

MENJAGA KESEHATAN MENGHADAPI

# SUHU PANAS

# EKSTREM

Volume 19, Juni 2024



# DOWNLOAD APLIKASI AI CARE

Layanan telekonsultasi **GRATIS** tersedia  
**SETIAP HARI** dari pukul **07.00 - 22.00 WIB**



Periksakan kesehatan  
Anda melalui **aplikasi**  
**Ai Care** sekarang!

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



# Belakangan ini kalian merasa gak kalau di mana-mana itu **PANAS BANGET?**

Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) beberapa wilayah negara di Asia, seperti Thailand, Filipina, Laos, Myanmar, India, dan China sedang mengalami **gelombang panas atau heatwaves**.

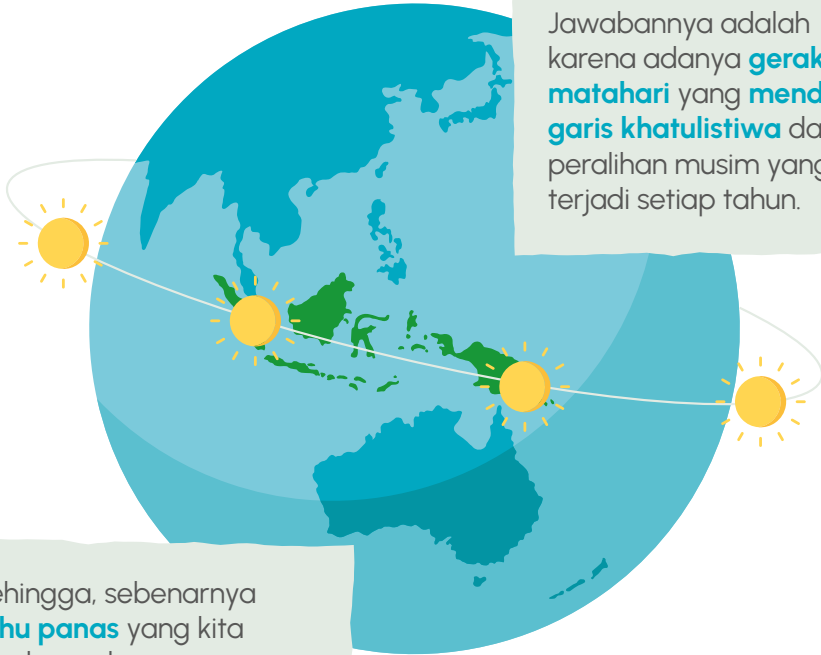
Fenomena gelombang panas atau *heatwaves* adalah kondisi di mana udara terasa sangat panas, selama 5 hari atau lebih secara berturut-turut, dengan **suhu maksimum harian lebih tinggi 5°C daripada suhu maksimum rata-rata**.



Bahkan, panasnya udara terasa lebih menyengat akibat kelembapan udara yang tinggi.

Namun demikian, sebenarnya Indonesia gak termasuk dalam wilayah yang terserang *heatwaves* ini, loh!

# Lalu, mengapa belakangan ini di beberapa wilayah Indonesia terasa panas banget, ya?



Jawabannya adalah karena adanya **gerak semu matahari** yang **mendekati garis khatulistiwa** dan peralihan musim yang terjadi setiap tahun.

Sehingga, sebenarnya **suhu panas** yang kita rasakan sekarang, **berulang setiap tahunnya**.

# Apa saja yang bisa terjadi kalau tubuh kita terpapar suhu panas terus-menerus?



Biang keringat



Dehidrasi



Heat cramps



Heat exhaustion



Heatstroke

# Heatstroke

Suhu tubuh meningkat hingga  $40^{\circ}\text{C}$  akibat terpapar suhu panas dalam waktu lama dan sudah tidak dapat mengeluarkan keringat.

Heatstroke bisa **menyebabkan kerusakan organ-organ vital**, seperti otak, jantung, otot, dan ginjal. Kondisi ini bahkan dapat menyebabkan kematian.



Kulit berwarna kemerahan



Berdebar-debar



Napas pendek dan cepat



Bicara meracau



Kebingungan



Pingsan



Kejang

# Bagaimana pertolongan pertama *heatstroke*?



Hubungi 112 atau layanan kesehatan terdekat



Meletakkan kompres dingin di kepala, leher, ketiak, dan selangkangan



Pindahkan ke area yang teduh, sejuk, dan tidak terpapar cahaya matahari langsung



Pastikan sirkulasi udara di sekitar baik



Melepas pakaian luar, seperti jaket, jas, atau kardigan



Pastikan tidak ada sumbatan di jalan napas

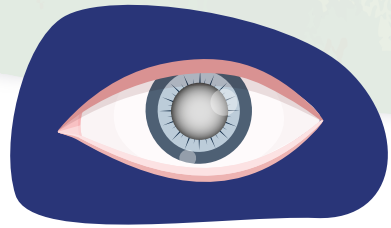


Hindari memberikan obat apapun, termasuk parasetamol atau aspirin

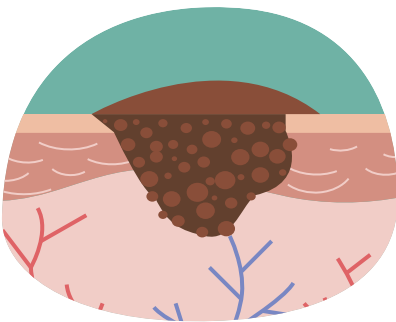
**Gak hanya itu,  
radiasi sinar UV dari  
cahaya matahari  
juga mengganggu kesehatan kita**



*Sunburn*



Katarak



Kanker kulit



Penuaan dini



# Bagaimana menghadapi suhu panas setiap hari?



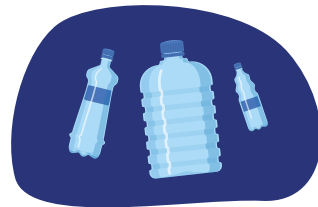
Menggunakan pakaian bahan tipis, menyerap keringat, dan berlempang panjang



Hindari menggunakan pakaian berwarna dasar gelap



Memakai topi, payung, kacamata, tabir surya



Perbanyak konsumsi air putih. Kurangi konsumsi kopi dan alkohol



Hindari aktivitas berat di luar ruangan



Mandi dengan air dingin

# Referensi

- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Gelombang Panas Asia Masih Berlangsung, Namun Tidak Terjadi di Indonesia: Masyarakat Agar Tidak Panik dan Tetap Waspada. Accessed from <https://www.bmkg.go.id/berita/?p=gelombang-panas-asia-masih-berlangsung-namun-tidak-terjadi-di-indonesia-masyarakat-agar-tidak-panik-dan-tetap-waspada&lang=ID&tag=gelombang-panas>
- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. Peralihan Musim Jadi Penyebab Suhu Udara "Gerah". Accessed from <https://www.bmkg.go.id/press-release/?p=bmkg-peralihan-musim-jadi-penyebab-suhu-udara-gerah>
- Ai Care. Problem Kesehatan yang Sering Dialami saat Cuaca Panas Ekstrem. Accessed from <https://www.ai-care.id/penyakit/problem-kesehatan-yang-sering-dialami-saat-cuaca-panas-ekstrem>
- P2PTM Kemenkes RI. Apa itu heat stroke?. Accessed from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stroke/apa-itu-heat-stroke>  
Sudharso TK. Heatstroke. Accessed from <https://www.ai-care.id/healthpedia-penyakit/heatstroke>
- Healthdirect. Heatstroke. Accessed from <https://www.healthdirect.gov.au/heatstroke>
- Ai Care. Ketahui Penyebab dan Tanda-Tanda Bila Mengalami Heatstroke. Accessed from <https://www.ai-care.id/penyakit/ketahui-penyebab-dan-tanda-tanda-bila-mengalami-heatstroke>
- Ai Care. Bahaya Paparan Sinar Ultraviolet (UV) bagi Kesehatan Kulit. Accessed from <https://www.ai-care.id/self-help/bahaya-uv-bagi-kesehatan-kulit>
- Ai Care. Cara Mencegah Heatstroke saat Cuaca Panas Ekstrem. Accessed from <https://www.ai-care.id/self-help/mencegah-heatstroke-saat-cuaca-panas-ekstrem>
- NHS UK. Heatwave: how to cope in hot weather. Accessed from <https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/heatwave-how-to-cope-in-hot-weather/>



## Tim Penyusun

### Penulis & Penyunting Medis

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Giovanni Frans Alvin

### Desain

Marizka Cahya Windyastari