



PENGERTIAN HEATWAVE ATAU GELOMBANG PANAS

Suhu panas tengah melanda negara-negara Asia. Menurut Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG), kondisi ini terjadi karena adanya gelombang panas atau heatwave yang tengah melanda negara-negara Asia. Banyak orang menduga bahwa heatwave adalah penyebab cuaca panas akhir-akhir ini. Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), heatwave memang menjadi penyebab cuaca panas ekstrem pada beberapa negara di Asia, seperti China, India, dan Thailand. Namun, Indonesia tidak mengalami cuaca ekstrem tersebut.

BMKG juga menjelaskan bahwa cuaca panas ekstrem di Indonesia disebabkan oleh gerak semu matahari yang membuat matahari seolah-olah naik ke utara dan turun ke selatan. Hal tersebut juga ditandai dengan tingginya intensitas radiasi matahari karena tidak ada awan yang menghalanginya.

Meski tidak terjadi di Indonesia, penting bagi setiap individu untuk mewaspadaai fenomena cuaca ekstrem ini karena berisiko menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan, seperti dehidrasi, masalah kulit, hingga heatstroke.

DAMPAK GELOMBANG PANAS TERHADAP KESEHATAN TUBUH

1 **Dehidrasi** merupakan salah satu gejala heatwave yang terjadi karena tubuh mengeluarkan cairan lebih banyak dibandingkan dengan cairan yang masuk. Berikut gejala dehidrasit:

- Mulut kering.
- Kulit kering.
- Pusing dan lemas.
- Urine berwarna gelap dan pekat serta berbau menyengat.
- Merasa sangat haus.

2 **Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)** adalah kondisi yang terjadi karena adanya infeksi virus atau bakteri pada saluran pernapasan. Kondisi ini rentan terjadi selama heatwave karena perubahan cuaca yang ekstrem. Gejala ISPA di antaranya:

- Sesak napas.
- Batuk.
- Pilek dan hidung tersumbat.
- Nyeri tenggorokan.
- Demam.

3 **Masalah Kulit**
Tingginya suhu dan kelembapan udara saat heatwave membuat kelenjar keringat mengeluarkan keringat lebih banyak sebagai upaya mempertahankan suhu tubuh normal. Bila terjadi dalam jangka waktu lama akan memperburuk kondisi seseorang yang memiliki masalah kulit, seperti dermatitis atopik atau eksim.

4 Heatstroke adalah salah satu jenis hipertermia yang menjadi kondisi darurat medis karena berisiko menyebabkan kerusakan sistem saraf, koma, hingga kematian. Beberapa gejala heatstroke yang perlu diwaspadai di antaranya:

- Peningkatan suhu tubuh hingga 40 derajat celcius.
- Sesak napas.
- Muncul ruam pada kulit.

CARA MENGATASI GELOMBANG PANAS UNTUK MENJAGA KESEHATAN TUBUH

Selama menghadapi gelombang panas, penting bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan tubuhnya sebaik mungkin. Adapun sejumlah cara yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan selama menghadapi heatwave adalah sebagai berikut:

- Menggunakan tabir surya secara rutin.
- Memperbanyak minum air putih.
- Menggunakan pakaian yang nyaman dan tidak terlalu tebal.
- Menggunakan topi atau payung saat bepergian atau berada di luar ruangan.
- Mengonsumsi makanan yang mengandung air tinggi, seperti buah-buahan dan sayuran, untuk membantu memenuhi kebutuhan cairan tubuh.