

Cuaca Kota Bandung Diprediksi Mendung dan Hujan, Farhan: Tetap Waspada

Category: Daerah
10 Februari 2026



BANDUNG, Prolite – Prediksi cuaca Kota Bandung saat ini oleh BMKG akan terasa mendung hujan hingga jarang tersinari matahari.

Menanggapi itu Wali Kota Bandung Muhammad Farhan mengaku telah melakukan pertemuan bersama dengan Wakil Gubernur Jawa Barat di Kuningan dan Kepala BMKG Jawa Barat yang mengatakan bahwa cuaca Kota Bandung dan sekitarnya hujannya adalah menengah ke rendah.

“Namun, kita tidak boleh tidak waspada. Bencana pergerakan tanah, kita lihat ini sudah mulai terjadi. Saya sudah curiga, dari sejak April tahun lalu, jalan-jalan Kota Bandung ini sudah mulai pergerakan tanah mikro. Kenapa? Indikasinya adalah, walaupun cuaca Kota Bandung lagi tidak ada apa-apa,

itu ada rumah rubuh. Rumah-rumah yang memang umurnya sudah lebih rentan, ini sekarang kita sedang waspada untuk menghadapi risiko bencana longsor di sempadan sungai,” ujar Farhan.

Untuk itu, Pemkot Bandung sekarang terus membereskan dan memperbaiki drainase ataupun dinding sempadan sungai dititik-titik rawan.

“Jangan sampai ketika cuaca Kota Bandung curah hujannya sudah sangat besar, baru kita bertindak, ya akan terlambat. Nah, salah satu yang paling menantang sekarang ini, kalau teman-teman mau lihat, di depannya Hotel Grand Tjokro, di Jalan Ciampelas, itu kirmirnya selalu longsor. Jalan tidak tergangunya juga selalu longsor, kenapa? Enggak hujan saja, airnya sangat deras. Itu salah satu tantangan yang kita hadapi,” ucapnya.

Untuk daerah-daerah yang tidak curam. Farhan Menyampaikan yang paling bermasalah itu ada di dua titik. Pertama di daerah Rancanumpang, dan di daerah Cibaduyut.

Hasil analisisnya menunjukkan itu perlu ada perbaikan drainase. Namun, menurutnya ada masalah sistem hidrologi yang jauh lebih luas dari itu.

“Contohnya di Rancasari, itu menyangkut masalah pengelolaan sistem sungai Cinambo, itu mesti kita perhatikan. Nah, sementara di Cibaduyut itu adalah masalah bagaimana drainase kemudian mengarah ke daerah yang lebih rendah, di daerah selatan kota Bandung, yang merupakan perbatasan kota dan Kabupaten. Maka, kita harus bisa memikirkan sebuah cara agar aliran sungai dan hidrologinya itu tidak semuanya terbang ke arah kabupaten,” tuturnya.

“Karena kita juga tidak mau saudara-saudara kita di Kabupaten itu kemudian menilai banjirnya ialah kirimannya dari Kota Bandung. Nah, itu mesti ada pengelolaan hidrologinya yang sama,” ucapnya.

Masih kata Farhan saat ini yang bisa dilakukan adalah memperbaiki drainase dan membangun kolam retensi. Tetapi kolam retensi juga ada batasnya, sedang untuk sungai tidak ada batasnya.

“Nah, ini bahaya yang sedang kita olah terus sedemikian rupa, sehingga masalah banjir bisa diminimalisir. Apakah bisa hilang tahun ini? Saya khawatir enggak. Tapi apakah bisa diminimalisir? Insya Allah. Terutama di daerah-daerah pemukiman yang sudah kami sentuh melalui program Prakarsa. Karena Prakarsa sudah merata sekarang, di 1597 RW. Sedangkan untuk banjir di jalanan, itu memang masih kita bereskan, terutama masalah drainase, belum 100%,” tegasnya.

Citepus Meluap, 4 Rumah Terendam, 1 Rusak Berat

Category: News
10 Februari 2026



Aliran Sungai Citepus di Jalan Arjuna RT 01 dan 02 RW 08, Kelurahan Arjuna, Kecamatan Cicendo

BANDUNG, Prolite – Meluapnya aliran sungai Citepus yang melintasi kelurahan Arjuna Kecamatan Cicendo Kota Bandung menyebabkan banjir di empat rumah dan salah satunya rusak berat.

Empat rumah di Jalan Arjuna RT 01 dan 02 RW 08, Kelurahan Arjuna, Kecamatan Cicendo tersebut terendam banjir akibat intensitas hujan tinggi petang tadi, Jumat (24/1/2025). Bahkan salah satu rumah di tembok belakang rumahnya jebol sekitar dua meter.

Sekitar pukul saat hujan berlangsung warga dibuat kaget pasai air dari sungai Citepus meluap cukup besar bahkan dua rumah kebanjiran nyaris setinggi 2 meter, 1 rumah hanya selutut orang dewasa, dan 1 rumah jebol.

Salah seorang pemilik rumah Maemunah (65) mengaku saat itu sedang berkegiatan di dalam rumah, tiba-tiba mendengar suara dentuman cukup keras.

“Tiba-tiba tembok jebol air masuk ke rumah sampai setinggi 2 meter. Saya langsung lari keluar rumah mencari pertolongan,” ujar Maemunah.

Sama halnya dialami Dadan (50) mengatakan pada saat kejadian memang sedang hujan intensitas tinggi.

“Berbeda dari hujan biasanya hari ini kok air naik sampai meluap setinggi ini. Akhirnya kami beres-beres,” ucap Dadan.

Sementara itu rilis Tagana Kota Bandung menyampaikan 1 unit rumah rusak berat dengan jumlah korban 3 KK atau jumlah jiwa 7 Orang. Tidak ada korban jiwa dalam kejadian ini dan sementara korban diungsikan ke rumah warga.



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

Category: LifeStyle
10 Februari 2026



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! ☐☐

Pluviophile's Paradise :

Eksplorasi 6 Alasan Orang Menyukai Hujan

Category: LifeStyle

10 Februari 2026



Prolite – Pluviophile, para pencinta hujan yang menemukan kedamaian dan keindahan dalam setiap gerimis yang jatuh dari langit.

Hujan, fenomena alam yang mengundang rasa damai dan keindahan bagi mereka yang mencintainya. Bagi para penggemar hujan, setiap tetesan air yang jatuh membawa kebahagiaan tersendiri.

Mereka sering disebut sebagai “pluviophile.” Istilah ini berasal dari kata Latin “pluvia” yang berarti hujan dan “phile” yang berarti cinta atau kecenderungan.

Jadi, seorang pluviophile adalah seseorang yang menemukan kebahagiaan atau kenyamanan dalam kehadiran hujan.

Dalam artikel ini, mari kita merenung tentang keunikan pluviophiles dan eksplorasi enam alasan mendalam yang membuat mereka menjadikan hujan sebagai surga pribadi mereka.

Pluviophile's Paradise

1. Keindahan dalam Tetesan Hujan



Ilustrasi merasakan tetesan air hujan – Freepik

Di tengah heningnya suara hujan yang menari lembut di atap dan halusya sentuhan dinginnya, terbentuklah momen-momen tak terlupakan yang mendefinisikan kebahagiaan bagi para pluviophile.

Aroma tanah yang basah muncul seperti kenangan manis dari alam yang segera membawa kita ke dunia kenangan yang tenang.

Dan rasa dingin yang menyentuh kulit seperti pelukan alam yang menyegarkan, menciptakan momen-momen penuh kedamaian dan kebahagiaan.

Suara, aroma, dan sentuhan dari hujan membentuk sebuah lukisan yang memukau, mengajak kita untuk terpaku pada setiap detik keajaiban yang hadir dalam suasana hujan.

2. Momen Romantis



Ilustrasi bersama pasangan – Unsplash

Suara lembut gemercik hujan adalah sentuhan ajaib yang mengubah suasana menjadi penuh romansa. Setiap tetesan hujan seperti serangkaian melodi asmara alam yang mengisi udara.

Momen-momen itu terasa istimewa, dihiasi oleh suara halus yang merayu dan menciptakan nuansa romantis yang sulit untuk dilupakan.

Hujan memberikan sentuhan magis pada momen-momen bersama, menciptakan ketenangan dan keintiman yang membuat hati kita

tersentuh.

Inilah keajaiban suara hujan yang membawa nuansa romantis kepada kita, mengajak untuk merasakan keindahan cinta alamiah yang tercipta dalam gemercik tetesan hujan.

3. Introspeksi



Ilustrasi merenung saat hujan – ist

Sementara hujan memecah kesunyian, kejernihan pikiran yang dihasilkan oleh gemerciknya cocok untuk perjalanan introspeksi diri.

Setiap tetesan hujan memberikan peluang untuk merenung dan menyusuri lorong-lorong pikiran dengan tenang.

Suasana romantis yang diciptakan oleh hujan memberikan ruang bagi kita untuk menjelajahi sudut-sudut batin, merangkai kata-kata dalam pikiran, dan menemukan jawaban-jawaban yang mungkin tersembunyi dalam kebisingan sehari-hari.

Sejenak, hujan menjadi teman setia dalam memahami diri sendiri, menghadirkan ketenangan yang membuka pintu introspeksi pribadi.

4. Pembaruan Alam dan Kehidupan



Ilustrasi hujan akan membawa manfaat bagi alam – ist

Hujan memberikan kehidupan yang tak ternilai bagi tanaman. Tetesan-tetesan air ini seperti berkah yang turun dari langit, memberikan pembaruan alam yang sangat diperlukan.

Mereka menjalankan peran sebagai saksi setia pada siklus kehidupan yang tak terelakkan. Dalam setiap gerimis yang jatuh, terdapat janji kehidupan baru yang bermunculan dari

tanah.

Hujan menjadi penyelamat bagi tanaman yang haus, memberikan nutrisi dan kelembapan yang mendukung pertumbuhan.

Dengan demikian, hujan bukan hanya sebuah peristiwa cuaca, melainkan juga pementasan dramatis dari kehidupan yang terus berputar.

5. Kesatuan dengan Alam



Ilustrasi penyuka hujan – shutterstock

Bagi para pluviophile, hujan bukan sekadar peristiwa cuaca. Hujan adalah keintiman dengan alam, suatu momen ketika mereka merasakan keharmonisan dengan lingkungan sekitar.

Dalam setiap tetesan hujan yang jatuh, mereka merasakan keajaiban interaksi harmonis antara manusia dan alam.

Suara lembut hujan menjadi melodi yang merangkul jiwa, dan aroma tanah basah seperti panggilan akrab yang menghubungkan hati dengan alam semesta.

Mereka yang mencintai hujan merasa lebih hidup, lebih sadar akan keberadaan mereka di dalam keajaiban luas yang diciptakan oleh alam.

Hujan bukan hanya cuaca bagi mereka; hujan adalah pengalaman kebersamaan dengan kebesaran alam yang menenangkan jiwa mereka.

6. Inspirasi bagi Kreativitas



Ilustrasi hujan sebagai sumber inspirasi – LAZISWahdah

Bagi beberapa orang, hujan dapat menjadi katalisator bagi

kreativitas. Suasana yang tenang dan menyegarkan yang dihasilkan oleh hujan memberikan kesempatan untuk merenung, berimajinasi, dan mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk seni.

Penulis mungkin menemukan inspirasi dalam melodi hujan, seorang seniman visual mungkin terdorong untuk menggambarkan warna-warna yang lebih hidup, atau seorang musisi bisa menciptakan melodi yang terinspirasi oleh irama hujan yang gemercik.



Ilustrasi hujan – iStockphoto

Hujan bukan sekadar fenomena cuaca; bagi para pluviophile, hujan adalah pelukan lembut alam yang membawa keintiman, ketenangan, dan keindahan ke dalam hidup.

Jadi, biarkan hujan terus menjadi musim favorit di hati kita, karena di Pluviophile's Paradise, setiap hujan membawa pesan damai, keindahan yang tak terkira, dan keajaiban yang abadi.

Mari terus bersama-sama merayakan keindahan hujan, karena dalam setiap tetesnya, kita menemukan pelukan sejati dari alam.

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

Category: News
10 Februari 2026



JAKARTA, Prolite – Prakiraan Musim Hujan 2023/2024, sebagian besar wilayah Indonesia diperkirakan 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% diperkirakan akan mengalami awal musim hujan pada periode tersebut.

Namun, jika dibandingkan dengan normal awal musim terdapat 446 ZOM atau 63,81% yang diperkirakan 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% diperkirakan 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.

Kolam Retensi Cisanggarung, Antisipasi Banjir Arcamanik

Category: Daerah, News, Pemerintahan
10 Februari 2026



BANDUNG, Prolite – Wali Kota Bandung, Yana Mulyana meresmikan Kolam Retensi Cisanggarung di Kelurahan Pasir Impun Kecamatan Mandalajati, Selasa 14 Maret 2023.

Kolam retensi ini memiliki luas meter persegi dan luas lahan 1,2 hektare. Selain itu, kolam retensi ini memiliki kapasitas meter kubik.

Yana menyambut positif peresmian Kolam Retensi Cisanggarung.

Menurutnya, ini merupakan salah satu upaya Pemkot Bandung untuk mengatasi potensi banjir, khususnya di wilayah Kecamatan Mandalajati dan Kecamatan Arcamanik.

“Selain upaya pencegahan banjir, juga untuk menabung air dan menaikkan muka air tanah di Kota Bandung tentunya,” ucap Yana.

Dengan lahan yang luas dan dukungan penghijauan maksimal, Yana juga optimis Kolam Retensi Cisanggarung dapat menjadi salah satu ruang publik baru di Kota Bandung.

Baca Juga : Sampah Faktor Utama Pencemaran Sungai

Kendati demikian, Yana meminta seluruh pihak menjaga fasilitas ini agar tetap nyaman untuk dikunjungi dan bermanfaat bagi seluruh masyarakat Kota Bandung.

“Dengan terbangunnya kolam retensi ini, titik banjir khususnya di kawasan terdampak banjir seperti Kecamatan Arcamanik, atau kawasan Cingised ya, semoga bisa selesai,” ucap Yana.

Sementara itu, Kepala Dinas Sumber Daya Air dan Bina Marga (DSDABM) Kota Bandung, Didi Ruswandi menyebut saat ini sudah ada 10 kolam retensi yang dibangun di Kota Bandung.

Ia juga menyatakan, Kolam Retensi Cisanggarung bisa menahan air hingga liter dan meyakini dampak banjir ke wilayah seperti Kecamatan Arcamanik dapat diminimalisir.

Baca Juga : Kolam Retensi Gedebage, Solusi Tuntaskan Banjir

“Tadi teman-teman di kewilayahan juga memberikan pernyataan, mereka menyebut banjir di kawasan mereka mulai berkurang,” terangnya.

Selain kolam retensi, beberapa upaya Pemkot Bandung dalam mencegah potensi banjir serta mengelola air hujan di Kota Bandung antara lain dengan membangun rumah pompa dan sumur imbuhan.

“Ini (Kolam Retensi Cisanggarung) pembangunannya 2022. Dan untuk 2023 kami sedang mempersiapkan kolam retensi di Margahayu Raya,” terangnya.

Di tempat yang sama, Sekretaris Komisi C DPRD Kota Bandung, Maya Himawati berharap kolam retensi ini dapat menjadi solusi masalah banjir, khususnya di kawasan terdampak yakni Kecamatan Arcamanik.

“Kami juga mengajak masyarakat untuk bersama-sama menjaga kolam retensi ini,” tuturnya.(rls/kai)