



Minum Air Putih Cukup di Cuaca Tak Menentu

YOGYA, TRIBUN - Perubahan cuaca dari panas ke dingin maupun seperti yang terjadi saat ini, dari dingin ke panas, membuat masyarakat rentan terkena flu. Ketahanan dan kondisi fisik seseorang biasanya melemah ketika ada perubahan cuaca.

"Itu (perubahan cuaca, **Red**) membuat kondisi fisik melemah dan membuat virus mudah hidup. Mulai dari flu, sakit mata, dan sebagainya," kata Kepala Dinas Kesehatan, Fita Yulia kepada *Tribun Jogja*, Rabu (21/2).

Ia pun mengajak masyarakat agar selalu menerapkan pola hidup sehat dan juga menjaga lingkungan agar tetap bersih. Misalkan saja untuk membuang sampah pada tempatnya, karena akan menjadi sarang kuman dan penyakit yang akan berdampak pada orang-orang di sekitarnya.

"Jangan lupa untuk terus menambah asupan cairan dengan minum air putih yang cukup. Lalu juga makan sehat, yakni yang seimbang juga antara buah dan sayur. Olahraga juga perlu untuk menjaga kebugaran," terangnya.

Fita juga mengingatkan, bila masyarakat

merasakan sakit, agar segera berobat ke Puskesmas terdekat. Terlebih bila setelah diobati sendiri belum kunjung sembuh dan masih sakit hingga lebih dari tiga hari, maka wajib untuk segera memeriksakan diri ke Puskesmas.

"Apalagi saat ini *kan* sudah ada kartu JKN (Jaminan Kesehatan Nasional). Bisa dipakai untuk berobat dan jangan *nunggu* parah," ingatnya.

Sosialisasi penyakit

Sementara itu, Kepala Puskesmas Pakualaman, Nieke menuturkan bahwa tidak ada kenaikan yang signifikan mengenai jumlah warga yang memeriksakan diri terkait penyakit yang disebabkan oleh perubahan cuaca.

"Masih biasa saja. Kalau flu juga tidak hanya seperti saat ini, kapan pun juga ada. Tapi tidak banyak," ucapnya.

Ia menuturkan tidak banyaknya pasien yang berobat ke Puskesmas Pakualaman bisa jadi karena memang penduduk di sana tidak terlalu banyak karena wilayahnya yang kecil.

Minum Air Putih Cukup di Cuaca

• Sambungan Hal 13

"DB (demam berdarah) juga tidak banyak," tambahnya.

Terkait sosialisasi agar menjaga perilaku hidup sehat dan mengajak masyarakat untuk segera berobat ke Puskesmas saat sakit, ia mengaku bahwa pihaknya sudah menjalankan sosialisasi tersebut.

Siang 32° Celcius

Perubahan cuaca dari hujan beberapa hari kemudian menjadi panas dipengaruhi beberapa faktor. Hasil Pantauan dinamika atmosfer dan laut BMKG Yogyakarta menunjukkan, cuaca panas saat ini salah satunya akibat adanya anomali berupa penurunan suhu permu-

kaan laut di selatan Jawa.

Penurunan suhu tersebut menjadikan suhu lebih dingin dari kondisi normalnya. Ini memberikan dampak berupa kurangnya asupan uap air di udara.

Selanjutnya, posisi matahari saat ini berada di kisaran Pulau Jawa, ini berdampak pada suhu udara yang dirasakan cukup panas dengan suhu maksimum di siang mencapai 31-32° C.

Kepala Kelompok Data dan Informasi BMKG Stasiun Klimatologi Yogyakarta, Djoko Budiyono, Rabu (21/2), menjelaskan, hasil analisis pola angin saat ini menunjukkan adanya sirkulasi angin tertutup di sebelah barat laut Pulau Sumatera, Barat Kalimantan dan kisaran Sulawesi.

Hujan ringan

Faktor lain adalah adanya tekanan rendah di barat Pu-

lau Jawa telah menyebabkan pelemahan angin baratan kondisi ini menyebabkan berkurangnya pertumbuhan awan hujan. Sebaliknya, angin yang bergerak di sekitar Pulau Jawa didominasi angin dari Timuran.

"Kondisi tersebut memberikan dampak cuaca berupa kondisi cerah hingga berawan di sebagian besar di wilayah DI Yogyakarta," ujar Djoko.

Hal lain yang perlu tetap diwaspadai masyarakat menurut Djoko adalah munculnya hujan ringan sedang yang sifatnya lokal dengan periode yang singkat dan tidak merata. Hujan lokal ini banyak terbentuk di wilayah dataran tinggi seperti di kisaran Gunung Merapi.

"Peluang terjadinya hujan lokal umumnya terjadi di siang hingga sore hari," imbuh Djoko. (kurlyud)

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

Yogyakarta, 29 November 2024
Kepala

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