

BMKG Beri Penjelasan Suhu Ekstrem di Indonesia, Hindari Paparan Sinar Matahari di Jam 10.00-16.00

Category: News
20 Oktober 2025



BMKG Beri Penjelasan Suhu Ekstrem di Indonesia, Hindari Paparan Sinar Matahari di Jam

Prolite – Suhu di Kota Bandung akhir-akhir terasa panas sekali tidak seperti biasanya, berikut penjelasan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG).

BMKG mengumumkan bahwa sejumlah wilayah di Indonesia tengah dilanda suhu ekstrem dengan suhu mencapai 37,6°C.

Fenomena ini diperkirakan masih akan berlanjut hingga akhir Oktober atau awal November 2025 mendatang.

Peningkatan drastis suhu ini memicu kekhawatiran masyarakat, terutama di daerah yang paling terdampak. BMKG pun mengeluarkan imbauan keselamatan bagi publik untuk menghindari risiko kesehatan akibat paparan panas.

Kepala BMKG menjelaskan bahwa cuaca panas menyengat ini dipicu oleh dua faktor utama yakni gerak semu matahari, posisi matahari saat ini berada di sekitar wilayah khatulistiwa, menyebabkan intensitas radiasi matahari yang diterima permukaan bumi menjadi sangat tinggi.



BMKG

Kemudian pengaruh adanya monsun atau angin muson dari Australia membawa massa udara kering ke wilayah Indonesia.

Kedua faktor ini mengakibatkan minimnya tutupan awan di berbagai daerah yang berakibat panas matahari langsung mencapai permukaan bumi tanpa terhalang.

Karena itu lah yang membuat peningkatan suhu udara yang sangat signifikan di beberapa daerah di Indonesia.

Berdasarkan catatan BMKG, wilayah-wilayah yang mengalami dampak paling parah dari fenomena cuaca panas ini meliputi sebagian besar Nusa Tenggara, Pulau Jawa, Kalimantan bagian barat dan tengah, Sulawesi selatan dan tenggara, Beberapa kawasan di Papua.

Masyarakat di wilayah-wilayah tersebut diimbau untuk meningkatkan kewaspadaan dan mengambil tindakan pencegahan.

Untuk meminimalkan risiko kesehatan seperti dehidrasi, sengatan panas (heatstroke), dan gangguan kulit, BMKG mengimbau masyarakat untuk menghindari aktivitas luar ruangan. Batasi kegiatan di luar ruangan, terutama pada pukul –, karena

pada jam-jam tersebut intensitas radiasi matahari berada pada puncaknya.

Saat terpaksa beraktivitas di luar, wajib menggunakan pelindung diri, seperti topi, payung, dan tabir surya (sunscreen) dengan SPF yang cukup. Pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan memperbanyak konsumsi air putih, jangan menunggu haus.

Hindari olahraga atau pekerjaan berat di bawah paparan sinar matahari langsung. Perhatian khusus untuk anak-anak, lansia, dan penderita penyakit kronis disarankan untuk lebih berhati-hati dan sebisa mungkin tetap berada di dalam ruangan yang sejuk.