



**PANCARоба, WASPADAI**  
**Gangguan Pernapasan dan Saluran Pencernaan**

**YOGYA (KR)** - Memasuki masa peralihan musim atau sering disebut dengan musim pancaroba masyarakat diimbau untuk mewaspadai timbulnya berbagai jenis penyakit, terutama penyakit pernapasan dan saluran pencernaan. Pasalnya, pada musim pancaroba anak-anak dan orang dewasa yang daya tahan tubuhnya kurang mudah terserang penyakit.

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Yogyakarta dr Choirul Anwar Mkes menyampaikan hal tersebut kepada *KR*, Senin (13/4). Dikatakan, pada masa peralihan musim merupakan kondisi masa yang rawan penyebaran berbagai jenis penyakit. Apalagi, bibit penyakit mudah berkembang biak, sedangkan daya tahan tubuh biasanya menurun.

"Udara yang sebelumnya panas tiba-tiba menjadi dingin dan lembab. Kondisi tersebut membuat tubuh kurang nyaman dan mudah terserang penyakit.

Penyakit yang biasanya muncul pada masa pancaroba, antara lain gangguan saluran napas, masuk angin, influenza, gangguan pencernaan seperti diare," papar Choirul Anwar.

Dijelaskan, pengaruh perubahan cuaca sangat berpotensi mengganggu saluran pernapasan. Gejala awal gangguan saluran pernapasan yaitu batuk, bronkhitis, pilek atau influenza disertai bersin-bersin dan peningkatan suhu tubuh/demam.

"Demam bukan merupakan penyakit tersendiri, melainkan gejala dari penyakit lain misalnya influenza," ucapnya.

Sedangkan batuk merupakan gejala awal dari penyakit saluran napas yang kadang ditandai dengan bersin-bersin, sesak napas dan demam ringan sampai sedang. Penyakit saluran napas seperti bronkhitis. Penyakit ini lebih sering terjadi pada udara yang lembab dan berhawa dingin. Bronkhitis disebabkan oleh infeksi bakteri atau virus.

Untuk gangguan pencernaan yang muncul pada musim pancaroba adalah diare. Diare ditandai dengan keluarnya buang air besar yang encer seperti air dan berlangsung terus menerus.

Diare dapat menyebabkan terjadinya kehilangan cairan tubuh yang berlebihan, sehingga tubuh menjadi lemah dan lemas, apalagi kalau diare disertai dengan muntah-muntah perlu sangat diwaspadai.

Dikatakan, penyakit-penyakit pada musim pancaroba tersebut akan terus berulang seiring dengan perubahan musim, namun setidaknya masyarakat bisa mencegah atau mengantisipasinya. Yaitu dengan menjaga kebersihan makanan dan minuman, membersihkan tangan secara baik sesudah buang air besar atau menjelang makan, dan berhati-hati mengonsumsi makanan.

Selain itu, jangan jajan sembarangan, minum air yang bersih dan matang, menjaga kebersihan lingkungan, memberantas lalat, nyamuk, kecoa, semut, makan makanan yang bergizi dan seimbang dan istirahat yang cukup serta hidup yang teratur. Yang tak kalah penting tingkatkan daya tahan tubuh dengan makan buah dan sayuran segar, serta berolahraga secara teratur.

(M-1)-b

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 11 Agustus 2024  
Kepala

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