

# Wajib Tahu! Ini Dia Penjelasan Lengkap Heat Stroke

*Alawiah*

4–5 minutes

---

Orang-orang yang tinggal di negara tropis, seperti di Benua Asia dan Afrika tidak terkecuali di Indonesia, tentunya sudah sangat akrab dengan cuaca panas. Cuaca panas ini terkadang bisa sangat meresahkan karena kondisi iklim yang tidak menentu di mana pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas kita. Pernahkah kamu mendengar istilah *heat stroke*? Kondisi ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kerusakan organ yang serius, *lho*, sobat.

Bahkan bisa juga menyebabkan kematian bila tidak tertangani secara cepat dan tepat.

Penasaran dengan informasi heat stroke secara lengkapnya? *Let's find it out!*

**Baca juga: [Ketahui Heat Wave atau Gelombang Panas Selengkapnya di Sini!](#)**

## **Apa itu *Heat Stroke*?**

*Heat stroke* merupakan kondisi ketika tubuh mengalami peningkatan suhu secara drastis bahkan menyentuh 40 derajat Celcius atau lebih. *Heat stroke* ini umumnya terjadi ketika menerima paparan suhu panas di luar batas toleransi tubuhnya, misalnya saat cuaca sangat terik atau berada di daerah dengan fenomena gelombang panas alami atau buatan.

Umumnya, tubuh akan mengeluarkan keringat. Namun, saat dehidrasi, tubuh tidak dapat mengeluarkan banyak keringat. Sehingga membuat darah menggumpal dan berimplikasi pada fungsi organ dalam tubuh yang ikut terganggu dan mengalami kerusakan jaringan.

Suhu tubuh yang tinggi itu pun juga harus segera diturunkan. Jika tidak, pengidap bisa saja mengalami perubahan sistem saraf pusat. Hal itu akan ditandai dengan kejang-kejang bahkan koma. *Heat stroke* merupakan kondisi cedera panas yang paling serius dan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat terserang *heat stroke* walaupun kondisi tubuhnya sehat.

## **Apa Penyebab *Heat Stroke*?**

Penyebab utama *heat stroke* dapat dikatakan adalah karena faktor paparan suhu tinggi dari matahari atau lingkungan sekitar yang telah melampaui batas toleransi

dari tubuh.

Adapun mekanisme tubuh ketika mengalami *heat stroke* adalah tubuh yang terkena paparan suhu tinggi dari lingkungan sekitar secara terus-menerus baik sifatnya alami maupun buatan tidak mampu mempertahankan suhu stabilnya. Karena tubuh tidak mampu lagi mendinginkan suhunya melalui keringat maka kondisi inilah yang menyebabkan seseorang mengalami *heat stroke*.

Di samping itu, terdapat pula beberapa penyebab khusus yang dapat meningkatkan risiko mengalami *heat stroke*, yaitu adalah orang yang memiliki berat badan berlebih, orang yang berbaring dalam kurun waktu lama, orang yang memiliki gangguan pada kelenjar keringat.

Orang yang melakukan aktivitas fisik berat secara berlebih ketika cuaca sedang panas terik juga meningkatkan risiko mengalami *heat stroke*.

## **Kenali Tanda-tanda *Heat Stroke***

*Nah*, agar kamu semua bisa terhindar dari *heat stroke*.

Berikut ini beberapa gejala yang perlu diwaspadai:

1. **Peningkatan suhu tubuh**, merupakan gejala utama yang biasanya ditandai dengan suhu yang menyentuh 40 derajat Celcius atau bahkan lebih.
2. **Sakit kepala dan pusing**, karena peningkatan suhu

tubuh yang ekstrim biasanya disertai dengan sensasi rasa berdenyut.

**3. Mual dan muntah.**

**4. Kulit memerah dan mengering,** karena suhu tubuh yang meningkat disebabkan karena sengatan panas yang berlebih.

**5. Peningkatan frekuensi napas,** karena ketika dehidrasi akut nafas akan menjadi lebih cepat dan pendek.

**6. Detak jantung berdebar kencang,** karena jantung bekerja lebih ekstra untuk membantu mendinginkan tubuh.

**7. Perubahan perilaku,** seperti: kebingungan, linglung, agitasi, iritasi, delirium, kejang, dan koma.

Itulah informasi mengenai *heat stroke* yang patut kamu ketahui! Ketahui informasi lainnya mengenai semua yang berhubungan dengan Program Studi [Teknik Lingkungan](#) di website resmi Universitas Bakrie, [www.bakrie.ac.id](http://www.bakrie.ac.id)!