

# HEATSTROKE CEGAH CELAKA DENGAN KENALI GEJALANYA

Dalam beberapa tahun terakhir, dunia telah mengalami perubahan lingkungan yang signifikan. Salah satu insidensi yang paling mencolok adalah peningkatan suhu global. Fenomena ini tidak hanya meningkatkan suhu rata-rata di seluruh dunia, tetapi juga memicu munculnya cuaca ekstrem yang lebih intens

**HEATSTROKE** adalah kondisi gawat darurat medis yang terjadi ketika **tubuh mengalami peningkatan suhu ekstrem ( $\geq 40^{\circ}\text{C}$ ) dan tidak mampu mendinginkan diri secara normal**

## PENYEBAB

Paparan panas berlebih  
(matahari atau lingkungan kerja panas)

Dehidrasi

Sirkulasi udara buruk

Aktivitas fisik berat di suhu tinggi

Selama 2018–2020, menurut CDC tercatat **total 3.066 kematian terkait panas**. Persentase kematian terkait panas tertinggi terjadi pada orang **berusia 55–64 tahun (19%)**, dan persentase terendah terjadi pada mereka yang berusia 5–14 tahun (1%).

## GEJALA



Suhu tubuh  $\geq 40^{\circ}\text{C}$



Kulit panas, merah & kering



Detak jantung cepat



Mual dan muntah



Kram otot



Kebingungan / disorientasi



Napas cepat



Pusing & sakit kepala



Kejang-kejang



Pingsan atau tidak sadar

## PENCEGAHAN

- Aklimatisasi
- Konsumsi air mineral secukupnya
- Menggunakan pakaian berwarna cerah dan panjang
- Istirahat secara berkala di tempat yang sejuk
- Rotasi kerja dan istirahat
- Speak up bila mengalami gejala heatstroke

## Penanganan Gejala Heatstroke

- Pindahkan korban ke **tempat sejuk/teguh**
- Longgarkan pakaian
- Lakukan **pendinginan tubuh**
- Kompres dingin (**leher, ketiak, selangkangan**)
- Semprot atau siram air
- Berikan **air minum** secara perlahan (**jika sadar**)
- Segera rujuk ke fasilitas Kesehatan terdekat

## SUMBER DAN REFERENSI

- Spencer, R.M. dan Garnett, M.F., 2022. "QuickStats: Percentage distribution of heat-related deaths, by age group — National Vital Statistics System, United States, 2018–2020". Centers for Disease Control and Prevention. Artikel dalam <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7124a6.htm>. Diakses tanggal 20 April 2026.
- Ireland, A., Johnston, D. dan Knott, R., 2023. "Heat and worker health." Monash Business School, Centre for Health Economics. Jurnal pada <https://arxiv.org/abs/2301.11554>. Diakses tanggal 20 April 2026.
- Mareta, I.F., dkk. 2026. "A narrative review : Heatstroke Prevention Among Outdoor Workers". International Conference of Public Health. Sumber : <https://journal.utu.ac.id/index.php/ICPH/article/view/154?>. Di akses tanggal 20 April 2026.