

Waspada Cuaca Ekstrem di Musim Pancaroba Hingga Desember 2023

Category: Daerah
1 November 2023



Waspada Cuaca Ekstrem di Musim Pancaroba Hingga Desember 2023

BANDUNG, Prolite – Kota Bandung sudah memasuki musim pancaroba setelah sebelumnya dilanda kemarau yang sangat panjang.

Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) memprediksi potensi cuaca ekstrem yang akan melanda Indonesia, akan terjadi pada bulan Oktober – Desember 2023.

“Cuaca ekstrem berpotensi besar terjadi selama musim pancaroba. Mulai dari hujan lebat disertai petir dan angin kencang serta hujan es,” ujar Kepala BMKG, Dwikorita.

Karena prediksian BMKG tersebut maka di minta kepada seluruh

masyarakat untuk mewaspadaai potensi cuaca ekstrem di mana peralihan dari musim kemarau ke musim penghujan.



Nur Photo

Arah angin bertiup sangat bervariasi, sehingga mengakibatkan kondisi cuaca bisa dengan tiba-tiba berubah dari panas ke hujan atau sebaliknya.

Namun, secara umum biasanya cuaca di pagi hari cerah, kemudian siang hari mulai tumbuh awan dan hujan menjelang sore atau malam hari.

Curah hujan saat musim pancaroba menjadi salah satu pemicu bencana hidrometeorologi basah, seperti banjir bandang dan tanah longsor.

Karena itu BMKG menghimbau selalu kepada seluruh masyarakat untuk waspada untuk berhati-hati dan untuk masyarakat yang tinggal di perbukitan waspada longsor.

Lanjut, Dwikorita mengatakan BMKG memprediksi awal musim hujan 2023/2024 umumnya akan terjadi pada bulan Oktober – Desember 2023 yaitu sebanyak 477 Zona Musim (ZOM) atau 68,2 persen. Sementara puncak musim penghujan umumnya diperkirakan pada bulan Januari-Februari 2024, yaitu sebanyak 385 ZOM (55,1)

Dibandingkan dengan normal, lanjut dia, awal Musim Hujan 2023/2024 pada 699 Zona Musim (ZOM) di Indonesia diprediksikan MUNDUR sebanyak 446 ZOM (64%), SAMA 56 ZOM (8%), dan MAJU 22 ZOM (3%), sementara 50 ZOM (7%) sudah masuk musim hujan, 12 ZOM (2%) dengan musim hujan sepanjang 2023, dan 113 ZOM (16%) dengan tipe 1 musim sepanjang tahun. Sementara sifat hujan pada periode Musim Hujan 2023/2024 diperkirakan NORMAL 566 ZOM (80,9%), ATAS NORMAL sebanyak 69 ZOM (9,9%), dan BAWAH NORMAL 64 ZOM (9,2%).

Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Category: LifeStyle

1 November 2023



Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Prolite – Akhir-akhir ini cuaca ekstrem di Kota Bandung , bahkan penyakit akan banyak datang dalam kondisi cuaca yang seperti ini.

Panas dalam dan sakit tenggorokan merupakan dua kondisi kesehatan yang gampang terjankit ketika cuaca seperti sekarang.

Namun karena cuaca ekstrem, masing-masing penyakit memiliki penyebab dan karakteristik yang berbeda-beda.



Seperti panas dalam terjadi ketika isi lambung naik ke kerongkongan (esofagus) lambung terlalu asam atau karena katup antara lambung dan kerongkongan (sfingter esofagus bawah) tidak berfungsi dengan baik.

Hal ini dapat disebabkan oleh konsumsi makanan pedas, berlemak, makan berlebihan, minum alkohol, atau makan terlalu cepat.

Sementara gejala umum panas dalam meliputi sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, seperti rasa panas atau pedih, terutama setelah makan atau saat berbaring.

Sedangkan untuk sakit tenggorokan kondisi ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus (seperti flu atau pilek) atau infeksi bakteri (seperti streptokokus).

Selain itu, iritasi tenggorokan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti alergi, asap rokok, atau udara kering. Gejala sakit tenggorokan meliputi rasa sakit, gatal, atau terasa kering di tenggorokan. Pada kasus infeksi, gejala lain seperti demam, pilek, atau batuk juga dapat muncul.

Namun demikian, panas dalam dan rasa sakit di tenggorokan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menelan atau berbicara.

Mereka yang mengalami kondisi ini disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bersifat lembut dan hangat, seperti bubur oatmeal dan sup, karena ini tidak akan memperparah sakit tenggorokan dan dapat mengurangi risiko iritasi.

Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang cocok untuk panas dalam dan sakit tenggorokan serta makanan yang sebaiknya dihindari di tengah cuaca ekstrem.

- Bubur oatmeal yang hangat dengan tambahan buah.
- Makanan penutup yang terbuat dari agar-agar.
- Yogurt tanpa tambahan rasa atau plain, atau yogurt dengan tambahan buah segar.
- Sayuran yang telah dimasak.
- Jus buah dan sayuran.
- Kentang tumbuk atau mashed potato.
- Sup ayam atau sup berbahan dasar sayuran.
- Jus buah dari buah-buahan yang tidak asam, seperti apel dan anggur.
- Telur dadar atau telur rebus.

Berikut tadi jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi ketika terkena panas dalam dan sakit tenggorokan di tengah cuaca ekstrem seperti ini.