



Media: Harian Jogja

Hari: Selasa

Tanggal: 11 Maret 2025

Halaman: 5

► KESEHATAN MASYARAKAT

Dinkes Minta Warga Waspadai Dehidrasi

UMBRUJARJO—Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja mengingatkan masyarakat untuk senantiasa menjaga asupan cairan tubuh. Sebab, kondisi tubuh umat muslim yang tengah berpuasa rawan terjadinya dehidrasi.

Kepala Dinkes Kota Jogja, Emma Rahmi Aryan, menyebut dehidrasi menjadi satu dari berbagai penyakit lainnya yang bisa terjadi saat tubuh berpuasa. Potensi penyakit lainnya adalah infeksi saluran pernapasan atas atau ISPA, dan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan kolesterol. Emma mengatakan penting bagi masyarakat untuk memperhatikan asupan cairan tubuh. Idealnya, dalam satu hari setidaknya bisa mengonsumsi delapan gelas air putih.

"Delapan gelas itu bisa diatur karena jam makan berubah. Harapannya bisa diatur sehingga kecukupan cairan bisa terpenuhi," ujarnya saat ditemui, belum lama ini.

Di sisi lain, dia juga mengimbau masyarakat untuk tetap mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, baik saat sahur ataupun buka puasa. Dia menyebut, kerap kali masyarakat tak memperhatikan pola makan sekaligus asupan makanan. Pada saat buka puasa juga biasanya diawali dengan mengonsumsi minuman manis dan gorengan. Kondisi ini tak dianjurkan lantaran bisa membuat lonjakan gula darah dalam tubuh. Belum lagi, kini berbagai penyakit tak menular seperti diabetes melitus mulai banyak diderita oleh anak-anak muda.

"Dulu mungkin tidak ada umur 30 tahun cuci darah, sekarang umur 20 ada yang harus cuci darah karena pola hidupnya. Apalagi banyaknya makanan yang tersedia, makanan cepat saji, tinggi gula, garam ini potensi menyebabkan penyakit tidak menular semakin banyak," katanya.

Tak hanya saat puasa, Emma mengimbau masyarakat untuk mengontrol pola makan saat Hari Raya Idulfitri. Biasanya, pada momentum hari raya akan banyak disajikan makanan yang tinggi kandungan santan yang berlemak dan makanan ringan tinggi gula. Dia menyarankan masyarakat untuk bisa menyajikan makanan yang lebih sehat.

"Sudah menjadi adat kebiasaan kalau hari raya memasak opor, makanan bersantan, dan lemak. Bisa diatasi misalnya masak opor tidak usah pakai santan. Harus bisa membatasi. Sebetulnya itu euforia saat selesai puasa," katanya. (Afi Annisa Harli)

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

Yogyakarta, 29 Juli 2026

Kepala

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