



► KESEHATAN MASYARAKAT

## Cuaca Terik, Waspadai Heat Stroke

UMBULHARJO—Beberapa hari terakhir cuaca panas terik terjadi di Kota Jogja. Kondisi ini biasanya terjadi saat pergantian musim atau masa pancaroba. Terkadang pagi hingga siang hari terasa terik, sementara sore atau malam hari hujan deras.

Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja mengimbau masyarakat untuk senantiasa menjaga kesehatan dan mengantisipasi terjadinya *heat stroke*. *Heat stroke* merupakan kondisi paling berat pada tubuh akibat cuaca panas karena tubuh tidak dapat mengontrol suhu badan. Suhu badan meningkat dengan cepat hingga 41°C dalam 10 sampai 15 menit dan tubuh sudah tidak dapat mengeluarkan keringat.

Kabid Pencegahan Pengendalian Penyakit dan Pengelolaan Data dan Sistem Informasi Kesehatan Dinkes Kota Jogja, Lana Uwanah, mengingatkan masyarakat untuk menjaga cairan tubuh.

"Cukup minum delapan gelas dalam sehari semalam. Masyarakat perlu menjaga kesehatan mengantisipasi *heat stroke*," ujar Lana, Minggu (12/5).

Selain itu, dia juga mengimbau masyarakat untuk menyiapkan alat pelindung, di antaranya payung, topi, jaket, hingga mantel. Diharapkan penggunaan masker juga terus dilakukan, utamanya bagi masyarakat yang memiliki keluhan penyakit seperti batuk ataupun pilek. "Kembali lagi pakai masker itu sangat efektif untuk mengurangi risiko penularan dari penyakit yang mungkin bisa ditularkan di musim pancaroba ini karena daya tahan tubuh kita yang sedikit turun," katanya.

Selain dari luar, pencegahan penyakit saat masa pancaroba seperti saat ini baiknya juga dilakukan dari dalam. Lana mengajak masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dengan panduan *Isi Piringku*. Jika perlu, konsumsi multivitamin juga dianjurkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. "Vitamin C yang baik untuk daya tahan tubuh kita. Kemudian potensi atau ancaman penyakit yang lain-lain, yang jelas batuk, pilek, flu, nyeri tenggorokan. Itu banyak dialami saat masa pancaroba," katanya.

Di sisi lain, Lana turut mengingatkan masyarakat untuk mewaspadi penyakit demam berdarah dengue. Sebab, data terbaru menyebut angka kasus DBD di Kota Jogja mencapai 100 kasus. "DBD harus diperhatikan karena bisa jadi kita abai tetapi hujan tiba-tiba turun dan menimbulkan genangan. Terakhir, laporan DBD di Kota Jogja berada di angka 100 kasus, tidak ada yang meninggal," kata Lana. (Ari Anissa Karim)

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

Yogyakarta, 08 September 2024  
Kepala

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