

## **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 celsius.

Baca Juga:HFH Bandung Lakukan Giat Sosial Edukasi bersama ABK SLB Karya Bakti Bandung

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.

Baca Juga:Nobar Persib vs PSM 17 Mei 2026 Menutup Kemeriahan Long Weekend di Kota Bandung

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.

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

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

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

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.



Baca Selanjutnya  
**Pahami Miopi : Menyingkap Rahasia di Balik Kaburnya Dunia Jauh**