

Kiat Tubuh Tetap Sehat di Musim Hujan

Thursday, 09 Januari 2020 WIB, Oleh: Ika



Hujan mulai mengguyur sejumlah wilayah di tanah air dalam beberapa waktu terakhir dengan intensitas ringan hingga berat. Peralihan musim kemarau ke musim penghujan ini menjadikan tubuh rentan terhadap serangan penyakit.

Pakar promosi kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., PhD., mengatakan terdapat beberapa jenis penyakit yang sering muncul pada musim penghujan baik penyakit menular maupun tidak menular.

"Jenis penyakit tertentu relatif tinggi kejadiannya selama musim hujan seperti influenza, ISPA, diare, demam berdarah, cikungunya, cacangan, serta leptospirosis," jelasnya saat dihubungi Rabu sore (8/1).

Disamping beberapa penyakit menular tersebut, Fatwa menyebutkan sejumlah penyakit tidak menular juga rentan menjangkit tubuh saat musim hujan. Kejadian kecelakaan tidak jarang terjadi mengakibatkan hujan seperti tertimpa pohon, terpeleset, tersengat listrik dan lainnya. Sejumlah penyakit juga akan terpicu kekambuhannya karena kelembaban yang tinggi saat hujan antara lain pada pasien dengan riwayat dan faktor risiko penyakit asma dan jantung.

Kepala Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial FKKMK UGM ini menekankan perlunya langkah antisipatif agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari serangan penyakit yang mungkin muncul di musim hujan. Dia menyarankan agar masyarakat meningkatkan kewaspadaan umum, salah satunya adalah menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Menjaga pola hidup sehat dengan konsumsi makanan bergizi dan seimbang juga penting dilakukan.

Ditambah dengan konsumsi vitamin jika diperlukan untuk menambah daya tahan tubuh di musim hujan.

"Sebaiknya batasi minum es dan konsumsi minuman atau makanan hangat untuk menjaga suhu tubuh tetap hangat," tuturnya.

Melakukan aktivitas fisik juga tidak boleh dilewatkan. Pasalnya, dengan olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga disarankan dilakukan secara rutin 30 menit setiap harinya atau minimal 150 menit per minggu.

"Jangan lupa juga untuk selalu menyiapkan payung/mantel dan baju hangat serta istirahat yang cukup,"pungkasnya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Epidemiolog UGM Jelaskan Penyakit Yang Mengintai Saat Musim Hujan](#)
- [Jangan Ragu, Vaksinasi Tidak Membatalkan Puasa](#)
- [Jansel, Jas Hujan Multifungsi Karya Mahasiswa UGM](#)
- [Musim Pancaroba, Waspada Serangan Beberapa Penyakit Ini](#)
- [Antisipasi Kemarau, Galakkan Gerakan 'Memanen' Hujan](#)