



Pusat Analisis Keparlemenan
Badan Keahlian Setjen DPR RI

DAMPAK CUACA PANAS: CARA MENGATASI RISIKO KESEHATAN

Tri Rini Puji Lestari
Analisis Legislatif Ahli Madya
tri.lestari@dpr.go.id

Isu dan Permasalahan

Sejak akhir April 2024, sejumlah wilayah di Indonesia telah merasakan dampak cuaca ekstrem dalam bentuk panas yang tidak biasa. Dengan suhu yang melampaui 36 derajat Celsius, beberapa daerah bahkan mencatat suhu puncak hingga 37,8 derajat Celsius. Palu, Sulawesi Tengah, dan Maluku menjadi wilayah-wilayah yang paling terpengaruh oleh cuaca panas ini.

Fenomena cuaca panas, selain mengancam kesehatan fisik, juga dapat memberikan tekanan pada kesehatan mental seseorang. Pada kondisi panas yang ekstrim seperti ini, risiko dehidrasi meningkat secara signifikan. Meskipun berada di dalam ruangan, tanpa pendingin udara yang memadai, seseorang dapat dengan mudah mengalami kelemahan tubuh akibat kekurangan cairan. Bahkan bagi mereka yang berada di dalam ruangan yang terasa sejuk, risiko ini tetap ada.

Dampak kesehatan dari cuaca panas meliputi berbagai gejala, mulai dari kejang otot (*heat cramps*), kelelahan berlebihan (*heat exhaustion*), hingga serangan panas (*heat stroke*) yang bisa mengakibatkan gangguan neurologis serius. Orang-orang yang rentan, seperti lansia, ibu hamil, anak-anak, dan individu yang menderita penyakit kronis menjadi lebih rentan terhadap dampak tersebut. Tidak hanya itu, cuaca panas juga meningkatkan risiko kecelakaan lalu lintas dan kecelakaan di tempat kerja karena penurunan kewaspadaan dan konsentrasi akibat panas yang menyengat.

Untuk mengantisipasi risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh cuaca panas, penting bagi masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini termasuk menjaga pola makan yang seimbang dengan asupan gizi dan mineral tubuh yang cukup. Selain itu, rutin berolahraga di sela-sela aktivitas dapat membantu menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Disarankan juga untuk membatasi waktu berada di luar ruangan pada jam-jam tertentu, terutama antara pukul 10.00 pagi hingga 16.00 sore, dan menggunakan tabir surya dengan SPF 30+ secara teratur untuk melindungi kulit dari paparan sinar UV berbahaya. Penting juga untuk tetap terhidrasi dengan baik dengan meminum air putih minimal enam hingga delapan gelas sehari.

Selain di Indonesia, fenomena cuaca panas juga terjadi di Arab Saudi, terutama selama musim haji. Diperkirakan suhu di Makkah selama musim haji 2024 bisa mencapai 50 derajat Celsius. Di tengah kondisi panas yang ekstrim ini, para jemaah haji, terutama yang berusia lanjut, perlu memperhatikan kesehatan mereka dengan sangat hati-hati. Mereka rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran pernapasan atas, gangguan pencernaan, dan dehidrasi.

Untuk menghindari masalah kesehatan selama menjalankan ibadah haji, para jemaah perlu memperhatikan beberapa hal penting. Selain membawa obat-obatan pribadi, jemaah harus menjaga kondisi fisik mereka agar tetap bugar dan sehat. Hal ini termasuk mengenakan masker, mengonsumsi air minum yang cukup, dan memilih makanan yang sehat dan bergizi. Disarankan juga untuk menggunakan tabir surya secara teratur untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari yang berlebihan.

Atensi DPR

Ada beberapa rekomendasi terkait langkah konkret untuk mengatasi masalah dampak cuaca panas yang ekstrem. Oleh karena itu, Komisi IX DPR RI perlu:

1. Mendorong pemerintah melakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat tentang cara menjaga kesehatan selama cuaca panas ekstrem termasuk mengenai tanda dan gejala dehidrasi dan cara pencegahan dampak buruk dari paparan sinar matahari yang berlebihan.
2. Memastikan pemerintah menyediakan dan mendistribusikan air bersih di wilayah terdampak, serta memastikan aksesnya kepada masyarakat, terutama yang tinggal di daerah yang sulit mendapatkan pasokan air.
3. Memastikan pemerintah telah melakukan pemeriksaan kesehatan yang komprehensi kepada semua jemaah haji sebelum berangkat ke Tanah Suci.
4. Mendorong pemerintah melakukan koodinasi dengan otoritas kesehatan lokal di Tanah Suci untuk memastikan implementasi protokol kesehatan yang sesuai dengan cuaca dan situasi kesehatan yang ada.

Sumber

antaranews.com, 4 Mei 2024;
bloombergtechnoz.com, 10 Mei 2024;
detik.com, 10 Mei 2024; dan
kompas.id, 10 Mei 2024.



Koordinator Sali Susiana
Polhukam Puteri Hikmawati
Ekkuinbang Sony Hendra P.
Kesra Hartini Retnaningsih

<https://pusaka.dpr.go.id>



LAYOUTER

@pusaka_bkdprri

Polhukam

Prayudi
Novianto M. Hantoro
Ahmad Budiman

Ekkuinbang

Juli Panglima S.
Sri Nurhayati Q.
Sulasi Rongiyati
Nidya W. Sayekti
Ariesy Tri Mauleny

Kesra

Yulia Indahri
Trias Palupi K.
Luthvi Febryka Nola

Dewi Sendhikasari D.
Sita Hidriyah
Noverdi Puja S.

Anih S. Suryani
Teddy Prasetiawan
T. Ade Surya
Masyithah Aulia A.
Yosephus Mainake

Mohammad Teja
Nur Sholikhah P.S.
Fieka Nurul A.

©PusakaBK2024