



Peran Orang Tua dalam Mencegah Paparan Asap Rokok pada Anak Usia Dini

Farhan Julianto

Pendidikan Non Formal, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Korespondensi penulis: farhanjulianto03@gmail.com

Abstract. *Children as the next generation of the nation require special attention to health aspects to ensure optimal growth and development. One of the worrying health threats is the high exposure of children to cigarette smoke, which contains dangerous chemicals such as nicotine, tar, and carbon monoxide. Exposure to cigarette smoke can damage the respiratory system, interfere with brain development, and affect the function of vital organs, especially in early childhood whose body systems are still vulnerable. The impacts include an increased risk of respiratory tract infections, asthma, and various other health problems that can have long-term impacts. The role of parents is very important in efforts to prevent exposure to cigarette smoke, starting from setting an example by not smoking to creating an environment free from cigarette smoke. In addition, education about the dangers of cigarette smoke needs to be given to children from an early age to increase their awareness of the importance of maintaining health. The active role of parents in building a healthy environment and educating children about the risks of cigarette smoke is an essential step in creating a healthier generation free from exposure to cigarette smoke.*

Keywords: *Children, Parents, Cigarette Smoke.*

Abstrak. Anak-anak sebagai generasi penerus bangsa memerlukan perhatian khusus pada aspek kesehatan untuk memastikan tumbuh kembang yang optimal. Salah satu ancaman kesehatan yang mengkhawatirkan adalah tingginya paparan anak-anak terhadap asap rokok, yang mengandung zat-zat kimia berbahaya seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida. Paparan asap rokok dapat merusak sistem pernapasan, mengganggu perkembangan otak, dan memengaruhi fungsi organ vital, terutama pada anak usia dini yang sistem tubuhnya masih rentan. Dampaknya mencakup peningkatan risiko infeksi saluran pernapasan, asma, dan berbagai masalah kesehatan lainnya yang bisa berdampak jangka panjang. Peran orang tua sangat penting dalam upaya pencegahan paparan asap rokok, mulai dari memberikan teladan dengan tidak merokok hingga menciptakan lingkungan yang bebas dari asap rokok. Selain itu, edukasi tentang bahaya asap rokok perlu diberikan kepada anak-anak sejak dini untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Peran aktif orang tua dalam membangun lingkungan yang sehat dan mendidik anak terkait risiko asap rokok merupakan langkah esensial dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan bebas dari paparan asap rokok.

Kata Kunci: Anak-Anak, Orang Tua, Asap Rokok.

1. PENDAHULUAN

Anak adalah generasi penerus bangsa memiliki peran penting dalam menentukan masa depan. Kesehatan anak merupakan yang utama berpengaruh pada tumbuh kembang mereka secara optimal.. Namun, salah satu masalah kesehatan yang cukup memprihatinkan pada zaman sekarang adalah tingginya paparan anak terhadap asap rokok.

Asap rokok mengandung zat kimia berbahaya yang mengganggu sistem pernapasan, perkembangan otak, serta fungsi organ vital anak. Paparan ini sangat berisiko bagi anak usia dini yang sistem tubuhnya masih dini dan rentan penyakit. Penelitian menunjukkan bahwa

anak-anak yang terpapar asap rokok berisiko mengalami infeksi saluran pernapasan seperti asma, serta masalah lainnya yang dapat berdampak jangka panjang.

Orang tua, sebagai figur utama dalam kehidupan anak, memegang peran penting dalam mencegah terjadinya paparan asap rokok di lingkungan keluarga. Selain memberikan teladan yang baik dengan tidak merokok, orang tua juga harus menyediakan lingkungan bersih dari asap rokok. Upaya ini sangat penting, mengingat bahaya asap rokok hanya berasal dari perokok aktif.

Selain melindungi lingkungan anak, peran orang tua juga meliputi pendidikan dan pemahaman. Orang tua dapat mengajarkan anak-anak mereka sejak dini tentang bahaya rokok, membantu mereka memahami mengapa asap rokok berbahaya, dan mendorong mereka untuk menghindari tempat-tempat di mana mereka mungkin terpapar asap rokok. Hal ini akan membangun kesadaran anak untuk selalu menjaga kesehatan diri sendiri serta meningkatkan ketahanan terhadap risiko kesehatan di masa depan.

Dengan demikian, peran orang tua dalam mencegah paparan asap rokok pada anak usia dini sangatlah penting dan memerlukan pendekatan yang komprehensif. Membangun lingkungan yang sehat dan mengedukasi anak-anak tentang bahaya asap rokok adalah langkah awal yang dapat dilakukan. Peran aktif orang tua menjadi kunci utama dalam menjaga kesehatan optimal anak-anak mereka, memberikan perlindungan jangka panjang, serta mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan bebas dari risiko yang ditimbulkan oleh paparan asap rokok.

2. METODE PENELITIAN

Metodologi pada penulisan dalam masalah ini adalah studi literatur yang mana dikaitkan dengan Zed (2008). yang mendefinisikan studi literatur sebagai serangkaian kegiatan atau metode untuk mengumpulkan berbagai jenis data, termasuk data pustaka dan bacaan lainnya, yang akan dikelola dalam konteks penelitian. Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi informasi yang relevan dengan topik penulisan melalui pencarian dan evaluasi literatur dari buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan sumber-sumber ilmiah lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Paparan asap rokok adalah saat individu, khususnya anak-anak, terpapar zat berbahaya dari rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. Asap rokok mengandung lebih dari 7.000 zat kimia, termasuk nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang bisa merusak kesehatan. Paparan ini sangat berbahaya pada anak usia dini karena sistem kekebalan tubuh mereka belum sepenuhnya berkembang dan lebih rentan terhadap infeksi serta penyakit.

Paparan asap rokok dari siperokok tidak hanya membahayakan kesehatan mereka sendiri, tetapi juga memiliki dampak serius pada individu lain di sekitarnya, terutama anak-anak usia dini. Paparan jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pernapasan pada anak-anak, termasuk asma, infeksi saluran pernapasan, dan alergi. World Health Organization (WHO) (2021) menyatakan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan paparan asap rokok memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), perkembangan paru-paru yang tidak optimal, serta masalah perilaku dan kognitif di kemudian hari.

Dapat disimpulkan Maksud dari paparan asap rokok itu sendiri menurut data yang telah saya cari yang mana rokok yang di isap dari perokok nya langsung kemudian mengeluarkan asap dan lanhsung terhirup oleh orang terutama anak usia dini yang mana ini disebut dengan perokok pasif. Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap. Rokok dihembuskan oleh orang lain yang berada di dekatnya. Dalam kehidupan sehari-hari, dia tidak bermaksud dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Jika seseorang tidak merokok, ia tidak akan merasakan gangguan dan dapat menjalankan aktivitasnya dengan normal (Sodik, 2018).

Dampak Paparan Asap Rokok terhadap Kesehatan Anak Usia Dini

1) Menyebabkan Anak Lebih Mudah Sakit

Anak-anak yang sering terpapar asap rokok cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tumbuh di lingkungan bebas asap rokok. Zat-zat berbahaya dalam asap rokok dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

2) Membuat Anak Sering Batuk, Mengi, dan Sesak Napas

Asap rokok dapat menyebabkan saluran pernapasan anak menjadi lebih sensitif, sehingga mereka sering mengalami gejala seperti batuk, mengi, dan sesak napas. Kondisi ini terutama terjadi pada anak-anak yang memiliki sistem pernapasan sensitif atau sedang dalam masa perkembangan, yang membuat mereka lebih mudah mengalami iritasi dan masalah pernapasan.

3) Memicu Serangan Asma atau Memperburuk Gejalanya

Anak-anak yang sudah memiliki asma atau kecenderungan asma dapat mengalami serangan asma yang lebih sering atau gejala yang lebih parah akibat paparan asap rokok. Asap rokok mengandung zat-zat yang dapat memicu reaksi asma, memperburuk kondisi pernapasan, dan bahkan memperpanjang masa pemulihan ketika anak mengalami serangan asma.

Peran Orang Tua dalam Mencegah Paparan Asap Rokok pada Anak Usia Dini

- 1) Salah satu peran yang paling penting adalah berhenti merokok. Orang tua, khususnya ayah yang merokok, perlu memahami bahwa berhenti merokok tidak hanya untuk mereka sendiri tetapi juga anak-anak mereka dari bebas dari bahaya asap rokok. Dengan berhenti merokok, perokok aktif bisa mengurangi risiko anak menjadi perokok pasif dan terpapar asap rokok yang dapat merusak kesehatan mereka dalam jangka panjang.
- 2) Peran orang tua yang kedua: Sangat Penting bagi orang tua untuk menciptakan lingkungan yang aman dan sehat bagi anak-anak mereka. bebas asap rokok di rumah guna melindungi kesehatan anak. Orang tua sebaiknya menetapkan peraturan yang jelas, seperti larangan merokok di dalam rumah dan kendaraan, serta menghindari paparan asap rokok di sekitar anak. Salah satu langkah penting adalah menjaga kebersihan pakaian, terutama bagi ayah yang merokok, karena asap rokok yang menempel pada pakaian dapat terbawa ke dalam rumah dan menyebabkan anak-anak terpapar tanpa disadari.

Strategi yang efektif untuk meningkatkan kebersihan lingkungan seperti paparan asap rokok

- a. Strategi yang dapat diterapkan termasuk adalah Edukasi berbasis bukti. Menyediakan informasi melalui seminar kesehatan atau kampanye yang menggambarkan dengan jelas bagaimana perokok pasif dapat terpapar lebih banyak bahan kimia berbahaya dan dampaknya bagi kesehatan anak-anak.
- b. Pendekatan berbasis media sosial dan komunikasi digital. Menggunakan media sosial dan kampanye digital untuk mengedukasi orang tua dengan fakta-fakta yang dapat memotivasi mereka untuk mengambil tindakan dalam mencegah paparan asap rokok terhadap anak. Ini termasuk berbagi video, infografis, dan artikel yang menjelaskan dampak buruk tersebut
- c. Kampanye pengurangan rokok dan penciptaan lingkungan bebas asap rokok. Mendorong orang tua untuk melakukan lingkungan yang bebas dari asap rokok dan di

sekitar anaknya. Meningkatkan kesadaran bahwa paparan asap rokok di rumah dapat mengancam kesehatan anak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dampak paparan asap rokok terhadap kesehatan anak usia dini sangat signifikan dan berbahaya. Anak-anak yang terpapar asap rokok, baik secara langsung maupun tidak langsung, memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan pernapasan, seperti batuk, sesak dada, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan tumbuh kembang. Paparan asap rokok meningkatkan risiko anak mengalami masalah kesehatan jangka panjang seperti asma dan penyakit jantung di masa depan. Karena itu, cara terbaik melindungi kesehatan anak-anak adalah menciptakan lingkungan bebas asap rokok. Orang tua harus secara aktif menghindari merokok di rumah atau dalam kendaraan, serta menjaga kebersihan pakaian agar tidak membawa asap rokok ke dalam lingkungan rumah.

Peran Orang Tua dalam Mencegah Paparan Asap Rokok Peran orang tua dalam mencegah paparan asap rokok pada anak usia dini sangat penting. Orang tua menjadi contoh yang baik dengan menghindari kebiasaan merokok dan lingkungan yang sehat dan aman bagi anak. Mereka juga harus memberikan edukasi tentang bahaya merokok kepada anggota keluarga lainnya dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar anak agar tidak terpapar asap rokok. Mengedukasi diri mereka sendiri dan keluarga tentang risiko kesehatan dari asap rokok adalah langkah awal yang sangat penting dalam melindungi kesehatan anak.

Saran untuk Orang Tua: Diharapkan agar orang tua menjadi contoh yang baik dengan menghindari kebiasaan merokok di sekitar anak-anak dan menciptakan lingkungan bebas asap rokok. Edukasi tentang bahaya merokok dan pemantauan kondisi kesehatan anak penting untuk menjamin tumbuh kembang anak dalam lingkungan yang sehat.

DAFTAR REFERENSI

- American Academy of Pediatrics. (2009). *Efek paparan asap rokok terhadap kesehatan anak: Panduan untuk orang tua*. Jakarta: Penerbit Anak Sehat.
- Amini, dkk. (2010). Tentang bahaya asap rokok. Diakses pada 27 Mei 2019 dari file:///C:/Users/user/Documents/BAB%20II.pdf.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Health effects of smoking*.
- Halim, M. (2017). *Dampak karbon monoksida terhadap kesehatan manusia*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.

- Heryani, T. (2014). *Bahaya merokok bagi kesehatan dan lingkungan*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan Indonesia.
- Indah, W. (2013). Tentang perokok pasif (Passive smoke).
- Infopom. (2015). *Keracunan karbon monoksida*. Yogyakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI & WHO. (2021). *Laporan Global Adult Tobacco Survey Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Bahaya rokok dan dampaknya bagi kesehatan*.
- Makawekes, R., Usman, A., & Arifin, Z. (2016). Hubungan karbon monoksida dengan penyakit jantung: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kardiologi Indonesia*.
- Milo, S., et al. (2015). Effects of tobacco smoke exposure on respiratory infections in children. *Journal of Respiratory Health*, 12(3), 45-52.
- Piaget, J. (1936). *Tahapan perkembangan anak*. Bandung: Penerbit Psikologi Pendidikan.
- Risikesdes. (2013). *Riset kesehatan dasar*.
- Ritz, B., & Wilhelm, M. (2008). Dampak paparan asap rokok terhadap perkembangan kognitif anak. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 10(4), 457-466.
- Sodik, M. (2018). *Kebiasaan merokok dan dampaknya terhadap kesehatan*.
- Soetjningsih. (2010). Pengertian merokok. Diakses pada 23 Mei 2019 dari <http://eprints.ums.ac.id/55046/2/BAB%20I.pdf>.
- Suara lantang pemuda dalam menyerukan masa depan bebas tembakau. *UNICEF Indonesia*.
- Sukmana, M. (2011). *Gas beracun dan pengaruhnya terhadap kesehatan*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- WHO. (2015). *World Health Organization*.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.