Waspada Musim Hujan: Waktunya Cegah Penyakit dengan Langkah Tepat



Sobat Sehat, pada saat memasuki musim penghujan, sering kali dapat meningkatkan risiko penyakit. Untuk itu, sederet penyakit yang sering muncul di musim hujan berikut perlu diwaspadai. Penyakit-penyakit di musim hujan ini kerap muncul karena banyak faktor. Misalnya, suhu dingin dan lembab, genangan air akibat hujan lebat hingga banjir. Hal tersebut menciptakan kondisi yang ideal bagi berkembangnya bakteri dan virus penyakit.

Ada beberapa jenis penyakit yang umum terjadi di musim hujan dan cara-cara pencegahannya sebagai berikut:

1. Demam Berdarah

Demam berdarah merupakan penyakit yang ditularkan oleh nyamuk Aedes aegypti yang banyak berkembang biak di tempat-tempat genangan air hujan. Nyamuk ini menggigit pada siang hari, dan gigitan nyamuk betina dapat menyebabkan demam, nyeri otot, dan terkadang pendarahan.

Pencegahan:

- Menghindari genangan air: Pastikan tidak ada genangan air di sekitar rumah seperti di dalam ember, bak mandi, atau pot tanaman.
- Menggunakan obat nyamuk: Gunakan lotion atau spray pengusir nyamuk, serta kelambu saat tidur.
- Memakai pakaian panjang: Ini dapat mengurangi risiko gigitan nyamuk.

2. Flu dan Pilek

Cuaca yang dingin dan seringnya perubahan suhu antara siang dan malam selama musim hujan meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan, seperti flu dan pilek. Virus flu dapat menyebar melalui udara dan kontak langsung.

Pencegahan:

- Menjaga kebersihan tangan: Cuci tangan secara teratur dengan sabun atau gunakan hand sanitizer.
- Menggunakan masker: Jika Anda sedang sakit atau berada di keramaian, masker dapat membantu mencegah penyebaran virus.
- Meningkatkan daya tahan tubuh: Konsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan minum air yang banyak.

3. Diare dan Penyakit Saluran Pencernaan

Saluran air yang terkontaminasi akibat banjir atau limpahan air hujan sering kali menjadi media penyebaran bakteri penyebab diare, seperti E. coli dan Salmonella. Selain itu, konsumsi makanan atau air yang tercemar juga meningkatkan risiko penyakit ini.

Pencegahan:

- Memasak makanan dengan baik: Pastikan makanan yang dikonsumsi sudah dimasak dengan sempurna.
- Mencuci tangan dengan sabun: Setelah dari toilet dan sebelum makan.
- Memastikan air yang dikonsumsi aman: Gunakan air yang telah dimasak atau air mineral yang telah terjamin kebersihannya.

4. Penyakit Kulit

Limbah dan air hujan yang tergenang sering kali membawa kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi kulit seperti dermatitis atau infeksi jamur. Kondisi kulit yang lembab dan lembab akibat hujan dapat menyebabkan iritasi.

Pencegahan:

- Menjaga kebersihan tubuh: Segera mandi setelah terkena air hujan.
- Menggunakan pakaian yang kering: Hindari memakai pakaian basah terlalu lama.
- Menggunakan salep atau krim anti-jamur: Untuk mencegah infeksi kulit akibat jamur.

5. Leptospirosis

Leptospirosis adalah infeksi yang disebabkan oleh bakteri Leptospira, yang biasanya ditemukan pada urine hewan, seperti tikus. Penyakit ini sering menyebar saat banjir atau genangan air, terutama jika seseorang terpapar langsung dengan air yang tercemar.

Pencegahan:

- Menghindari kontak langsung dengan air banjir: Jika terpaksa harus melintasi genangan air, gunakan alas kaki yang tertutup.
- Vaksinasi hewan peliharaan: Pastikan hewan peliharaan Anda, terutama anjing, divaksinasi terhadap leptospirosis.
- Menjaga kebersihan lingkungan: Pastikan saluran air tidak tersumbat dan lingkungan tetap bersih.

6. Tipes (Demam Tifoid)

Penyakit tipes disebabkan oleh infeksi bakteri Salmonella typhi, yang sering menyebar melalui makanan dan air yang tercemar. Di musim hujan, sanitasi yang buruk dan genangan air bisa meningkatkan risiko penyebaran penyakit ini.

Pencegahan:

- Mengkonsumsi makanan dan minuman yang higienis: Pastikan makanan yang dimakan tidak terkontaminasi bakteri.
- Mencuci tangan secara teratur: Terutama setelah menggunakan toilet dan sebelum makan.
- Menjaga kebersihan air: Pastikan air yang digunakan aman, baik untuk minum maupun untuk keperluan rumah tangga.

Musim hujan memang membawa banyak manfaat, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit. Untuk itu, sangat penting untuk selalu menjaga kebersihan, meningkatkan kewaspadaan terhadap potensi sumber penyakit, serta menjalankan pencegahan yang tepat. Dengan begitu, kita bisa tetap sehat dan menikmati musim hujan tanpa gangguan.

Referensi

Kemenkes. (2024). Waspada-penyakit-di-musim-hujan.

Kemenkes. (2025). Waspada-penyakit-di-musim-hujan, begini pencegahannya.

CNN Indonesia. (2024). Waspada-penyakit-ini-sering-muncul-di-musim-hujan.