



## Musim Penghujan, DBD-Diare Mengancam



KR-AGUS SUWARTO

**dr Choirul Anwar**

**MUSIM** penghujan datang. Kondisi ini biasanya sering pula dibarengi terjadinya penurunan kekebalan tubuh seseorang. Sedangkan beberapa jenis penyakit, potensial muncul dan mengancam kesehatan tubuh. Karena itu perlu diwaspadai masyarakat, seperti penyakit demam berdarah dengue (DBD), flu dan diare.

Menurut Kepala Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dr Choirul Anwar MKes, pada musim penghujan perkembangan bibit-bibit penyakit dan virus serta bakteri memang cukup pesat. Kondisi ini jika tidak dibarengi peningkatan kekebalan tubuh yang baik, maka serangan penyakit bisa mudah mewabah.

Apalagi, lanjut dr Choirul, demam berdarah dan diare

yang mudah muncul pada musim penghujan. Meski begitu, kewaspadaan pada jenis penyakit lain pun harus dilakukan agar kesehatan tetap terjaga. "Penyakit demam berdarah dikarenakan gigitan nyamuk *Aedes Aegypti*, sedangkan diare karena konsumsi air yang tidak sehat," jelasnya.

Untuk melakukan langkah antisipasi dan pencegahan, ia mengajak masyarakat untuk mengenali gejala-gejala serangan penyakit tersebut. Tak kalah penting adalah membiasakan hidup sehat dan bersih. Bahkan, peningkatkan kekebalan tubuh dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran segar perlu dilakukan.

Dikatakan dr Choirul, langkah terbaik untuk melakukan pencegahan penyakit diare adalah membiasakan menggunakan air bersih berkualitas. Jagalah kebersihan dan lingkungan pada saat persiapan, proses pengolahan dan penyiapan makanan. Selain itu, tidak jajan di sembarang tempat, apalagi tempat terbuka. Dan usahakan selalu cuci tangan dengan sabun.

Untuk langkah pencegahan serangan penyakit demam berdarah, selain membiasakan hidup sehat dan bersih, masyarakat juga perlu mewaspadai gejala-gejala penyakit

ini muncul. Tujuannya untuk meminimalisasi korban akibat serangan gigitan nyamuk. Apalagi, nyamuk ini mudah berkembang di air yang menggenang. Seseorang terjangkiti penyakit DBD ditandai dengan serangan demam tinggi mendadak tanpa sebab selama 2-7 hari, gelisah, nyeri di ulu hati, hingga timbul pendarahan dan bintik-bintik di kulit. "Jika menemukan tanda-tanda gejala serangan DBD, segera periksakan ke dokter," sarannya.

Menurut dr Choirul, langkah terbaik untuk terhindar dari berbagai penyakit adalah pola hidup sehat dan bersih. Tak kalah penting makan-makanan bergizi dan perbanyak makan buah serta sayuran segar. Apalagi, buah dan sayuran segar yang mengandung Vitamin C dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang.

Dengan demikian, meskipun musim penghujan datang yang dibarengi dengan perkembangan penyakit, tapi kesehatan tetap dapat terjaga dengan pola hidup sehat. Bahkan dengan kekebalan tubuh yang baik, serangan penyakit dapat diminimalkan. "Penyakit mudah dan dapat menyerang seseorang yang memiliki kekebalan tubuh kurang baik," katanya.

(Agus Suwarto)-s

Dihatirkan Kenarda Yth

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Perizinan	Positif	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 28 April 2026  
 Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
 NIP. 19690723 199603 1 005