

LANGKAH PENANGANAN ORANG YANG TERPAPAR KARHUTLA 2026

Pedoman ringkas ini menggabungkan penanganan kesehatan fisik dan psikologis bagi masyarakat yang terpapar asap kebakaran hutan dan lahan (karhutla), termasuk kelompok rentan. Asap karhutla terutama mengandung partikulat halus PM2.5 yang dapat masuk jauh ke paru-paru dan berhubungan dengan gangguan pernapasan serta kardiovaskular. Penanganan harus selalu mengikuti arahan pemerintah/tenaga kesehatan setempat.

Tabel langkah penanganan

Kondisi/tingkat paparan	Tanda atau keluhan yang perlu diperhatikan	Langkah yang harus dilakukan segera	Tindak lanjut
Terpapar asap, tetapi tanpa keluhan	Tidak ada gejala bermakna; mungkin tercium asap atau kualitas udara memburuk.	Kurangi aktivitas di luar; tutup pintu dan jendela; gunakan ruang dengan udara paling bersih; hindari merokok, membakar sampah, dan sumber asap di dalam rumah; pantau informasi kualitas udara dan instruksi evakuasi.	Pantau kondisi diri dan anggota keluarga. Kelompok rentan harus mendapat perhatian lebih dan dipindahkan ke tempat dengan udara lebih bersih bila diperlukan.
Keluhan ringan	Mata/pernapasan terasa pedih, tenggorokan teriritasi, batuk, sakit kepala, pusing ringan.	Segera kurangi paparan dan beristirahat di tempat dengan udara lebih bersih. Bila harus keluar, gunakan masker partikulat yang terpasang rapat seperti N95/FFP2. Hindari aktivitas fisik berat.	Jika keluhan menetap, memburuk, atau berulang, periksakan ke fasilitas kesehatan.
Keluhan pernapasan sedang	Sesak, mengi, batuk terus-menerus, napas terasa berat, terutama pada penderita penyakit pernapasan.	Hentikan aktivitas dan pindah ke udara yang lebih bersih. Gunakan obat rutin yang memang telah diresepkan tenaga kesehatan sesuai petunjuk. Jangan memaksakan aktivitas.	Hubungi/kunjungi fasilitas kesehatan untuk penilaian. Prioritaskan anak, lansia, ibu hamil, dan penderita penyakit jantung/paru.
Tanda bahaya medis	Sesak berat, nyeri dada, kebingungan, penurunan kesadaran,	Jauhkan dari sumber asap dan cari pertolongan medis darurat. Jangan	Evaluasi medis segera di fasilitas kesehatan/rumah sakit. Ikuti arahan petugas

	kelemahan berat, atau kondisi memburuk cepat.	menunda karena menganggap gejala hanya akibat asap.	mengenai observasi atau perawatan lanjutan.
Terpapar langsung api/panas	Luka bakar, pakaian terbakar, cedera, atau dugaan menghirup asap dalam konsentrasi sangat tinggi.	Pastikan lokasi aman terlebih dahulu. Jauhkan korban dari api. Untuk luka bakar ringan, aliri dengan air mengalir yang sejuk selama 20–30 menit. Jangan mengoleskan es, pasta, atau minyak.	Luka bakar berat, cedera serius, atau gangguan napas memerlukan pertolongan medis segera.
Stres akut setelah kejadian	Takut, cemas, mudah marah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, merasa tidak aman, atau terus memikirkan kejadian.	Dengarkan tanpa menghakimi; berikan informasi yang jelas dan realistis; bantu memenuhi kebutuhan dasar, tidur, makan, komunikasi dengan keluarga, dan rasa aman. Hindari penyebaran kabar yang belum terverifikasi.	Pantau beberapa hari hingga minggu. Bila gejala berat, menetap, mengganggu fungsi sehari-hari, atau muncul perilaku berisiko, minta bantuan tenaga kesehatan/psikolog.
Trauma psikologis berlanjut	Mimpi buruk berulang, ketakutan ekstrem terhadap api/asap, menghindari aktivitas secara berlebihan, menarik diri, atau sulit kembali menjalankan kegiatan normal.	Jangan memaksa korban 'melupakan' kejadian. Berikan dukungan sosial, rutinitas yang aman, dan akses ke layanan psikologis.	Lakukan asesmen profesional oleh psikolog/psikiater atau tenaga kesehatan yang kompeten, terutama jika keluhan berlangsung atau semakin berat.
Kelompok rentan	Anak-anak, lansia, ibu hamil, serta orang dengan penyakit jantung atau paru dapat mengalami dampak lebih berat.	Prioritaskan pemindahan ke tempat dengan udara lebih bersih dan lebih sejuk; kurangi paparan semaksimal mungkin; pastikan obat rutin tersedia bila ada resep.	Lakukan pemantauan lebih ketat dan konsultasi medis lebih dini bila muncul gejala.
Petugas lapangan/pemadam	Paparan asap tinggi, panas, kelelahan, dehidrasi, iritasi	Gunakan APD sesuai standar pekerjaan, lakukan rotasi kerja, istirahat dan hidrasi memadai, serta jangan	Skrining kesehatan dan psikologis setelah operasi, terutama jika terjadi paparan berat,

	mata/pernapasan, dan stres berat.	bekerja sendirian dalam kondisi berisiko.	cedera, atau gejala menetap.
--	--------------------------------------	--	---------------------------------

Prioritas tindakan di tingkat keluarga dan komunitas

- Utamakan keselamatan: bila ada perintah evakuasi, segera ikuti arahan otoritas setempat.
- Kurangi paparan asap: tetap di dalam ruangan yang terlindung dari asap ketika kondisi memungkinkan dan tutup bukaan yang memasukkan asap.
- Sediakan ruang udara bersih/clean-air space untuk kelompok rentan.
- Pantau informasi resmi kualitas udara, cuaca, arah angin, dan perkembangan karhutla.
- Kenali tanda bahaya medis dan jangan menunda mencari pertolongan.
- Setelah kejadian, lakukan pemantauan psikologis; pemulihan mental merupakan bagian dari pemulihan bencana.
- Dokumentasikan kelompok rentan, gejala, kebutuhan obat, kebutuhan evakuasi, dan akses layanan kesehatan untuk mempercepat respons.

Catatan penting

Dokumen ini merupakan pedoman umum, bukan pengganti diagnosis atau instruksi tenaga kesehatan. WHO menekankan bahwa asap karhutla dapat menyebabkan iritasi mata dan saluran napas, sakit kepala, mengi, sesak, nyeri dada, serta memperburuk kondisi jantung dan paru; dampak psikologis juga dapat muncul setelah seseorang mengalami evakuasi, kehilangan harta, kehilangan mata pencaharian, atau trauma.

Catatan sumber: WHO, Wildfires and Health (31 Juli 2026) dan WHO/Europe, Public health advice during wildfires.