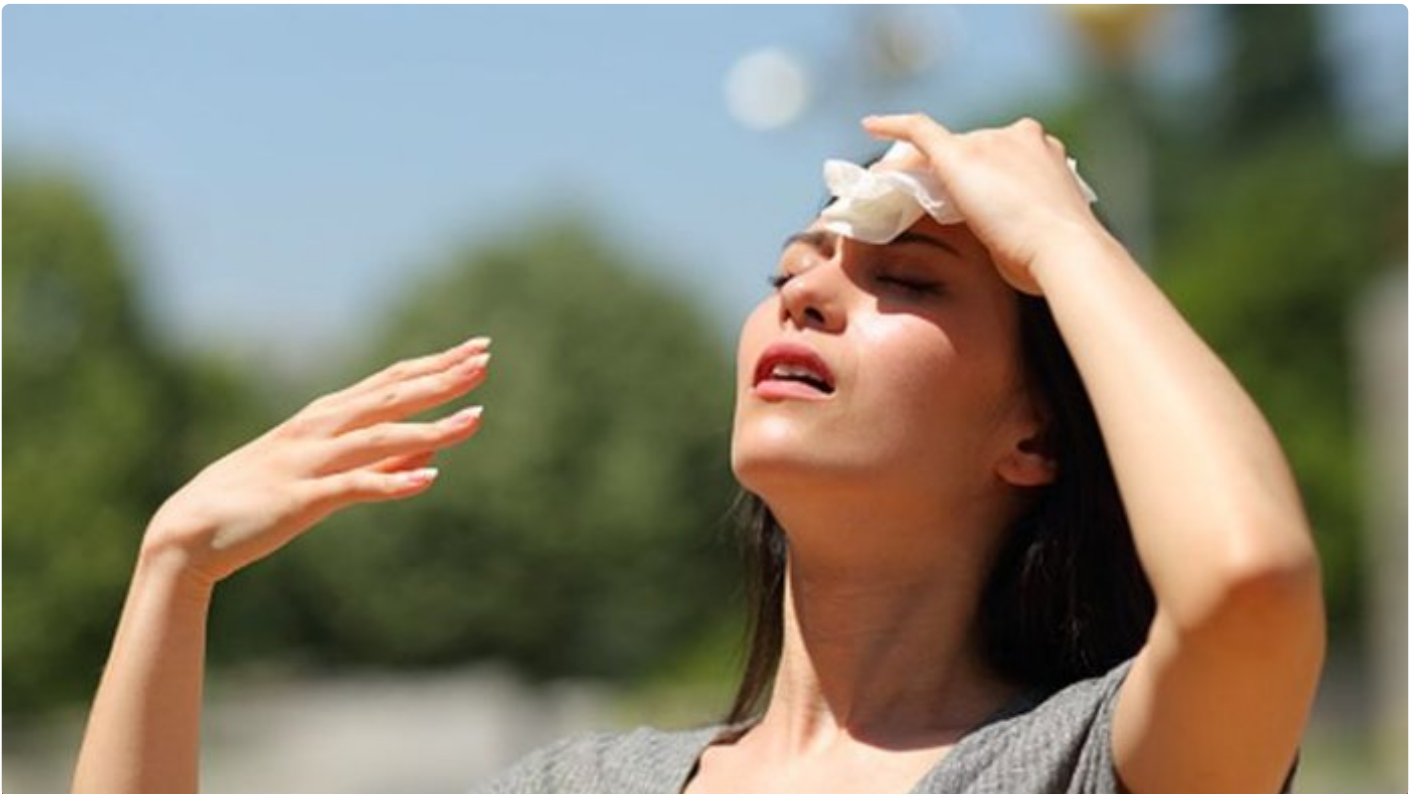


## Cuaca Semakin Panas, Waspada Terjadinya Heatstroke

Achmad Sarjono - SURABAYA.JURNALIS.ID

May 9, 2023 - 19:40



*Dokumen; istimewa*

SURABAYA – Peningkatan suhu dilaporkan terjadi di berbagai negara, salah satunya di Indonesia. Tercatat suhu tertinggi di Indonesia berada pada angka 33 derajat celcius. Sementara di India mencatatkan suhu tertinggi 45 derajat celcius. Fenomena ini dapat berdampak buruk pada kesehatan seperti heatstroke. Kendati demikian hal ini dapat dicegah. Simak pemaparannya oleh Dr dr Abdulloh Machin SpS(K) di bawah ini.

### Heatstroke

Menurut dr Machin ketika cuaca sedang dalam keadaan panas maka cairan yang ada di dalam tubuh akan ikut menguap. Di sisi lain komposisi tubuh manusia terdiri dari cairan sebanyak hampir 60 persen. "Pada kondisi normal ketika cairan

keluar saat suhu panas maka akan diseimbangkan dengan keringat agar suhu jadi lebih dingin,” katanya.

Tapi ketika suhu panas yang ekstrim cairan tubuh akan langsung menguap dan mengakibatkan suhu tubuh meningkat secara drastis serta hilangnya cairan. Heatstroke bisa terjadi saat suhu tubuh mencapai 40 derajat celcius atau lebih. Pengaruhnya, karena suhu yang berada di lingkungan.

“Suhu tubuh normal itu 36 derajat celcius. Tubuh mengatur suhu ini agar stabil pada angka 36 atau 37,” papar dr Machin,” Selasa (9/5).

Ia menambahkan bahwa saat suhu ekstrim lalu mekanisme pendinginan tubuh terganggu maka suhu tubuh akan meningkat drastis. “Kalau suhu mencapai 40 derajat celcius bahkan lebih, ini yang akan mengakibatkan heatstroke,” imbuhnya.

#### Tanda dan Gejala

Beberapa tanda dan gejala yang bisa diwaspadai seperti pusing, berkunang-kunang, banyak berkeringat, dan terasa nyeri. Hilangnya cairan dalam tubuh juga dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh lain.



“Suhu panas akan melepaskan zat perangsang peradangan yang bisa merusak otak, ginjal, hati, dan proses pembekuan darah,” ujar dokter spesialis saraf Rumah Sakit Universitas Airlangga (RS UNAIR) tersebut.

#### Pertolongan Pertama

Apabila tanda dan gejala sudah dirasakan maka pertolongan pertama yang bisa dilakukan adalah mendinginkan suhu tubuh. “Kalau sudah ada tanda dan gejala cari tempat yang dingin misal masuk gedung yang ada AC-nya,” paparnya.

Sembari mendinginkan suhu, minumlah air putih. Tapi apabila tanda dan gejala menyebabkan muntah hingga penurunan konsentrasi maka harus segera ke pelayanan kesehatan terdekat untuk diberikan infus.

## Pencegahan

Ada beberapa pencegahan agar tidak terjadi heatstroke. Pertama, cukupi kebutuhan cairan tubuh. Jika sedang beraktivitas di luar maka selalu bawa air putih.

“Kalau cuaca ekstrim, cairan tubuh kita mudah menguap dan kita bisa merasa tidak haus lalu terjadi heatstroke. Jangan sampai menunggu haus baru minum,” ungkap staf pengajar Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran (FK) UNAIR.

Kedua, hindari berolahraga pada kondisi cuaca sangat panas. Saat olahraga penguapan cairan tubuh terjadi, bila bersamaan dengan cuaca ekstrim maka akan menjadikan penguapan cairan tubuh lebih besar. “Pilih waktu olahraga yang cuacanya mendukung, jangan lupa bawa air putih juga untuk minum,” jelasnya.

dr Machin turut menegaskan bahwa tidak ada ukuran pasti cairan yang tubuh butuhkan pada kondisi cuaca ekstrim, namun butuh cairan yang lebih banyak. Ia berpesan untuk menambah asupan cairan yang masuk dalam tubuh saat cuaca ekstrim.

“Minumlah air lebih banyak dari biasanya. Misal biasa minum 8 gelas sehari bisa menambah 10 gelas atau lebih tergantung cuaca,” tutupnya. Bila seseorang menderita penyakit yang membutuhkan pembatasan asupan cairan, sebaiknya membatasi aktifitas di luar ruangan pada saat cuaca ekstrim. (\*)

Penulis: Icha Nur Imami Puspita

Editor: Binti Q. Masruroh