

# Kirmir Jebol di TPU Cikutra, Pemkot Bandung Gerak Cepat

Category: Daerah  
28 November 2024



## Kirmir Jebol di TPU Cikutra, Pemkot Bandung Gerak Cepat

**BANDUNG, Prolite** – Hujan lebat yang mengguyur Kota Bandung, Rabu (27/11) siang mengakibatkan kirmir jebol di beberapa lokasi di TPU Cikutra, yakni di Blok D dan Blok F. Jebolnya kirmir tersebut diakibatkan meluapnya air di Anak Sungai Cidurian.

Kepala Dinas Cipta Karya, Bina Infrastruktur, dan Tata Ruang (Disciptabintar), Bambang Suhari, memastikan, tidak ada jenazah yang hanyut terbawa arus dalam insiden tersebut.

Kerusakan kirmir tercatat pada beberapa titik di TPU Cikutra:

- Blok D sebelah Timur: 36 meter

- Blok D sebelah Barat: 21 meter
- Blok F sebelah Barat: 34 meter

Sebanyak 20 makam terdampak, petugas Disciptabintar sigap mengevakuasi dua jenazah ke tempat yang lebih aman di Blok E3. Sementara itu, 18 makam yang rentan TPU Cikutra akan dipindahkan pada Kamis 28 November 2024.

Tim Disciptabintar, bersama Camat Cibeunying Kaler, Suardi, langsung meninjau lokasi kejadian. Bambang menyebutkan, langkah-langkah evakuasi sudah dilakukan, namun proses selanjutnya harus menunggu cuaca membaik.

“Kami langsung turun ke lapangan untuk mengamankan area yang terdampak. Dua jenazah yang terkena gerusan air telah dievakuasi, dan 18 makam lainnya akan dipindahkan besok pagi untuk menghindari risiko kerusakan lebih lanjut,” kata Bambang.

Ia juga telah berkoordinasi dengan Dinas Sumber Daya Air dan Bina Marga (DSDABM) untuk memperbaiki kirmir yang rusak, terutama di area belokan sungai yang paling rentan tekanan arus air.

Proses pemindahan makam akan dilanjutkan oleh petugas TPU Cikutra, Kamis pagi. Bambang juga memastikan bahwa pihaknya akan terus memantau situasi, terutama jika hujan lebat kembali terjadi.

Bambang mengimbau kepada ahli waris makam terdampak agar memahami langkah darurat yang diambil pemerintah.

“Kami mohon pengertian dari para ahli waris. Pemindahan ini dilakukan untuk menjaga keamanan jenazah. Mekanisme birokrasi memerlukan waktu, sehingga kami langsung bertindak untuk menghindari kerusakan lebih parah,” ujarnya.

Bambang menyebut, Pemkot Bandung terus berkomitmen untuk menyelesaikan permasalahan ini dengan cepat dan menjaga

keamanan lingkungan TPU serta kenyamanan masyarakat.

---

# Kenapa Hati Jadi Gloomy Saat Cuaca Buruk? Ini Penjelasan dan Solusinya!

Category: LifeStyle

28 November 2024



**Prolite – Kenapa Hati Jadi Gloomy Saat Cuaca Buruk? Yuk Simak Penjelasan dan Solusinya Disini!**

Siapa di sini yang merasa gloomy, galau ataupun malas setiap kali cuaca berubah jadi mendung atau hujan? Ada kalanya saat kita sudah semangat ingin beraktivitas, eh, cuaca tiba-tiba berubah jadi gelap.

Mungkin kamu bertanya-tanya, kenapa ya, suasana hati dan

motivasi bisa langsung drop ketika cuaca nggak mendukung?

Faktanya, cuaca buruk memang bisa memengaruhi semangat kita untuk beraktivitas, lho!

Tapi jangan khawatir, di artikel ini kita akan bahas alasan di balik fenomena ini, plus tips supaya kamu tetap semangat meski cuaca di luar nggak cerah. Yuk, lanjut baca!

## Kenapa Sih, Cuaca Buruk Bisa Bikin Kita Malas?



Cuaca punya efek psikologis yang cukup kuat, bahkan bisa memengaruhi mood dan motivasi kita tanpa kita sadari.

Coba bayangkan: hari yang cerah dengan sinar matahari yang hangat sering kali bikin kita lebih semangat, bukan?

Tapi, saat cuaca mendung, hujan, atau bahkan berangin kencang, energi dan motivasi kita sering kali ikut-ikutan “redup.” Kondisi ini sebenarnya wajar terjadi dan bisa dipengaruhi beberapa faktor:

- **Cuaca Mendung Memengaruhi Cahaya yang Masuk ke Mata:** Saat cuaca gelap, mata kita nggak mendapatkan cukup cahaya alami yang dibutuhkan untuk “mengirim sinyal” ke otak agar lebih waspada. Jadi, ketika cahaya berkurang, tubuh kita bisa jadi lebih lemas dan otak merespons dengan mood yang cenderung lebih rendah.
- **Terkurung di Dalam Rumah:** Cuaca buruk sering membuat kita memilih untuk tetap di rumah. Sayangnya, terlalu lama di dalam ruangan bisa bikin kita merasa jenuh atau bahkan mengalami cabin fever – kondisi di mana kamu merasa suntuk dan kurang termotivasi karena terbatasnya

aktivitas.

## Hubungan Cuaca Gelap dan Vitamin D: Penyebab Kelelahan Saat Cuaca Buruk



Tahukah kamu, sinar matahari adalah sumber utama vitamin D yang sangat dibutuhkan tubuh? Nah, saat cuaca mendung dan kita kurang terpapar sinar matahari, produksi vitamin D bisa berkurang.

Kekurangan vitamin D ini bisa menyebabkan beberapa efek samping yang memengaruhi fisik dan mental kita:

- **Kelelahan:** Vitamin D berperan penting dalam metabolisme energi tubuh. Kalau kita kekurangan vitamin D, energi kita bisa cepat terkuras dan menyebabkan rasa lelah berlebihan.
- **Mood yang Lebih Rendah:** Selain energi, vitamin D juga membantu produksi serotonin – hormon kebahagiaan. Kekurangan serotonin bisa bikin mood kita lebih “down” dan menurunkan motivasi kita untuk beraktivitas.

Karena itulah, di negara-negara dengan cuaca lebih dingin atau sering mendung, banyak orang mengonsumsi suplemen vitamin D agar mereka tetap sehat dan berenergi.

## Tips Mengatasi Rasa Malas di Hari Mendung atau Hujan



Meskipun cuaca bisa memengaruhi semangat kita, bukan berarti

kita harus menyerah begitu saja, dong! Ada beberapa cara yang bisa kamu coba untuk tetap termotivasi dan menjaga semangat meski cuaca lagi kurang bersahabat.

- **Cari Sumber Cahaya Alternatif:** Kalau nggak bisa keluar rumah, coba duduk di dekat jendela atau gunakan lampu dengan pencahayaan yang cukup terang. Pencahayaan yang baik bisa membantu otak kita tetap “on” dan mengurangi rasa malas.
- **Tetap Aktif Bergerak:** Cobalah lakukan aktivitas fisik sederhana, seperti peregangan atau olahraga ringan di rumah. Gerakan tubuh bisa meningkatkan aliran darah dan memberi “sinyal” pada otak bahwa kita harus tetap aktif.
- **Buat Daftar Aktivitas Harian:** Merencanakan kegiatan yang harus dilakukan bisa membantu menjaga semangat kita. Mulailah dengan hal-hal kecil yang mudah dilakukan untuk menghindari rasa kewalahan.
- **Dengarkan Musik yang Ceria:** Musik bisa sangat berpengaruh pada mood kita. Pilih playlist yang penuh dengan lagu-lagu upbeat atau lagu-lagu kesukaanmu. Siapa tahu, mood kamu bisa naik setelah ikut bernyanyi!
- **Jangan Lupakan Suplemen Vitamin D:** Jika kamu tinggal di daerah yang sering hujan atau mendung, konsultasikan pada dokter untuk mengonsumsi suplemen vitamin D. Ini bisa membantu menjaga energi dan kesehatan mental kamu meski kurang terpapar sinar matahari.

## **Yuk, Lawan Rasa Malas Akibat Cuaca Buruk!**

Cuaca buruk memang bisa jadi salah satu tantangan untuk tetap produktif dan termotivasi, tapi bukan berarti kita nggak bisa melawan rasa malas tersebut.

Dengan beberapa tips sederhana, kamu bisa tetap bersemangat dan menjalani aktivitas sehari-hari meskipun di luar sedang hujan atau mendung. Jadi, mulai sekarang, jangan biarkan cuaca mengendalikan suasana hatimu, ya!

Tetap semangat dan ingat, meski cuaca nggak mendukung, kamu tetap bisa menciptakan “matahari” di dalam dirimu sendiri. Ayo, lawan rasa malas dan buat hari-harimu tetap produktif, apapun cuacanya! ☀️