



Masyarakat Dianjurkan Banyak Minum Air Putih

JOGJA - Cuaca panas dalam beberapa pekan ini belum akan usai. Kondisi badan yang cepat gerah karena sinar terik matahari diperkirakan berlangsung lebih lama. Warga Kota Jogja dan sekitarnya diimbau minum air putih lebih banyak. Harapannya, tubuh tak kekurangan cairan yang memudahkan serangan penyakit. Dari perkiraan Badan Meterologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) Jogjakarta, cuaca terik tak lepas karena gangguan badai El Nino. Badai ini akan berpengaruh terhadap cuaca sampai Desember mendatang.

"Khusus untuk wilayah DIJ bagian

Utara dan tengah diperkirakan sudah mengalami hujan pada dasarian kedua November. Sedangkan di bagian Selatan, diperkirakan awal Desember," kata Etik Setyaningsih, Prakirawan BMKG Jogjakarta kemarin (27/10).

Etik melanjutkan, akibat badai El Nino, curah yang turun bakal terpengaruh. Badai El Nino kering ini mengurangi curah hujan. "Bahkan, di satu wilayah curah hujannya sampai di bawah 50 milimeter per dasarian," katanya.

Gangguan cuaca badai El Nino ini, lanjut Etik, berdampak pada suhu. Kota Jogja dan sekitarnya akan terasa panas. Ka-

rena suhu bisa mencapai 36 derajat Celsius. "Karena musim pancaroba atau pergantian," imbuhnya.

Sekretaris Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja Agus Sudrajat mengimbau masyarakat menjaga kondisi tubuh. Terutama mereka yang banyak beraktivitas di luar ruang. Asupan cairan ke dalam tubuh wajib diperhatikan. "Sebisanya diusahakan memperbanyak minuman. Meski tidak kekurangan, lebih baik jika ditambah," kata Agus.

Jika badan mengalami cairan dalam tubuh, ungkap Agus, berdampak serius bagi kesehatan. Tubuh mudah terserang penyakit. Apalagi, saat ini musim pan-

caroba. Penyakit seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) mudah menyerang tubuh manusia.

"Ada banyak penyakit pancaroba lain. Seperti demam. Penyakit-penyakit seperti ini bisa diantisipasi dengan meningkatkan kekebalan tubuh," katanya.

Kekebalan tubuh ini cukup mudah. Yaitu dengan menjaga pola makanan dan minuman.

"Kalau sekarang, terpenting adalah menjaga cairan di dalam tubuh. Jangan sampai kekurangan. Kemudian dehidrasi yang memudahkan penyakit lain menyerang," kata Agus. (pra/hes/ty)

| Instansi | Nilai Berita | Sifat | Tindak Lanjut |
|--------------------|--------------|-------|-----------------|
| 1. Dinas Kesehatan | Netral | Biasa | Untuk Diketahui |

Yogyakarta, 04 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005