

Tips Kesehatan Anak Saat Cuaca Tak Menentu



Cuaca mempengaruhi kondisi tubuh, sudah lama orang ketahui. Bahkan melalui hasil penelitian, dapat juga mempengaruhi kejiwaan. Interaksi cuaca dengan tubuh (biometeorologic) mencatat seberapa besar kondisi biologis manusia dipengaruhi oleh pasang surut cuaca.

Bahwa cuaca juga memang bagian dari faktor lingkungan. Manusia sebagai host, dan bibit penyakit sebagai agent, serta lingkungan yang saling berinteraksi dalam keseimbangan. Jika keseimbangan di antara ketiganya terganggu, maka manusia akan jatuh sakit.

Suhu yang tiba-tiba berubah dari panas ke dingin atau sebaliknya memaksa tubuh anak selalu beradaptasi terus-menerus. Tanpa disadari lama-lama kemampuan adaptasi tubuh atau **kesehatan anak** bisa menurun. Gangguan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan cuaca itu selanjutnya memaksa kondisi tubuhnya melemah dan dapat memengaruhi kesehatannya. Akibatnya, tubuh pun mudah terserang penyakit.

Baca juga: [Cuaca Ekstrem, Bentengi Tubuh Si Kecil](#)

Biometeorologic (interaksi cuaca dengan tubuh)

Hujan merupakan salah satu faktor yang menurunkan kesehatan anak. Selain dingin, pada hujan terkandung unsur lain yang berpengaruh buruk pada tubuh. Di antaranya faktor ion di udara dan kepadatan bibit penyakit di lapisan udara pada waktu senja dan malam hari.

Orang yang jatuh sakit sehabis kehujanan terjadi karena faktor-faktor tersebut. Dalam kondisi terpapar dingin begitu, tubuh anak tak cukup kuat menahan serangan bibit penyakit. Pembuluh darah tubuh menguncup, aliran darah yang mencapai bagian paling pelosok sel tubuh ikut berkurang. Maka sel-sel maupun cairan pertahanan tubuh yang dibawa oleh aliran darah tak sesigap seperti jika tidak dalam kondisi terpapar dingin.

Itu sebabnya, berlama-lama membiarkan diri terpapar dingin, membuat tubuh rentan terserang virus yang biasanya berada bebas di udara pada cuaca tertentu. Hujan, waktu senja atau malam hari, secara meteorologis tak sama kondisinya dengan kondisi waktu pagi dan siang hari, atau jika tidak sedang hujan.

Selain hawa dingin, paparan air hujan, faktor kelembaban udara, sama-sama ikut mempengaruhi kondisi **kesehatan anak**.

Baca juga: [5 Penyakit Menular di Musim Pancaroba](#)

Hindari paparan buruk

Faktor-faktor penambah buruk kondisi tubuh dan kesehatan sebisa mungkin dihindari. Anak-anak yang belum mengerti bahaya cuaca terhadap tubuhnya perlu dijaga dan dilindungi.

Tips kesehatan anak lainnya antara lain tidak membiarkan anak bermain di udara terbuka selama cuaca tidak bersahabat. Ketika angin kencang, sedang hujan, udara lembab, dan tekanan udara tinggi, sebaiknya dihindari.

Anak yang tidak bagus selera makannya, kurang menyukai aneka jenis menu, sedikit porsi makannya, tergolong anak yang rentan jatuh sakit. Termasuk jika terpapar cuaca buruk. Demikian pula anak dengan berat badan rendah, dan kurang darah (anemia).

Terhadap anak-anak yang rentan seperti itu, paparan hawa dingin saja sudah dapat membuatnya terjankit flu. Orang Inggris menyebutnya catch cold. Flu berarti ada virus yang menembus tubuhnya bila daya tahan tubuh atau kesehatan anak sedang lemah. Cuaca buruk umumnya memperlemah daya tahan, sementara virus yang beredar di udara melebihi biasanya.

Tetap beraktivitas di dalam ruangan

Agar dapat tumbuh optimal, anak perlu tetap melakukan aktivitas. Sebagian besar anak sekarang memiliki berat badan di atas normal lantaran terlalu banyak duduk bermain games, nonton televisi. Apalagi kalau porsi menunya tidak dibatasi.

Jarang beraktivitas juga membuat jantung dan paru-paru tidak berkembang ke arah yang menyehatkan. Kekuatan jantung memompa, dan toleransi terhadap penyakit yang mungkin dialaminya ketika dewasa nanti, ikut ditentukan pula oleh aktivitas fisik selama masa kanak-kanak.

Anak yang selalu aktif, bergerak badan maupun berolahraga, akan memiliki jantung yang lebih kokoh dan tidak gampang payah jantung setelah dewasa dan tua nanti dibanding anak yang kurang aktif. Maka jangan biarkan anak kekurangan aktivitas fisik sepanjang masa kanak-kanaknya.

Untuk menjaga kesehatan tubuh anak selama cuaca tak bersahabat, kita dapat memilih kegiatan di dalam ruangan. Jika di rumah ada cukup ruangan untuk beraktivitas, senam ringan pun bisa menyehatkan kita. Selain itu memilih minuman serba hangat, makanan hangat dengan menu cukup berprotein bisa membuat tubuh hangat. **Tips kesehatan anak** atau cara menjaga kesehatan tubuh anak lainnya yang bisa diterapkan contohnya dengan tubuh bisa dibaluri minyak penghangat (kayuputih, balsam).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menjaga-kesehatan-anak-saat-cuaca-tak-menentu.html>