

EL NINO MEMPERKUAT, DEHIDRASI MENGANCAM!

KENALI, CEGAH, DAN LINDUNGI DIRI

1 APA ITU EL NINO?

El Niño adalah fenomena pemanasan suhu muka laut di Samudra Pasifik bagian tengah dan timur yang menyebabkan perubahan pola cuaca global.

Dampaknya di Indonesia: curah hujan berkurang, musim kemarau lebih panjang, suhu udara meningkat, kelembapan menurun, sehingga risiko dehidrasi semakin tinggi.



2 DATA TERKINI EL NINO

INDEKS EL NINO (SST ANOMALI NINO 3.4)



EL NINO SANGAT KUAT

Kategori: Sangat Kuat (BMKG)

Sumber: BMKG - Analisis Dinamika Atmosfer Dasarian II Agustus 2026

FAKTA PENTING

- SST Anomali Nino 3.4** (Dasarian II Agustus 2026) **+2,99°C**
- BMKG Prediksi** El Niño bertahan hingga Nov-Jan 2026/2027
- NOAA/CPC** (Agustus 2026) Peluang **> 90%** El Niño bertahan hingga awal 2027
- Dampak di Indonesia:** Kemarau lebih panjang, suhu lebih panas, risiko kekeringan & dehidrasi semakin tinggi

3 KASUS DEHIDRASI DI INDONESIA DAN DUNIA AKIBAT EL NINO (DATA TERBARU)

DI INDONESIA

- Peningkatan kasus dehidrasi** di fasilitas kesehatan pada musim kemarau 2024–Agustus 2026
 - Kemendes melaporkan peningkatan kunjungan kasus dehidrasi di Puskesmas dan RS di wilayah dengan El Niño kuat, terutama pada kelompok pekerja luar ruang dan anak-anak.
- Kekeringan meluas di 189 kabupaten/kota (Agustus 2026)**
 - BMKG mencatat 189 wilayah mengalami kekeringan meteorologis, meningkatkan risiko gangguan ketersediaan air bersih dan dehidrasi masyarakat.
- Gelombang panas di beberapa wilayah Indonesia**
 - Suhu maksimum harian di beberapa daerah mencapai **> 35°C** (BMKG, Juli–Agustus 2026), meningkatkan risiko heat stress dan dehidrasi.

DI DUNIA

- Lonjakan kasus heat illness dan dehidrasi di Asia Selatan 2024–2026**
 - India melaporkan > 40.000 kasus heat stroke dan dehidrasi dari Maret–Juni 2024, dengan ratusan kematian. (Sumber: The Lancet Countdown Asia 2024)
- Afrika Timur mengalami kekeringan ekstrem**
 - Lebih dari 23 juta orang terdampak kekeringan akibat El Niño 2024–2025, meningkatkan kasus dehidrasi dan malnutrisi. (Sumber: UN OCHA, Agustus 2025)
- Peningkatan kasus heat illness di Amerika Serikat 2024**
 - CDC melaporkan peningkatan kunjungan IGD akibat heat exhaustion dan dehidrasi selama musim panas 2024 yang dipicu El Niño. (Sumber: CDC Heat-Related Illness Surveillance Report 2024)

4 PENCEGAHAN DEHIDRASI DI LUAR TAMBANG

- Minum air cukup dan teratur**
Minum 2–2,5 liter/hari atau lebih saat cuaca panas.
- Jangan tunggu haus**
Minum secara berkala setiap 15–20 menit saat beraktivitas di luar.
- Gunakan pelindung diri dari panas**
Topi, kacamata hitam, pakaian longgar dan menyerap keringat.
- Hindari terpapar matahari langsung**
Gunakan tempat teduh, hindari aktivitas luar pada pukul 10.00–15.00.
- Konsumsi makanan bergizi & buah-buahan**
Buah tinggi air seperti semangka, jeruk, melon membantu menjaga hidrasi.
- Kenali gejala dehidrasi lebih awal**
Mulut kering, pusing, lemas, urin berwarna gelap, sakit kepala.

INGAT! WARNA URIN ANDA CERMIN HIDRASI TUBUH ANDA



5 PENCEGAHAN DEHIDRASI DI DALAM TAMBANG

- Minum air sesuai jadwal kerja**
Sediakan air minum di area kerja. Minum 250–300 ml setiap 20 menit.
- Atur waktu kerja & istirahat**
Gunakan prinsip kerja/istirahat (work/rest cycle) sesuai suhu & beban kerja.
- Perbaiki ventilasi & kontrol panas**
Pastikan ventilasi baik pada area tambang bawah tanah dan kabin alat berat.
- Gunakan APD yang tepat**
Pakai pakaian kerja yang menyerap keringat dan ringan.
- Ganti cairan & elektrolit tubuh**
Gunakan minuman elektrolit bila banyak berkeringat.
- Pantau kondisi pekerja**
Lakukan monitoring tanda-tanda heat stress dan dehidrasi secara rutin.
- Siapkan fasilitas & penanganan cepat**
Sediakan area istirahat sejuk, P3K, dan prosedur penanganan heat stress.

GEJALA DEHIDRASI / HEAT STRESS YANG HARUS DIWASPADAI



TINDAKAN CEPAT

- Pindahkan ke tempat sejuk
- Minum air / elektrolit
- Longgarkan pakaian
- Cari bantuan medis jika gejala berat

6 DAFTAR PUSTAKA / REFERENSI DATA

- BMKG. (2026). Analisis Dinamika Atmosfer Dasarian II Agustus 2026. <https://www.bmkg.go.id>
- BMKG. (2026). Prakiraan Musim Kemarau dan Dampak El Niño 2026. <https://www.bmkg.go.id>
- Kemendes RI. (2026). Laporan Situasi Kesehatan Terkait Iklim dan El Niño. <https://www.kemkes.go.id>
- UN OCHA. (2025). East Africa Drought Impact Update (August 2025). <https://www.unocha.org>
- CDC. (2024). Heat-Related Illness Surveillance Report – United States, 2024. <https://www.cdc.gov>
- The Lancet Countdown Asia. (2024). Heat and Health in Asia: 2024 Report. <https://www.lancetcountdown.org>
- NOAA Climate Prediction Center. (Agustus 2026). El Niño/La Niña Diagnostic Discussion. <https://www.cpc.ncep.noaa.gov>
- WHO. (2023). Heat and Health: Guidance for Prevention. <https://www.who.int>

“TETAP TERHIDRASI, KERJA AMAN, PULANG SELAMAT!”

