



ANTISIPASI CUACA PANAS MENYENGAT Perbanyak Konsumsi Air Hindari 'Heat Stroke'

YOGYA (KR) - Masyarakat diimbau memperbanyak konsumsi air putih untuk mengantisipasi cuaca panas yang cukup menyengat akhir-akhir ini. Memperbanyak konsumsi air juga untuk mengantisipasi terjadinya *heat stroke*.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Yogya Fita Yulia Kisworini, menjelaskan *heat stroke* merupakan kondisi tubuh yang tidak seimbang akibat terpapar panas terlalu lama. "Gejalanya bisa sampai kehilangan kesadaran. Cuaca yang panas saat ini memang perlu diantisipasi," jelasnya, Jumat (25/10).

Dalam sehari minimal delapan liter air dikonsumsi oleh tubuh manusia. Selain memperbanyak minum air putih, warga juga diimbau tidak terlalu lama berada di luar ruangan saat cuaca panas. Kemudian juga menghindari perubahan suhu yang mencolok, seperti langsung masuk ruangan berpendingin udara setelah lama di luar ruang. Perubahan cuaca dalam tu-

buh yang mencolok juga memiliki risiko yang kurang baik.

"Memperbanyak minum air putih juga untuk menghindari dehidrasi. Suplai cairan harus benar-benar dijaga," imbuhnya.

Terkait kerawanan penyakit, Fita menjelaskan salah satu yang paling rawan ialah infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA. Hal ini karena pada cuaca panas mukosa di dalam mulut menjadi kering sehingga bisa memicu ISPA. Hanya, sampai saat ini belum ada lonjakan penyakit ISPA di wilayah Kota Yogya.

Guna mengantisipasi risiko ISPA, menjaga pola makan dan istirahat merupakan tindakan yang mutlak untuk dilakukan. Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh pun harus seimbang terutama dari sayur dan buah. "Istirahat yang cukup itu juga penting. Selain ISPA, yang rawan terjadi ialah diare. Obat-obatan di puskesmas untuk penyakit tersebut masih memadai," tandasnya. (Dhi)-m

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

Yogyakarta, 11 Juli 2026
Kepala

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