



# PENTINGNYA PERSIAPAN YANG BENAR SAAT BEPERGIAN DENGAN ANAK

Menik Harijono

**B**epergian bersama anak memang menjadi tantangan tersendiri dan perlu persiapan agar perjalanan dapat dinikmati bersama.

Seperti data yang pernah ada, kecelakaan kendaraan bermotor menjadi penyebab utama kematian anak-anak di Amerika Serikat. Pada tahun 2019, lebih dari 600 anak berusia 12 tahun ke bawah meninggal dalam kecelakaan kendaraan bermotor, dan lebih dari 91.000 terluka.

Jumlah dari anak-anak berusia 12 tahun ke bawah yang meninggal dalam kecelakaan itu, sekitar 38% karena tidak menggunakan sabuk pengaman. Itu sebabnya, orangtua atau siapa pun pendamping anak-anak, harus memastikan sabuk pengaman/seat belt telah terpasang dengan baik dan benar.

Data yang termuat pada *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, menunjukkan:

- Dibandingkan dengan hanya menggunakan seat belt saja, penggunaan car seat (untuk bayi dan anak kecil) dapat membantu mengurangi risiko terjadinya cedera akibat kecelakaan sekitar 71-82%.

- *Seat belt*, 50% dapat membantu mencegah risiko terjadinya kematian dan cedera serius pada anak remaja dan orang dewasa.

CDC juga menganjurkan *car seat* untuk bayi atau anak kecil dipastikan sudah terpasang dengan baik dan ukurannya sesuai dengan usia, berat badan dan tinggi anak.

## Mabuk Perjalanan

Saat berkendara, anak kadang rentan mengalami mabuk kendaraan atau *motion sickness* yang mengakibatkan rasa pusing mual sampai muntah. Mabuk perjalanan paling sering terjadi pada anak-anak berusia 6 sampai 12 tahun, tetapi fenomena ini bisa saja dialami semua orang sampai batas tertentu, bahkan bayi juga bisa. Pada anak usia <6 tahun, gejala tersering adalah pusing dan ingin berbaring, sedangkan usia >12 tahun biasanya sebatas mual atau tidak nyaman pada perut.

Selain itu, ada faktor lain yang memungkinkan anak mengalami mabuk. Melihat ke kaca depan bisa

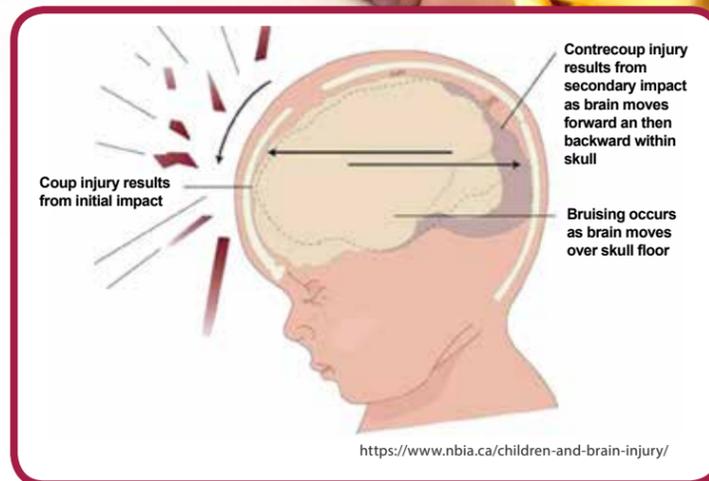
membantu tampilan visual yang paling akurat dalam melihat pergerakan kendaraan, dan hal ini dapat membantu otak memproses sinyal yang dapat diterima lebih baik. Apabila duduk di kursi belakang, akan timbul kesulitan untuk akurasi visual, apalagi mungkin mereka asik dengan melihat mainan (buku, boneka, dan lainnya) sehingga resiko menjadi mabuk kendaraan jadi timbul.



Faktor lain disebutkan ada kemungkinan peran faktor genetik. Jika orangtua sering mengalami mabuk perjalanan, kemungkinan besar anak juga akan mengalaminya.

Dengan demikian, ada beberapa langkah untuk membantu mencegah anak mengalami mabuk kendaraan:

- 1) Berikan makanan ringan sebelum berangkat.
- 2) Sebaiknya anak duduk di depan atau bagian tengah agar bisa melihat ke depan lebih leluasa.
- 3) Sesekali membuka jendela juga bisa membantu, agar anak bisa



menghirup udara segar. 4) Mungkin bisa juga dengan melakukan perjalanan pada saat anak tidur atau malam hari.

## Cedera Benturan

Orangtua perlu memperhatikan hal yang bisa mencegah kemungkinan anak akan mengalami cedera pada saat terjadinya benturan/kecelakaan. Bila timbul pergerakan yang mendadak dan cepat pada area kepala dan leher, kemungkinan bisa mengakibatkan *traumatic brain injury (contrecoup injury to the brain)*.

Yang dimaksud dengan *coup-contrecoup* adalah cedera yang disebabkan oleh benturan kepala yang mana otak terbentur pada salah satu sisi tengkorak, dan kemudian memantul kembali mengenai sisi yang lain. Kondisi ini bisa menyebabkan kerusakan saraf (*neuron*) yang serius di otak.

Hal ini juga bisa terjadi saat mobil terbalik dengan berputar sehingga kepala berputar pada satu sisi. Bila berputarnya sangat keras, dapat menyebabkan robekan area batang

otak dan cedera tulang belakang, dan kondisi ini bisa mengakibatkan koma.

Itu sebabnya CDC merekomendasikan penggunaan *car seat* untuk menjaga keselamatan anak saat berkendara dan ukurannya disesuaikan dengan usia anak.

Pastikan posisi batas atas kepala yang tidak boleh melebihi tinggi dari car seat. Bila ingin memakai jaket atau selimut pada anak, sebaiknya pasang sabuk terlebih dahulu dengan kencang. Setelah memastikan terpasang dengan baik, baru pakaikan selimut. Memakai selimut atau jaket sebelum tali *car seat* terpasang dengan baik dan benar, dapat menyebabkan sabuk tersebut melonggar.

Akhirnya haruslah menjadi perhatian untuk persiapan yang lebih matang bila kita ingin pergi berkendara dengan anak kecil, untuk menjaga segala kemungkinan buruk yang dapat membahayakan. **MD**

## Daftar Pustaka:

1. Centers for Disease Control and Prevention, <https://www.cdc.gov/injury/features/child-passenger-safety/index.html>
2. Leung AK, Hon KL. Motion sickness: an overview. *DIC*. 2019;8:1-11. doi:10.7573/dic.2019-9-4
3. Schmidt EA, Kuiper OX, Wolter S, Diels C, Bos J. An international survey on the incidence and modulating factors of carsickness. *Transport Res Part F: Traffic Psychol Behav*. 2020;71:76-87. doi:10.1016/j.trf.2020.03.012
4. Hoffman BD. New child passenger safety seat guidance advises kids to ride rear-facing as long as possible; Drops age criterion. *AAP News*.
5. Children and Brain Injury, <https://www.nbia.ca/children-and-brain-injury/>

