

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

Category: LifeStyle

12 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! ☐☐

Tiris ! Bandung Alami Cuaca Ekstrem, Terapkan Kiat CERDIK untuk Menjaga Stamina

Category: News

12 November 2024



Tiris ! Bandung Alami Cuaca Ekstrem, Terapkan Kiat CERDIK untuk Menjaga Stamina

Prolite – Beberapa hari ini cuaca di Kota Bandung sangat dingin padahal sudah memasuki musim kemarau.

Cuaca dingin amat dirasakan Ketika malam hari dan pagi hari hal ini merupakan fenomena alamiah yang umum terjadi Ketika memasuki masa puncak kemarau pada bulan Juli-Agustus.

Saking dinginnya suhu minimum Bandung Raya mencapai 19 derajat – 21 derajat celcius.

Karena itulah warga Bandung akan merasakan suhu yang lebih dingin dari biasanya Ketika malam dan pagi hari.

Selain itu penyebab lainnya kenapa suhu udara menjadi lebih dingin karena adanya musim dingin di wilayah Australia.

Terdapat pola tekanan udara yang relative tinggi di Australia, menyebabkan pergerakan masa udara dingin menuju Indonesia atau lebih di kenal dengan Angin Monsun Australia.

Fenomena seperti ini juga berbagai potensi penyakit pun dapat menyerang. Oleh karenanya, warga diimbau lebih peduli terhadap kesehatan tubuh.

Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan pada Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, Deborah Johana Ratu mengungkapkan, beberapa penyakit yang berpotensi menyerang antara lain common cold (flu), Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) seperti batuk, Asma, dan juga nyeri sendi pada penderita rematik.

Meski begitu, sejumlah pencegahan bisa dilakukan agar tetap bugar walau harus berdampingan dengan cuaca ekstrem.

“Hal yang harus dilakukan sebenarnya tidak begitu banyak perbedaan. Antara lain tetap kita harus melakukan perilaku hidup bersih dan sehat,” kata Deborah.



sekitarbandung

Selanjutnya, ia memberikan kiat dengan singkatan CERDIK, yang artinya:

C: Cek kesehatan secara rutin

E: Enyahkan asap rokok

R: Rajin aktivitas fisik

D: Diet seimbang

I: Istirahat cukup

K: Kurangi stres

Lebih lanjut, Deborah juga menyarankan untuk mengonsumsi tanaman obat yang ada di rumah jika tubuh mulai terserang gejala penyakit seperti batuk atau flu.

“Kalau misalnya batuk bisa juga menggunakan jeruk nipis ditambah dengan kecap dengan perbandingan satu banding satu,” contohnya.

Ia juga mengingatkan, jika gejala penyakit tidak kunjung membaik, segera memeriksakan diri ke Fasilitas Kesehatan Tingkat I (Puskesmas, Klinik, atau Dokter) untuk mencegahantisipasi penyakit lebih berat.

“Tadi adalah salah satu upaya pencegahan. Tetapi kalau memang sudah lebih dari beberapa hari, sebaiknya periksa ke faskes tingkat pertama. Khawatirnya, ada penyakit-penyakit lain yang memang harus diantisipasi,” pungkasnya.

BMKG : Suhu Panas di Kota Bandung Diperkirakan Mencapai 33 Derajat Celcius

Category: News

12 November 2024



BMKG : Suhu Panas di Kota Bandung Diperkirakan Mencapai 33 Derajat Celcius

Prolite – Suhu Kota Bandung akhir-akhir ini terasa lebih panas dari biasanya, Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG) menjelaskan mengenai perubahan suhu.

BMKG memprediksikan suhu panas di Kota Bandung akibat peralihan musim hujan ke musim kemarau.

Perubahan cuaca bukan hanya di rasakan di Kota Bandung nyatanya prediksi BMKG menyatakan prediksi tertinggi di Jawa Barat akan mencapai antara 35-37 derajat celcius.

Sedangkan untuk Kota Bandung sendiri akan diprediksikan mencapai panas 30-33 derajat celcius.

Suhu Bandung dan Jawa Barat yang makin panas, disebabkan posisi matahari yang berada tak jauh dari ekuator yang sekarang sedang berada di Belahan Bumi Utara (BBU).

Ini menyebabkan wilayah yang di ekuator mendapatkan penyinaran matahari yang maksimum. Sehingga menyebabkan udara yang terdapat di wilayah Indonesia termasuk Jawa Barat terasa lebih panas daripada biasanya.

“Ini menyebabkan suhu udara yang terdapat di wilayah Indonesia termasuk Jawa Barat terasa lebih panas dari pada biasanya,” ucap Kepala BMKG Bandung Teguh Rahayu, Kamis (2/5/2024).

Ia menyebut pada tanggal 26 April panas mencapai 29.6 derajat celcius, pada tanggal 27 April panas 29.4 derajat celcius, pada 28 April 30.4 derajat celcius. Panas pada 29 April 30.2 derajat celcius, suhu udara pada 30 April 30.6 derajat celcius, dan 1 Mei panas mencapai 30.0 derajat celcius.

Selain itu bulan Mei ini merupakan peralihan musim dari musim penghujan ke musim kemarau di sebagian besar wilayah yang berada di Indonesia.

Karena itulah BMKG menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan potensi cuaca ekstrem di tengah perubahan musim ini.

“Ciri masa peralihan musim adalah pola hujan yang biasa terjadi pada sore hingga menjelang malam hari dengan didahului oleh adanya udara hangat dan terik pada pagi hingga siang hari. Hal ini terjadi karena radiasi matahari yang diterima pada pagi hingga siang hari cukup besar dan memicu proses konveksi (pengangkatan massa udara) dari permukaan bumi ke atmosfer sehingga memicu terbentuknya awan,” katanya.

Musim Hujan Segera Tiba! BMKG Mengungkap Prakiraan Cuaca untuk Bulan Oktober

Category: News

12 November 2024



JAKARTA, Prolite – Prakiraan Musim Hujan 2023/2024, sebagian besar wilayah Indonesia diprakirakan akan mengalami Awal Musim Hujan pada bulan Oktober hingga Desember 2023.

Dari total 699 Zona Musim (ZOM) di Indonesia, sebanyak 477 ZOM atau 68,24% diprakirakan akan mengalami awal musim hujan pada periode tersebut.

Namun, jika dibandingkan dengan normal awal musim terdapat 446 ZOM atau 63,81% yang diprakirakan mengalami mundur dalam awal musim hujan.

Wilayah lainnya, sebanyak 56 ZOM atau 8,01%, diperkirakan akan sama dengan normalnya, sementara 22 ZOM atau 3,15% diprakirakan akan mengalami awal musim yang lebih awal dari

biasanya.

Berikut Peta Perbandingan Prakiraan Awal Musim Hujan 2023/2024 dari BMKG



Perkiraan cuaca selama Musim Hujan 2023/2024 menunjukkan bahwa sebagian besar wilayah Indonesia, yaitu sebanyak 566 Zona Musim (ZOM), sekitar 80,97%, diperkirakan akan mengalami sifat hujan normal.

Ini menunjukkan bahwa curah hujan di wilayah-wilayah ini akan berada dalam rentang yang dianggap normal untuk musim yang akan menyapa bulan Oktober ini.

Di sisi lain, sekitar 64 ZOM atau sekitar 9,16% diperkirakan akan mengalami hujan bawah normal. Ini berarti wilayah-wilayah ini mungkin akan mengalami curah hujan yang lebih rendah dari yang biasanya terjadi.

Ada juga sekitar 69 ZOM atau sekitar 9,87% yang diperkirakan akan mengalami hujan atas normal. Ini menunjukkan bahwa di wilayah-wilayah ini, curah hujan dapat melebihi rata-rata yang biasanya terjadi selama musim hujan.

Puncaknya di sebagian besar wilayah Indonesia diperkirakan akan terjadi pada bulan Januari dan Februari 2024, dengan sebanyak 385 ZOM atau 55,08%.

Dibandingkan dengan normal puncak musim 351 ZOM atau 50,21% dari wilayah ini diperkirakan akan sama dengan normalnya, sementara 203 ZOM atau 29,04% akan mengalami puncak musim hujan yang mundur dari biasanya, dan 145 ZOM atau 20,74% akan mengalami puncak musim yang lebih awal dari normal.

Durasi hujan di sebagian besar wilayah Indonesia diperkirakan akan berlangsung selama 10 hingga 24 dasarian, dengan sebanyak 430 ZOM atau 61,52%.



Ilustrasi hujan – iStockphoto

Jika Anda ingin mendapatkan informasi lebih lanjut, Anda dapat mengakses laporan lengkap Prakiraan Musim Hujan 2023/2024 dari BMKG melalui tautan berikut: [Buku Prakiraan Musim 2023/2024](#).

Dengan demikian, berdasarkan prakiraan BMKG, Indonesia dapat bersiap-siap menghadapi hujan pada bulan Oktober hingga Desember 2023 dengan sebagian besar wilayah mengalami hujan normal, meskipun ada variasi di beberapa daerah terkait dengan awal, puncak, dan durasinya.

La Nina Panjang, Kota Bandung Dingin

Category: Daerah, News
12 November 2024

Results for **Bandung, Bandung City, West Java** - [Choose area](#) ⋮



23

°C | °F

Precipitation: 85%
Humidity: 92%
Wind: 23 km/h

Weather
Friday 10:00
Mostly cloudy

Temperature | Precipitation | Wind



[weather.com](#) • [Feedback](#)

La Nina Panjang, Kota Bandung Dingin

BANDUNG, Prolite – La Nina. Belakangan ini cuaca Kota Bandung terasa lebih dingin dibanding biasanya. Curah hujan pun masih sering terjadi. Menurut Prakirawan Cuaca BKMKG, Yan Firdaus Permadhi, hal ini ada kaitannya dengan kejadian La Nina panjang yang terjadi selama tiga tahun berturut-turut.

“La Nina panjang menyebabkan suhu permukaan laut di sekitar Jabar itu rendah,” ujar Yan.

Meskipun begitu, menurutnya suhu saat ini sebenarnya lebih hangat dibandingkan suhu normal sepanjang 30 tahun terakhir.

Suhu di Februari yang normalnya berada di 20 derajat celcius sepanjang 30 tahun terakhir, saat ini suhu minimumnya 21 derajat.

“Bulan Januari juga suhu minimum normalnya 20 derajat celcius. Kalau kita rata-ratakan 20,8 derajat celcius, lebih hangat dari suhu normalnya,” ungkapnya.

Namun, cuaca dingin yang terasa belakangan ini diakibatkan dari angin kencang yang sering terjadi sejak awal Februari.

Untuk curah hujan, menurutnya, masih sesuai dengan angka normal. Sepanjang November-Desember lalu nilainya masih normal. Namun, untuk Januari memang berkurang 75 persen dari normalnya.

“Untuk Februari kita masih tunggu nilainya. Namun, ada peluang di Maret dan April ini akan normal juga,” ucapnya.

Ia memprediksi, pada bulan Ramadan nanti masih ada potensi hujan. Untuk itu, pihaknya masih akan terus memantau dinamika cuaca ke depannya.

Untuk saat ini, Yan mengimbau agar masyarakat lebih waspada dengan angin kencang yang berpotensi bencana alam.

“Masyarakat hati-hati dalam perjalanan karena bisa menyebabkan pohon tumbang yang menelakai pengendara di jalan,” imbaunya.