantara. Makanan-makanan ini tidak hanya menggugah selera, tetapi juga kaya akan nutrisi dan mencerminkan kearifan lokal dalam memanfaatkan sumber daya alam. Berikut adalah beberapa contoh makanan tradisional berbahan dasar nabati di Indonesia:

- **Gado-gado (Jakarta):** Sayuran rebus (kangkung, kacang panjang, tauge), lontong, tahu, tempe, telur rebus, dan bumbu kacang yang gurih dan lezat.
- **Pecel (Madiun, Jawa Timur):** Sayuran rebus (bayam, kangkung, kacang panjang, tauge), bumbu kacang yang pedas, dan rempeyek yang renyah.

- Urap (Jawa): Sayuran rebus (bayam, kangkung, kacang panjang, tauge), kelapa parut yang dibumbui, dan rasa yang gurih dan segar.
- Lawar (Bali): Sayuran cincang (nangka muda, kacang panjang, daun singkong), daging cincang (bisa nabati atau hewani), kelapa parut, dan bumbu lawar yang kaya rasa.
- Tinutuan/Bubur Manado (Sulawesi Utara): Bubur nasi yang dicampur dengan berbagai macam sayuran, labu kuning, ubi, singkong, dan bumbu-bumbu lainnya.

Dampak Mengonsumsi Makanan Berbahan Nabati: Sehat untuk Tubuh dan Lingkungan

Mengonsumsi makanan nabati seperti sayuran, buah, kacang-kacangan, biji-bijian, dan membatasi makanan olahan serta produk hewani memberikan manfaat yang luar biasa bagi kesehatan kita. Pola makan nabati melindungi kita dari penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan obesitas. Selain itu, mengonsumsi lebih banyak makanan nabati juga berdampak positif bagi lingkungan.

- Mengurangi Emisi Gas Rumah Kaca: Sektor peternakan bertanggung jawab atas emisi nitrogen oksida di seluruh dunia. Dengan mengurangi konsumsi daging, kita dapat membantu mengurangi emisi gas rumah kaca dan memperlambat perubahan iklim.
- Melestarikan Sumber Daya Alam: Peternakan hewan membutuhkan lahan dan sumber daya air dalam jumlah besar. Dengan mengurangi konsumsi daging, kita dapat membantu melestarikan tanah, air, dan keanekaragaman hayati.
- Mencegah Deforestasi: Mayoritas penggundulan hutan global dilakukan untuk lahan pertanian, terutama untuk menanam pakan ternak. Dengan mengurangi konsumsi daging, kita dapat membantu mencegah deforestasi dan menjaga kelestarian hutan.

Kesimpulan

Keanekaragaman bahan makanan nabati Indonesia adalah anugerah yang tak ternilai harganya. Mari kita lestarikan kekayaan ini dengan mengonsumsi makanan nabati yang beragam dan sehat. Dengan begitu, kita tidak hanya menjaga kesehatan tubuh kita, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan lingkungan.

LAMPIRAN

Permainan untuk membagi kelompok: Jongkok Senang-Berdiri Senang

CARA BERMAIN :

1. Ajak peserta berdiri dan jelaskan tujuan bermain.
2. Sampaikan: “Kita akan membentuk kelompok sesuai dengan jumlah roda transportasi yang saya akan sebut.
3. Ajak peserta berdiri bebas atau melingkar.
4. Tanyakan: “Sepeda rodanya berapa?, Becak/bemo rodanya berapa? Mobil? Truk? Tronton?”.
5. Sampaikan: “Jika saya sebut “patung pancoran” maka semuanya menunjuk langit sambil bersorak “hu..!” lalu saya akan sebut salah satu transportasi dan peserta harus berkumpul sesuai jumlah rodanya”.
6. Mulai mainkan:
7. Patung Pancoran.. hu..! (menunjuk langit), menjadi Sepeda (2 orang), Becak/bemo (3 orang), mobil (4 orang), truk (8 orang), tronton (12 orang).



Akses Permainan KAP
disini atau kunjungi
bit.ly/ModulMMI-PermainanKAP

LAMPIRAN

Permainan untuk membagi kelompok: Roda Berputar

CARA BERMAIN :

1. Ajak peserta berdiri dan jelaskan tujuan bermain.
2. Sampaikan: “Saya akan membagi kelompok dengan cara bernyanyi.”
3. Ajak peserta membentuk lingkaran besar, lalu ajak partisipan bernyanyi jongkok senang dengan irama kurang lebih mirip lagu di sini senang, disana senang liriknya:
4. Lirik lagu dan gerakan:



Jongkok senang (posisi jongkok)
Berdiri senang (ajak berdiri)
Berputar-putar mencari teman (putar badan)
Berkeliling-berkeliling, sambil mencari teman... (berjalan ke kanan bersama-sama)
SEBUT ANGKA! (partisipan diminta berkumpul sesuai angka yang disebut)



DAFTAR PUSTAKA

- Modul Meatless Monday.
- Mekonnen, Mesfin M., and Arjen Y. Hoekstra. "A global assessment of the water footprint of farm animal products." *Ecosystems* 15.3 (2012): 401-415
- Ensaif et.al. (2015). Adolescents' Food Choice and the Place of Plant-Based Foods. *Nutrients*, 7, 4619-4637; doi:10.3390/nu706461
- <https://youtu.be/fCk4hBYlegs?si=3ZxGmkS8FOqNlOW5>
- <https://www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/common-myths-and-facts-about-plant-based-eating>
- <https://www.ingredion.com/na/en-us/be-whats-next/plant-based-eating-living-for-sustainable-future.html>
- <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/7317/national-food-agency-to-propose-beef-self-sufficiency-for-national-strategic-program?lang=2>
- <https://medium.com/@aifakhri/meat-consumption-in-indonesia-and-its-regencies-e436c2638546>
- <https://agricultureandfoodsecurity.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40066-024-00510-3>
- <https://greenenergyhub.com/20-eye-opening-statistics-on-the-impact-of-meat-consumption-on-the-environment/>
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0296262>
- <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/56692>
- <https://www.worldbank.org/en/country/indonesia/publication/indonesia-country-climate-and-development-report>
- <https://www.iseas.edu.sg/articles-commentaries/iseas-perspective/2023-15-towards-more-sustainable-agro-food-systems-in-indonesia-by-maria-monica-wihardja-bustanul-arifin-and-mukhammad-faisal-amir/>
- <https://www.wri.org/insights/6-pressing-questions-about-beef-and-climate-change-answered>
- <https://www.ibai.or.id/news/item/4583-surgings-demand-amidst-low-consumption-wide-open-prospects-for-the-meat-processing-industry.html>
- https://www.ey.com/en_id/insights/strategy/how-alternative-proteins-are-reshaping-meat-industries
- <https://earth.org/smallholder-farmers-in-asia-challenges-opportunities-and-the-path-to-sustainable-food-production/>
- <https://iieta.org/journals/ij dne/paper/10.18280/ij dne.190119>
- <https://ei-ado.aciar.gov.au/supplementary-reports/annotated-bibliography/case-study-1-crop-livestock-farming-systems-eastern.html>
- <https://agritechinsights.com/index.php/2024/12/16/integrated-crop-livestock-system-promises-sustainable-farming-in-indonesia/>
- <https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2022/09/09/the-world-bank-supports-indonesia-agriculture-sector-to-become-more-resilient-and-inclusive>
- <https://biobeef.faculty.ucdavis.edu/2023/12/11/collaboration-between-scientists-producers-critical-to-mitigate-anticipated-increase-in-livestock-sector-ghg-emissions/>

Buku ini adalah modul pelatihan tentang Meatless Monday (MM) yang digunakan sebagai panduan bagi fasilitator dalam memfasilitasi pelatihan Meatless Monday yang interaktif dan mudah dipahami oleh remaja.

Modul ini merupakan adaptasi dari modul “**Meat Free Monday**” yang sudah disesuaikan dengan pelatihan youth academy. Adaptasi modul dan topik yang diambil, antara lain: Mengukur Senin tanpa daging, makanan lokal berbasis nabati di Indonesia. Adaptasi modul ini berfokus pada materi lingkungan yang lebih relevan dengan konteks penjangkauan sekolah.

Melalui pelatihan ini, peserta akan mendapatkan pemahaman mendalam tentang gerakan Meatless Monday, mulai dari latar belakang, dampak, hingga cara mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengurangi konsumsi daging satu hari dalam seminggu, kita dapat mendukung gaya hidup sehat dan membantu menjaga lingkungan. Mari bersama-sama belajar dan berkontribusi dalam menciptakan gaya hidup sehat dan berkelanjutan!