

# Berubah Karena Sayang

Secondhand and Thirdhand Smokers



# Berubah Karena Sayang

Secondhand and Thirdhand Smokers

**Penulis:**

Kadek Ridoi Rahayu  
Ni Luh Putu Rita Primayuni

**Ilustrator:**

Hary C. krisna



**PENERBIT**

Baswara Press  
Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar, Bali - Indonesia  
(0361) 6209990  
(+62) 858-5896-2311  
info@baswarapress.com  
baswarapress@gmail.com

## **Berubah Karena Sayang Secondhand and Thirdhand Smokers**

Penulis : Kadek Ridoi Rahayu  
Ni Luh Putu Rita Primayuni

Ilustrator : Hary C. krisna

QRSBN PDF : 62-0072-01560-6  
Ukuran : 14,8 cm x 21 cm; vii + 24 hlm

### **Terbitan Pertama, Maret 2023**

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta Republik Indonesia, dilarang menduplikasi, memfotokopi, dan memperbanyak sebagian atau seluruh bagian buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

### **Penerbit**

Baswara Press

IKAPI: 037/BAI/2023

Jl. By Pass Ngurah Rai Nomor 888 xx, Denpasar - Bali

(0361) 6209990, (+62) 858-5896-2311, [info@baswarapress.com](mailto:info@baswarapress.com),

[baswarapress@gmail.com](mailto:baswarapress@gmail.com)

Buku ini adalah kolaborasi kreatif yang diinisiasi oleh LINKar INisiatif bersama Lembaga Perlindungan Anak Indonesia (LPAI).

Serial Edukasi Cerita Bergambar: Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok ini dibuat sebagai program pemenuhan hak anak dan perlindungan anak dari bahaya rokok dan tembakau serta sebagai upaya literasi kesehatan dan pemberdayaan keluarga. Dilarang menggunakan, menyalin, mengomersialisasikan atau memproduksi seluruh atau sebagian buku ini untuk tujuan di luar edukasi termasuk tanpa izin tertulis dari pihak yang bersangkutan.

Disusun di Indonesia  
Tahun 2022



LEMBAGA PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA (LPAI) adalah organisasi pegiat perlindungan anak yang kelebagaannya terdaftar pada Kementerian Hukum dan HAM serta kepengurusannya diresmikan dengan Surat Keputusan Kementerian Sosial. Sebagai lembaga independen yang aktif menjalankan kegiatan pemenuhan hak dan kepentingan terbaik untuk anak sejak tahun 1997, LPAI secara konsisten aktif memperjuangkan dan memajukan hak-hak anak di Indonesia melalui penanganan dan pendampingan kasus, advokasi, publikasi, monitoring dan evaluasi berkala.

LINKar INisiatif adalah Jaringan beragam komunitas dan pegiat perlindungan anak yang peduli terhadap pemenuhan hak-hak anak dan pencegahan perokok pemula anak (tobacco control) salah satunya melalui gerakan Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok (Smoke-Free Home).

Alamat LPAI:

Gedung Aneka Bhakti (Lantai 3): Jl. Salemba Raya No.28, RT.5/RW.6, Kenari, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430

Kontak Daring:

Website: LPAI.ID

Instagram: @LPAI.ID

# Kata Pengantar

Selamat datang di petualangan Sitsi dan Sitoro! Dalam buku cerita *Berubah Karena Sayang, Secondhand and Thirdhand Smokers* ini, kita akan berkenalan dengan teman baru: asap rokok. Tapi tunggu dulu! Asap rokok ini bukan teman baik, loh! Dalam halaman-halaman yang penuh warna ini, kita akan belajar mengapa asap rokok bisa membahayakan kesehatan kita dan orang-orang di sekitar kita.

Dengan cerita yang menyenangkan dan gambar-gambar yang menarik, kami berharap kalian bisa memahami betapa pentingnya menjaga diri dan lingkungan dari asap rokok. Mari jadi pahlawan kesehatan dengan berbagi informasi ini kepada teman-teman kita!

Yuk, siapkan diri untuk menjelajahi dunia yang lebih sehat. Selamat membaca dan bersenang-senang! Sampai jumpa di dalam cerita!

Disusun di Indonesia  
Tahun 2022

# Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	v
Sambutan Hangat Kak Seto.....	vi
Pengenalan Tokoh.....	vii
Cerita.....	1
Lembar Kegiatan dan Diskusi Keluarga.....	11
Dokumentasi Perkenalan & Apresiasi.....	13
Profil Tim Penyusun.....	14



# Sambutan Hangat Kak Seto

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh,  
Salam Sejahtera untuk kita semua,

Memiliki anak-anak yang sehat dan cerdas merupakan impian semua orangtua, kiranya sangat cocok dengan apa yang dilukiskan dalam buku cerita bergambar ini.

Buku ini menguraikan betapa pentingnya menjauhkan anak-anak dari asap rokok, guna menciptakan anak-anak yang tumbuh dan berkembang sehat. Dengan memahami lebih jauh tentang bahaya rokok, kita akan lebih menyadari bahwa asap rokok sungguh sangat berbahaya bagi tumbuh kembang anak, bahkan sejak dalam kandungan. Asap rokok sangat tidak baik bukan hanya untuk diri sendiri namun juga untuk orang lain. Hal ini disebabkan karena asap rokok akan melekat pada benda-benda di sekitar anak.

Oleh karena itu, lingkungan wajib untuk menjaga agar anak terhindar dari bujuk rayu serta pengaruh iklan, promosi dan sponsorship rokok.

Agar anak-anak tidak mudah tergjur untuk mencoba rokok sejak dini yang akhirnya akan membuat mereka kecanduan.

Keluarga merupakan garda terdepan bagi anak-anak agar terhindar dari kecanduan rokok. Keluarga patut membuat komitmen bersama bahwa merokok adalah tidak sehat dan tidak diperbolehkan untuk dilakukan baik di rumah maupun di tempat lainnya. Para orangtua patut memberi contoh teladan dan memberikan edukasi yang lebih mendalam mengenai bahaya rokok ini.

Pemerintah pun memiliki peran penting untuk mengatur regulasi tentang pengendalian tembakau yang kuat dan tegas. Kemudian berusaha mengajak seluruh masyarakat untuk aktif mengedukasi diri mengenai bahaya rokok, sehingga akhirnya akan menghasilkan bibit unggul yang sehat dan cerdas di masa depan.

Buku ini sangat inspiratif, enak dibaca dan sangat bermanfaat untuk menjadi pembelajaran bagi kita semua, para pendidik dan orangtua. Kiranya kita semua dapat memetik pelajaran berharga dari buku ini, dan dapat melaksanakannya dalam kegiatan sehari-hari bersama dengan anak-anak tercinta.

Lingkungan yang bebas asap rokok, akan melahirkan anak-anak yang tumbuh dan berkembang sehat-cerdas di masa depan.

Semoga.

Wasalamu'alaikum Wr.Wb.

KAK SETO

Ketua Umum LPAI

(Lembaga Perlindungan Anak Indonesia)



# Yuk Kenalan Dulu!

Yuk ikuti petualangan Sitisi dan Sitoro bersama keluarganya dalam menciptakan rumah sehat tanpa asap rokok.



Sitisi



Sitoro



Ibu



Bapak



Nenek



Kakek

Nama Sitisi berasal dari kata "Si TC" (dibaca "Si Ti Si": Si Tobacco Control), sedangkan nama Sitoro berasal dari kata "Si Tolak Rokok".

Pagi itu Pak Joko, Ibu Ria, Sitsi dan adiknya Sitoro tengah berkumpul di ruang tamu. Mereka tampak bersemangat menunggu kedatangan Kakek dan Nenek.



“Wah sudah sampai. Bapak, Ibu bagaimana perjalanannya?”, tanya Pak Joko  
“Lancar dan nyaman. Cucuku sini salim dulu”, jawab Nenek sambil memanggil Sitis



“Yuk, Kakek dan Nenek aku antar cuci tangan dulu, itu aku yang bikin bersama Bapak”, ungkap Sitisi ceria sambil tersenyum bangga.

“Bagus itu, apalagi musim pandemi. Harus rajin cuci tangan pakai sabun ya. Ayo temani kami, Cu”, pinta Kakek tak kalah semangat.



“Kakek, nanti setelah cuci tangan bisa lanjut ganti baju ya. Selain itu, tolong jangan merokok di rumah kami. Bapak juga sudah mengurangi rokok”, Sitis tersenyum.

“Bapak sudah berhenti merokok ya? bagus kalau sudah mau berhenti”, sahut Kakek memuji.

”Nenek sudah capek ngomong sama Kakek. Kan Kakek sudah batuk-batuk”, imbuah Nenek.





“Selain sakit yang diderita kakek, nenek juga jadi perokok pasif. Aku pernah sakit sesak karena asapnya. Kata dokter, adik Sitoro juga bisa terganggu tumbuh kembangnya, lalu stunting”, jelas Sitisi kepada kakek.

“Tapi kalau merokoknya di bawah pohon ini saja boleh? Biar tidak kena asapnya”, tanya kakek memastikan kepada Sitisi.



“Terdapat tiga jenis asap rokok, kek :

1. Firsthand smoke (asap rokok tangan pertama), yaitu asap yang terhirup oleh perokok.
2. Secondhand smoke (asap rokok tangan kedua), yaitu asap yang terhirup oleh perokok pasif, atau orang yang berada di sekitar perokok.
3. Thirdhand smoke (asap rokok tangan ketiga), yaitu sisa-sisa (residu) asap rokok yang menempel di permukaan benda”,  
Sitisi menjelaskan dengan serius.





Menjadi perokok aktif, perokok pasif,  
maupun perokok tangan ketiga,  
sama-sama berbahaya bagi kesehatan  
kita

**Aarghh!**



“Jadi bahaya rokok tidak hanya bagi penghisap rokoknya saja kek. Tetapi orang yang berada di dekatnya atau bisa juga melekat pada barang disekitarnya. Itu yang disebut secondhand dan thirdhand smokers”, kata Sitis kembali menjelaskan bahaya akibat rokok



Rumah yang ramah anak harus aman dan nyaman untuk anak. Termasuk menjamin terpenuhinya hak kesehatan anak agar terbebas dari bahaya asap rokok. Seluruh anggota keluarga harus bersepakat dan berani saling mengingatkan agar rumah terbebas dari asap rokok. Menghirup udara bersih dan sehat adalah hak asasi setiap orang.



**Ayo susun kata ini menjadi kalimat yang utuh!**

**Kata 1 : K - O - R - K - O**

**Kata 2 : T - U - I**

**Kata 3 : B - R - E - B - H - A - Y - A - A**

**Apa kalimat yang kamu temukan ?**

**Yuk tulis di sini :**

.....

# **Yuk Buat kesepakatan bersama agar rumah terbebas dari asap rokok. Berikut adalah cara sederhana menyusunnya**

(sumber: edutalks bersama relawan keluarga kita Agustus 2022)

1. Kesepakatan bersama memiliki pengertian sebagai hal-hal yang disepakati untuk dipatuhi secara bersama-sama, secara konsisten dan mencakup kebutuhan keluarga.
2. Setiap anggota keluarga perlu memahami, menyadari dan berpartisipasi dalam menentukan tujuan dibuatnya kesepakatan bersama. Hal ini akan mempermudah bagi semua anggota keluarga menjalankannya.
3. Kesepakatan bersama sebaiknya tertulis dengan kalimat singkat (bisa menggunakan gambar) poin tidak banyak (3-5) dan ditempel/diletakkan pada lokasi yang bisa dilihat oleh seluruh anggota keluarga.
4. Evaluasi dan refleksi dapat dilakukan secara berkala.

Contoh:

- 1.Semua wajib mandi lalu berganti pakaian ketika datang dari luar dan masuk rumah
- 2.Semua wajib dan berani menegur jika ada yang merokok di area rumah
- 3.Tidak menyediakan asbak di rumah

# Ayo buat versimu dan keluarga!

Yuk isi hasil diskusi bersama keluarga, berupa gambar atau cerita pada lembar dibawah ini!

Kesepakatan Keluargaku untuk #SmokeFreeHomes:

- 1.
- 2.
- 3.

# Dokumentasi Perkenalan & Apresiasi

**.TC.**  
**LEMBAGA PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA**

**LINKAR INISIATIF**  
(Cerita Bergambar)

Pengenalan Seri Edukasi : Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok ke Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan



Bersama Mr. Hah Kosol, Deputy Governor of Kampong Cham Province, Cambodia.



[LPAINDONESIA.ORG](https://www.lpa-indonesia.org) [HTTPS://WWW.LPAINDONESIA.ORG/ID/PTAPS-BAN/](https://www.lpa-indonesia.org/ID/PTAPS-BAN/) @ID\_LPAI @LPAID @LINKARINISATIF

**.TC.**  
**LEMBAGA PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA**

**LINKAR INISIATIF**  
(Cerita Bergambar)

Pengenalan Seri Edukasi : Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok dalam sesi 1st APCAT Tobacco Free Youth Leaders Festival



Bersama Mr. Hah Kosol, Deputy Governor of Kampong Cham Province, Cambodia.



[LPAINDONESIA.ORG](https://www.lpa-indonesia.org) [HTTPS://WWW.LPAINDONESIA.ORG/ID/PTAPS-BAN/](https://www.lpa-indonesia.org/ID/PTAPS-BAN/) @ID\_LPAI @LPAID @LINKARINISATIF

**.TC.**  
**LEMBAGA PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA**

**LINKAR INISIATIF**  
(Cerita Bergambar)

Pengenalan Seri Edukasi : Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok dalam sesi 1st APCAT Tobacco Free Youth Leaders Festival



Illustrator LINKAR: Harry dan Yude bersama Wali Kota Bogor, Bapak Bima Arya yang juga Co-Chair APCAT (Jaka Puslita Child Alliance for Tobacco Control and NCDs Prevention)



[LPAINDONESIA.ORG](https://www.lpa-indonesia.org) [HTTPS://WWW.LPAINDONESIA.ORG/ID/PTAPS-BAN/](https://www.lpa-indonesia.org/ID/PTAPS-BAN/) @ID\_LPAI @LPAID @LINKARINISATIF

**.TC.**  
**LEMBAGA PERLINDUNGAN ANAK INDONESIA**

**LINKAR INISIATIF**  
(Cerita Bergambar)

Pengenalan Seri Edukasi : Rumah Sehat Tanpa Asap Rokok ke Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak



[LPAINDONESIA.ORG](https://www.lpa-indonesia.org) [HTTPS://WWW.LPAINDONESIA.ORG/ID/PTAPS-BAN/](https://www.lpa-indonesia.org/ID/PTAPS-BAN/) @ID\_LPAI @LPAID @LINKARINISATIF

# Profil Tim Penyusun

## Tim Penulis



**Kadek Ridoi Rahayu, S.K.M., MPH (Kak Doi)**

Menjadi pegiat perlindungan anak sejak masih kanak-kanak, hingga kini Kak Doi tetap aktif melakukan kegiatan pemenuhan hak anak dan pemberdayaan komunitas. Kegemarannya membaca, bermain dan bercerita menginspirasi beragam inisiasi gerakan literasi khususnya di bidang kesehatan dan pendidikan keluarga. Ia percaya bahwa pengasuhan adalah urusan bersama dan buku seri edukasi ini diharapkan mampu membuka ruang diskusi keluarga untuk menciptakan rumah sehat yang ramah anak.



**Ni Luh Putu Rita Primayuni (Kak Rita)**

Menjadi mahasiswa di Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Udayana Bali. Rita pernah menulis buku cerita anak dan beberapa kali berkolaborasi dalam menulis informasi kesehatan dalam cakupan nasional. Pernah menjadi edukator kesehatan anak dan remaja dan kegemarannya dalam menyusun cerita yang mengangkat isu kesehatan masyarakat dan tertarik dalam pembuatan media edukasi kesehatan yang diharapkan terciptanya peningkatan pengetahuan dalam mencegah masalah kesehatan secara efektif dan efisien.

## Tim Ilustrasi



**Putu Hary Chandrakrisna, S.KM (Kak Hary)**

Lulusan Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Udayana Bali, yang kini menjadi seorang ilustrator. Seringkali mengerjakan ilustrasi buku anak, dengan memasukkan unsur budaya tradisional Indonesia khususnya budaya Bali ke dalam ilustrasinya. Selain ilustrasi, juga gemar membuat kerajinan dan mainan sebagai media edukasi dan penyampaian cerita dongeng (storytelling). Karya-karyanya dapat dilihat di Instagram @hckrisna.



**Desak Made Ari Harjani, S.Kom (Kak Yude)**

Hobby membuat ilustrasi gambar yang berkaitan dengan dunia fantasi, beberapa kali berkolaborasi membuat ilustrasi buku untuk anak-anak. Kak Yude berpengalaman selama 7 tahun lebih menjadi video editor dan ilustrator.

## Tim Administrasi



**Sekar Tedak Nugrahenti (Kak Sekar)**

Merampungkan sekolah dari jurusan Pendidikan, Saya tertarik dalam mengedukasi anak-anak Indonesia agar literasi mereka terus berkembang. Di LPAI kami bersama untuk mendukung kepentingan hak anak di Indonesia

## Catatan

## Catatan

## Catatan



QRSDN PDF 62-0072-01560-6 (PDF)

