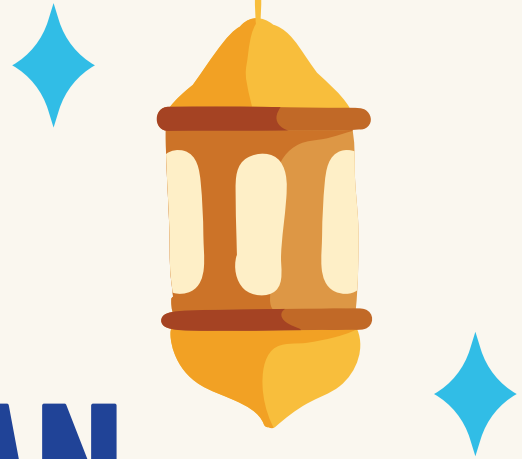


GARIS PANDUAN IFTAR HIJAU

Iftar Hijau ialah jamuan berbuka puasa yang dilaksanakan dengan kesedaran terhadap alam sekitar, bertujuan untuk mengurangkan pembaziran dan pelepasan karbon, disamping memelihara nilai serta etika Islam.



JADUAL KANDUNGAN



01	Pengenalan	3
02	Tujuan	4
03	Strategi Garis Panduan	5
04	Garis Panduan & Amalan Terbaik	8
05	Kajian Kes & Pengajaran	11
06	Pemantauan & Penilaian	16
07	Kesimpulan	17
08	Seruan Tindakan	18
09	Lampiran	19



1. PENGENALAN

'Iftar Hijau' merujuk kepada amalan berbuka puasa secara berkumpulan atau di peringkat isi rumah yang dirancang untuk meminimumkan kesan buruk terhadap alam sekitar, sambil memaksimumkan manfaat rohani dan sosial. Setiap Ramadan, jutaan majlis iftar dianjurkan oleh komuniti Muslim secara kolektif, di mana pembaziran makanan, penggunaan barangan pakai-buang, dan penggunaan tenaga menyumbang kepada jejak karbon dan pencemaran plastik yang ketara. Menyelaraskan amalan ini dengan prinsip Islam seperti khilāfah (amanah sebagai penjaga bumi) dan lā isrāf (tidak membazir) menjadikan Ramadan satu contoh nyata tindakan iklim berteraskan nilai keimanan.

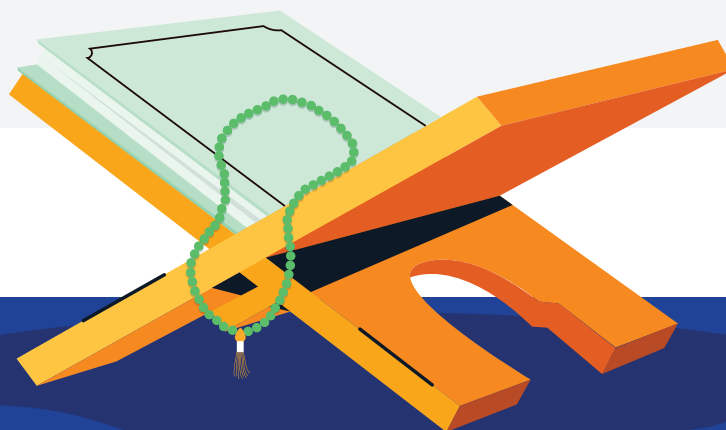
Masyarakat Orang Asli **Haudenosaunee**, di Kanada mengajarkan bahawa setiap keputusan perlu mengambil kira kelestarian untuk **tujuh generasi akan datang**, selari dengan mesej al-Quran dalam Surah al-An'am ayat 165 ("untuk menguji bagaimana kamu bertindak").

Garis panduan ini menyediakan pendekatan praktikal yang berteraskan etika al-Quran, amalan terbaik iklim, dan kajian kes lapangan, bagi membantu umat Islam menilai, merancang, melaksanakan, dan menilai pelaksanaan Iftar Hijau dalam komuniti masing-masing.

2. TUJUAN

Al-Quran dan amalan Nabi menetapkan kerangka moral yang jelas bagi etika alam sekitar. Konsep khilāfah menempatkan umat Islam sebagai penjaga dan pemelihara bumi, manakala prinsip kesederhanaan serta larangan pembaziran diterjemahkan secara langsung kepada ukuran kelestarian moden. Dengan menjadikan setiap garis panduan berasaskan sumber-sumber ini, tindakan menjaga alam sekitar diangkat daripada sekadar pilihan “hijau” kepada satu bentuk ibadah. Pendekatan ini penting untuk penerimaan masyarakat, kerana umat Islam lebih cenderung mengamalkan perubahan tingkah laku apabila ia difahami selari dengan Sunnah

Prinsip	Sumber al-Quran/Hadis	Maksud Ekologi	Panduan Tingkah Laku
Khilāfah (amanah/penjaga)	Q 2:30 – “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi.”	Manusia ialah penjaga bumi (stewardship of Earth).	Pilih pilihan yang memberi kesan minima terhadap alam sekitar walaupun kosnya lebih tinggi.
Wasatiyyah (kesederhanaan)	Q 25:67 – “Dan orang-orang yang apabila membelanjakan harta, mereka tidak melampaui batas dan tidak pula bakhil, tetapi berada di tengah-tengah.”	Keseimbangan dalam penggunaan.	Hidangkan hidangan sederhana (sekadar tapak tangan); kongsi lebihan.
Laisrāf (tidak membazir)	Q 7:31 – “...makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang membazir.”	Pembaziran adalah berdosa	Cegah pembaziran, kurangkan sisa, kompos dan kitar semula.
Ihsān (kecemerlangan)	Hadis riwayat Muslim – “Sesungguhnya Allah menetapkan ihsan dalam setiap perkara.”	Keseimbangan alam sekitar adalah ibadah	Sasarkan tiada penggunaan plastik pakai-buang.
Sadaqah & Waṣl (sedekah & pengukuhan hubungan sosial)	Pelbagai hadis	Keadilan ekologi = keadilan sosial.	Salurkan penjimatan kepada inisiatif tempatan seperti penanaman pokok.



3. STRATEGI GARIS PANDUAN

Jadual strategi ini menterjemahkan prinsip-prinsip tersebut ke dalam satu pelan tindakan pengurusan projek. Setiap “Bahagian” merujuk kepada titik tumpuan utama pelepasan karbon atau pembaziran yang dikenal pasti melalui audit empirikal dapur Ramadan di seluruh dunia. Lajur “Bagaimana” mengutamakan tindakan yang memberikan pulangan paling tinggi bagi setiap ringgit atau jam sukarelawan, bagi memastikan garis panduan ini kekal mudah dilaksanakan oleh komuniti dengan sumber terhad, namun pada masa yang sama cukup berwawasan untuk diaplikasikan di masjid-masjid bandar berskala besar.

	Bahagian	Apa	Kenapa	Bagaimana
	Menu & Pembelian	Hidangan tempatan, bermusim dan berasaskan tumbuhan	Rantaian bekalan yang pendek mengurangkan pelepasan karbon dan menyokong petani tempatan.	Rancang menu menggunakan hasil pasar tempatan; gantikan daging merah dengan alternatif berasaskan tumbuhan
	Kawalan Hidangan	Masak mengikut berapa orang yang sahkan akan datang sahaja	Pembaziran makanan ialah penyumbang #1 sisa iftar ke tapak pelupusan	Pengesahan kehadiran di atas talian + amalan makan secara berhemah (mengikut sunnah)
	Tenaga & Penyediaan Makanan	Dapur jimat tenaga dan penggunaan tenaga boleh diperbaharui	Bahan api memasak menyumbang kepada pelepasan	Cara: Rendam kekacang sebelum memasak; gunakan dapur induksi di rumah untuk masakan sendiri; pilih lokasi yang menggunakan tenaga boleh diperbaharui.
	Pengurusan Air	Kurangkan penggunaan air untuk mencuci.	Banyak negara majoriti Muslim berdepan kekurangan sumber air	Gunakan sistem dua baldi untuk mencuci pinggan.
	Peralatan & Pembungkusan	Hapuskan penggunaan plastik pakai-buang	Plastik pakai-buang adalah sisa buangan paling ketara dan mencemarkan	Galakkan membawa peralatan sendiri atau guna peralatan mesra alam; pilih bahan mentah yang boleh dibeli pada harga berpatutan tanpa pembungkusan plastik pakai buang. Bawa beg sendiri jika kedai di kawasan anda hanya menyediakan plastik.

Bahagian	Apa	Kenapa	Bagaimana	
	Pengurusan Sisa	Pengasingan sisa untuk kompos dan kitar semula	Pengasingan meningkatkan pengalihan sisa melebihi %70	Tong berlabel secara jelas + bimbingan sukarelawan
	Pengangkutan & Akses	Karbon bermobiliti rendah	Perjalanan tetamu boleh mengatasi pelepasan karbon makanan	Berkongsi kenderaan, berjalan kaki dan menggunakan pengangkutan awam
	Pendidikan & Penglibatan	Pembelajaran setiap malam	Perubahan tingkah laku berpanjangan melepasi Ramadan	“Khutbah Hijau” 2 minit; kuiz alam sekitar untuk belia; berkempen menggunakan media sosial
	Pemantauan & Pelaporan	Kenal pasti - pelajari - perbaiki	Ketelusan memupuk kepercayaan	Terbitkan laporan bersama rakan kerjasama



Senarai semak ringkas dengan 3 tindakan utama untuk pelbagai jenis komuniti adalah seperti berikut:

Penganjur Kali Pertama

- Rancang menu dan sediakan hidangan menggunakan hasil pasar tempatan
- Masak hanya untuk tetamu yang telah mengesahkan kehadiran
- Hapuskan penggunaan plastik pakai-buang

Masjid / Komuniti Kecil (bawah 50 orang)

- Rancang menu menggunakan hasil tempatan dan gantikan daging merah dengan pilihan berasaskan tumbuhan
- Masak untuk tetamu yang telah disahkan
- Tugaskan sukarelawan untuk mengurus kompos dan bahan kitar semula

Komuniti Besar (50 orang ke atas)

- Rancang menu menggunakan hasil tempatan dan gantikan daging merah dengan pilihan berasaskan tumbuhan
- Laksanakan audit sisa dengan mengamalkan amalan hijau, seperti sistem dua baldi untuk



4. GARIS PANDUAN & AMALAN TERBAIK

4.1. Makanan & Perolehan

- Gantikan bekas polistirena atau PET dengan bekas keluli tahan karat atau bekas guna semula lain dalam sistem pinjam-dan-pulang, gunakan pinggan mesra alam (contohnya pinggan daun pinang) atau gunakan pembungkusan kertas.
- Beli bahan mentah secara pukal daripada kedai tempatan atau pasar tani bagi mengurangkan pembaziran di pihak petani sekaligus menjimatkan bajet.

4.2. Pengurusan Sisa

- Kumpulkan sisa buah-buahan, sayur-sayuran dan kulitnya, dan tukarkan kepada kompos untuk kebun rumah atau taman komuniti anda. Jika ada kemudahan untuk mengitar semula atau mengompos makanan yang telah dimasak, boleh dikumpulkan juga, contohnya melalui kaedah kompos Bokashi atau menggunakan mesin kompos.

4.3. Penjimatan Tenaga & Air

- Galakkan rendaman awal bijirin dan kekacang (boleh mengurangkan penggunaan bahan api memasak sehingga %40).
- Pamerkan sukatan Madd Rasulullah (0.6 liter) menggunakan jag lutsinar di stesen mencuci pinggan; sukarelawan boleh mengira berapa banyak pinggan yang boleh dicuci dengan satu jag untuk menjadikan penjimatan air lebih interaktif dan menyeronokkan.

4.4. Pendidikan & Penglibatan

- Rakam video Reel selama 90 saat mengenai audit sisa dan kongsikan dengan tanda pagar #GreenIftar serta tanda pagar media sosial lain. Gunakan kandungan sedia ada tanpa kos tambahan sambil memberi inspirasi untuk ditiru di peringkat global.



4.5. Perancangan Kontingensi

Jika Pinggan Guna Semula Tidak Tersedia:

- Gunakan pinggan dan peralatan makan boleh kompos (buluh, daun palma) jika perlu.
- Sediakan bekas mencuci tangan dan galakkan amalan makan menggunakan tangan secara tradisional.
- Galakkan peserta menyimpan dan menggunakan semula pinggan pakai buang untuk hidangan seterusnya.

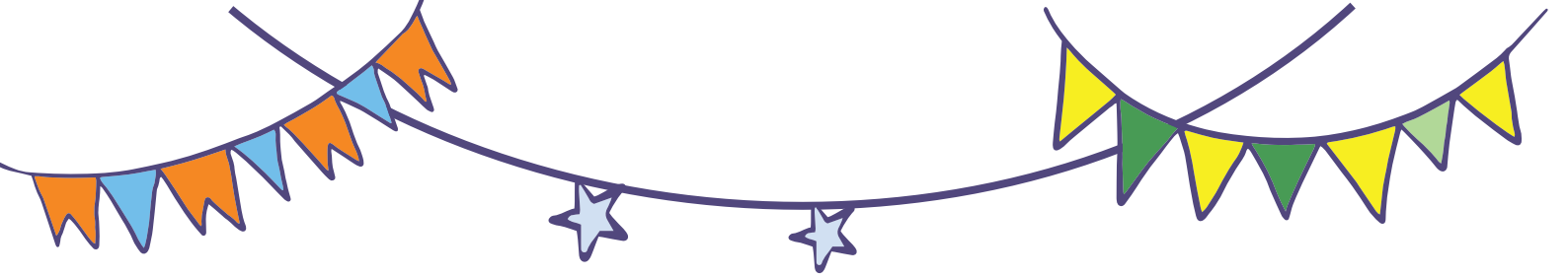
Jika Makanan Berlebihan:

- Aturkan lebih awal pengambilan lebih makanan dengan pusat kebajikan tempatan.
- Bungkus lebih untuk dibawa pulang oleh peserta.
- Sediakan ruang pembeku untuk kegunaan sahur keesokan hari.

Jika Masalah Cuaca (Aktiviti Luar):

- Sahkan lokasi alternatif di dalam bangunan.
- Sewa atau pinjam khemah mudah alih.
- Sediakan penutup kalis air untuk stesen sisa.
- Rancang menu ringkas untuk penyediaan.





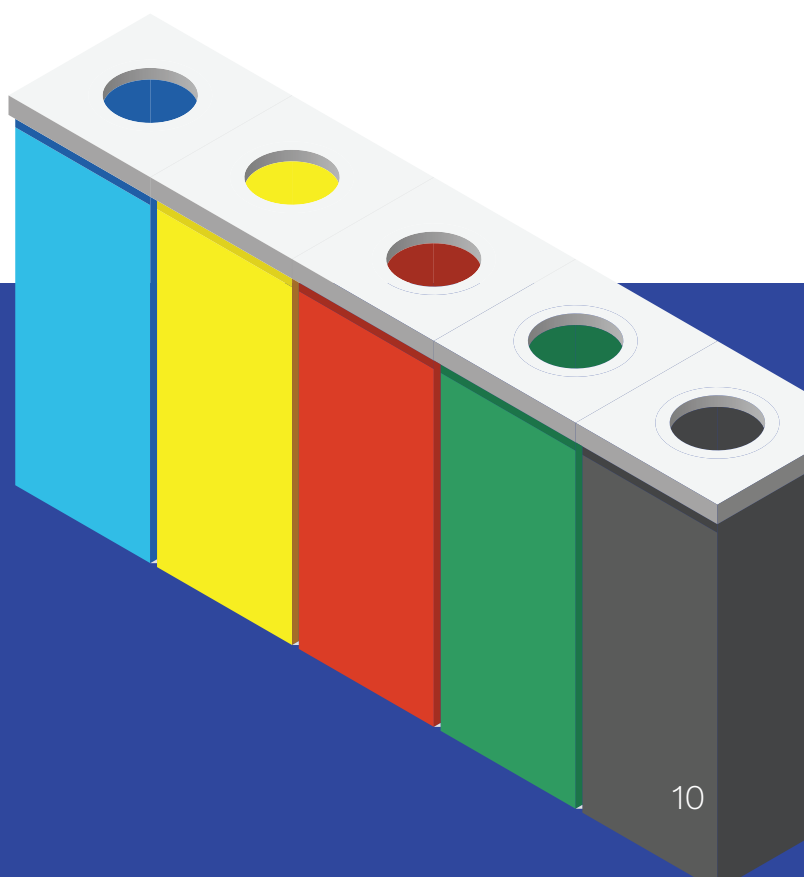
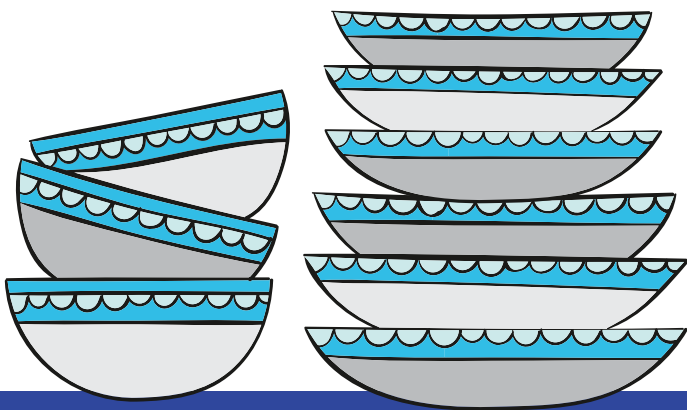
4.6. Komuniti Menitikberatkan Pengurangan Belanjawan

Pilihan Tidak Perlu Kos Tambahan:

- Tanya setiap ahli keluarga untuk membawa satu perkakas guna semula (pinggan, cawan, atau sudu hidangan)
- Bekerjasama dengan restoran tempatan untuk mendermakan makanan berlebihan.
- Gunakan pinggan mangkuk masjid yang tersedia dan merekrut sukarelawan untuk mencuci.
- Kumpulkan sisa sayuran untuk kompos di kebun komuniti jika tersedia.
- Buat sendiri hiasan dari bahan kitar semula.

Kurang belanja tetapi kesan mendalam:

- Beli beberapa pinggan guna semula yang boleh dikongsikan antara ahli keluarga/rakan, atau jiran berdekatan.
- Beli 3 tong yang dilabel dengan jelas untuk kegunaan pengasingan sisa.
- Cetak kod QR untuk sistem pengesahan kehadiran atas talian.
- Beli bahan untuk 2 atau 3 lauk sayuran secara pukal.
- Dapatkan pengukur berat digital untuk mengira sisa.



5. KAJIAN KES & PENGAJARAN



Impak:

Dengan merapatkan jurang antara keimanan, tindakan komuniti dan kelestarian, sesi ini mengukuhkan kuasa kolektif usaha berteraskan keimanan dalam menangani cabaran iklim. Ia juga membina rangkaian kerjasama yang lebih kukuh serta menonjolkan peranan nilai bersama dalam menggalakkan penjagaan alam sekitar.

Pengajaran:

Para peserta berkongsi pengalaman bermakna tentang bagaimana kesedaran ekologi dapat diintegrasikan ke dalam ajaran agama dan inisiatif komuniti. Perbincangan menekankan kepentingan penglibatan komuniti, advokasi dasar, dan gerakan akar umbi sebagai alat penting untuk mempromosikan gaya hidup lestari dan mengurangkan kesan perubahan iklim.

5.1. Green Generation Foundation (Jordan)

Tindakan utama:

Dua sesi interaktif telah dianjurkan dengan fokus memperkukuh peranan komuniti dan belia dalam melaksanakan inisiatif iklim berteraskan keimanan. Sesi ini bertujuan memperkukuh sumbangan aktor-aktor berasaskan kepercayaan dalam tindakan iklim melalui dialog, kerjasama, dan perkongsian pengalaman.



5.2. EnviroMuslims (Canada)

Tindakan utama:

Cabaran ekologi di media sosial selama **30 hari** serta penganjuran

dua program Iftar Hijau yang disertakan dengan bengkel kelestarian

Impak:

**9,224 tontonan,
501 interaksi,
dan 103 pengikut baharu;**

tahap kesedaran peserta terhadap tanggungjawab ekologi dalam Islam meningkat dengan ketara.

Pengajaran:

Penglibatan digital membantu meluaskan capaian dan menyediakan minda serta kefahaman peserta sebelum pelaksanaan Iftar secara fizikal.



5.3. Banlastic - Iftar Bebas-Plastik (Egypt)



Impak:

Menunjukkan menghidupkan semula ruang awam dan pelaksanaan tiada penggunaan barang pakai-buang; turut menonjolkan keperluan logistik seperti pencahayaan dan stok peralatan tambahan.

Tindakan utama:

Penganjuran di taman awam; penggunaan peralatan guna semula; kerjasama dengan penyedia makanan tempatan; lebihan makanan diagihkan.

Pengajaran:

Pemeriksaan tapak lebih awal dan pemeriksaan sebelum acara dapat mengurangkan kejutan operasi semasa pelaksanaan.



5.4. HAP-OBAT Green Iftar Pilot (Bangladesh)

Tindakan utama:

Peralihan daripada bekas busa (foam container) kepada dulang bagas (serat tebu); sumber makanan tempatan; latihan sukarelawan mengenai pengasingan sisa.



Impak:

65% reduction in plastic by weight;

community requested year-round adoption.

Pengajaran:

Perubahan yang jelas dan boleh dilihat (tanpa bekas busa) digabungkan dengan mesej berteraskan keimanan mempercepatkan penerimaan komuniti.



5.5. Greenpeace (Indonesia)

Tindakan utama:

Menyokong komuniti di Cililitan, Jakarta Timur, membersihkan masjid selepas banjir besar. Menganjurkan Iftar Hijau di masjid dengan perbincangan ringan mengenai kesan perubahan iklim, siapa yang paling terkesan, dan tindakan yang boleh diambil. Mengurangkan penggunaan plastik dengan menggunakan kotak buluh untuk hidangan utama. Menyediakan stesen isi semula air dan cawan guna semula untuk minuman. Mengurangkan pembungkusan plastik untuk snek.

Impak:

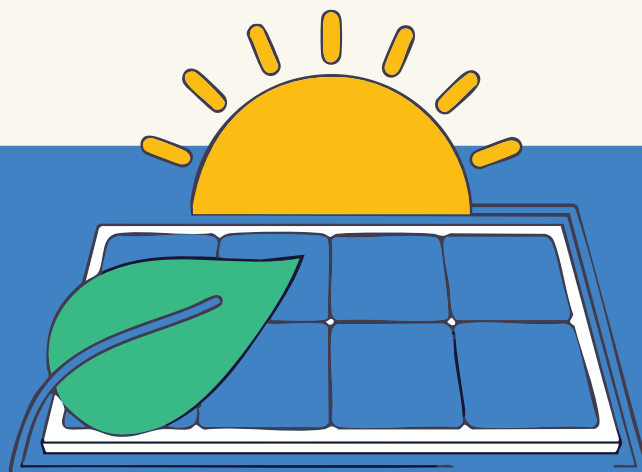
Penggunaan barangan plastik dikurangkan, termasuk penggunaan kotak buluh untuk hidangan utama. Stesen isi semula air dan cawan guna semula disediakan untuk minuman, serta pengurangan pembungkusan plastik untuk snek.

Pengajaran:

Mempromosikan inisiatif hijau dalam acara keagamaan seperti iftar dengan memperagakan amalan lestari, kurang plastik dan kurang sisa. Mengukuhkan naratif bahawa komuniti Muslim berganding bahu dalam menangani kesan perubahan iklim, serta membina solidariti dalam kalangan masyarakat Muslim.

6. PEMANTAUAN & PENILAIAN

indeks prestasi utama	Garis dasar	Sasaran	Sumber Data
Sisa makanan per kapita	200–300 g/seorang	<100 g	Tong sisa ditimbang
Barang pakai-buang	10–20 item/seorang	0	Kiraan sukarelawan
Peratus kalori berasaskan tumbuhan	30–40 %	≥66%	Analisis menu
Peratus penggunaan	0–10 %	≥25%	Bil utiliti
Ikrar perubahan tingkah laku	10–20 % kehadiran	≥50% kehadiran	Tinjauan di akhir Ramadan, memberi sijil Eko-Sedekah kepada yang mengadaptasi kan amalan Iftar Hijau.





7. KESIMPULAN

Iftar Hijau merangkumi semangat ‘ibādah serta keperluan mendesak untuk bertindak terhadap krisis iklim. Dengan menggabungkan etika Islam, langkah kelestarian yang terbukti berkesan, dan kajian kes dunia sebenar, komuniti Muslim berupaya menjadikan Ramadan sebagai wadah kepimpinan ekologi dan teladan kepada masyarakat. Iftar Hijau bukan sekadar satu trend kelestarian yang mewah; ia merupakan satu *fiqh al-bi’ah* (perundangan alam sekitar) yang berasaskan *maqāsid al-sharī‘ah*, iaitu matlamat utama syariah untuk memelihara nyawa dan kelangsungan generasi.

Adalah disarankan untuk menekankan bahawa intervensi kecil di peringkat komuniti seperti beralih kepada menu berasaskan tumbuhan dan menghapuskan plastik pakai-buang apabila dilaksanakan secara meluas, mampu menyumbang kepada pengurangan pelepasan karbon yang signifikan di peringkat nasional. Meningkatkan semangat Ramadan mempercepatkan perubahan tingkah laku: setiap kilogram sisa yang berjaya dielakkan bukan sahaja satu amalan ibadah, malah satu sumbangan kepada ketahanan iklim. Dengan kekuatan demografi Ummah, usaha menjadikan Iftar Hijau sebagai amalan arus perdana berpotensi menggerakkan usaha mitigasi global, khususnya di bandar-bandar pesat membangun yang majoritinya adalah penduduk Muslim.

8. SERUAN TINDAKAN

Transformasi Ramadan Anda: Hayati Iftar Hijau Demi Masa Depan yang Lestari

Setiap keputusan yang kita buat, khususnya dalam bulan Ramadan yang mulia, membawa kesan yang besar. Garis panduan ini memperkasakan komuniti untuk mengurangkan sisa alam sekitar secara ketara, memupuk amalan lestari, dan menjadi contoh kukuh dalam tanggungjawab menjaga alam sekitar.

Kami menggalakkan anda untuk memanfaatkan langkah-langkah praktikal ini, menyumbang kepada perubahan bermakna, dan menyertai gerakan global yang membuktikan bahawa tindakan kolektif berteraskan keimanan mampu mewujudkan bumi yang lebih sihat untuk generasi akan datang. Iftar Hijau anda mampu mencetuskan perubahan. Mulakan dengan mengamalkan satu garis panduan pada Ramadan ini!



9. LAMPIRAN

Glosari Istilah:

ibādah: Perbuatan ibadah.

Fiqh al-bi'ah: Fiqh alam sekitar; perundangan Islam yang berkaitan dengan penjagaan dan kelestarian alam.

Ḥadith: Sabda, perbuatan atau pengakuan Nabi Muhammad SAW.

Iḥsān: Kecemerlangan; kecemerlangan dalam menjaga alam sekitar juga merupakan satu bentuk ibadah.

Khilāfah: Amanah atau penjagaan; manusia sebagai pemelihara bumi.

La isrāf: Larangan pembaziran; prinsip tidak membazir.

Maqāṣid al-sharī'ah: Matlamat utama atau tujuan tertinggi Syariah Islam.

Madd: Sukatan isi padu yang digunakan pada zaman Nabi, kira-kira 0.6 liter.

Sadaqah: Sedekah

Sunnah: Amalan dan ajaran Nabi Muhammad SAW.

Waṣl: Bersatu padu dan ikatan sosial

Wasatiyyah: Kesederhanaan; keseimbangan dalam penggunaan dan kehidupan.

Sumber Tambahan

Kit Alat & Panduan

Muslim Climate Watch – Kit Alat Iftar Sifar Sisa

Ummah4Earth – Ramadan Harmoni Bersama Bumi

Embrace Relief - Iftar Lestari: Amalan Mesra Alam untuk Ramadan

Bahu Trust - Panduan Ramadan Berteraskan Kesedaran Alam Sekitar

UNEP – [*Faith for Earth: A Call for Action*](#)

EnviroMuslims - [*Eco-Ramadan Challenge*](#)

EnviroMuslims - Kit Menghijaukan Masjid Kanada ([*Ramadan and Events*](#))

Kajian Kes

Grist – [*Atlanta Masjid Zero-Waste Case Study*](#)