

## Bahaya yang Mungkin Muncul Akibat Menghirup Asap Kebakaran Hutan



Dampak kebakaran hutan tidak hanya terasa langsung ketika api masih berkobar. Setelah api padam, asap kebakaran hutan masih dapat menyebar dan menimbulkan bahaya bagi orang-orang yang tinggal di sekitar wilayah bencana.

Asap kebakaran hutan mungkin tidak tampak berbahaya secara kasat mata. Padahal, berbagai bahan yang terkandung di dalamnya dapat menjadi penyebab dari beragam gangguan kesehatan.

### Kandungan berbahaya dalam asap kebakaran hutan

Semua jenis asap bisa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan, terutama bila terhirup. Namun, asap kebakaran hutan memiliki bahaya yang jauh lebih besar karena kandungan berbagai zat kimia berbahaya di dalamnya.

Kebanyakan zat kimia pada asap kebakaran hutan berasal dari pepohonan, bangunan, kendaraan, fasilitas industri, dan permukiman di sekitar hutan. Zat kimia ini biasanya digunakan dalam pestisida, cat, bahan bakar, hingga pelapis bangunan.

Selain itu, asap kebakaran hutan juga mengandung banyak partikel abu dari material yang terbakar.

Jika terhirup, partikel pada asap kebakaran hutan akan masuk ke paru sehingga mengakibatkan gangguan pernapasan.



*Sumber: Popular Science*

### Risiko kesehatan akibat menghirup asap kebakaran hutan

Sebuah penelitian pada tahun 2018 menemukan bahwa paparan asap kebakaran hutan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan serius pada sistem pernapasan. Di antaranya asma, bronkitis, pneumonia, serta penyakit paru obstruktif kronis (PPOK).

Namun, bahaya asap kebakaran hutan tidak berhenti sampai di situ. Campuran gas, zat kimia, partikel debu, dan bahan-bahan lain pada asap kebakaran hutan bisa menimbulkan efek jangka pendek dan jangka panjang bagi kesehatan.

#### 1. Efek jangka pendek

Berikut adalah efek jangka pendek yang berisiko muncul akibat paparan asap kebakaran hutan:

- Kesulitan untuk bernapas secara normal
- [Sesak napas](#) atau napas terdengar nyaring
- Iritasi pada tenggorokan dan paru
- Batuk
- Tenggorokan gatal

- Hidung meler
- Sinus mengalami iritasi
- Iritasi mata
- Sakit kepala

Pada kasus yang parah, dampak asap kebakaran hutan dapat menghambat pasokan oksigen menuju jantung. Kondisi ini dapat berakibat fatal bila tidak segera ditangani.

## 2. Efek jangka panjang

Asap kebakaran hutan dapat bertahan lama sehingga menurunkan kualitas udara di wilayah sekitar bencana. Akibatnya, penduduk yang mendiami wilayah ini lebih berisiko mengalami efek jangka panjang karena menghirup asap kebakaran.

Gangguan kesehatan yang berisiko muncul di antaranya penyakit ginjal, diabetes, [masalah kesuburan](#), dan peningkatan tekanan darah.

Beberapa penelitian juga menemukan adanya peningkatan risiko gangguan saraf seperti penyakit Alzheimer.

## Menghindari bahaya asap kebakaran hutan

Mengutip laman [Centers for Disease Control and Prevention](#), berikut adalah beberapa langkah yang bisa Anda lakukan untuk meminimalisasi dampak asap kebakaran hutan:

- Mempersiapkan fasilitas yang diperlukan untuk mengantisipasi kebakaran hutan
- Memeriksa kondisi kualitas udara setiap hari
- Menjaga udara di dalam rumah sebersih mungkin
- Menghindari kegiatan luar rumah bila tidak benar-benar mendesak
- Menggunakan masker khusus, sebab masker yang dijual secara umum tidak dapat menahan partikel abu pada asap kebakaran
- Memasang penyaring udara di rumah
- Menghindari sumber polusi dalam rumah, misalnya asap rokok
- Berkonsultasi dengan dokter untuk memantau kondisi kesehatan

Paparan terhadap asap kebakaran hutan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, memiliki sejumlah bahaya bagi kesehatan. Maka dari itu, [perlindungan diri](#) menjadi suatu hal yang harus diutamakan saat kebakaran hutan terjadi.