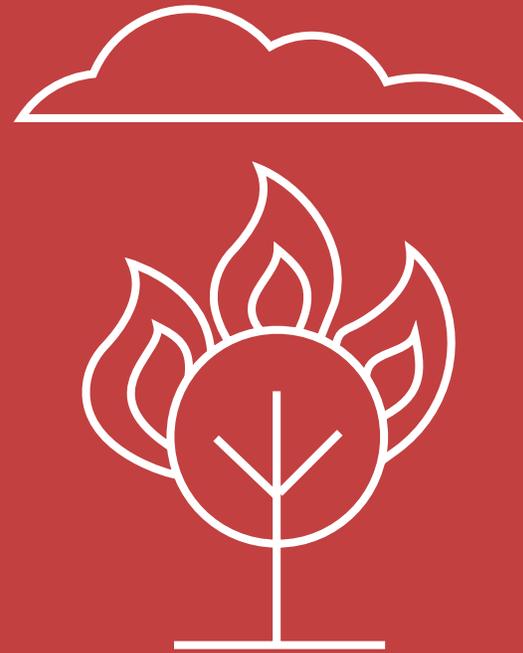


PUSAT KRISIS KESEHATAN

LINDUNGI DIRI DARI BENCANA KABUT ASAP

Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan
untuk Anak Sekolah





DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Setiap Tahun Indonesia Dilanda Kebakaran Hutan dan Kabut Asap.....	3
Dampak Merugikan Kebakaran Hutan	5
Apa itu ISPU?	7
Masalah Kesehatan Akibat Kabut Asap	9
Sekolah Aman Asap.....	13
Rumah Singgah Aman Asap	16
Apa yang Bisa Kita Lakukan?	17
Sumber Bacaan	20

KATA PENGANTAR

Anak-anak dan remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang paling berisiko terkena dampak bencana. Kerentanan mereka terhadap bencana dipicu oleh faktor keterbatasan pemahaman tentang risiko-risiko di sekeliling mereka, yang berakibat tidak adanya kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Pendidikan tentang kebencanaan kepada anak sekolah sangat diperlukan karena terkadang hal tersebut luput diupayakan.

Dalam mitigasi bencana, anak bisa dijadikan social marketer. Artinya mengajarkan anak sedini mungkin belajar soal pengetahuan kebencanaan. Mereka bisa berfungsi sebagai agen perubahan. Meskipun anak rentan terhadap bencana tapi dia bisa diberdayakan dan mempunyai kemampuan luar biasa untuk bertahan sekaligus melindungi diri dari bencana (untuk diri sendiri maupun orang yang berada di sekitarnya).

Melalui Buku Penanggulangan Krisis Kesehatan untuk Anak Sekolah ini diharapkan adik-adik setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki kemampuan yang lebih luas mengenai upaya penanggulangan bencana, khususnya di bidang kesehatan. Terdapat 5 Seri Buku Upaya Penanggulangan Krisis Kesehatan untuk Anak Sekolah, yaitu Buku Seri Banjir, Buku Seri Tanah Longsor, Buku Seri Kabut Asap, Buku Seri Erupsi Gunung Api dan Buku Seri Gempa.

Buku ini berisi pengetahuan umum mengenai kabut asap, upaya yang dilakukan saat kabut asap terjadi serta penjelasan mengenai Sekolah Aman Asap.

Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra lintas program dan lintas sektor yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini. Kami mengharapkan semoga buku ini dapat berguna, khususnya bagi adik-adik di SMA atau sederajat dan masyarakat pada umumnya.

Kepala Pusat Krisis Kesehatan



dr. Achmad Yurianto

Kabut asap selimuti Pekanbaru hingga Singapura

Kabut asap mulai menyelimuti Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada Sabtu (27/8). Kondisi itu juga dialami negara tetangga, Singapura.

"Kabut agak tebal tadi pagi, namun kini tidak terlalu dominan. Warga juga tidak ada yang memakai masker," ujar Besta.

"Bau asap sudah sangat tercium, apalagi ketika angin kencang. Karena itu, jendela di apartemen, saya tutup rapat. Pemandangan dari gedung apartemen juga mulai samar-samar," kata Yusfebri kepada wartawan BBC Indonesia, Jerome Wirawan.

Hal senada diungkapkan Anna Veralin, seorang ibu dengan dua anak yang menetap di Singapura. Menurutnya, karena dampak asap mulai terasa, dia sengaja membatasi aktivitas di luar rumah.

"Kegiatan luar ruangan terpaksa dikurangi. Kalau nggak perlu banget nggak usah keluar rumah. Kalaupun keluar rumah, masker selalu ada di dalam tas," ujarnya.

Data Badan Lingkungan Nasional Singapura (NEA) menyebutkan Indeks Standar Polutan (PSI) yang mencakup pemantauan terhadap enam zat polutan mencapai 143 di bagian barat dan utara kota pada pukul 07.00 waktu setempat. Kemudian pada pukul 12.00, PSI mencapai 137.

PSI di bawah 200 masuk kategori 'tidak sehat', dan di atas 201 hingga 300 'sangat tidak sehat'. Adapun angka yang melampaui 300 dianggap 'berbahaya'.

Titik api meningkat

Kabut asap di Pekanbaru dan Singapura berhubungan dengan meningkatnya titik panas (hotspot) di Pulau Sumatera, khususnya di Provinsi Riau.

Berdasarkan pemantauan satelit Lembaga Antariksa dan Penerbangan Nasional (LAPAN), Sabtu (27/8), jumlah titik panas di Pulau Sumatera mencapai 65 dan 61 di antaranya berada di Riau.

Akan tetapi, menurut Sutopo, pergerakan arah angin amat berpengaruh sehingga kabut asap bisa tampak di beberapa tempat.

"Arah angin di atmosfer Riau dominan bergerak dari barat dan barat laut ke arah timur dan tenggara, yang kemudian di sekitar barat Singapura mengarah ke timur laut. Ini adalah pola pergerakan angin pada musim kemarau di Riau yang selalu dikhawatirkan membawa asap dari Riau ke Singapura seperti saat kebakaran hutan dan lahan tahun 2013, 2014 dan 2015," kata Sutopo Purwo Nugroho selaku Kepala Pusat Data Informasi dan Humas Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB).

BCC Indonesia, 27 Agustus 2016

Setiap Tahun Indonesia Dilanda Kebakaran Hutan dan Kabut Asap

Pada tahun 1997 silam, Indonesia pernah mengalami satu kali bencana kebakaran hutan terparah. Kala itu, El Nino sebagai bentuk dari fenomena alam yang terjadi di lautan Pasifik berimbas sangat-sangat parah bagi Indonesia. Imbasnya nampak jelas kala itu, El Nino membawa cuaca panas dan menghilangkan peluang jauh hujan di atas langit Indonesia. Kajian yang dilakukan oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional bersama Bank Pembangunan Asia (ADB) memperkirakan jumlah lahan kebakaran hutan yang terdampak akibat kebakaran saat itu mencapai 9,75 juta hektare.

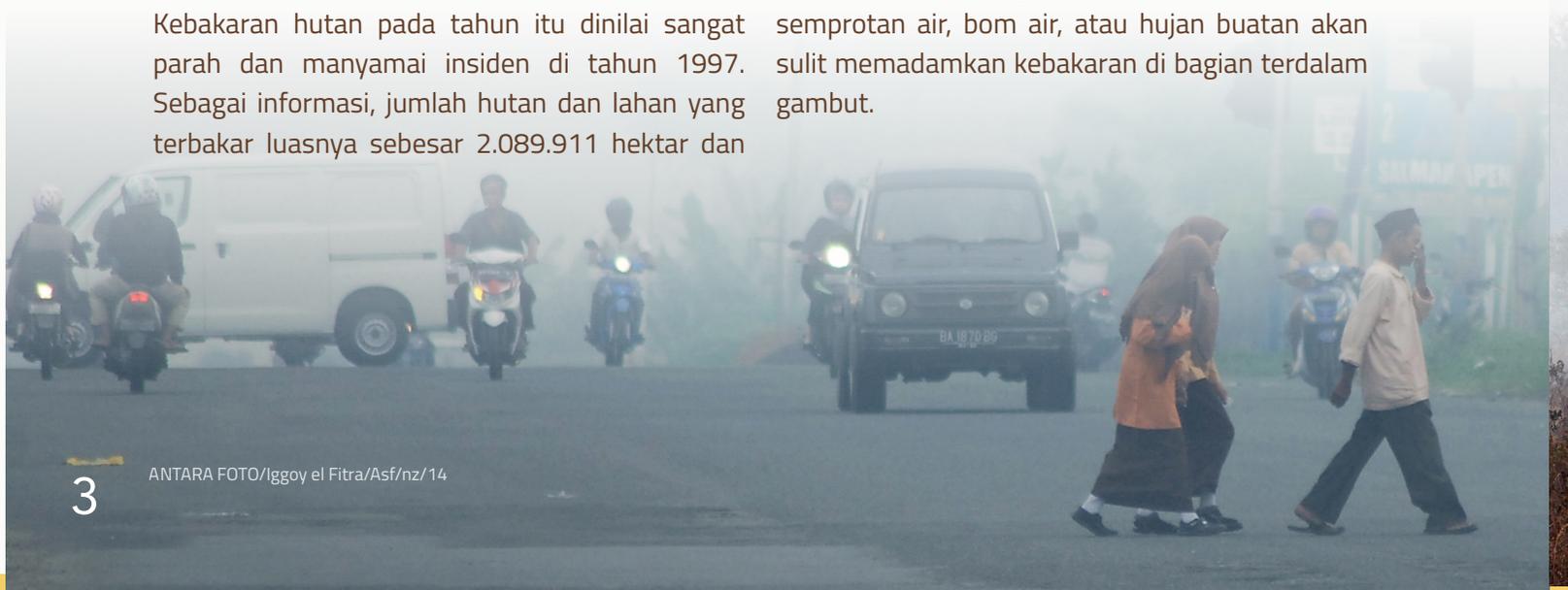
Nah, Kalian tentu masih ingat dengan kebakaran hutan dan lahan yang terjadi pada tahun 2015, kan?

Kebakaran hutan pada tahun itu dinilai sangat parah dan manyamai insiden di tahun 1997. Sebagai informasi, jumlah hutan dan lahan yang terbakar luasnya sebesar 2.089.911 hektar dan

kerugian yang timbul mencapai Rp 20 triliun.

Lalu mengapa kebakaran hutan dan lahan di tahun 2015 ini diyakini akan mencatat rekor sebagai yang terparah dalam sejarah? Hal ini, lagi-lagi juga disebabkan karena adanya fenomena El Nino yang membuat kondisi cuaca mengering, memperpanjang kemarau dan menghambat turunnya hujan. Musim kemarau yang panjang tentu akan mempersulit upaya pemadaman. Selain itu, meski luas area yang terbakar tidak sebesar di tahun 1997, namun dampak ekonomi dan jumlah korban jiwa lebih besar di tahun 2015.

Sebagian besar lahan yang terbakar adalah lahan gambut. Kebakaran yang terjadi di lapisan gambut terdalam, hanya bisa dipadamkan oleh air hujan yang sangat lebat dan lama. Sekadar semprotan air, bom air, atau hujan buatan akan sulit memadamkan kebakaran di bagian terdalam gambut.



Pertanyaan selanjutnya, mengapa hutan dan lahan di Indonesia bisa terbakar?

Kebakaran hutan bisa terjadi secara alami atau disebabkan perbuatan manusia. Kebakaran yang ditimbulkan akibat aktivitas manusia pun bisa terjadi secara sengaja atau tak sengaja. Berikut penjelasannya:



Penyebab alami

Kebakaran hutan secara alami banyak dipicu oleh petir, lelehan lahar gunung api, dan gesekan antara pepohonan. Sambaran petir dan gesekan pohon bisa berubah menjadi kebakaran bila kondisi hutannya memungkinkan, seperti kekeringan yang panjang.

Di hutan-hutan subtropis seperti Amerika Serikat dan Kanada, sambaran petir dan gesekan ranting pepohonan sering memicu kebakaran. Namun di hutan hujan tropis seperti Indonesia, hal ini sedikit mustahil. Karena terjadinya petir biasanya akan diiringi oleh turunnya hujan atau petir terjadi di sepanjang hujan. Sehingga sangat tidak mungkin menimbulkan kebakaran.

Pemicu alamiah lainnya adalah gesekan antara cabang dan ranting pepohonan. Hal ini pun biasanya hanya terjadi di hutan-hutan yang kering. Hutan hujan tropis memiliki kelembaban tinggi sehingga kemungkinan gesekan antar pohon menyebabkan kebakaran sangat kecil.



PEMADAMAN API. Tentara membantu pemadaman api di Pampangan, Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan, 13 September 2015. EPA/TAMY UTARY



***Di Indonesia, 99%
kejadian kebakaran
hutan disebabkan oleh
aktivitas manusia***

Disebabkan manusia

Kebakaran hutan yang dipicu kegiatan manusia bisa diakibatkan dua hal, secara sengaja dan tidak sengaja. Kebakaran secara sengaja kebanyakan dipicu oleh pembakaran untuk membuka lahan dan pembakaran karena eksploitasi sumber daya alam. Sedangkan kebakaran tak disengaja lebih disebabkan oleh kelalaian karena tidak mematikan api unggun, pembakaran sampah, membuang puntung rokok, dan tindakan kelalaian lainnya.

Di Indonesia, 99% kejadian kebakaran hutan disebabkan oleh aktivitas manusia baik sengaja maupun tidak sengaja. Hanya 1% diantaranya yang terjadi secara alamiah. Sejak era tahun 1980-an pembukaan lahan perkebunan kelapa sawit dan Hutan Tanaman Industri diduga menjadi penyebab utamanya.

Dampak Merugikan Kebakaran Hutan

Kebakaran hutan berdampak besar bagi kehidupan manusia. Sebagian besar dampak tersebut bersifat merugikan. Berikut ini beberapa dampak merugikan yang ditimbulkannya:

Dampak langsung

Kebakaran hutan menyebabkan kerusakan infrastruktur serta hilangnya aset pertanian, perkebunan dan kehutanan. Tak sedikit juga meminta korban jiwa manusia. Untuk kasus kebakaran besar tak jarang harus dilakukan evakuasi permukiman penduduk.





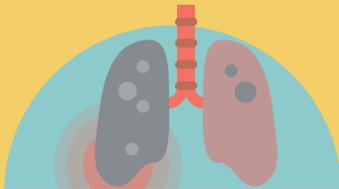
Dampak ekologis

Kebakaran hutan merupakan bencana bagi keanekaragaman hayati. Tak terhitung berapa jumlah spesies tumbuhan dan plasma nutfah yang hilang. Vegetasi yang rusak menyebabkan hutan tidak bisa menjalankan fungsi ekologisnya secara maksimal. Juga menyebabkan hilangnya habitat bagi satwa liar penghuni hutan. Selain itu kebakaran hutan banyak melepaskan emisi karbon dan gas rumah kaca lain ke atmosfer. Karbon yang seharusnya tersimpan dalam biomassa hutan dilepaskan dengan tiba-tiba. Apalagi bila terjadi di hutan gambut, dimana lapisan tanah gambut yang kedalamannya bisa mencapai 10 meter ikut terbakar. Cadangan karbon yang tersimpan jauh di bawah lapisan tanah yang ditimbun selama jutaan tahun akan ikut terlepas juga. Pengaruh pelepasan emisi gas rumah kaca ikut andil memperburuk perubahan iklim.



Dampak ekonomi

Secara ekonomi hilangnya hutan menimbulkan potensi kerugian yang besar. Setidaknya ada tiga kerugian lain yang bisa dihitung secara ekonomi, yaitu kehilangan keuntungan karena deforestasi, kehilangan keanekaragaman hayati, dan pelepasan emisi karbon. Belum lagi dengan kerugian langsung dan tidak langsung bagi masyarakat yang tinggal di sekitar hutan.



Dampak kesehatan

Asap yang ditimbulkan oleh kebakaran hutan berdampak langsung pada kesehatan, khususnya gangguan saluran pernapasan. Asap mengandung sejumlah gas dan partikel kimia yang mengganggu pernapasan seperti sulfur dioksida (SO_2), karbon monoksida (CO), formaldehid, akrolein, benzen, nitrogen oksida (NO_x) dan ozon (O_3). Material tersebut memicu dampak buruk yang nyata pada manula, bayi dan pengidap penyakit paru. Meskipun tidak dipungkiri dampak tersebut bisa mengenai orang sehat.

BAHAYA MEMBAKAR HUTAN



Merusak habitat
hewan



Fungsi hutan sebagai
sumber air berkurang



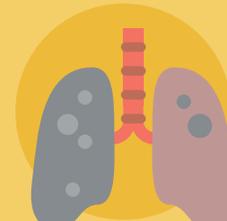
Kandungan oksigen
semakin berkurang



Udara menjadi
semakin panas



Asap sangat
membahayakan
lingkungan



Asap sangat
membahayakan
kesehatan manusia



Apa itu ISPU?

Indeks Standar Pencemaran Udara (ISPU) adalah laporan kualitas udara kepada masyarakat untuk menerangkan seberapa bersih atau tercemarnya kualitas udara dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan setelah menghirup udara tersebut selama beberapa jam/hari/bulan. Penetapan ISPU ini mempertimbangkan tingkat mutu udara terhadap kesehatan manusia, hewan, tumbuhan, bangunan dan nilai estetika.

ISPU Ditetapkan Berdasarkan 5 Pencemar:

- Karbon Monoksida (CO)
- Sulfur Dioksida (SO₂)
- Nitrogen Dioksida (NO₂)
- Ozon Permukaan (O₃)
- Partikel Debu (PM10)

ISPU DAN DAMPAK KESEHATAN

ISPU	TINGKAT PENCEMARAN UDARA	DAMPAK KESEHATAN
0-50	Baik	Tingkat kualitas udara yang tidak memberikan efek bagi kesehatan manusia atau hewan dan tidak berpengaruh pada tumbuhan, bangunan ataupun nilai estetika
51-100	Sedang	Kualitas udara yang tidak berpengaruh pada kesehatan manusia ataupun hewan tetapi berpengaruh pada tumbuhan yang sensitif dan nilai estetika
101-199	Tidak Sehat	Tingkat kualitas udara yang bersifat merugikan pada manusia ataupun kelompok hewan yang sensitive atau bisa menimbulkan kerusakan pada tumbuhan ataupun nilai estetika
200-299	Sangat Tidak Sehat	Tingkat kualitas udara yang dapat merugikan kesehatan pada sejumlah segmen populasi yang terpapar
300-500	Berbahaya	Tingkat kualitas udara berbahaya yang secara umum dapat merugikan kesehatan yang serius pada populasi

Masalah Kesehatan Akibat Kabut Asap



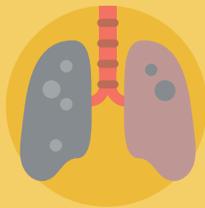
Infeksi Saluran Pernafasan Atas

Ribuan orang dilaporkan terkena infeksi saluran pernafasan (ISPA) atas sejak kabut asap menggelayut di langit Sumatera. ISPA sejatinya disebabkan oleh infeksi virus, bukan oleh kabut asap. Tapi polusi udara yang parah, ditambah dengan melemahnya sistem kekebalan tubuh bisa mengakibatkan gangguan pernafasan atau dengan kata lain mempermudah terjadinya ISPA. Kemampuan paru dan saluran pernafasan mengatasi infeksi berkurang sehingga menyebabkan lebih mudah terjadi infeksi ISPA selama ini banyak menjangkiti anak-anak dan kaum lansia.



Asma

Selain genetik, penyakit Asma juga disebabkan oleh buruknya kualitas udara. Kabut asap yang saat ini merajalela membawa partikel berukuran kecil yang masuk melalui saluran pernafasan dan menyebabkan gangguan layaknya asap rokok. Penduduk yang mengidap Asma, terutama anak-anak, adalah kelompok masyarakat yang paling rentan terhadap ancaman kabut asap.



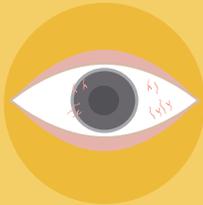
Penyakit Paru Obstruktif Kronik

PPOK menggabungkan berbagai penyakit pernafasan semisal Bronkitis. Menurut Yayasan Paru-paru Kanada, kabut asap yang disebabkan kebakaran hutan bisa berakibat fatal pada penderita PPOK, karena mengurangi/memperburuk kinerja paru-paru. Semakin lama pasien terpapar kabut asap, semakin besar juga risiko kematiannya.



Penyakit Jantung

Kabut asap membawa partikel mini bernama PM2.5 yang dapat masuk ke dalam tubuh lewat saluran pernafasan. Sebuah studi oleh California Environmental Protection Agency tahun 2014 membuktikan, pasien yang terpapar kabut asap dalam waktu lama menggandakan risiko terkena serangan jantung atau stroke.



Iritasi

Dalam bentuk yang paling ringan, paparan kabut asap bisa menyebabkan iritasi pada mata, tenggorokan, hidung serta menyebabkan sakit kepala atau alergi. Asosiasi Paru-paru Kanada mengingatkan, masker wajah tidak melindungi tubuh dari partikel ekstra kecil yang dibawa kabut asap.

Rekomendasi IDAI (No. 011/Rek/PP IDAI/X/2015) tentang Kesehatan Anak Akibat Bencana Kabut Asap

- Tetap di dalam ruangan dengan jendela dan pintu tertutup. Tutup tiap ada akses ke luar ruangan
- Kurangi aktivitas di luar rumah
- Hindari aktivitas di dalam rumah yang menambah kontaminasi seperti merokok atau menyedot debu
- Gunakan masker dan alat pelindung lainnya seperti sarung tangan, baju lengan panjang dan celana panjang
- Cuci buah dan sayur sebelum dimakan
- Ganti masker bila sudah kotor (masker yang kotor ditandai dengan perubahan warna masker atau saat bernapas melalui masker menjadi bertambah sulit).
- Sediakan obat-obat penting di rumah
- Mempersiapkan tempat-tempat umum seperti sekolah, aula, gedung olah raga, hotel, musholla/masjid, kantor, gedung serba guna, dan lainnya untuk dijadikan penampungan berudara bersih.

Upaya Melindungi Diri Dari Bencana Asap



Hindari atau kurangi aktivitas di luar rumah/gedung, terutama bagi mereka yang menderita penyakit jantung dan gangguan pernafasan



Selalu lakukan perilaku hidup bersih sehat (PHBS), seperti makan bergizi jangan merokok, dan istirahat yang cukup



Jika terpaksa pergi keluar rumah/gedung sebaiknya menggunakan masker



Upayakan agar polusi di luar tidak masuk ke dalam rumah/sekolah/kantor dan ruang tertutup lainnya.



Minumlah air putih lebih banyak dan lebih sering



Penampungan air minum dan makanan harus terlindung baik

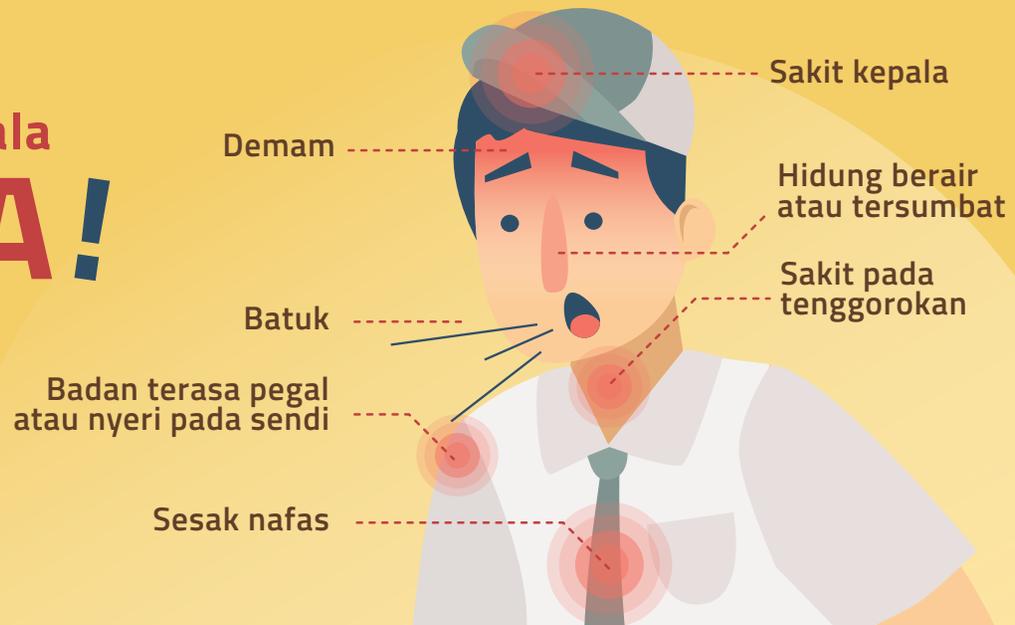


Bagi yang telah mempunyai gangguan paru dan jantung sebelumnya, berkonsultasilah kepada dokter untuk perlindungan tambahan sesuai kondisi



Sayuran dan buah-buahan dicuci sebelum dikonsumsi, begitu pula dengan bahan makanan dan minuman perlu dimasak dengan baik

Kenali Gejala ISPA!



Hal yang harus dilakukan saat terjadi kebakaran hutan dan lahan:



Segera laporkan kepada pihak yang berwenang



Tidak membuang puntung rokok dan membakar sampah sembarangan



Gunakan masker bila udara telah berasap

Dalam setiap kejadian bencana, anak-anak adalah kelompok yang paling rentan menjadi korban. Sedang bencana, tidak dapat ditebak kapan terjadinya. Selain di rumah, sebagian besar kehidupan anak-anak berlangsung di sekolah. Bagaimana jika bencana terjadi saat di sekolah?

Sekolah Aman Asap

Sehubungan dengan kabut asap yang melanda, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Anies Baswedan dalam Surat Edaran Nomor: 90623/MPK/LL/2015 tertanggal 23 Oktober 2015, yang ditujukan kepada para Gubernur, Bupati/Wali Kota seluruh Indonesia untuk meliburkan anak-anak sekolah khususnya tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), sampai Sekolah Menengah Atas sederajat.

Surat Edaran Nomor: 90623/MPK/LL/2015 tertanggal 23 Oktober 2015, tentang Penanganan Pendidikan pada Daerah Terdampak Bencana Asap.

Dalam surat edaran itu, Mendikbud meminta kepala daerah mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik serta tenaga kependidikan.

Mendikbud meminta kegiatan belajar mengajar di satuan pendidikan diliburkan jika Indeks Standar Pencemar Udara (ISPU) di atas ambang batas berbahaya. Nilai ambang batas ISPU berbahaya untuk meliburkan kegiatan belajar mengajar (KBM) adalah 200 untuk tingkat PAUD dan SD, serta 300 untuk seluruh tingkat, mulai dari PAUD sampai SMA/ sederajat.

Berkaitan dengan kebakaran hutan dan lahan yang menimbulkan adanya kabut asap, diketahui bahwa di tahun 2015, lebih dari 20.000 sekolah terdampak kabut asap, dengan rincian sebagai berikut:

Tingkatan	Jumlah Sekolah	Provinsi Terdampak
SD	17.772	Jambi, Riau, Sumatra Barat,
SMP	4.669	Sumatra Selatan, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan,
SMA	1.673	Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, dan Kalimantan Utara
SMK	922	

Sumber: Kemendikbud)

Pemerintah Buat Sistem Sekolah Aman Asap

Jumat, 30 Oktober 2015 | 17:28 WIB

JAKARTA, KOMPAS.com - Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Anies Baswedan lakukan kajian terhadap 25.000 sekolah dan 170.000 ruang kelas untuk penerapan "sekolah aman asap". Sekolah dengan risiko terpapar asap akan dilengkapi dengan penyangring udara.

"Kemdikbud akan me-review semua sekolah. Ada sekitar 25.000 sekolah dan 170.000 ruang kelas. Sekolah yang masih berisiko terpapar asap akan segera dipasang," ucap Anies dalam siaran pers yang diterbitkan Tim Komunikasi Presiden, Jumat (30/10/2015).

Anies mendampingi Presiden Joko Widodo (Jokowi) dan Ibu Negara Iriana yang ketika itu meninjau sekolah aman asap di SDN No 181/IV, Kelurahan Lebak Bandung, Jelutung, Jambi. Dia mengungkapkan, sekolah yang sudah dipasang penyangring udara berhasil menekan dampak bahaya asap bagi para pelajar.

Anies mencontohkan, sekolah aman asap di Sumatera Barat berhasil menurunkan Indeks Standar Pencemaran Udara (ISPU) di luar sekolah yang sebelumnya

menunjukkan angka 280 di luar ruangan menjadi 70 di dalam kelas.

"Harganya murah antara Rp 200.000 dan Rp 300.000 per kelas, ditambah dengan exhaust dan tanaman untuk mengurangi polutan," ucap Anies.

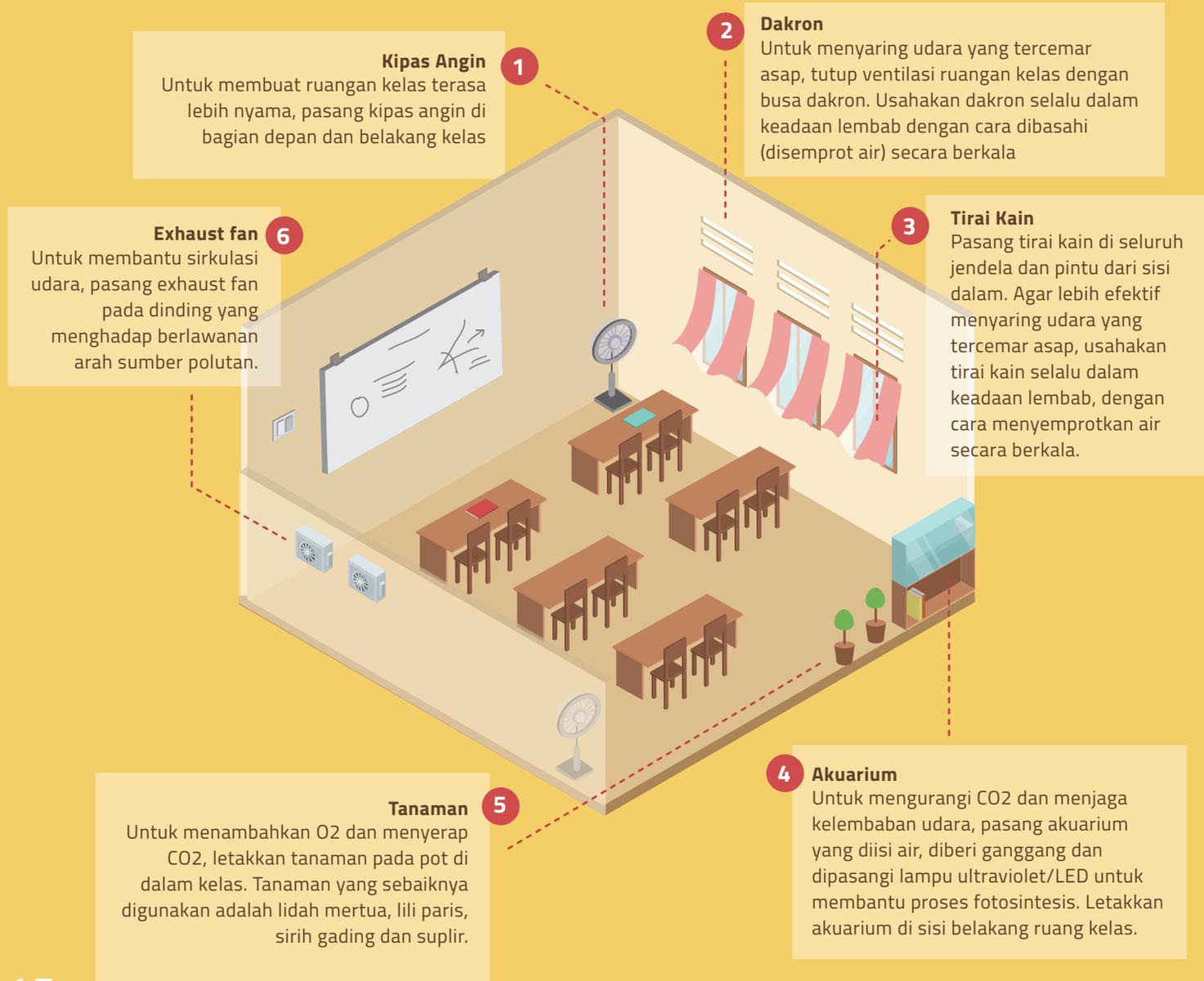
Penggiat minyak laut dari mikroalga biokimia Institut Teknologi Bandung (ITB), Zeily Nurachman, saat bertemu Presiden Jokowi di Jambi mengungkapkan, penekanan ISPU di ruang kelas bisa dilakukan dengan sistem penyangring udara menggunakan kain atau bahan dakron.

"Asap ditahan oleh dakron, dan dalam keadaan itu harus selalu basah. Akuarium dan filter itu untuk menyerap partikel yang tidak tersaring dakron," katanya.

Jika tidak tersedia dakron, maka bisa diganti dengan kain katun. Adapun akuarium bisa diganti dengan ember/galon, tetapi kipas angin harus tetap ada. "Alga bisa diambil dari kolam yang berwarna hijau sebagai bibit. Ini bisa diterapkan secara masif," kata Zeily.

Nah, tahukah kalian bahwa Sekolah Aman Asap itu penting untuk dirancang? Kalian sebagai siswa-siswi, dapat juga lho, berpartisipasi untuk mewujudkannya.

Perlengkapan yang Diperlukan untuk Sekolah Aman Asap



Rumah Singgah Aman Asap

Saat kebakaran hutan dan lahan di tahun 2015 silam, beberapa wilayah terdampak kabut asap membangun rumah singgah. Rumah singgah ini biasanya berupa bangunan permanen yang sudah ada namun didalamnya disulap dan dilengkapi dengan peralatan yang memadai bagi masyarakat yang memerlukan udara segar. Umumnya rumah singgah tersebut berupa aula / balai desa, stadion, atau gedung-gedung perkantoran.

Kriteria rumah singgah :

- Berada di lokasi yang mudah diakses
- Memiliki alat penyaring udara,
- Dilengkapi dengan AC atau air purifier (penjernih udara)
- Terdapat ruang khusus balita dan tempat bermain anak,
- Terdapat matras dan kasur dengan jumlah yang memadai
- Terdapat dapur umum
- Terdapat tenaga medis yang memadai serta fasilitas penting lainnya

Rumah Singgah Solusi Pertama Hindari Anak dari Paparan Asap Hutan

Sabtu, 31 Oktober 2015 — 10:27 WIB

JAKARTA (Pos Kota)- Rumah singgah yang dibangun di lokasi bencana kabut asap menjadi solusi tercepat untuk melindungi anak-anak dari paparan asap. Karena itu Menteri Kesehatan Nila F Moeleok meminta agar warga memanfaatkan dengan benar keberadaan rumah singgah.

"Pemerintah terus berupaya memadamkan kebakaran hutan, tetapi tentu anak-anak harus kita lindungi," kata Menkes Nila F Moeloek kemarin.

Rumah singgah ini tak sekedar bangunan yang bebas dari kabut asap. Di rumah singgah, pemerintah bekerjasama dengan pihak swasta berupaya melengkapi dengan berbagai fasilitas termasuk tenaga medis dan permainan edukasi. Intinya agar anak-anak bisa aman dan nyaman selama berada di rumah singgah.

Rumah singgah tersebut dilengkapi dengan 30 matras, dan 70 feltbed yang disediakan Dinkes Provinsi. Sementara untuk arena permainan dan obatan-obatan didukung oleh APP Sinar Mas. Selain itu ada juga dukungan berupa SDM, dari TNI untuk pengawasan, petugas tagana, dan tim medis dari Dinkes dan APP Sinar Mas."Daripada bermain di luar rumah, lebih baik di bawah ke sini saja.Tahu sendiri, anak-anak ini susah untuk disuruh pakai masker," katanya.

Afit, petugas tagana di rumah singgah Asrama Haji mengatakan anak-anak terdampak kabut asap ini harus terus didampingi agar tetap bersemangat dalam kesehariannya meski aktivitas bermainnya sudah terganggu dalam beberapa bulan terakhir. (Inung)

Apa yang bisa kita lakukan?

Di lingkungan rumah

1 Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu antara lain:



Membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun



Menutup tempat-tempat penampungan air di area terbuka agar tidak terpapar debu asap

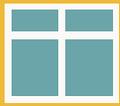


Mencuci buah dan sayur sebelum diolah/dikonsumsi



Menyediakan obat-obatan esensial di rumah menggunakan masker jika harus beraktivitas di luar rumah

2



Pastikan pintu dan jendela rumah selalu tertutup rapat. Jika di rumah memiliki exhaust fan, maka matikan dan tutup rapat celah yang ada pada exhaust fan.

5



Jangan melakukan aktivitas yang akan menambah jumlah asap seperti membakar sampah dan lain sebagainya.

3



Segel ruangan di sekitar jendela, dinding yang retak atau bukaan ke luar lainnya dengan dempul atau perekat atau kain basah.

6



Mempromosikan tentang PHBS seperti di atas kepada keluarga, tetangga atau perkumpulan remaja di lingkungan rumah.

4



Pastikan alat pendingin udara (AC) beroperasi sepanjang waktu. Jika tidak memiliki AC, letakan kain basah diseluruh jendela dan ventilasi. Cuci dan basahkan kembali kain sesuai kebutuhan.

*Kalian bisa lho, ikut berperan dalam meminimalisir dampak kabut asap.
Kalian bisa memulainya di lingkungan keluarga kalian sendiri.*

Di lingkungan sekolah

Jika kalian berada di sekolah, hal-hal yang dapat kalian lakukan antara lain:



Mempromosikan PHBS kepada teman sebaya atau adik kelas, dengan cara memberikan penyuluhan atau membuat leaflet tentang PHBS saat situasi kabut asap.



Membantu guru dan mengajak teman-teman sekolah untuk menerapkan sistem sekolah aman asap.



Memastikan pintu dan jendela di ruang kelas selalu tertutup rapat.



Menggunakan masker saat berada di luar kelas dan menggantinya secara berkala jika sudah kotor.

Mari bersama-sama kita kurangi dampak kabut asap demi kesehatan badan kita dan orang-orang di sekeliling kita !

Di Tengah Kabut Asap, Murid SD Asal Riau Ini Terus Kampanyekan PHBS

Jakarta, Dalam keseharian, Afiqah Nepa Maharani sudah menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), salah satunya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Apalagi kini ketika di tempat tinggalnya, Riau, dilanda kabut asap, Afiqah lebih gentar menerapkan PHBS.

“Di sana kan sedang ada asap, selain terus menggalakkan CTPS, saya juga sering ngingetin teman-teman untuk jaga kesehatan,” tutur Afiqah yang menjadi salah satu Duta Lingkungan Sehat ditemui di Kantor Kemenkes, Jl.HR Rasuna Said, Kuningan, Jakarta, Kamis (15/10/2015).

Peringatan yang sering diberikan Afiqah di antaranya jika keluar rumah harus pakai masker.Selain itu, Afiqah juga menganjurkan teman dan orang di sekitarnya untuk memperbanyak konsumsi air putih. Dikatakan Afiqah, informasi seputar kesehatan tersebut banyak ia dapatkan dari TV atau buku yang dibaca.

Soal masker yang digunakan, siswi kelas 5 SDN 014 Binaan Bukit Bestari, Tanjung Pinang, Kepulauan Riau, itu mengaku dalam keseharian ia masih menggunakan masker biasa berwarna hijau. Dengan ajeg menggunakan masker, dikatakan Afiqah cara itu bisa meminimalisir efek kabut asap yang terjadi.

“Selain sering minum air putih, makan juga saya jaga, makan makanan bergizi supaya tubuh tetap sehat dan nggak gampang sakit,” ujar anak pertama dari tiga bersaudara ini.

Sumber : detikhealthrt



Sumber bacaan:

- Booklet Sekolah Aman Asap Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Leaflet Promosi Kesehatan “Kabut Asap” Kementerian Kesehatan
- Rekomendasi IDAI (No. 011/Rek/PP IDAI/X/2015) tentang Kesehatan Anak Akibat Bencana Kabut Asap
- Modul Pelatihan Pendidikan dalam Masa Darurat, UNICEF
- Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana, BNPB
- Pertolongan Pertama Gawat Darurat (Panduan Ringkas untuk Masyarakat), Yayasan IDEP
- Kabut asap selimuti Pekanbaru hingga Singapura, bbcindonesia.com
- Pentingnya Mewujudkan Sekolah Aman dari Bencana - DisasterChannel.co.htm
- Mensos Ingin Manfaat Rumah Singgah Asap Disebarluaskan _ Republika Online.htm
- <http://kabar24.bisnis.com/read/20150916/78/472824/ini-7-tips-mencegah-asap-masuk-ke-dalam-rumah>
- <http://health.detik.com/read/2015/10/15/190538/3045094/763/di-tengah-kabut-asap-murid-sd-asal-riau-ini-terus-kampanyekan-phbs>

Pengarah:

dr. Achmad Yurianto

Kontributor:

Arif Nur Kholis, MDMC ▪ Tiara Luzuardi, Aliansi Remaja Independen

Almira Andriana, Aliansi Remaja Independen ▪ Fitria Ariyani, LPBI PBNU

Rosilawati, UNFPA ▪ Gde Yulian Yogadhita, WHO Indonesia

Bowo Setiyanto, Dit. Gizi ▪ Dyan Sawitri, Dit. P2MKJN ▪ Marleni Desnita, Dit. P2MKJN

Yodi Mulyadi, Dit. Kesling ▪ Minar Indriasih, SKM, Dit. Kesling

Stefani, Dit. Kesga ▪ Sri Hasti, Dit. Kesga ▪ Dina Fauziah, Dit. Pelayanan Kesehatan Primer

drg. M. Kamaruzzaman, M.Sc. ▪ Lita Renata Sianipar, SKM., M.Epid.

M. Royan, M.Kes ▪ dr. Indro Murwoko ▪ drg. A. Hadijah Pandita, M.Kes

dr. Ina Agustina I., MKM ▪ Anang Subur, SKM, MPH ▪ dr. Ira C. Tresna

dr. Rakhmad Ramadhanjaya ▪ dr. Eko Mediantanto ▪ Vanda Roza, SKM, MKM ▪ Nofi Ardan

Sri Sumarsih, SH. ▪ Supatmi, SKM ▪ Zulkarnain Gaffar, S.Sos, MKM

Editor:

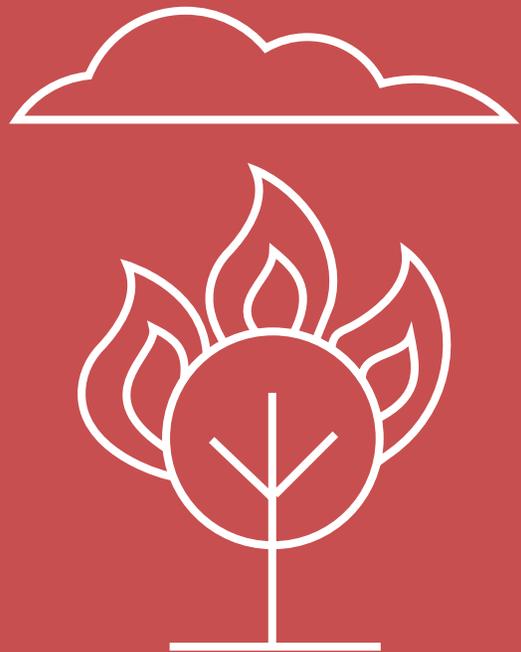
Astika Fardani, Pusat Krisis Kesehatan

Aditya Rohman Maulana, Aliansi Remaja Independen

Desain dan Ilustrasi:

House of Infographics:

Anangadipa Raswanto, Ratih Saraswati, Nadya Bella Sophia, Wekaperdana Puspanagari





PUSAT KRISIS KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Alamat : Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Kuningan, Jakarta Selatan. Indonesia

E-mail : ppkdepkes@yahoo.com

Telepon : (021) 526 5043, (021) 521 0420, (021)5210411

Faks : (021) 527 1111

Call Center : 0812 1212 3119

Website : <http://penanggulangankrisis.kemkes.go.id>