

Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Category: LifeStyle

19 Juni 2025



Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Prolite – Kota Bandung kini sudah memasuki musim pancaroba, masalah kesehatan akan banyak muncul di saat musim seperti ini.

Namun dalam kondisi cuaca yang tak menentu kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Biasa dalam kondisi musim pancaroba seperti sekarang ini kita gampang terkena penyakit seperti Flu, Batuk, Influenza, Diare,

demam berdarah, dan penyakit lain yang biasa terjadi.

Perlu diketahui bahwa saat kondisi cuaca seperti sekarang, tubuh seseorang dipaksa untuk terus beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Akibatnya, seseorang yang sedang berada dalam kondisi imun yang kurang baik, akan mudah terserang penyakit.

Maka dari itu kami memiliki tips agar selalu menjaga Kesehatan di tengah musim pancaroba:

1. Mengonsumsi vitamin C yang cukup
2. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang
3. Mencuci tangan menggunakan sabun atau *Hand Sanitizer* baik sebelum maupun setelah makan
4. Menjaga kebersihan tubuh dengan rutin mandi 2 kali sehari.
5. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Dengan menerapkan tips sehat selama musim pancaroba diatas, diharapkan mampu meminimalisir potensi terserang penyakit selama musim ini, agar aktivitas dapat tetap berjalan dengan lancar.

Tetap disiplin perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin.

Tetap menjaga asupan dan tetap berolahraga untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit yang akan membuat anda tidak nyaman.

Waspada Cuaca Ekstrem di Musim Pancaroba Hingga Desember 2023

Category: Daerah
19 Juni 2025



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%).