

Musim Kemarau Tiba! Yuk, Jaga Kesehatan agar Tetap Fit dan Produktif



Memasuki musim kemarau, suhu udara yang lebih panas dan kelembapan yang rendah dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan. Selain membuat tubuh lebih mudah kehilangan cairan, cuaca panas juga dapat memicu kelelahan, gangguan pernapasan akibat debu, hingga heat stroke jika tidak diantisipasi dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan produktif selama musim kemarau.

Mengapa Musim Kemarau Perlu Diwaspadai?

Beberapa risiko kesehatan yang sering terjadi saat musim kemarau antara lain:

- Dehidrasi akibat tubuh kehilangan banyak cairan melalui keringat.
- Heat exhaustion dan heat stroke karena paparan suhu panas yang berlebihan, sebagaimana dijelaskan oleh WHO.
- Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yang dipicu oleh udara kering, debu, atau polusi, sesuai dengan informasi Kementerian Kesehatan RI.

Tips Menjaga Kesehatan di Musim Kemarau

Agar tetap sehat selama musim kemarau, terapkan beberapa langkah berikut:

- Penuhi kebutuhan cairan tubuh - Minumlah air putih secara rutin, minimal 2-3 liter per hari, dan jangan menunggu hingga merasa haus.
- Konsumsi makanan bergizi seimbang - Perbanyak buah dan sayuran yang kaya vitamin serta mengandung banyak air, seperti semangka, jeruk, melon, dan mentimun untuk membantu

menjaga daya tahan tubuh.

- Gunakan pakaian yang nyaman - Pilih pakaian berbahan katun atau bahan yang mudah menyerap keringat agar tubuh tetap terasa sejuk.
- Batasi paparan sinar matahari - Jika memungkinkan, hindari aktivitas luar ruangan pada pukul 10.00–15.00 WIB saat sinar matahari sedang terik. Gunakan topi, payung, atau tabir surya saat harus beraktivitas di luar.
- Lindungi saluran pernapasan - Saat kualitas udara memburuk atau banyak debu, gunakan masker untuk mengurangi risiko gangguan pernapasan.
- Jaga kebersihan diri dan lingkungan - Biasakan mencuci tangan dengan sabun serta menjaga kebersihan lingkungan untuk mencegah penyebaran penyakit.

Kenali Tanda Tubuh Kekurangan Cairan

Segera istirahat dan perbanyak minum air putih apabila mengalami gejala berikut:

- Haus berlebihan.
- Mulut dan bibir terasa kering.
- Pusing atau sakit kepala.
- Tubuh terasa lemas.
- Warna urine lebih pekat dari biasanya.

Apabila gejala semakin berat, seperti penurunan kesadaran atau tubuh tidak mampu berkeringat meski cuaca panas, segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat.

Musim kemarau bukan alasan untuk mengurangi produktivitas. Dengan menerapkan pola hidup sehat, memenuhi kebutuhan cairan, serta melindungi diri dari paparan panas, kita dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman dan tetap bugar.

Referensi:

World Health Organization. (2024). Climate Change, Heat and Health.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>

Kementerian Kesehatan RI – Pusat Krisis Kesehatan. Tetap Sehat dan Aman Saat Musim Kemarau.

<https://pusatkrisis.kemkes.go.id/tetap-sehat-dan-aman-dari-bencana-saat-musim-kemarau>