



Blue Zone PRINCIPLE

Bagaimana konsep
Blue Zone Principal
jika diterapkan
di Indonesia?

*Blue Zones Power 9:
Lifestyle Habits
of the World's Healthiest,
Longest-lived People*

Bagaimana pendapat
publik terkait penerapan
"Blue Zone Principle"
di Indonesia



*The Blue Zone Principles
is Just a Myth?*

Gunter Pauli: Seorang
Inisiator Ekonomi Biru

Tips Perkuliahan

Kabar Himpunan

SALAM REDAKSI

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah mengizinkan kami untuk terus berinovasi dan menghasilkan karya, sehingga kami dapat menerbitkan Planomagz edisi kelima tahun ini dengan lancar tanpa suatu halangan apapun.

Saya selaku ketua redaksi sangat bersyukur dan berbahagia karena pada akhirnya Planomagz edisi kelima ini dapat terbit. Dalam edisi kelima ini kami mengangkat tema “Blue Zone Principle” yang akan mengulas tuntas mengenai tren perencanaan perkotaan terkait “Blue Zone Principle” dengan harapan dapat memberikan wawasan baru terhadap masyarakat dan dapat menerapkan prinsip – prinsip hidup yang dilakukan oleh masyarakat wilayah “Blue Zone” terutama pada kota / wilayah yang memiliki tingkat kematian usia muda yang relatif tinggi di Indonesia.

Akhir kata, terima kasih kepada tim penulis serta pihak - pihak yang telah terlibat dalam penyusunan majalah ini, terkhusus untuk teman - teman Departemen Pendidikan dan Penalaran serta Departemen Media dan Informasi HMPWK May Virida 2022. Kami menyadari bahwa Planomagz ini masih tedapat kekurangan, mohon maaf atas segala kekurangan yang ada dan kami turut berharap besar segala informasi yang terdapat dalam Planomagz ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan setiap pembaca.

Salam,

Ketua Redaksi

DAFTAR ISI

1

Cover Story

Warta Kota

6

8

Infografis

Kata Plano

12

16

Figure

Kabar Himpunan

18

21

Rehat

COVER STORY





LATAR BELAKANG

BLUE ZONE PRINCIPLE

Oleh: Cyntia Rahmadani

Blue Zone merupakan sebutan bagi wilayah-wilayah secara geografis yang memiliki penduduk dengan life span lebih panjang. Pada kelima wilayah yang termasuk dalam Blue Zone, mereka memiliki satu kesamaan, yakni sama-sama terdapat para centenarians (orang-orang yang usianya mencapai 100 tahun dan lebih). Kelima wilayah tersebut adalah Okinawa (Jepang), Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Yunani), dan Loma Linda (California).

Secara kebetulan pula, 4 dari 5 wilayah tersebut dapat dibidang cukup terisolasi dari kehidupan pada mainland sebab keempatnya merupakan pulau lepas, terkecuali Loma Linda yang merupakan sebuah kota. Akan tetapi, mengapa wilayah ini disebut Blue Zone? Tentu, mereka memiliki satu kesamaan, tetapi mengapa harus disebut sebagai Blue Zone? Sebetulnya tidak begitu mengejutkan, alasannya adalah ketika Dan Buettner beserta rekan-rekannya sedang mempelajari wilayah dengan populasi penduduk berusia lebih panjang daripada rata-rata di dunia, mereka melingkari kelima wilayah tadi dengan lingkaran bertinta biru.

Blue Zone Principle



Blue Zone Principle adalah 9 prinsip untuk menjalani hidup yang panjang dan sehat. Prinsip ini merupakan salah satu prinsip yang menerapkan rekayasa terbalik (*reversible engineering*) yang ditemukan oleh Dan Buettner. Bermula dari keingintahuannya tentang sebab orang Amerika sebanyak 70.000 orang yang bisa mencapai ulang tahun ke-100.

Dan Buettner memberi sebutan untuk wilayah para centenarian di penelitiannya dengan Blue Zone. Selain memiliki persentase besar orang yang hidup sampai 100 tahun, populasi yang menua juga tetap aktif hingga usia 80 dan 90-an, dan biasanya tidak menderita penyakit degeneratif yang umum di sebagian besar dunia industri.

Dari penelitiannya bersama National Geographic ketika mempelajari para centenarian di Blue Zone, Dan Buettner menemukan bahwa jawabannya terletak pada gaya hidup dan lingkungan mereka. Ada 5 tempat yang memenuhi kriteria Blue Zone, yakni:

1. Wilayah Barbagia di Sardinia, Italia
2. Ikaria, sebuah pulau di Yunani
3. Semenanjung Nikoya, Kosta Rika
4. Loma Linda, sebuah kota kecil di California
5. Okinawa, sebuah pulau di Jepang

APA ITU **BLUE ZONE PRINCIPLE**

Setelah itu, ditemukanlah 9 prinsip yang mengungkapkan para centenarian untuk hidup lebih panjang dan sehat, diantaranya : Move Naturally, Purpose, Down Shift, 80% Rule, Plant Slant, Wine At 5, Right Tribe, Loved One First dan Belong.

Dengan mengadopsi gaya hidup orang-orang di Blue Zone, diharapkan sobat planner dapat hidup lebih lama dan tentunya dengan keadaan yang sehat. Contohnya seperti yang ditunjukkan oleh orang Advent, dimana harapan hidup rata-rata orang dapat meningkat 10-12 tahun lamanya.

Oleh: Siti Fatimah

I COVER STORY

Bagaimana Konsep *Blue Zone Principle* jika diterapkan di Indonesia?

Oleh: Azzahra Nugrarizky

Blue Zone awalnya bermula dari ekspedisi National Geographic mengenai daerah-daerah di dunia yang manusianya bisa berusia lebih dari 100 tahun. Angka Harapan Hidup di Indonesia sendiri menurut BPS tercatat selama 73,5 tahun pada 2021. Angka ini naik 0,1 poin dari tahun sebelumnya. Melalui tren ini apakah mungkin Indonesia dapat mencapai angka harapan hidup 100 tahun?

Pada dasarnya ada 9 kriteria atau yang dikenal dengan Power 9 dalam menerapkan konsep Blue Zone Principle, jika diterapkan di Indonesia mungkin konsep ini cukup sulit diterapkan dalam segi lifestyle. Contohnya, diet atau pola makan sebagian besar orang Indonesia yang masih belum bisa diubah dari konsumsi nasi ke konsumsi sayur dan kacang-kacangan. Begitupula pada jam makan dan porsi makan. Begitupula pada jam makan dan porsi makan.

| COVER STORY

Selain itu, Indonesia juga dikenal sebagai negara paling malas berjalan. Berdasarkan jurnal Nature yang disusun Tim Althoff dari Universitas Stanford, Indonesia hanya tercatat melakukan 3.513 langkah per harinya. Hal ini disebabkan banyak faktor seperti fasilitas pedestrian yang belum memadai, iklim dan kecenderungan menggunakan angkutan pribadi.



Jika ingin menerapkan konsep Blue Zone di Indonesia, ide yang dapat digunakan adalah mengembangkan mixed use neighborhood yang menyediakan akses pedestrian yang nyaman digunakan untuk ke toko, restoran, area bisnis, dan area-area lainnya yang terhubung dengan residential. Sehingga dapat meminimalisir penggunaan kendaraan pribadi serta dapat meningkatkan koneksi sosial, walkability yang sejalan dengan Power 9. Tim Blue Zones bekerja sama dengan city planner untuk membangun jalan bagi manusia bukan lagi untuk kendaraan.

Kesimpulannya, Blue Zone bisa saja diterapkan di Indonesia dengan mengubah hal-hal kecil yang biasa dilakukan menjadi lebih baik. Konsep Blue Zone ditujukan untuk mendesain gaya hidup sehat tidak hanya untuk individu melainkan untuk seluruh komunitas. Tujuan dari Blue Zone tidak hanya agar manusia memilih hidup sehat sebagai pilihan yang mudah namun juga pilihan yang tidak dapat terhindarkan.

I COVER STORY

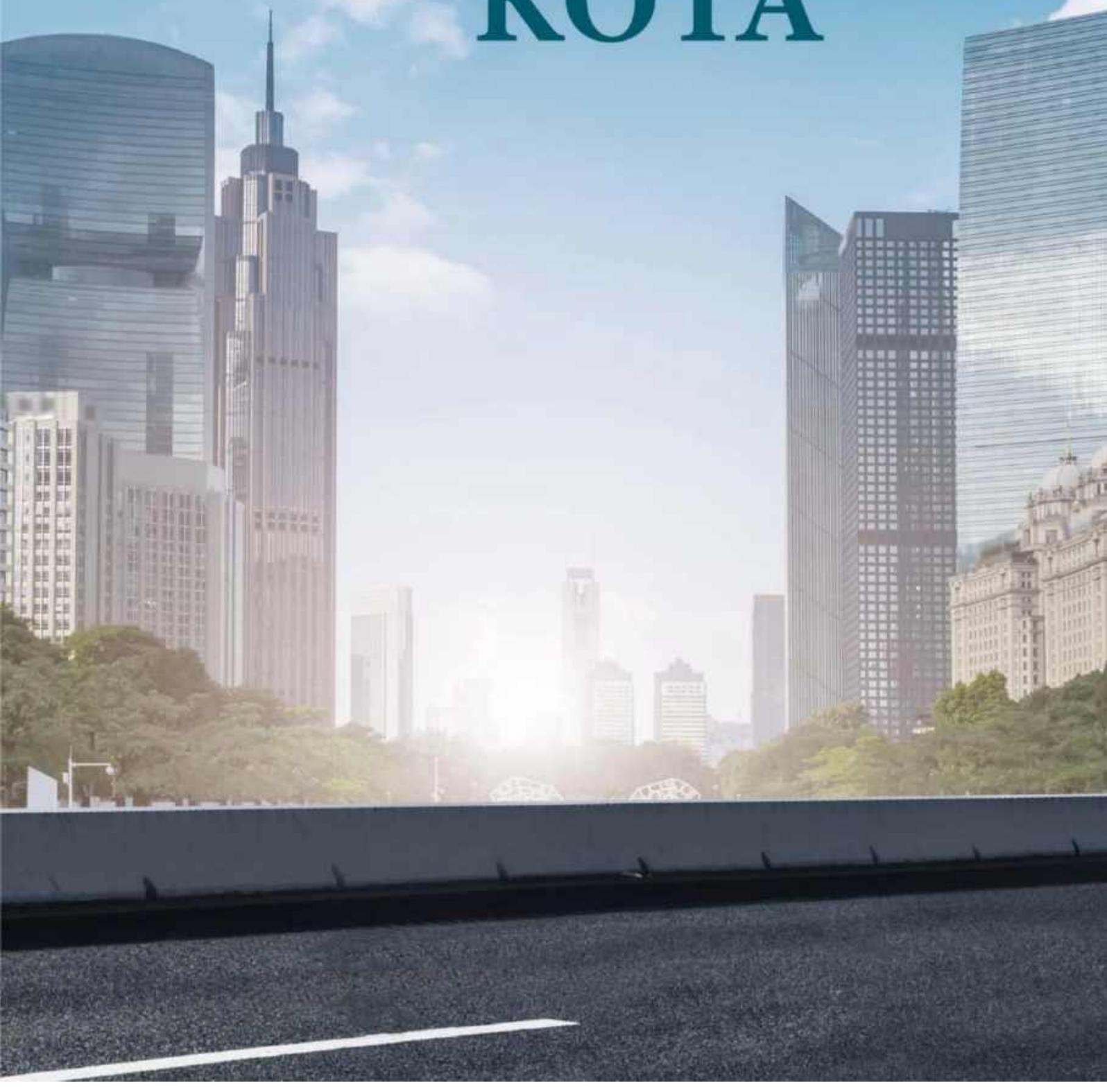
Manfaat Trend *Blue Zone Principle* dalam PWK

Oleh: *Gracia Jolanda*

Seperti yang dibahas sebelumnya, blue zone principle merupakan 9 prinsip untuk menjalani hidup yang panjang dan sehat. Dalam perencanaan wilayah dan kota, prinsip ini dapat diadaptasi melalui penerapan konsep walkable city, green city, dan konsep-konsep lain yang menunjang keberlanjutan.

Peran blue zone principle dalam perencanaan wilayah dan kota disini adalah untuk menjadi acuan dalam penentuan konsep rencana. Blue zone principle ini berusaha mengoptimalkan lingkungan dengan memperbaiki jalan dan transportasi, ketersediaan taman dan ruang publik, membangun pilihan yang lebih sehat ke tempat orang menghabiskan sebagian besar waktu mereka (restoran, sekolah, tempat kerja, dll). Selain itu, blue zone principle juga mengoptimalkan kebijakan dan peraturan kota serta jejaring sosial yang ada dengan mempromosikan aktivitas dan mencegah pemasaran junk food dan merokok serta membentuk dan memelihara kelompok sosial

WARTA KOTA



MEMBUMIKAN PRINSIP EKONOMI BIRU DI WILAYAH PESISIR DAN PULAU KECIL

OLEH SALIM AZIZ

Penerapan prinsip ekonomi biru dalam semua program kerja yang sedang dipersiapkan oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP), diklaim akan menghadirkan manfaat yang banyak dan bisa dirasakan oleh semua lapisan masyarakat di wilayah pesisir dan pulau-pulau kecil.

Manfaat tersebut, akan menciptakan peluang usaha dan lapangan pekerjaan dalam jumlah besar. Dengan demikian, masyarakat dipastikan akan terlibat dalam semua program kerja tersebut, sehingga akan bisa membantu pengembangan ekonomi mereka masing-masing.

Menteri Kelautan dan Perikanan Sakti Wahyu Trenggono di Jakarta, menjelaskan bahwa program ekonomi biru yang dimaksud adalah kebijakan penangkapan terukur berbasis kuota, serta pengembangan budi daya laut, pesisir, dan air tawar.

“KKP memandang ekonomi biru sebagai salah satu acuan utama untuk membuat laut Indonesia berkelanjutan dan untuk sebesar-besarnya kemakmuran rakyat. Strategi untuk mewujudkan komitmen tersebut adalah dengan mengembangkan tiga pilar utama ekonomi biru, yaitu ekologi, ekonomi, dan sosial,” pungkasnya.

THE BLUE ZONE PRINCIPLES IS JUST A MYTH?

OLEH SITI FATIMAH



Blue Zone atau Zona Biru terkenal dengan penduduknya yang hidup lebih dari 100 tahun. Rahasia umur panjang para centenarian tersebut hingga saat ini banyak dipertanyakan tentang kebenarannya.

Para peneliti menemukan kecurigaan, tidak satupun dari mereka memiliki karakteristik yang diharapkan dari populasi penuaan yang sehat. Alih-alih perawatan kesehatan berkualitas baik, populasi didominasi oleh penduduk berusia 80 tahun dan kualitas hidup yang tinggi, tingkat melek huruf yang rendah, tingkat kejahatan yang tinggi, dan kesehatan yang buruk.

Hasil penelitian-penelitian tadi ingin menunjukkan bahwa keberadaan centenarian khususnya di Blue Zone tidak bisa dipertanggungjawabkan oleh data. Bukan berarti para penduduk tadi berbohong tentang usia mereka. Sebaliknya, ini menyoroti masalah umum dalam sains: ketika melihat populasi atau kondisi yang sangat langka, data dan pemahaman kita tentang dunia dapat dengan mudah menjadi miring.

Jadi, apakah Blue Zone benar-benar ada? Adakah rahasia untuk hidup panjang lebih dari 100 tahun?

INFOGRAFIS



Blue Zones Power 9: Lifestyle Habits of the World's Healthiest, Longest-Lived People

Oleh : Safynatuz Mayar



1. Move Naturally

Pada blue zone, para penduduk hidup dalam lingkungan yang membuat mereka bergerak secara natural tanpa berpikir tentang pergerakan tersebut.

2. Purpose

Mengetahui tujuan dalam hidup merupakan salah satu hal yang meningkatkan ekspektasi hidup pada Blue Zone Principle.

3. Down Shift

Penduduk di area blue zone juga mengalami stress. Tetapi, mereka memiliki cara sendiri untuk menghilangkan tekanan tersebut. Contohnya, berupa kegiatan berkebun, olahraga, dan lain sebagainya.

4. 80% rule

Penduduk di blue zone area selalu makan pada porsi terkecil yang menyisakan tempat ruang di perut mereka sekitar 20%.

5. Plan Slant

Penduduk di blue zone area lebih sering makan plant-based food dan hanya makan daging pada saat-saat tertentu.

6. Wine @ 5

Orang-orang di semua zona biru (kecuali orang Advent) minum alkohol secukupnya dan teratur.

7. Belong

Para penduduk di blue zones bergabung pada komunitas agama yang dalam penelitian menunjukkan bahwa hal tersebut dapat meningkatkan ekspektasi hidup.

8. Loved One First

Penduduk di blue zones akan mendahulukan orang tua dan menjaga mereka sehingga dapat meningkatkan ekspektasi hidup.

9. Right Tribe

Jejaring sosial juga merupakan hal yang penting untuk meningkatkan ekspektasi hidup pada blue zone area.

Trivia Blue Zone Principle

Oleh : Gracia Jolanda

Istilah untuk suatu daerah di dunia yang memiliki penduduk dengan rata-rata tingkat kehidupan usia panjang dan istilah ini diberikan hanya karena si peneliti saat melakukan penelitian menandai peta dengan tinta biru.



Hanya ada 5 daerah di dunia yang tergolong blue zone principle, yaitu :



Ikaria, Yunani



Okinawa, Jepang



Loma Linda, California



Nicoya, Kosta Rika



Sardinia, Italia



Orang-orang di zona biru terdeteksi bebas dari penyakit kronis seperti penyakit jantung, obesitas, kanker, dan diabetes karena pola makan mereka yang tradisional (berbasis tanaman).

Penduduknya memiliki gaya hidup sehat dengan banyak melakukan kegiatan fisik.



Orang-orang ini memiliki sikap positif terhadap penuaan dan kehidupan secara umum, mereka adalah orang-orang yang optimis dengan disposisi positif.



WILAYAH YANG TERMASUK DALAM 'ZONA BIRU'



Okinawa, Japan

Pulau Okinawa memiliki sebutan “the land of immortals” sebab banyak perempuan yang masa hidupnya panjang tinggal di sini.

Sardinia, Italy

Sardinia merupakan sebuah pulau dengan desa-desa kecil. Pada kaki gunung, terdapat sebuah desa di mana banyak laki-laki yang berusia 100 tahun, bahkan lebih tua dari itu yang masih hidup sehat di sana.



Icaria, Greece

Mayoritas dari populasi penduduk Icaria bebas dari demensia dan penyakit-penyakit kronis yang menghantui. Masa hidup penduduknya pun hingga menyentuh usia 90 tahun atau lebih.

Nicoya, Costa Rica

Salah satu fakta menarik dari penduduk Nicoya adalah mereka sangat aware akan purpose of life. Nicoya merupakan wilayah kedua di dunia di mana para lelaki hidup hingga usia 100 tahun atau lebih.



Loma Linda, California

Para penduduk Loma Linda sangat memperhatikan aktivitas sosial, berolahraga secara rutin, dan mayoritas adalah vegetarian. Faktor-faktor tersebut lah yang mempengaruhi usia panjang mereka.



Kata *Plano*



Edit Profile

Kata Plano

@Planomagz

Bagaimana pendapat sobat plano, terkait penerapan "Blue Zone Principle" di Indonesia?

8:00 AM · Sep 20, 2022



Rahma Putri Nabillah
@PWK '19

Menurutku prinsip blue zone bisa diterapkan di Indonesia, tetapi tidak semua prinsip blue zone karena Indonesia mempunyai beragam budaya tradisi yang disesuaikan dengan daerah masing-masing.

12:00 PM · Sep 20, 2022

199 Retweets 80 Quote Tweets 200 Likes



Ardi Kiranindra
@PWK '20

Blue zone bisa diterapkan di Indonesia tetapi tidak bisa diimplementasikan di semua wilayah mengingat kondisi geografis dan iklim Indonesia yang beragam sehingga apabila ingin diterapkan di Indonesia harus mempertimbangkan karakteristik kawasan tersebut. Misalnya pada indikator eat wisely, apabila ingin menerapkan indikator tersebut di suatu wilayah yang tercemar atau tidak subur maka diperlukan kerjasama antar daerah untuk mensukseskan konsep blue zone.

12:00 PM · Sep 20, 2022

167 Retweets 78 Quote Tweets 169 Likes





Galih Nur Seto
@PNK '20

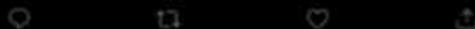
Penerapan blue zone principle di Indonesia mungkin saja dilakukan, tetapi dalam lingkup yang kecil. Blue zone principle memerlukan SDM yang berpendidikan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya terkait makanan sehat atau sesi yoga. Penerapan secara keseluruhan di mana setiap lapisan masyarakat mulai dari kalangan menengah ke bawah hingga konglomerat melaksanakan gaya hidup ini masih sulit. Beberapa contoh kota di USA yang menerapkan prinsip ini seperti Spencer, Iowa dan Beach Cities, California masih menggunakan dana privat dalam pembiayaannya, yang tentunya memerlukan anggaran besar. Anggaran ini sulit untuk diperoleh terutama apabila prinsip ini merupakan suatu unsur kebaruan di Indonesia yang tentunya masih memiliki banyak risiko dan sifatnya masih trial and error.

Terkait angka harapan hidup, banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap rendahnya angka harapan hidup di Indonesia, misalnya adalah sarana kesehatan dan makanan 4 sehat 5 sempurna yang belum tentu dapat diakses dengan mudah oleh seluruh penduduk Indonesia. Jadi, angka harapan hidup yang rendah bukan hanya karena usia kematian yang juga tergolong muda.

Maka dari itu, blue zone principle ini belum tentu dapat mengatasi masalah rendahnya angka harapan hidup di Indonesia terutama apabila tidak dikolaborasikan dengan usaha lain yang mengatasi faktor-faktor tadi.

3:00 PM · Sep 20, 2022

100 Retweets · 61 Quote Tweets · 189 Likes

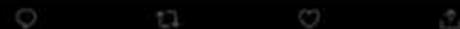


Lauren Adelia Margaretha
@PNK '21

Blue zone principle merupakan konsep gaya hidup sehat pada suatu kawasan, yang menurut saya dapat diterapkan di Indonesia. Di era sekarang ini sudah banyak masyarakat Indonesia yang sadar akan kesehatan hidup mereka. Dimulai dari mengubah gaya hidup sehat dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan pola makan sehari-hari. Apabila seluruh masyarakatnya mampu untuk bersinergi mencapai kehidupan yang teratur ini, maka konsep Blue zone principle akan mudah dilakukan di Indonesia. Dengan menerapkan konsep ini, pastinya penduduk Indonesia akan memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi, serta konsep ini berkaitan dengan pembangunan kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia dan mendukung pembangunan ekonomi di Indonesia, sehingga dapat menghantarkan Indonesia menjadi negara yang lebih maju.

8:00 AM · Sep 20, 2022

155 Retweets · 98 Quote Tweets · 194 Likes



Shabrina Haana Hayati
@PNK '21

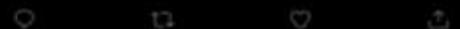
Dalam konsep hidup blue zone principle ini menurutku ada beberapa poin yang sulit dan bahkan ga bisa diterapkan di Indonesia.

Misalnya di poin "Wine at 5", dengan mayoritas penduduk Indonesia yang beragama Islam, tentu saja Wine dilarang keras. Lalu di poin "Move naturally" akan sedikit sulit untuk warga kita yang notabene lebih suka mengendarai kendaraan bermotor bahkan dalam jarak tujuan yang dekat.

Tapi untuk poin-poin lainnya sabi juga sii. Dan juga setelah dipahami, Blue Zone Principle ini lebih ke prinsip hidup dimana kita bisa memahami diri sendiri ga sih? WKWK

8:00 AM · Sep 20, 2022

199 Retweets · 164 Quote Tweets · 201 Likes



“
Bagaimana pendapat publik, terkait penerapan “Blue Zone Principle” di Indonesia?
”

Chatlea Shakira Haq, S1 Statistika UI



Menurut saya Blue Zone adalah prinsip hidup yang ideal. Kesembilan prinsip ini akan sangat berpengaruh jika diterapkan di Indonesia. Dengan hidup yang lebih sehat dan teratur maka energi positif dari tiap individu akan terpancar dan saya rasa hal ini dapat ikut mempengaruhi angka harapan hidup di Indonesia.

Gracia Aurora, S1 PWK UGM



Menurutku, urban trend “blue zone principle” dapat diterapkan di beberapa healthy city di Indonesia jika diatur konteks kewilayahannya. Healthy city merupakan kota yang memiliki ruang terbuka hijau yang banyak, transportasi publik yang memadai, serta fasilitas kesehatan (RS, puskesmas, dan puskesmas pembantu) yang tersebar merata. Semakin tinggi pengembangan fasilitas publik terkait kesehatan maka semakin tinggi pula angka harapan hidup untuk mencapai healthy city. Sebagai contoh, Jakarta merupakan kota padat. Berarti fasilitas yang diperlukan tidak hanya rumah sakit tetapi juga pelayanan publik yang lebih cepat seperti puskesmas per RW, ruang publik yang aman dan terjangkau, fasilitas untuk disabilitas, dll. Sedangkan daerah lain misalnya Bogor memiliki ruang hijau yang banyak dan udara lebih bersih tetapi fasilitasnya sulit dijangkau.



Jessyca Kwon Soon Young, SI Kesehatan Masyarakat UNDIP



Menurut aku prinsip "Blue Zone Principle" ini bisa diterapin di Indonesia, tapi bakal lama banget karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tersebut. Pertama pada prinsip terkait purpose "knowing your why" kita harus tahu dulu kenapa kita ngelakuin hal tersebut, tapi kebanyakan orang – orang itu hanya dituntut melakukan sesuatu tanpa tahu alasannya. Selain itu terkait 80% rule, dapat ditarik ulur dari lingkungan saat iya tumbuh dewasa, sehingga akan timbul sifat balas dendam didalamnya. Selanjutnya terkait plant slant, saat ini banyak orang berpikir bahwa "sayuran tidak worth it dan tidak enak" sehingga banyak yang lebih memilih untuk memakan daging saja. Selanjutnya terkait prinsip love ones first, hal ini akan cukup sulit dilakukan terutama pada kota bsar karena masyarakatnya terlalu berorientasi pada materi dan sangat bekerja keras sehingga hanya berpikir "jika ekonomi keluarga mengalami peningkatan berarti mereka bahagia". Sebernnya masih banyak hal – hal simpel berkaitan dengan blue zone principle ini, terutama pada habit dan pola pikir maka dari itu diperlukan sosialisasi dan promosi yang efisien.

Jasmine Syifa Darmawan, SI Arsitektur UNDIP



Realistisnya menurut ku kurang bisa, Pertama, ruang untuk pejalan kaki belum memadahi dan transportasi umum masih belum merata sehingga mindset orang belum sepenuhnya berubah untuk jalan kaki. Kedua, Indonesia belum semuanya bisa mendukung untuk kesehatan, apalagi makanan sehat dengan harga yang terjangkau masih jarang ditemuin. Terus, lingkungan juga ga sepenuhnya baik secara merata karena kesenjangan sosial di Indonesia masih terlalu tinggi, jadi usaha untuk menemukan "circumstances" yg baik, lebih berat.

Fikoh Farikhatun, SI Keperawatan UI



Kalo menurut gw pribadi bisa banget sih diterapin kalo misalnya dari kitanya sendiri mau mengedukasi masyarakat dan pemerintah bisa mengatasi permasalahan kaya kesehatan, perekonomian, dsb yang ngaruh bgt sama angka harapan hidup masyarakat. Sebenernya, kalau diliat juga sekarang tuh masyarakat udah mulai banyak yang aware sama masalah gaya hidup sehat yang gk jauh beda sama blue zone principle. Jadi, sangat mungkin kalau itu mau diterapkan selama kita semua mau berusaha bareng :D

Figure



Gunter Pauli:

Seorang Inisiator Ekonomi Biru

Oleh: Salim Aziz

Gunter Pauli adalah wirausaha, penulis, dan pendiri Zero Emission Research and Initiatives (ZERI) di Universitas PBB di Tokyo dan yayasan The Global ZERI Network. Tujuannya adalah untuk merancang dan mengimplementasikan solusi praktis, terjangkau dan berkelanjutan, untuk model ekonomi baru masyarakat dan industri tanpa emisi, berdasarkan sistem alam.

Gunter Pauli yang merupakan inisiator Ekonomi Biru, dilahirkan di Antwerp pada tahun 1956. Ia sering juga dipanggil sebagai "Steve Jobs of sustainability" dapat menguasai 7 bahasa dan telah tinggal di banyak Negara di 4 benua.

Indonesia menurutnya merupakan salah satu contoh terbentuknya surga bagi Blue Economy. Bagaimana Negara dengan 17.000 pulau ini bisa mejadi panggung ekonomi baru. Pemahamannya mengenai Indonesia dipertajam setelah bertemu tokoh-tokoh terkemuka negeri ini, antara lain Hamka, Sujatmoko, dan Sarwono Kusumaatmaja. Ia menulis kesannya tentang Indonesia: "Menemukan sebuah budaya dan agama yang melampaui ekonomi dan

kekuasaan." yang mana ia terkesan dengan kekuatan dan potensi bambu Indonesia, "Tanaman ajaib yang memiliki kekuatan luar biasa untuk diberdayakan menjadi aneka produk ramah lingkungan".

Blue Zone Principle

Gunter Pauli

16

Prof. Suhono Harso Supangkat

Pelopor Smart City Kota Bandung

Oleh: Okti Ruwina

Salah satu pelopor Smart City di Kota Bandung adalah Prof. Dr. Ir Suhono Harso Supangkat M.Eng, guru besar STEI ITB. Menurut beliau poin utama dalam penerapan Smart City di Kota Bandung adalah bidang transportasi, navigasi, pembelajaran, parkir, rumah, pengawasan, energi, dan sistem peringatan dini terhadap bencana yang kemudian hal tersebut dikaitkan dengan produk berupa aplikasi smartphone. Oleh karena itu beliau menginisiasi sebuah sistem jaringan informasi di suatu kawasan yang dikenal dengan istilah Smart City Initiatives Indonesia.

Prof. Suhono dan tim mengembangkan sebuah jaringan informasi yang dapat dikelola oleh pejabat pemerintahan yaitu walikota, lembaga, dan masyarakat umum. Sistem yang dikembangkan berguna untuk mengontrol sumber daya yang ada di suatu kota salah satunya Kota Bandung untuk bisa dikelola secara efisien.

Di Kota Bandung sendiri, sistem tersebut sudah berjalan dengan baik dalam pelaksanaan birokrasi, pelayanan masyarakat dan pola pembangunan dibawah kepemimpinan Bapak Ridwan Kamil selaku gubernur Jawa Barat.



Prof. Suhono Harso Supangkat

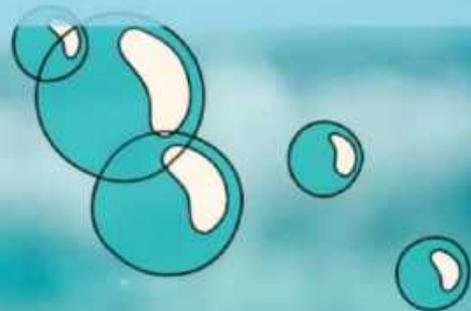
KABAR HIMPUNAN





Pleno Tengah HMPWK May Virida

Pengurus HMPWK May Virida melaksanakan Pleno Tengah yang dilaksanakan pada 25 Juli 2022 di Ruang Seminar Umum. Kegiatan ini berupa pemaparan program kerja yang telah dilaksanakan oleh masing-masing departemen selama setengah periode ini.



CITIZEN 2022

Kegiatan CITIZEN 2022 resmi dibuka pada tanggal 27 Agustus 2022 di Fakultas Teknik UNS. Pada tahun ini merupakan tahun pertama diadakannya kegiatan CITIZEN secara offline setelah 2 tahun penademi. Kegiatan ini merupakan ajang pengenalan bagi mahasiswa baru Perencanaan Wilayah dan Kota terhadap perkuliahan. Kegiatan Citizen dilakukan selama 10 hari dengan serangkaian kegiatan seperti opening, pengenalan HMPWK, pemaparan IMPI, Field Trip UNS, pemaparan materi mini studio, pelatihan ArcGIS, Field Trip Solo, pemaparan kampung binaan, vertical garden, presentasi mini studio, pelatihan sketchup, talkshow, bincang dengan alumni, dan closing.



KABAR HIMPUNAN

Oleh: Ferlisa Dwi

Open House Kunjungan Internal HMPWK dengan BEM FT UNS

Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 Juni 2022 melalui Zoom Virtual Meeting. Kegiatan ini berisi pemaparan Company Profile baik oleh HMPWK May virida maupun BEM FT UNS. Selain itu juga ada pemaparan program kerja setiap Departemen. Kemudian dilanjutkan sesi FGD yang telah dibagi melalui break out room masing-masing.



Workshop PKM PWK UNS 2022

Kegiatan ini dilaksanakan pada 16 Juli 2022 melalui Zoom Virtual Meeting. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa PWK UNS Angkatan 2020-2021. Kegiatan ini berguna untuk meningkatkan kualitas dan melatih untuk mengembangkan wawasan dalam penyusunan proposal PKM bagi mahasiswa PWK UNS.



PWK BANGGA

Oleh: Ahmad Reza



Diandra Larassati Kirani (I0622025)

PWK UNS Angkatan 2022

Juara 3 kejuaraan Bulutangkis "PBSI CUP XXV"
Kab. Temanggung kategori Tunggal Putri

1



Mohamad Ashraf Irfanda (I0619028)

Aldi Fauzan Mawardi (I0619002)

Atifa Hasanah (I06190018)

PWK UNS Angkatan 2019

Peringkat 3 Urban Planning Competition 2022
mewakili Universitas Sebelas Maret

2



Mutiara Riska Ramadhani (I0621054)

PWK UNS Angkatan 2021

Juara Harapan 1 lomba poster digital
se ekskaresidenan Surakarta

3



Adhie Rum Muttaqin (I0620001)

PWK UNS Angkatan 2020

Diterima dalam Program IISMA (Indonesian
International Student Mobility Awards)

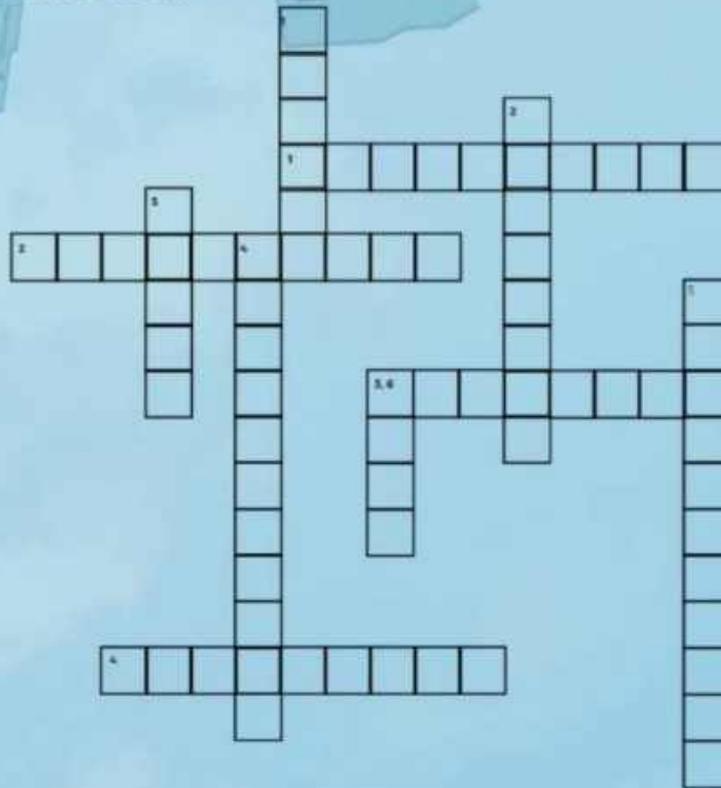
4



Rehat

TTS PWK

Oleh : Ahmad Reza



SOAL

Mendatar

1. Kumpulan dari dua atau lebih pusat kegiatan dalam satu lokasi atau kawasan tertentu
2. Kawasan di luar kawasan lindung dengan fungsi tempat tinggal
3. Menempati tanah negara tanpa izin dan kepemilikan yang sah
4. Kelengkapan dasar fisik lingkungan yang menunjang kegiatan dalam kawasan secara tidak langsung (dalam peta berbentuk garis)

Menurun

1. Ketentuan yang mengatur tentang kesesuaian pemanfaatan lahan dan terdapat pada dokumen perencanaan RDTR
2. Garis atau batas pengamanan bagi saluran dan/atau bangunan dengan jarak tertentu
3. Dokumen yang mengkaji dampak besar atau penting suatu kegiatan yang direncanakan berdasarkan lingkungan hidup
4. Penataan kembali penguasaan tanah agar tercipta pemanfaatan yang lebih baik dari sebelumnya
5. Kawasan yang terkonsentrasi di wilayah pedesaan dengan aktivitas utama pertanian, perkebunan, perikanan, dan peternakan
6. Perangkat daerah yang merupakan unsur pembantu Gubernur/walikota dalam penyelenggaraan pemerintahan daerah

CERITA PWK

Oleh : Okti Ruwina



Haii semuanya, apa kabar?? Semoga kalian semua dalam keadaan baik-baik saja ya. Kali ini aku mau sedikit bercerita mengenai program studi yang sedang aku tempuh saat ini yaitu Prodi Perencanaan Wilayah dan Kota (PWK). Seperti yang kita tau PWK merupakan program studi yang mempelajari ilmu keteknikan sekaligus ilmu sosial ekonomi perkotaan. Orientasi dari pembelajaran di PWK salah satunya yaitu membangun kota dengan penataan yang baik.

Nah belajar di PWK itu sebenarnya sulit atau enggak sih? Kalau dari aku sendiri menilainya memang sedikit rumit ya namun tetap dibikin asik aja dan yang pasti harus terus belajar. Kira-kira belajar apa saja di PWK?? Ada banyak karena PWK menyangkut berbagai disiplin ilmu, salah satunya kita nanti akan belajar merancang kota sekaligus menciptakan infrastruktur didalamnya.

Ada satu hal yang menarik juga di prodi ini yaitu satu mata kuliah yang hampir selalu ada di setiap semester yaitu Studio. Studio itu tugas praktikum dengan sistem kelompok yang mengharuskan mahasiswa untuk pergi ke suatu kawasan/daerah guna mengamati permasalahan dan mengembangkan kawasan sesuai dengan potensi yang dimiliki. Nanti output dari mata kuliah ini berupa buku/makalah.

Tips Perkuliahahan.

— Oleh Azzahra Nugrarizky

Kampus membawa suasana baru terlebih bagi yang baru saja lulus dari SMA, kesuksesan mahasiswa tidak hanya bergantung pada nilai saja lho, tetapi juga bergantung dari bagaimana pergaulan, kompetensi, hingga perkembangan pola pikir. Disini ada beberapa tips perkuliahan yang bisa diterapkan, tidak hanya untuk mahasiswa baru tapi juga untuk kalian yang sudah merasakan kehidupan kampus:

Pelajari dan Terapkan Etika Dasar Perkuliahan

Etika dasar perkuliahan sangat penting ketika menjalani kehidupan kampus, karena seseorang dinilai berdasar sikap dan tingkah lakunya.

Berikan Effort yang Maksimal saat Perkuliahan

Selama perkuliahan jangan lupa untuk mendengarkan secara seksama dan juga mencatat penjelasan dari dosen.

Ikut Organisasi, tapi Jangan FOMO

Ikutlah organisasi yang memberikan benefit banyak untukmu seperti melatih public speaking, menambah relasi, dan lain sebagainya.

Pelajarilah Hacks Microsoft dan Software yang dibutuhkan

Jangan hanya modal ketik saja saat mengoperasikan Microsoft word namun pelajari juga bagaimana cara cepat merapikan, membuat daftar isi, membuat daftar pustaka dan lain sebagainya.

Disiplin dan Konsisten

Buat jadwal waktu untuk kuliah, organisasi, healing yang sesuai dengan kebutuhanmu. Terapkan goal apa yang harus kamu raih dalam tiap semester dan usahakan untuk konsisten demi goal tersebut.



JOJO RABBIT REVIEW: MELIHAT PERANG MELALUI SUDUT PANDANG BOCAH 10 TAHUN OLEH SAFYNATUZ MAYAR

Jojo Rabbit merupakan salah satu film yang bersinar di Academy Awards 2020 lalu. Film yang disutradarai oleh Taika Waititi ini berhasil membawa pulang piala Oscar Best Adapted Screenplay. Film ini juga masuk dalam salah satu nominasi Best Picture pada program penghargaan tersebut.

Jojo Rabbit diadaptasi dari sebuah novel berjudul 'Caging Skies' karya Christine Leunens tentang seorang bocah Jerman bernama Johannes Betzler atau lebih akrab dipanggil Jojo. Ia bergabung dalam Hitler Youth dan memiliki teman imajinasi dalam persona Adolf Hitler. Akan tetapi, keyakinannya pada rezim Nazi mengalami gejolak besar ketika Jojo menemukan seorang gadis Yahudi bernama Elsa bersembunyi di rumahnya atas bantuan ibunya.

Pada umumnya, semua film tentang Perang Dunia II setidaknya selalu menampilkan unsur-unsur yang sama, yaitu ketegangan, kengerian, dan keseriusan dalam membawakan materi-materi bersejarah tersebut. Akan tetapi, berbeda dengan film buatan Taika Waititi ini.





JOJO RABBIT REVIEW: MELIHAT PERANG MELALUI SUDUT PANDANG BOCAH 10 TAHUN OLEH SAFYNA TUZ MAYAR

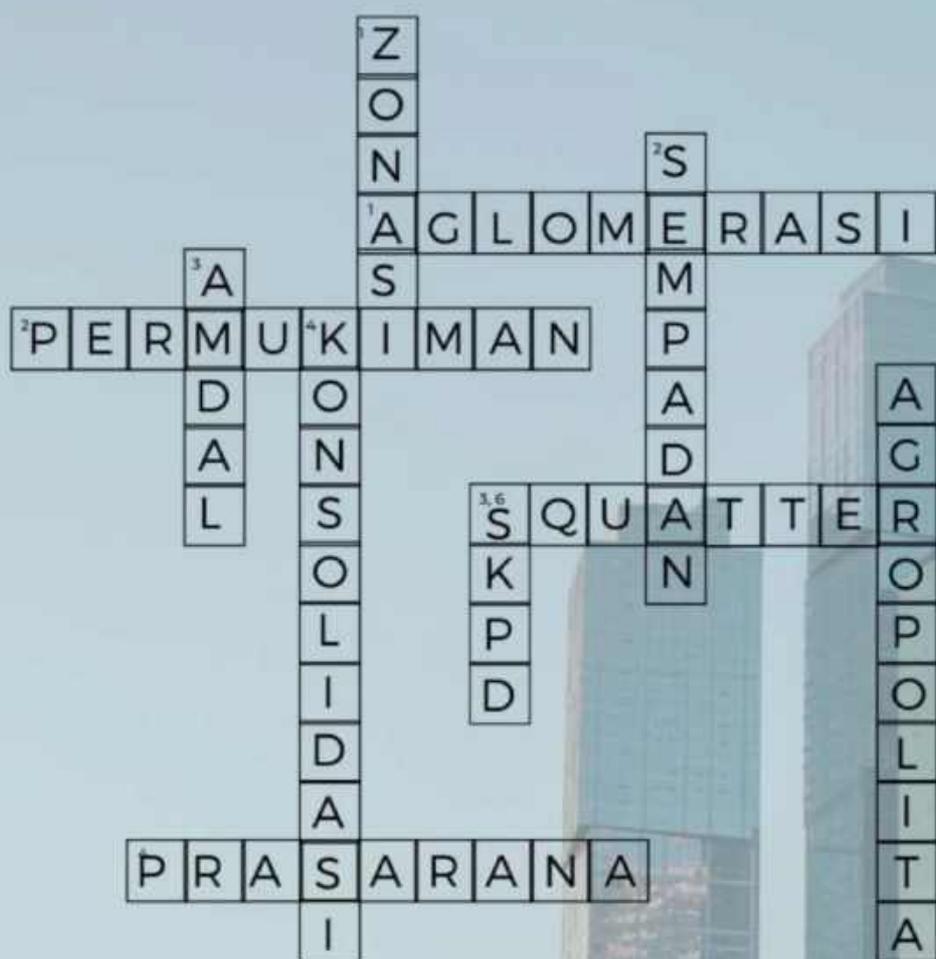
Taika Waititi terkenal sebagai filmmaker dengan gaya humor yang khas, ia mengeksekusi *Jojo Rabbit* dengan sentuhan komedi satire yang akan membuat penonton merasa tidak nyaman sekaligus tertawa. Pada awal film, kita akan merasa merinding melihat seorang anak berteriak "heil, Hitler" dengan ceria dan penuh semangat, hingga belajar memegang senjata dan dipersiapkan untuk berperang bahkan sebelum remaja.

Mungkin kita akan tertawa ketika melihat Jojo mendeskripsikan orang Yahudi dengan buruk sebagai makhluk bertanduk yang bisa membaca pikiran orang. Melihat dialog tersebut sebagai materi lucu yang tidak serius. Namun, jika kita mau memahami lebih dalam lagi, bagaimana seorang bocah 10 tahun paham jika kaum Yahudi cuma manusia biasa? Ketika otak mereka telah dicuci dengan doktrin Nazi dari usia yang sangat muda.

Secara keseluruhan, *Jojo Rabbit* merupakan film komedi satire yang dieksekusi dengan baik. Tidak berusaha keras menjadi lucu, Taika Waititi berhasil mengambil berbagai referensi sejarah dan novel yang ia baca untuk menjadi materi komedi yang menunjukkan sisi lain dari Perang Dunia II melalui kacamata seorang bocah 10 tahun yang polos.



KUNCI JAWABAN TTS PWK



Meet Our Team





Planomagz
By HMPWK May Virida
2022