

Edisi April - Juni 2019

# Genderang

Inspiratif dan Edukatif

**GUBERNUR KHOFIFAH  
INGIN BANGUN BUMI  
PERKEMAHAN JATIM**

**FESTIVAL  
WIRAKARYA  
KAMPUNG  
KELIR 2019**



ISSN GENDERANG



9 772337 626000

PAKAR KESEHATAN:

## “PERLU DIPERHATIKAN EFEK SAMPING VOC PADA CAT”



Rentang Februari–Maret 2019, Kwarda Jatim menggelar Festival Wirakarya Kampung Kelir Pramuka (FWKPP) yang diisi dengan berbagai kegiatan yang sangat positif dan bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi anggota Pramuka untuk menjadi warga negara yang sehat dan peduli terhadap masyarakat dan lingkungannya.

**M**isalnya, kegiatan pemugaran dan pengecatan rumah warga dapat meningkatkan kepedulian warga untuk menjaga kebersihan, keindahan, dan kesehatan lingkungan. Sosialisasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat membangun pemahaman



Dr. Handayani, dr, MKes

warga akan pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti membiasakan diri mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi dan menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur malam. Dengan memperbaiki perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat dapat terhindar dari penyakit

saluran pencernaan, penyakit gigi, mulut, dan penyakit infeksi lainnya.

"Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat secara luas akan berdampak pada peningkatan kesehatan masyarakat secara umum. Pengetahuan terhadap makanan, obat-obatan dan kosmetik yang aman sangat penting untuk diketahui masyarakat agar masyarakat dapat mengenali, memilih, dan menggunakan hanya makanan, obat dan kosmetik yang aman, sehingga bisa terhindar dari efek merugikan karena kandungan bahan yang berbahaya," jelas Dr. Handayani, dr, MKes, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Saat ini, penyalahgunaan narkoba juga banyak terjadi pada generasi muda. Umumnya, penyalahgunaan narkoba itu dimulai dari keinginan sekadar mencoba, kemudian menjadi kecanduan dan tidak bisa melepaskan diri dari jejaring pengedar narkoba. Kecanduan narkoba akan merusak saraf dan kepribadian serta mental seseorang sehingga tidak

memedulikan kesehatan, pekerjaan, dan tanggung jawabnya.

Dengan banyaknya kasus kecanduan narkoba pada generasi muda, dapat dikatakan, saat ini bangsa Indonesia sudah dalam tahap darurat narkoba. Karena itu, sangat perlu dilakukan upaya untuk menanggulangnya. Sosialisasi narkoba menjadi sangat penting untuk masyarakat, khususnya generasi muda untuk mengenal dan mengetahui bahaya narkoba sehingga bisa menghindari penyalahgunaan dan terjadinya ketergantungan pada narkoba. Sebab, penting bagi bangsa Indonesia untuk memiliki generasi muda yang sehat secara fisik,

mental, dan spiritual untuk membangun bangsa dan negara yang tangguh dan kuat.

#### DAMPAK CAT BAGI KESEHATAN

Selain itu, Handayani juga mengingatkan terkait pengecatan rumah warga. Menurut dia, penggunaan cat secara massal dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan. Cat mengandung bahan *volatile organic compound* (VOC) yang jika menguap dan terhirup sehingga dapat



mengakibatkan beberapa efek samping. Misalnya, gangguan pernapasan khususnya pada penderita asma atau gangguan pernapasan lainnya.

VOC juga dapat mengurangi kadar oksigen dalam udara pernapasan sehingga menimbulkan rasa pusing, mata perih dapat terjadi karena VOC bersifat iritasi pada mata, VOC juga dapat menimbulkan iritasi kulit yang ditampilkan dengan gejala seperti rasa gatal dan kemerahan pada kulit.

Bahkan paparan VOC dalam jangka lama dapat memicu terjadinya kanker dan dalam jumlah tertentu VOC dapat mengakibatkan gangguan fungsi hati. "Tugas hati adalah menetralkan racun. VOC sebagai bahan kimia beracun akan di bawa ke hati untuk di netralkan, tetapi sifat racun VOC ini dapat mengganggu fungsi hati," terangnya.

Beberapa jenis cat mengandung timbal dan merkuri. Ini berbahaya jika terhirup dan masuk dalam tubuh karena dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal. Zat warna (*pigment*) pada cat jika terhirup juga dapat menimbulkan gangguan pada sistem saraf. Selain itu, VOC juga dapat berdampak buruk pada ibu hamil dan dapat mengakibatkan keguguran.

Oleh karena itu, untuk menghindari dampak buruk

cat, Handayani menerangkan beberapa hal yang dapat dilakukan. "Ikuti petunjuk penggunaan, buka jendela dan pintu rumah saat pengecatan sehingga bau cat segera keluar, pasang kipas angin di pintu yang dapat mengarahkan udara keluar, segera buang kaleng dan sisa cat yang tidak digunakan. Jika merasakan gangguan akibat VOC segera pergi menjauh dari lokasi pengecatan dan pilih cat yang aman dengan kadar VOC kurang dari 0.63 gr/ltr,"

paparnya.

Selain pengecatan, cara lain yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan indah, menurut Handayani adalah pengelolaan sampah yang baik. "Perlu sosialisasi pengelolaan sampah yang baik di setiap desa," tuturnya. "Selain itu, perlu juga memperbanyak tanaman (penghijauan) yang terarah dan bermanfaat untuk meningkatkan ekonomi masyarakat," pungkasnya. ■

(SYAIFUL RAHMAN)

