

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah yang berjudul "**Hubungan Timbal Balik Penduduk dan Lingkungan Hidup**" ini dengan baik dan tepat waktu. Makalah ini disusun sebagai bentuk upaya pemahaman lebih mendalam terhadap permasalahan yang terjadi akibat interaksi antara jumlah penduduk yang terus meningkat dengan kondisi lingkungan yang semakin tertekan.

Dalam proses penyusunan makalah ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, baik berupa saran, dukungan moral, maupun informasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Makalah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dalam menambah wawasan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas manusia sebagai penduduk dengan kelestarian lingkungan hidup. Penulis menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segal kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga makalah ini dapat bermanfaat dan menjadi salah satu referensi dalam memahami isu kependudukan dan lingkungan hidup secara berkelanjutan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
BAB II. PEMBAHASAN	3
A. Pengertian penduduk dan lingkungan hidup	3
B. Hubungan timbal balik antar penduduk dan lingkungan hidup	4
C. Upaya menciptakan keseimbangan antar penduduk dan lingkungan	7
BAB III. PENUTUP	10
A. KESIMPULAN	10
DAFTAR PUSTAKA	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penduduk dan lingkungan hidup merupakan dua elemen utama dalam kehidupan di muka bumi yang memiliki hubungan erat dan saling memengaruhi. Seiring dengan pertumbuhan jumlah penduduk dunia yang semakin pesat, tantangan dalam menjaga kelestarian lingkungan juga semakin kompleks. Indonesia sebagai negara berkembang menghadapi dilema besar antara kebutuhan pembangunan untuk kesejahteraan masyarakat dan kewajiban menjaga kelestarian lingkungan agar tetap mampu mendukung kehidupan generasi mendatang (Handoko, 2020).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, mencapai lebih dari 270 juta jiwa pada tahun 2023. Pertumbuhan ini tidak hanya memberikan tekanan pada sektor ekonomi, sosial, dan infrastruktur, tetapi juga memperberat beban lingkungan hidup. Aktivitas penduduk seperti urbanisasi, industrialisasi, pembukaan lahan pertanian dan pemukiman, serta konsumsi energi dan air yang berlebihan telah menyebabkan berbagai permasalahan lingkungan seperti pencemaran udara, kerusakan hutan, degradasi tanah, dan krisis air bersih (Sutanto, 2021).

Hubungan antara penduduk dan lingkungan bersifat timbal balik. Di satu sisi, penduduk memerlukan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, papan, dan energi. Di sisi lain, ketidakseimbangan dalam interaksi ini bisa menimbulkan dampak buruk yang sangat besar, mulai dari bencana alam hingga menurunnya kualitas hidup manusia. Dengan kata lain, kualitas lingkungan sangat menentukan kualitas hidup penduduk, dan begitu pula sebaliknya (Suryani, 2019).

Persoalan ini semakin mendesak untuk diatasi dengan pendekatan pembangunan berkelanjutan (sustainable development), yaitu pembangunan yang tidak hanya mengejar pertumbuhan ekonomi, tetapi juga menjamin pelestarian lingkungan dan kesejahteraan sosial. Pembangunan

berkelanjutan mengharuskan adanya keseimbangan antara kepentingan manusia sebagai penduduk dengan batas-batas ekologis yang dimiliki lingkungan (Putri, 2021).

Oleh karena itu, pemahaman terhadap hubungan timbal balik antara penduduk dan lingkungan menjadi penting sebagai dasar perumusan kebijakan, perencanaan wilayah, dan tindakan-tindakannya dalam kehidupan sehari-hari. Kajian ini bertujuan untuk menjelaskan pengertian penduduk dan lingkungan hidup, menganalisis hubungannya, serta menguraikan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan keseimbangan antara pertumbuhan penduduk dan kelestarian lingkungan.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apa Pengertian penduduk dan lingkungan hidup ?
2. Apa Hubungan timbal balik antara penduduk dan lingkungan hidup ?
3. Bagaimana Upaya menciptakan keseimbangan antara penduduk dan lingkungan ?

C. TUJUAN

1. Untuk mengetahui Apa Pengertian penduduk dan lingkungan hidup
2. Untuk mengetahui Apa Hubungan timbal balik antara penduduk dan lingkungan hidup
3. Untuk mengetahui Bagaimana Upaya menciptakan keseimbangan antara penduduk dan lingkungan

\

BAB II

PEMBAHASAN

A. PENGERTIAN PENDUDUK DAN LINGKUNGAN HIDUP

1. Pengertian Penduduk

Penduduk adalah sekumpulan individu manusia yang mendiami suatu wilayah geografis tertentu dalam jangka waktu tertentu dan diakui secara administratif atau statistik. Mereka merupakan pelaku utama dalam kegiatan sosial, ekonomi, budaya, dan politik di suatu negara atau wilayah (Bintarto, 2019). Dalam konteks geografi, penduduk tidak hanya dipandang sebagai jumlah atau angka statistik, tetapi juga sebagai unsur dinamis yang mampu memberikan pengaruh besar terhadap kondisi lingkungan sekitar.

Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2006 tentang Administrasi Kependudukan, penduduk didefinisikan sebagai warga negara Indonesia dan orang asing yang bertempat tinggal di Indonesia. Penduduk mencakup berbagai komponen demografis seperti jumlah, persebaran, struktur umur, tingkat kelahiran, kematian, dan migrasi.

Pertumbuhan penduduk dapat terjadi secara alami melalui kelahiran dan kematian, serta melalui migrasi baik internal maupun internasional. Peningkatan jumlah penduduk secara signifikan dapat menimbulkan berbagai tekanan terhadap sumber daya alam dan lingkungan, karena semakin banyak kebutuhan yang harus dipenuhi, seperti pangan, papan, energi, air, dan ruang hidup (Sutanto, 2021).

2. Pengertian Lingkungan Hidup

Lingkungan hidup merupakan keseluruhan unsur eksternal yang berada di sekitar manusia dan makhluk hidup lainnya yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh aktivitas kehidupan. Lingkungan hidup mencakup unsur hayati (biotik), seperti hewan, tumbuhan, dan mikroorganisme; serta unsur non-hayati (abiotik), seperti air, udara, tanah, cahaya matahari, dan suhu (Suryani, 2019).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup, lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang

memengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya.

Lingkungan hidup memiliki fungsi penting sebagai penyedia sumber daya alam, pengatur siklus kehidupan, dan pendukung sistem ekologis. Keberlanjutan fungsi lingkungan ini sangat bergantung pada perilaku manusia sebagai bagian dari ekosistem. Apabila lingkungan hidup rusak, maka akan terjadi gangguan ekosistem yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup manusia sendiri (Handoko, 2020).

3. Keterkaitan Konseptual antara Penduduk dan Lingkungan Hidup

Penduduk dan lingkungan hidup memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Di satu sisi, manusia menggantungkan hidupnya pada ketersediaan sumber daya lingkungan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, air, udara bersih, tempat tinggal, dan bahan energi. Di sisi lain, aktivitas manusia seperti pertanian, industri, pertambangan, dan urbanisasi dapat menimbulkan degradasi lingkungan jika tidak dikelola secara bijak (Putri, 2021).

Dengan demikian, pemahaman terhadap konsep penduduk dan lingkungan hidup secara menyeluruh menjadi dasar penting untuk merancang kebijakan pembangunan yang berkelanjutan, yaitu pembangunan yang mampu memenuhi kebutuhan generasi masa kini tanpa mengorbankan kemampuan generasi mendatang dalam memenuhi kebutuhannya sendiri.

B. HUBUNGAN TIMBAL BALIK ANTARA PENDUDUK DAN LINGKUNGAN HIDUP

Hubungan antar penduduk dan lingkungan hidup bersifat dinamis dan timbal balik, di mana satu pihak memengaruhi dan dipengaruhi oleh pihak lainnya. Manusia sebagai penduduk memanfaatkan lingkungan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya, seperti pangan, papan, dan energi. Namun di sisi lain, aktivitas penduduk juga berpotensi merusak keseimbangan lingkungan bila dilakukan secara tidak bijak dan tidak berkelanjutan (Suryani, 2019).

1. Dampak Penduduk terhadap Lingkungan Hidup

Pertumbuhan penduduk yang pesat memberikan tekanan besar terhadap lingkungan hidup. Kebutuhan akan lahan permukiman, pangan, energi, dan air bersih meningkat seiring jumlah penduduk yang terus bertambah. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sering kali manusia mengeksploitasi sumber daya alam secara berlebihan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya (Handoko, 2020).

Beberapa dampak nyata aktivitas penduduk terhadap lingkungan antara lain:

- Deforestasi dan alih fungsi lahan: Pembukaan hutan untuk permukiman, pertanian, dan industri menyebabkan hilangnya keanekaragaman hayati serta meningkatnya emisi karbon (Putri, 2021).
- Pencemaran: Limbah rumah tangga, industri, dan pertanian mencemari udara, tanah, dan air. Kota-kota besar mengalami pencemaran udara berat akibat kendaraan bermotor dan pabrik (Sutanto, 2021).
- Penurunan kualitas air dan tanah: Pertumbuhan populasi memicu peningkatan konsumsi air dan penggunaan pupuk kimia serta pestisida yang mencemari sumber air dan tanah (Suryani, 2019).
- Perubahan iklim global: Aktivitas manusia, seperti penggunaan bahan bakar fosil, menghasilkan gas rumah kaca yang mempercepat pemanasan global dan perubahan iklim.

Tekanan lingkungan akibat penduduk cenderung meningkat bila tidak diimbangi dengan kesadaran, regulasi, dan teknologi yang ramah lingkungan.

2. Dampak Lingkungan terhadap Penduduk

Lingkungan yang rusak secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak buruk terhadap kehidupan manusia. Kesehatan, produktivitas, dan kesejahteraan masyarakat sangat tergantung pada kondisi lingkungan sekitarnya. Kerusakan lingkungan bukan hanya masalah ekologis, tetapi juga masalah sosial dan ekonomi (Widodo, 2018).

Beberapa dampak negatif lingkungan terhadap penduduk antara lain:

- **Masalah kesehatan:** Pencemaran udara dapat menyebabkan penyakit pernapasan, pencemaran air dapat menimbulkan diare dan penyakit kulit, serta paparan limbah kimia bisa mengakibatkan gangguan reproduksi dan kanker (Suryani, 2019).
- **Bencana alam:** Deforestasi dan perubahan iklim memperbesar risiko bencana seperti banjir, longsor, kekeringan, dan badai tropis. Penduduk yang tinggal di daerah rawan menjadi sangat rentan terhadap kerugian jiwa dan harta.
- **Menurunnya produktivitas ekonomi:** Lingkungan yang rusak, seperti lahan kritis dan sumber daya air yang menipis, berdampak pada hasil pertanian, perikanan, dan sektor lain yang bergantung pada alam (Putri, 2021).
- **Migrasi dan konflik sosial:** Lingkungan yang tidak mampu lagi mendukung kehidupan bisa mendorong migrasi penduduk ke daerah lain, yang kadang memicu konflik perebutan lahan dan sumber daya.

Dengan demikian, kerusakan lingkungan dapat menjadi penghambat utama pembangunan berkelanjutan jika tidak segera diatasi.

3. Ketergantungan Penduduk terhadap Lingkungan

Manusia sebagai makhluk hidup sepenuhnya bergantung pada lingkungan untuk keberlangsungan hidupnya. Segala kebutuhan dasar seperti udara bersih, air, makanan, tempat tinggal, dan energi bersumber dari lingkungan. Oleh karena itu, lingkungan yang sehat dan lestari merupakan fondasi utama bagi kehidupan manusia yang berkualitas (Handoko, 2020).

Ketergantungan ini terlihat dari berbagai aspek:

- **Ketergantungan terhadap sumber daya alam:** Penduduk menggantungkan hidupnya pada pertanian, perikanan, kehutanan, dan pertambangan, yang semuanya bersumber dari alam.

- Kebutuhan udara dan air bersih: Tanpa kualitas udara dan air yang baik, kesehatan masyarakat akan terganggu. Lingkungan yang rusak menyebabkan pencemaran dan kelangkaan sumberdaya tersebut.
- Ketergantungan terhadap kestabilan iklim dan cuaca: Aktivitas pertanian sangat dipengaruhi oleh iklim. Perubahan cuaca ekstrem akibat kerusakan lingkungan dapat mengganggu ketahanan pangan.

Sayangnya, meskipun bergantung pada lingkungan, manusia sering kali abai terhadap kelestariannya. Jika lingkungan rusak, pada akhirnya manusia sendiri yang akan menanggung akibatnya (Suryani, 2019).

4. Peran Penduduk dalam Pelestarian Lingkungan

Selain sebagai penyebab berbagai kerusakan, penduduk juga berperan penting sebagai agen perubahan dan pelestari lingkungan. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga lingkungan menjadi kunci keberhasilan upaya pelestarian.

Penduduk dapat berkontribusi baik secara individu maupun kolektif dalam berbagai bentuk aksi lingkungan (Putri, 2021).

Peran-peran tersebut meliputi:

- Menjaga kebersihan lingkungan sekitar: Membuang sampah pada tempatnya, mengelola limbah rumah tangga, dan membersihkan saluran air.
- Menggunakan sumberdaya secara bijak: Menghemat air dan energi, serta menghindari konsumsi berlebihan yang berdampak buruk terhadap alam.
- Melakukan penghijauan dan reboisasi: Menanam pohon di pekarangan, mengikuti program tanam pohon, dan menjaga keberadaan vegetasi lokal.
- Mendukung kebijakan ramah lingkungan: Mengikuti aturan pemerintah tentang pengelolaan sampah, tidak menebang pohon sembarangan, serta aktif dalam kegiatan komunitas lingkungan.
- Edukasi dan advokasi: Menyampaikan pentingnya pelestarian lingkungan kepada generasi muda melalui pendidikan formal maupun kegiatan sosial.

Melalui peran aktif tersebut, penduduk tidak hanya menjadi bagian dari masalah, tetapi juga bagian dari solusi bagi keberlanjutan lingkungan hidup (Widodo, 2018).

C. UPAYA MENCIPTAKAN KESEIMBANGAN ANTARA PENDUDUK DAN LINGKUNGAN

Keseimbangan antar penduduk dan lingkungan merupakan kunci dalam menciptakan kehidupan yang berkelanjutan. Ketika jumlah penduduk terus meningkat, maka tekanan terhadap sumber daya alam dan lingkungan pun meningkat. Oleh karena itu, diperlukan strategi terpadu untuk menjaga agar pemanfaatan lingkungan tidak melebihi daya dukung dan daya tampungnya. Upaya ini tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga masyarakat secara luas (Handoko, 2020).

Berikut ini adalah beberapa upaya konkret yang dapat dilakukan untuk menciptakan keseimbangan antar penduduk dan lingkungan hidup:

1. Pengendalian Pertumbuhan Penduduk

Pertumbuhan penduduk yang tidak terkendali dapat mempercepat degradasi lingkungan. Salah satu upaya utama adalah melalui program Keluarga Berencana (KB) dan penyuluhan kependudukan.

Pemerintah perlu memastikan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi dan pendidikan kependudukan agar masyarakat menyadari pentingnya jumlah keluarga yang ideal (Suryani, 2019).

2. Peningkatan Kesadaran dan Pendidikan Lingkungan

Pendidikan lingkungan sejak dini akan menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan. Melalui kurikulum sekolah, media massa, serta kegiatan masyarakat, nilai-nilai pelestarian lingkungan dapat ditanamkan secara terus-menerus. Edukasi ini harus menjangkau semua lapisan masyarakat, tidak hanya di perkotaan tetapi juga di pedesaan (Putri, 2021).

3. Pengembangan Teknologi Ramah Lingkungan

Teknologi memiliki peran strategis dalam menjaga lingkungan. Misalnya, pemanfaatan energi terbarukan seperti tenaga surya dan angin, pengelolaan limbah dengan sistem 3R (Reduce, Reuse, Recycle), serta pengembangan transportasi rendah emisi. Inovasi-inovasi tersebut mampu mengurangi dampak negatif aktivitas manusia terhadap lingkungan (Widodo, 2018).

4. Perencanaan Tata Ruang yang Berbasis Lingkungan

Perencanaan wilayah yang baik akan membantu mengatur distribusi penduduk dan penggunaan lahan sesuai daya dukung lingkungan. Pemerintah harus menetapkan zona-zona konservasi, permukiman, industri, dan pertanian secara proporsional serta memperhatikan aspek ekologis. Penerapan analisis dampak lingkungan (AMDAL) juga harus dilakukan secara ketat sebelum pelaksanaan pembangunan (Sutanto, 2021).

5. Penguatan Kelembagaan dan Kebijakan Lingkungan

Pemerintah pusat dan daerah harus memperkuat kelembagaan lingkungan, baik dalam aspek regulasi, pengawasan, maupun penegakan hukum. Kebijakan seperti Undang-Undang Lingkungan Hidup dan Rencana Tata Ruang Wilayah (RTRW) harus dijalankan dengan konsisten. Kolaborasi antar pemerintah, sektor swasta, LSM, dan masyarakat sipil sangat diperlukan untuk menciptakan sinergi dalam pelestarian lingkungan (Bintarto, 2019).

6. Partisipasi Aktif Masyarakat

Kesadaran kolektif masyarakat adalah faktor penentu keberhasilan pelestarian lingkungan. Masyarakat dapat berkontribusi melalui berbagai kegiatan seperti menanam pohon, mengelola sampah rumah tangga, serta ikutserta dalam gerakan sosial lingkungan. Keterlibatan langsung ini membangun rasa tanggung jawab dan memperkuat kearifan lokal dalam pengelolaan lingkungan (Handoko, 2020).

BAB III

PENUTUP

KESIMPULAN

Hubungan antarapenduduk dan lingkungan hidup merupakan interaksi yang kompleks dan bersifat timbal balik. Penduduk sangat bergantung pada lingkungan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, namun di sisi lain aktivitas penduduk juga dapat menimbulkan tekanan dan kerusakan terhadap lingkungan jika tidak dikelola secara bijak. Pertumbuhan penduduk yang tinggi, urbanisasi, dan eksploitasi sumber daya alam menjadi penyebab berbagai permasalahan lingkungan seperti pencemaran, deforestasi, dan perubahan iklim.

Untuk menjaga keseimbangan antara pertumbuhan penduduk dan kelestarian lingkungan, diperlukan berbagai upaya strategis, antara lain pengendalian jumlah penduduk, peningkatan kesadaran lingkungan, pemanfaatan teknologi ramah lingkungan, perencanaan tata ruang yang berkelanjutan, serta penguatan regulasi dan partisipasi masyarakat dalam pengelolaan lingkungan.

Pendekatan pembangunan berkelanjutan harus menjadi landasan utama dalam semua kebijakan yang melibatkan aspek kependudukan dan lingkungan hidup.

Dengan demikian, menjaga hubungan yang harmonis antara manusia dan lingkungan bukan hanya menjadi tugas pemerintah, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama seluruh elemen masyarakat agar bumi tetap menjadi tempat yang layak huni bagi generasi sekarang dan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.

Handoko, B. (2020). *Dinamika Kependudukan dan Lingkungan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Putri, A. R. (2021). *Ekologi Manusia: Interaksi Antara Manusia dan Lingkungannya*. Yogyakarta: Deepublish.

Suryani, L. (2019). *Lingkungan Hidup dan Pembangunan Berkelanjutan*. Bandung: Alfabeta.

Sutanto, E. (2021). *Geografi Kependudukan dan Lingkungan*. Surabaya: Unesa Press.

Widodo, S. (2018). *Manusia dan Lingkungan: Tantangan Global Abad 21*. Surabaya: Unesa University Press.

Bintarto, R. (2019). *Geografi: Dasar dan Konsep*. Jakarta: Pustaka Pelajar.