



**YOGYA DILANDA CUACA PANAS**

## Waspadai 'Heat Stroke', Banyak Minum Air Putih

**UMBULHARJO (MERAPI)** - Cuaca panas dan suhu udara tinggi yang melanda Yogyakarta sepertinya tidak akan berlalu dalam waktu dekat. Oleh sebab itulah, masyarakat diminta waspada. Terpapar panas dalam waktu terlalu lama dapat membuat tubuh mengalami *heat stroke* seperti kehilangan kesadaran.

Untuk itu masyarakat diimbau menghindari paparan panas dan banyak minum air putih agar tidak dehidrasi. "Memang cuaca panas beberapa hari ini lebih dari hari biasanya. Risikonya kalau terpapar panas terlalu lama akan mengalami *heat stroke*, seperti kehilangan kesadaran," kata Kepala Dinas Kesehatan Yogyakarta, Fita Yulis Kisworini, Jumat (25/10).

Dia menjelaskan *heat stroke* terjadi karena terpapar panas yang terlalu lama bisa membuat tubuh tidak seimbang, sehingga rentan seperti kehilangan kesadaran. Untuk itu masyarakat diimbau tidak terlalu lama berada di luar ruangan saat cuaca panas.

*\* Bersambung ke halaman 9*

---

**Waspadai** .....

Termasuk menghindari perubahan cuaca mencolok dalam waktu singkat.

"Jangan sering-sering di luar panas lalu masuk ruang ber-AC. Perubahan cuaca yang terlalu mencolok juga tidak bagus untuk keseimbangan tubuh," ujarnya.

Saat cuaca panas juga berisiko dehidrasi, sehingga dia menyarankan masyarakat harus banyak minum air putih. Selain itu juga memicu Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Dia menyampaikan, ketika cuaca panas mukosa-mukosa di dalam mulut kering, sehingga rentan terkena ISPA. Untuk mencegahnya konsumsi air harus dipastikan mencukupi. ISPA juga menjadi kewaspadaan penyakit pada pancaroba.

"Penyakit rawan saat pancaroba ada ISPA dan diare. Makanya perbanyak minum, konsumsi buah dan sayur serta istirahat cukup," imbu Fita.

Pola hidup bersih dan sehat juga harus diterapkan untuk menghindari penyakit pada pergantian musim. Pihaknya memastikan stok obat di puskesmas mencukupi untuk menghadapi potensi penyakit saat musim pancaroba. Menurutnya penyakit-penyakit di Yogyakarta memiliki tipe yang sama.

**Sambungan halaman 1**

Misalnya saat musim pancaroba sudah dipetakan penyakit-penyakit yang rawan dan dilakukan antisipasi.

Seperti diketahui cuaca dan suhu udara di Yogyakarta selama beberapa hari ini terasa panas. Suhu udara-maksimal pada siang hari bisa mencapai 36 derajat celsius. Sedangkan biasanya suhu udara maksimum di Yogyakarta maksimal berkisar 33-34 derajat celsius.

(Tri)-a

Nilai Berita	Sifat	Tindak
-	-	-

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

Yogyakarta, 10 Juli 2026  
Kepala

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