



BMKG

BerAKHLAK #bangga
melayani
bangsa

BULETIN METEOROLOGI

EDISI
NOVEMBER
2025



Korem 121/Alambhana Wanawai (ABW) menggelar Latihan Posko I "Gaharu Baseha 25" Tahun 2025 di Aula Balai Prajurit Makorem 121/ABW, Kabupaten Sintang.

 **ANALISIS
CUACA
SEPTEMBER 2025**

 **PROSPEK
CUACA
OKTOBER 2025**

STASIUN METEOROLOGI TEBELIAN SINTANG

Jl. Patih Tengan, Manter, Komplek Bandar Udara Tebelian,
Sungai Tebelian, Sintang, Kalimantan Barat

Email : stamet-tebelian@bmgk.go.id Telp. : 0565 - 2023900;





BMKG

**BULETIN
METEOROLOGI
EDISI NOVEMBER 2025**

Susunan Redaksi

PENANGGUNG JAWAB
Dharmawan W. A., SP

PEMIMPIN REDAKSI
Syahbudin, A.Md

DESAIN / PRODUKSI
Chahya Putra Nugraha, S.Tr

EDITOR
Irma Dewita Sari, S.Tr

PENULIS
Annisa Nazmi Azzahra, S.Tr
M. Hanif Sulthony, S.Tr.Met
M. Aldy Nurdin, S.Tr.Met
I Putu Agus Aldi S., S.Tr.Met

DISTRIBUSI
M. Gilang Bagus S, A.Md

Salam Sobat BMKG

Alhamdulillah, dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, salam sejahtera dan berkah selalu tercurah untuk Anda, pembaca setia buletin kami.

Kami hadir kembali dengan penuh rasa syukur, membawa edisi terbaru Buletin Meteorologi Edisi November 2025.

Semoga setiap informasi yang kami sampaikan menjadi ladang berkah dan ilmu yang membimbing langkah kita dalam beraktivitas sehari-hari.

Sebagai bagian dari komitmen kami untuk transparansi dan partisipasi masyarakat, kami juga mengundang Anda semua untuk berpartisipasi aktif dengan memberikan masukan, saran, atau pertanyaan melalui kontak yang tersedia. Keterlibatan dan kontribusi Anda sangat berarti bagi kami.

Terima kasih atas perhatian dan doa restu Anda. Semoga Allah senantiasa memberkahi langkah-langkah kita dan menjadikan kita sebagai pelayan yang setia bagi masyarakat.

Selamat membaca!

DAFTAR ISI



II

KATA PENGANTAR

Susunan Redaksi
Daftar Isi
Daftar Istilah

01

KONDISI ATMOSFER

Analisis Global
Analisis Regional
Analisis Lokal

19

PROSPEK KONDISI ATMOSFER

Prakiraan Enso
Prakiraan IOD
Prakiraan Anomali SPL
Prakiraan Curah dan Sifat Hujan

34

RANGKUMAN

Kondisi Atmosfer September 2025
Prospek Kondisi Atmosfer Oktober 2025 - Desember 2025

38

KEGIATAN STAMET TEBELIAN

41

LENSA METEOROLOGI

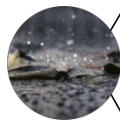
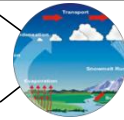
Cuaca Panas di Bulan Oktober

DAFTAR ISTILAH METEOROLOGI



Cuaca: Kondisi atmosfer yang terjadi suatu saat di suatu tempat dalam waktu yang relatif singkat.

Iklim: Keadaan cuaca rata-rata dalam cakupan waktu yang panjang dan cakupan wilayah yang luas.



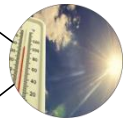
Curah Hujan: Ketinggian air hujan yang terkumpul dalam penakar hujan pada tempat yang datar, tidak menyerap, tidak meresap, dan tidak mengalir. Curah hujan satu milimeter artinya dalam luasan satu meter persegi pada suatu tempat yang datar tertampung air setinggi satu millimeter atau tertampung air sebanyak satu liter

Sifat Hujan: Perbandingan jumlah curah hujan pada periode tertentu terhadap normal curah hujan pada periode tertentu; Atas Normal (AN): curah hujan $> 115\%$; Normal (N): curah hujan $85\% - 115\%$; Bawah Normal (BN): curah hujan $< 85\%$.



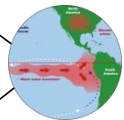
Kelembapan Udara: Perbandingan jumlah uap air di udara dengan jumlah udara pada temperatur tertentu yang dinyatakan dalam persen (%).

Suhu Permukaan Laut: Suhu yang didapat dari hasil pengukuran lapisan permukaan laut.



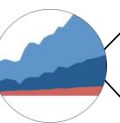
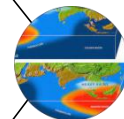
Visibility (Jarak Pandang): Tingkat kejernihan (transparansi) dari atmosfer, yang berhubungan dengan penglihatan manusia yang dinyatakan dalam satuan jarak.

El Nino: Kondisi terjadinya peningkatan suhu muka laut di ekuator Pasifik Tengah dan Pasifik Timur dari nilai rata-ratanya.



La Nina: Kondisi terjadinya penurunan suhu muka laut di ekuator Pasifik Tengah dan Pasifik Timur dari nilai rata-ratanya.

Dipole Mode (IOD): Fenomena interaksi laut-atmosfer di Samudera Hindia berdasarkan selisih antara anomali suhu muka laut perairan pantai timur Afrika dengan perairan di sebelah barat Sumatera.



Southern Oscillation Index (SOI): Nilai indeks berdasarkan perbedaan atau selisih Tekanan Permukaan Laut (SLP) antara Tahiti dan Darwin.



KONDISI ATMOSFER

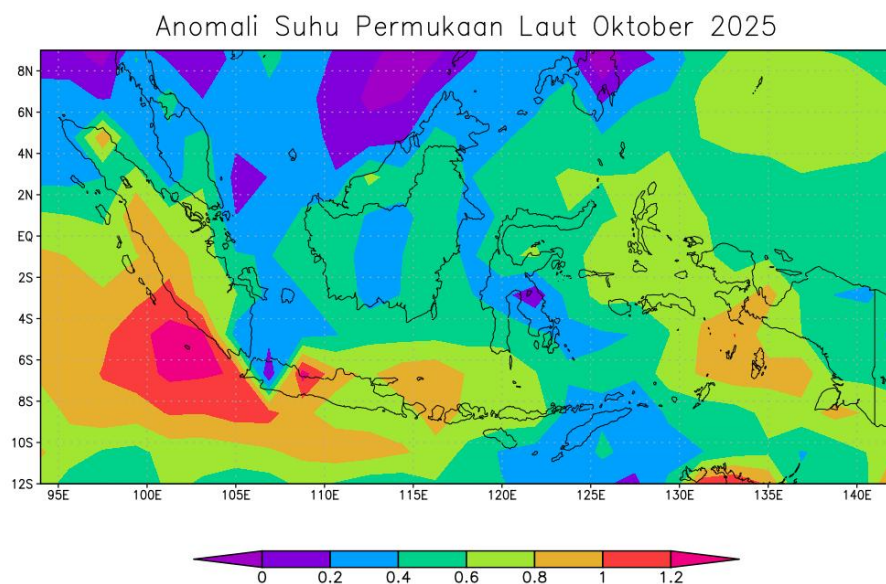
ANALISIS GLOBAL

Cuaca terbentuk dari suatu rangkaian fenomena dinamika atmosfer yang terjadi di bumi. Dalam rangka mempermudah analisis dinamika atmosfer, skala cuaca dibagi menjadi 3, yaitu skala global, regional, dan lokal. Berikut kami sampaikan kondisi dinamika atmosfer skala global yang mana ruang lingkungannya sangat luas.

A. Analisis Suhu Permukaan Laut (SPL)

Sebagai salah satu sumber utama air di bumi, laut memiliki peranan yang penting dalam proses pembentukan cuaca terutama hujan. Hal ini dikarenakan hujan terjadi disebabkan oleh adanya penguapan air yang ada di bumi oleh matahari, dan laut merupakan sumber air yang terluas di bumi ini. Keadaan SPL tentunya juga berpengaruh dalam proses penguapan ini. Untuk membantu menganalisis SPL, digunakan nilai anomali terhadap keadaan normalnya. Semakin tinggi nilai anomali SPL maka semakin mudah pula terjadi penguapan sehingga dapat menambah suplai uap air di udara dan membentuk awan-awan yang menyebabkan hujan. Sebaliknya, ketika nilai anomali SPL rendah maka air laut akan sulit menguap sehingga tidak ada suplai tambahan uap air di udara.

Berikut kami tampilkan nilai anomali SPL bulan Oktober pada Gambar 1.



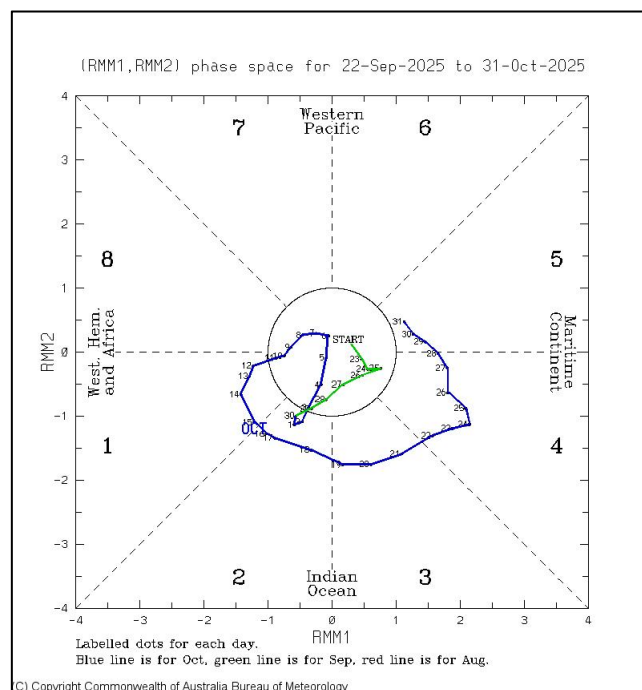
Gambar 1 Anomali Suhu Permukaan Air Laut (SPL)

Sumber : www.esrl.noaa.gov

Secara umum anomali SPL perairan sekitar Kalimantan Barat menunjukkan nilai 0.2 s.d. 0.6 yang memiliki arti bahwa SPL bulan Oktober 2025 cenderung hangat di wilayah perairan sekitar Kalimantan Barat. Anomali tersebut mengindikasikan bahwa nilai SST cukup berpengaruh terhadap pembentukan awan hujan di Kabupaten Sintang dan kabupaten Sekadau.

B. Analisis *Madden Oktoberan Oscillation (MJO)*

Fenomena ini erat kaitannya dengan suplai uap air yang dapat mempengaruhi kejadian hujan di beberapa wilayah Indonesia. Indeks MJO ini terbagi menjadi 8 fase. MJO ini dikatakan mempengaruhi wilayah Indonesia jika memasuki fase 3, 4 dan 5. Tetapi berdasarkan pengamatan yang dilakukan bertahun-tahun di beberapa stasiun meteorologi se-Kalimantan Barat, MJO berpengaruh ketika memasuki fase 2 & 3. Berikut merupakan analisis MJO bulan Oktober.



Gambar 2 Diagram Penjalaran MJO

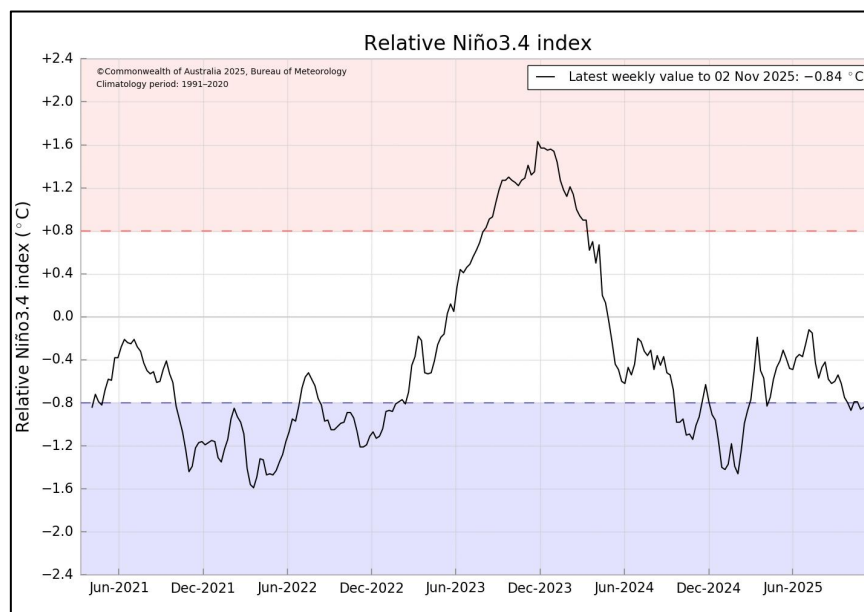
Sumber : www.bom.gov.au

Gambar 2 di atas merupakan diagram penjalaran MJO bulan Oktober (garis hijau). Berdasarkan gambar di atas, selama bulan Oktober MJO dominan berada di fase 1,2,3,4 dan 5. Namun, MJO sempat masuk di fase 2 dan 3 pada tanggal 1 Oktober dan 16 - 21 Oktober yang mengindikasikan bahwa MJO memberikan pengaruh dalam

penambahan suplai uap air yang dapat membentuk kejadian hujan di wilayah Kalimantan Barat termasuk Kabupaten Sintang dan Sekadau.

C. Analisis *El-Nino Southern Oscillation* (ENSO)

ENSO ini merupakan suatu indeks yang dapat mempresentasikan tentang kondisi fenomena cuaca global berupa El-Nino dan La-Nina. Fenomena El-Nino menyebabkan kurangnya konveksi atau pertumbuhan awan yang berimbas pada minimnya frekuensi hujan di beberapa wilayah di Indonesia. Sedangkan La-Nina merupakan kondisi kebalikannya, dimana fenomena ini menyebabkan meningkatnya konveksi atau pertumbuhan awan yang berimbas pada tingginya frekuensi hujan di beberapa wilayah di Indonesia. ENSO merupakan sebuah indeks perbedaan suhu muka laut antara samudera pasifik bagian barat (dekat dengan Indonesia) dan bagian timur (dekat dengan Amerika).



Gambar 3 *El-Nino Southern Oscillation* (ENSO)

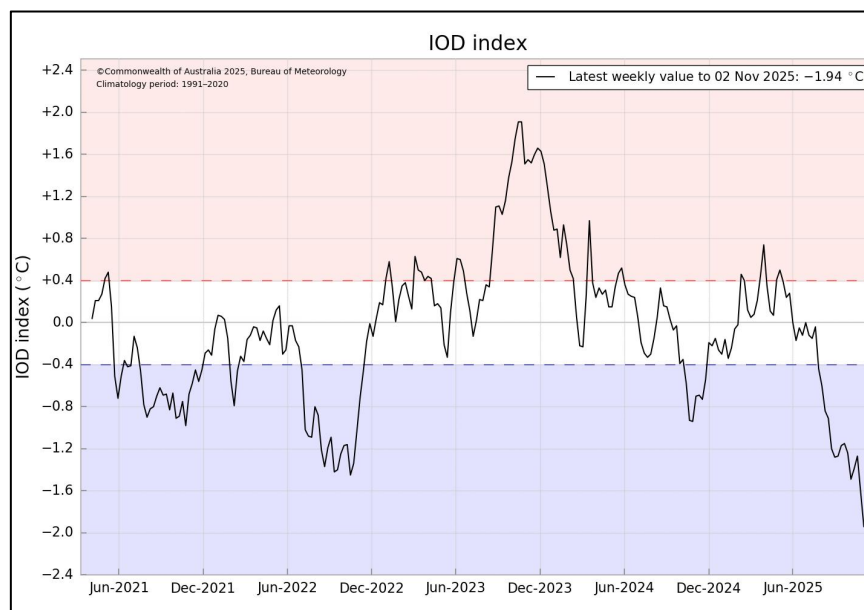
Sumber : www.bom.gov.au

Analisis ENSO pada Gambar 3 diatas menunjukkan fenomena cuaca global El-Nino terindikasi aktif jika ENSO menunjukkan nilai diatas (+0.5) sedangkan fenomena cuaca global La-Nina terindikasi aktif jika ENSO menunjukkan nilai dibawah (-0,5). Berdasarkan gambar di atas, pada bulan Oktober umumnya indeks ENSO bernilai -0.84 ° C. Hal ini menunjukkan bahwa ENSO berada pada fase La Nina lemah. Hal ini

menunjukkan fenomena ENSO dapat berpengaruh terhadap peningkatan curah hujan di wilayah Kalimantan Barat termasuk Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

D. Analisis *Indian Ocean Dipole* (IOD)

Lokasi Indonesia yang berdekatan dengan Samudera Hindia juga berpengaruh dalam pembentukan cuaca di Indonesia ini. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa laut juga memiliki peranan penting dalam membangun cuaca yang terjadi di bumi ini. Fenomena IOD ini merupakan suatu fenomena naik turunnya suhu permukaan laut yang dapat mempengaruhi cuaca khususnya hujan di wilayah Indonesia bagian barat. Fenomena IOD ini dibagi menjadi 2 fase, yaitu fase positif dan negatif. Fase IOD negatif menambah suplai uap air di wilayah Indonesia bagian barat, sedangkan fase IOD positif menambah suplai uap air di wilayah India. Untuk mengetahui fase dipole mode perlu dianalisis menggunakan Indeks IOD.



Gambar 4. Indeks IOD

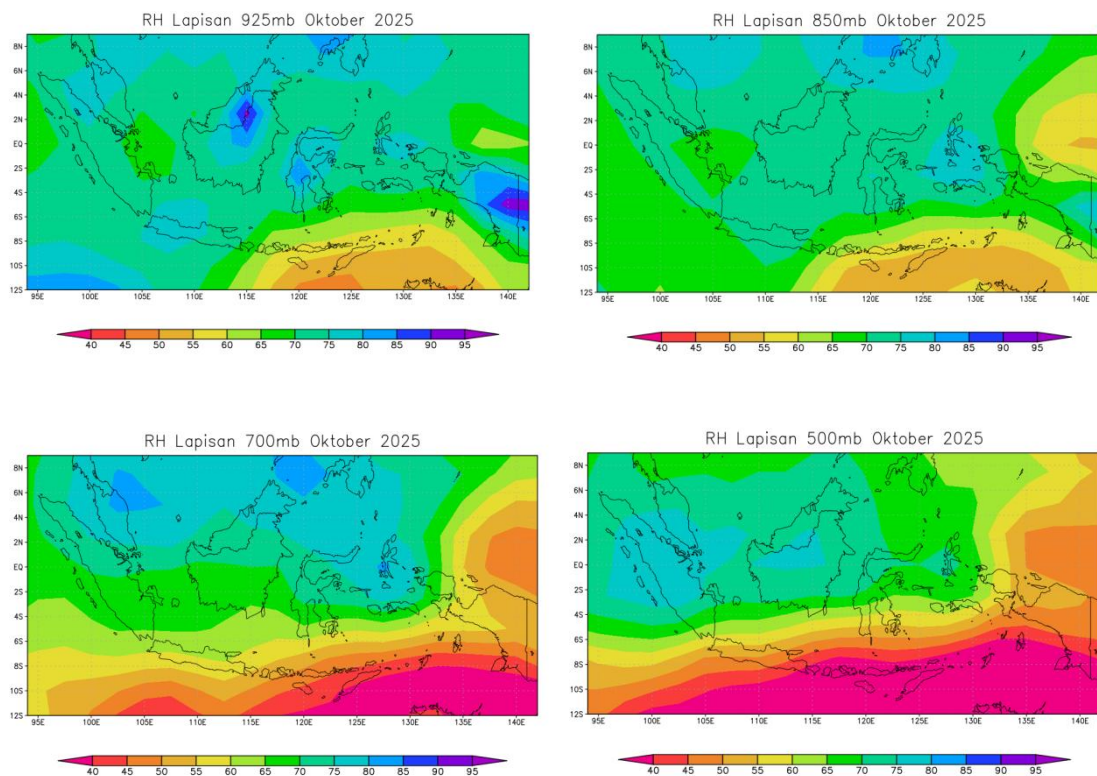
Sumber : www.bom.gov.au

Berdasarkan gambar di atas garis indeks IOD bulan Oktober umumnya bernilai terakhir -1.94°C . Hal tersebut mengindikasikan bahwa fenomena IOD sedang berada dalam fase negatif, dimana berpotensi akan menambah suplai uap air di wilayah Indonesia bagian barat khususnya wilayah Kalimantan Barat termasuk Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

ANALISIS REGIONAL

A. Analisis *Relative Humidity* (Kelembapan Udara)

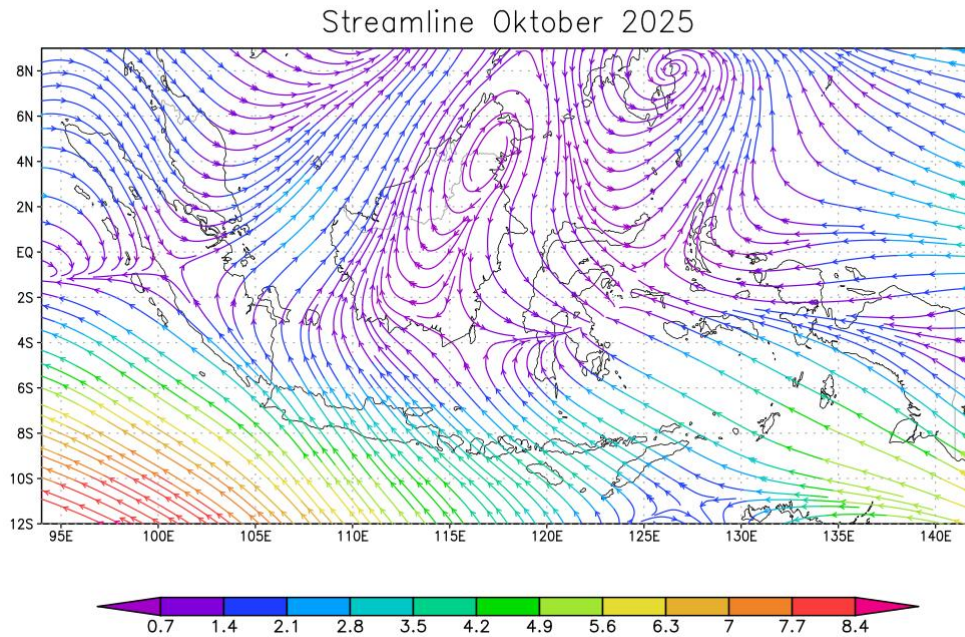
Kelembapan atau *Relative Humidity* (RH) pada Gambar 5 menunjukkan banyaknya konsentrasi uap air di udara. Secara umum prosentase nilai RH di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau menunjukkan kondisi kelembapan yang kurang basah di lapisan 700 mb. Pada lapisan 925 mb (sekitar 762 mdpl) memiliki nilai RH rata-rata 70% s.d. 80%, pada lapisan 850 mb (sekitar 1458 mdpl) memiliki nilai RH rata-rata 70% s.d. 75%, pada lapisan 700 mb (sekitar 3013 mdpl) memiliki nilai RH rata-rata 65% s.d. 75%, dan pada lapisan 500 mb (sekitar 5576 mdpl) memiliki nilai RH rata-rata 70% s.d. 80%.



Gambar 5 Kelembapan Udara (RH) Per Lapisan

Sumber : www.esrl.noaa.gov

B. Analisis *Streamline*

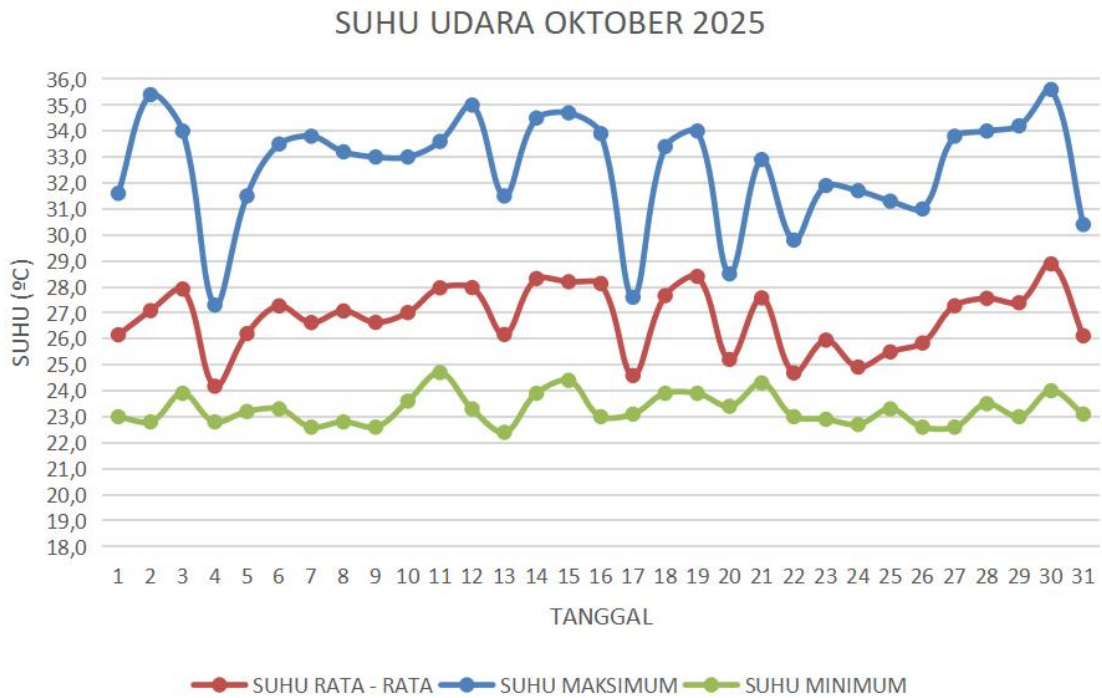


Gambar 6 *Streamline* Angin
umber : www.esrl.noaa.gov

Streamline atau garis angin merupakan kondisi arah pergerakan angin secara umum. Gambar 6 menunjukkan proyeksi rata-rata arah dan kecepatan angin pada bulan Oktober 2025. Legenda di bawah gambar menunjukkan nilai kecepatan angin dengan satuan m/s. Berdasarkan gambar *streamline* terdapat gangguan atmosfer berupa belokan angin (*shearline*) di sekitar wilayah Kalimantan Barat. Hal ini mengindikasikan bahwa *streamline* memiliki pengaruh terhadap pembentukan awan hujan di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

ANALISIS LOKAL

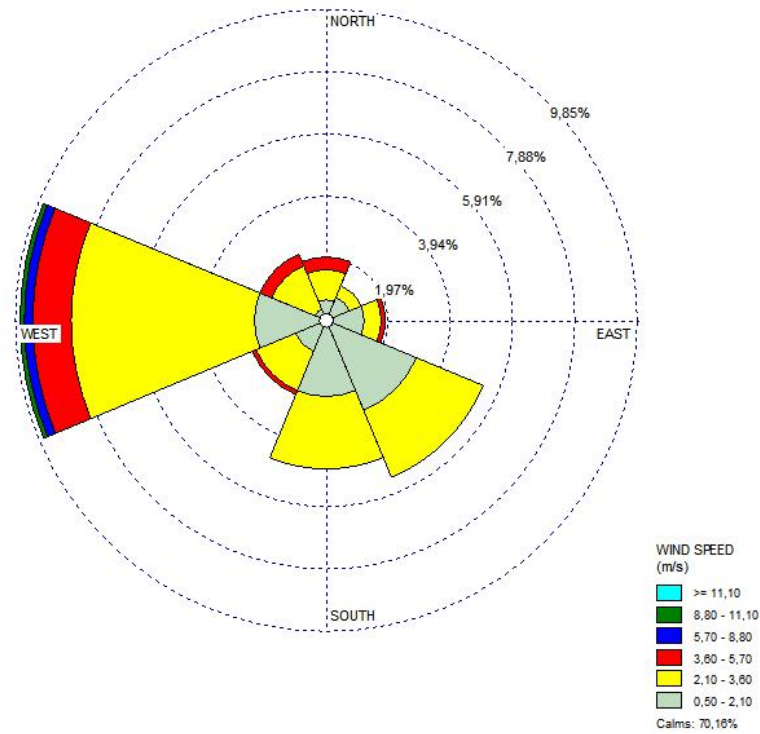
A. Suhu Udara



Gambar 7 Grafik Suhu Udara Bulan Oktober 2025 di Sintang

Gambar 7 menunjukkan suhu udara rata-rata harian yang tercatat di Stasiun Meteorologi Tebelian berkisar antara $24,2^{\circ}\text{C}$ – $28,9^{\circ}\text{C}$. Suhu udara maksimum harian berkisar antara $27,3^{\circ}\text{C}$ – $35,6^{\circ}\text{C}$ dengan suhu maksimum tertinggi terjadi pada tanggal 30 Oktober 2025. Suhu minimum harian bulan Oktober 2025 berkisar antara $22,4^{\circ}\text{C}$ – $24,7^{\circ}\text{C}$ dengan suhu minimum terendah terjadi pada tanggal 13 Oktober 2025.

B. Angin



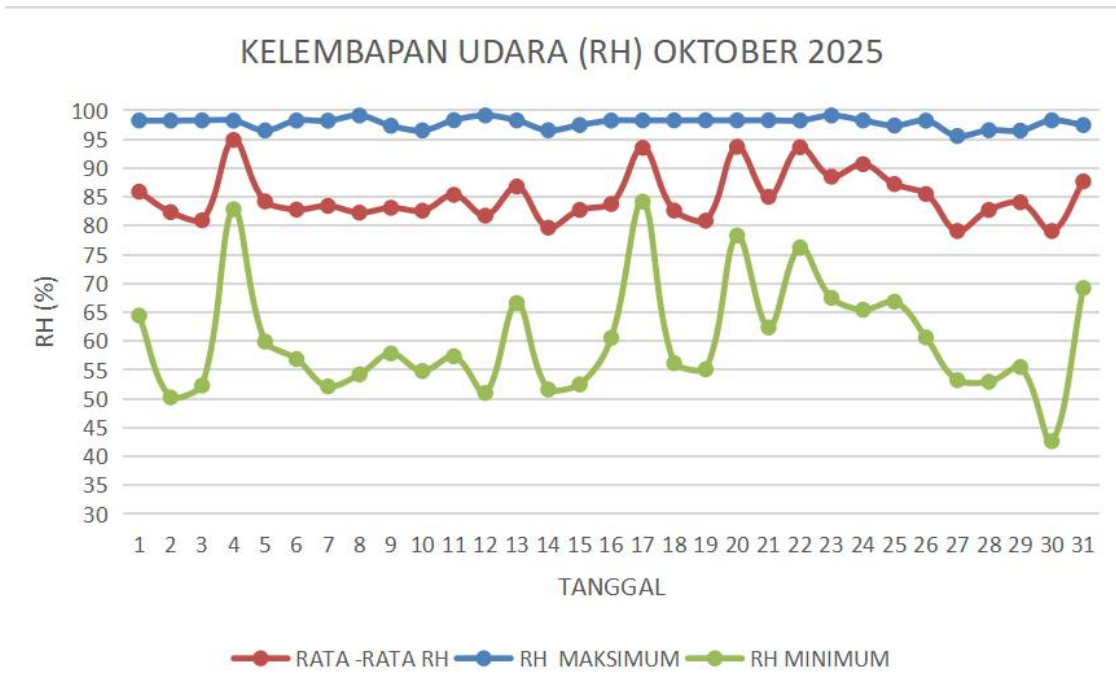
Gambar 8. *WindRose* Stamet Tebelian Sintang bulan Oktober 2025

Analisis angin lokal menggunakan aplikasi *WindRose* dengan data pengamatan Stasiun Meteorologi Tebelian sebagai acuan. Gambar 8 menunjukkan frekuensi rata-rata arah angin berhembus dari Barat di Stasiun Meteorologi Tebelian. Pada bulan Oktober, umumnya angin berhembus dari arah Barat dengan kecepatan rata-rata 4,4 km/jam. Kecepatan angin paling tinggi yang tercatat adalah 54 km/jam terjadi tanggal 24 November 2025 pukul 14.50 WIB.

C. Kelembapan Udara

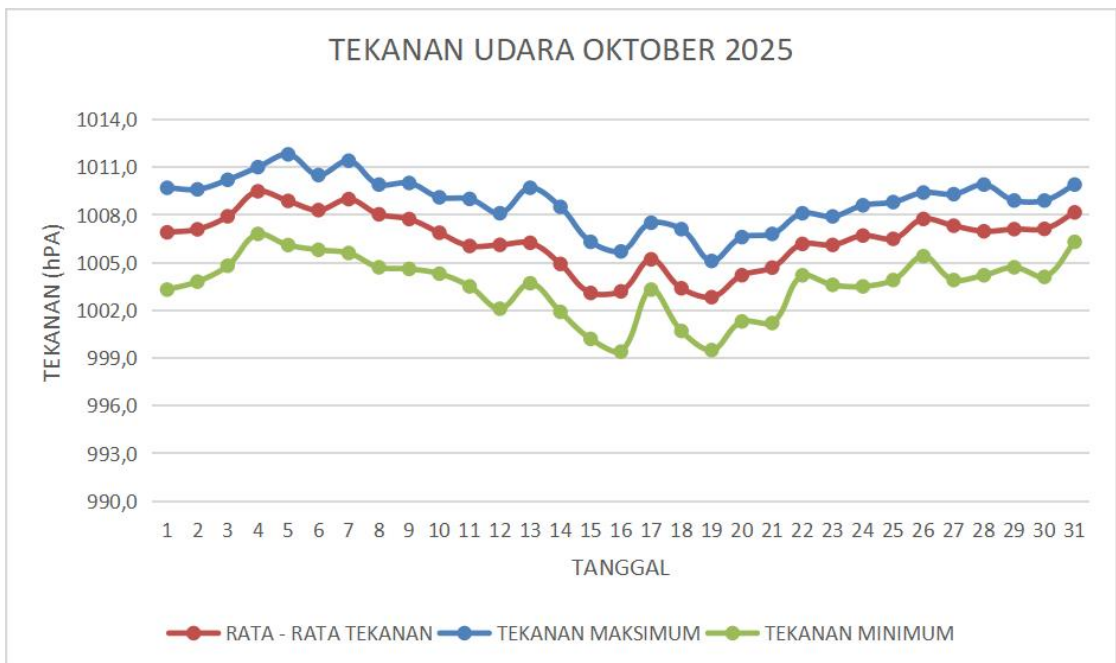
Gambar 9 menunjukkan bahwa kelembapan udara rata-rata harian yang tercatat di Stasiun Meteorologi Tebelian selama bulan Oktober 2025 berkisar antara 79,1% – 94,9% dengan kelembapan rata-rata minimum terjadi pada tanggal 27 dan 30 Oktober 2025 serta kelembapan rata – rata maksimum terjadi pada 04 Oktober 2025.

Kelembapan udara maksimum harian sebesar 95,6% – 99,1% dengan kelembapan maksimum tertinggi terjadi pada tanggal 08, 12, dan 23 Oktober 2025. Sedangkan, kelembapan minimum harian bulan Oktober 2025 berkisar antara 42,6% – 84,2% dengan kelembapan minimum terendah terjadi pada tanggal 30 Oktober 2025.



Gambar 9 Grafik Kelembapan Udara Bulan Oktober 2025 di Sintang

D. Tekanan Udara

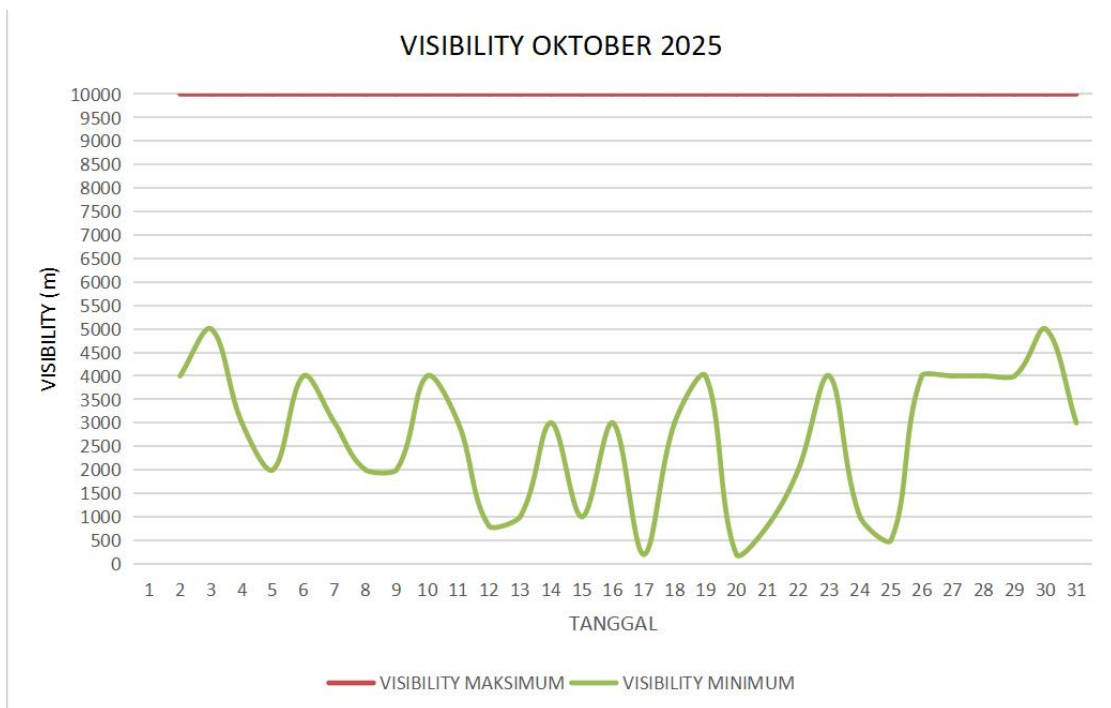


Gambar 10 Grafik Tekanan Udara Bulan Oktober di Sintang

Gambar 10 menunjukkan grafik tekanan udara rata-rata, maksimum, dan minimum harian di Stasiun Meteorologi Tebelian selama bulan Oktober 2025. Tekanan udara rata-rata harian yang tercatat berkisar antara 1002,8 – 1009,5 mb dengan tekanan

udara rata-rata harian tertinggi tercatat terjadi pada tanggal 04 Oktober 2025. Sedangkan tekanan udara rata-rata harian terendah tercatat pada tanggal 19 Oktober 2025. Selain itu, tekanan udara maksimum harian berkisar antara 1005,1 – 1011,8 mb dengan puncak tekanan udara maksimum tertinggi tercatat pada tanggal 05 Oktober 2025. Tekanan udara minimum harian bulan Oktober 2025 berkisar antara 999,4 – 1006,8 mb dengan tekanan udara minimum terendah terjadi pada tanggal 16 Oktober 2025.

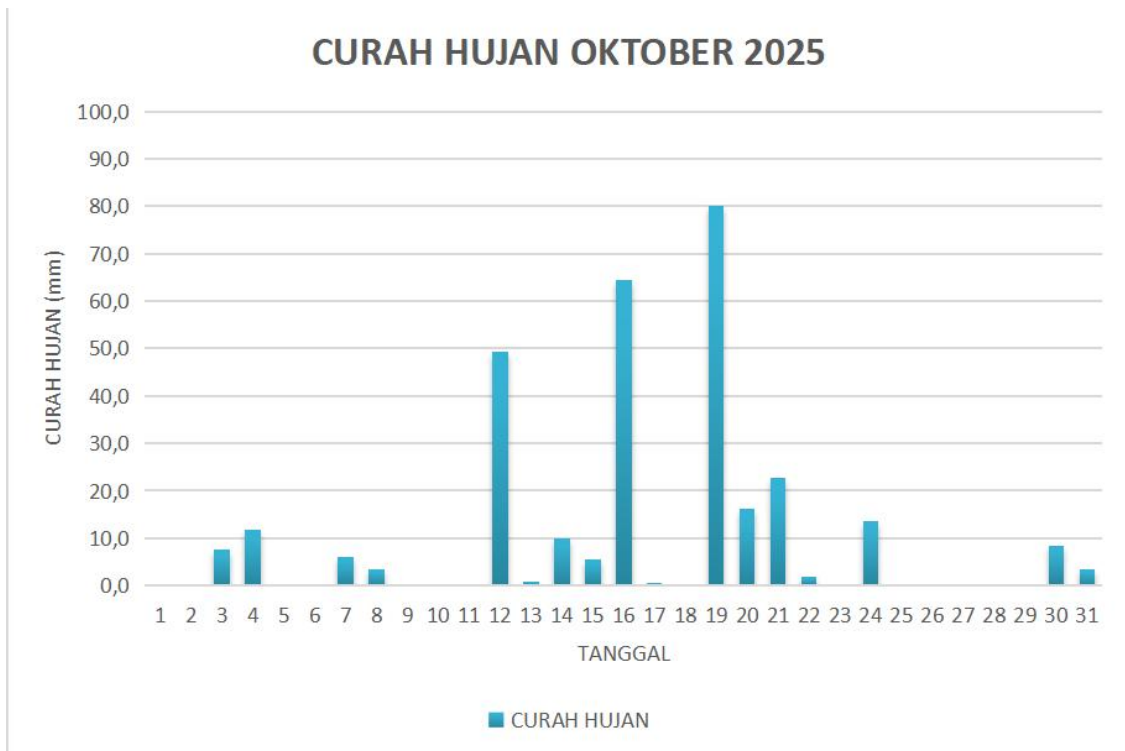
E. *Visibility (Jarak Pandang)*



Gambar 11 Grafik Jarak Pandang Bulan Oktober 2025 di Sintang

Berdasarkan Gambar 11, dapat diketahui bahwa jarak pandang yang tercatat pada bulan Oktober 2025 berkisar antara 200 – 10.000 meter dengan jarak pandang maksimum per hari secara umum sejauh 10.000 meter. Sedangkan jarak pandang minimum per hari berkisar antara 200 – 5000 meter. Jarak pandang mendatar terendah tercatat terjadi pada tanggal 16 dan 19 Oktober 2025. Jarak pandang <1.000 meter tercatat berjumlah 5 kejadian yang diakibatkan adanya hujan lebat ataupun kabut tebal (*fog*).

F. Curah Hujan

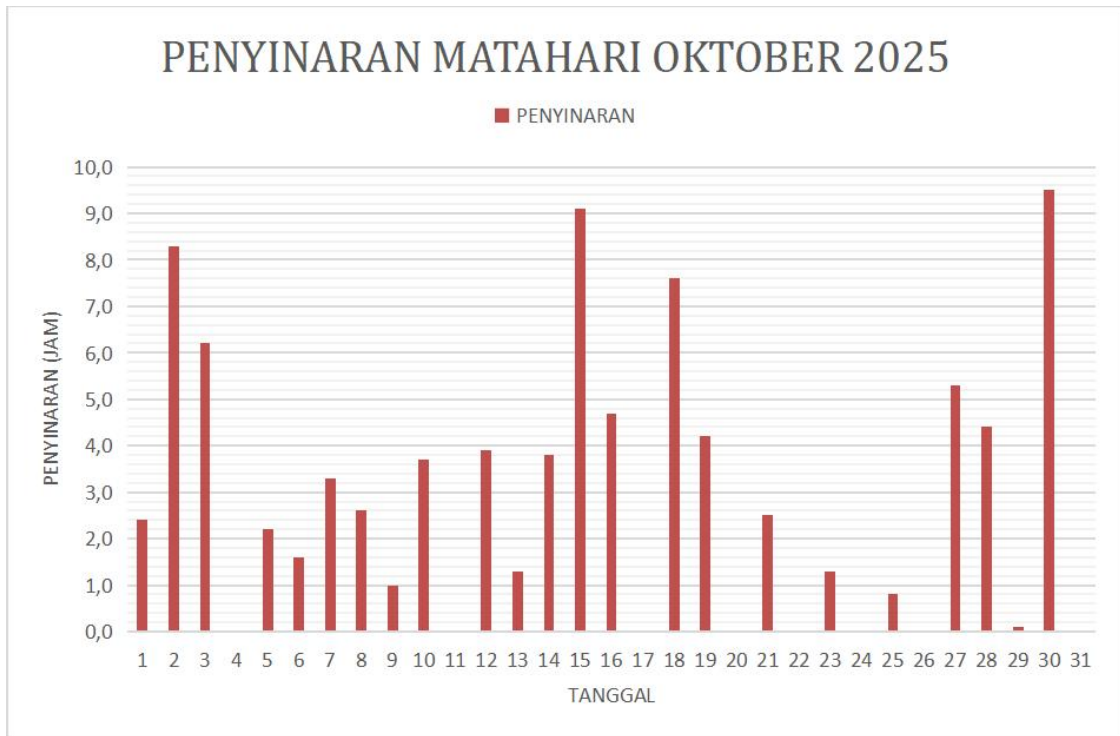


Gambar 12 Grafik Curah Hujan Bulan Oktober 2025 di Sintang

Gambar 12 menunjukkan grafik curah hujan harian yang tercatat di Stasiun Meteorologi Tebelian selama bulan Oktober 2025. Jumlah curah hujan bulan Oktober 2025 tercatat sebesar 305,4 mm dengan curah hujan tertinggi terjadi pada tanggal 19 Oktober 2025 sebesar 80,0 mm. Curah hujan pada bulan Oktober 2025 yang terjadi di wilayah Kabupaten Sintang termasuk dalam kategori **Tinggi** karena berada dalam kisaran nilai 300 - 500 mm per bulan. Kejadian hujan berdasarkan grafik di atas menunjukkan terhitung 2 kejadian hujan lebat (51 - 100 mm/hari), 2 kejadian hujan sedang (21 - 50 mm/hari), 7 kejadian hujan ringan (6 - 20 mm/hari) dan 3 kejadian hujan sangat ringan (1 - 5 mm/hari) di wilayah Kabupaten Sintang.

G. Penyinaran Matahari

Pada Gambar 13 menunjukkan lamanya penyinaran matahari bulan Oktober 2025. Tercatat bahwa pada pukul 07.00 - 18.00 WIB penyinaran matahari berkisar antara 0 - 9,5 jam. Penyinaran matahari minimum terjadi di tanggal 04, 11, 17, 20, 22, 24, 26, dan 31 Oktober 2025, sedangkan penyinaran maksimum terjadi pada tanggal 30 Oktober 2025.



Gambar 13 Grafik Penyinaran Matahari Bulan Oktober 2025 di Sintang

H. Keadaan Cuaca

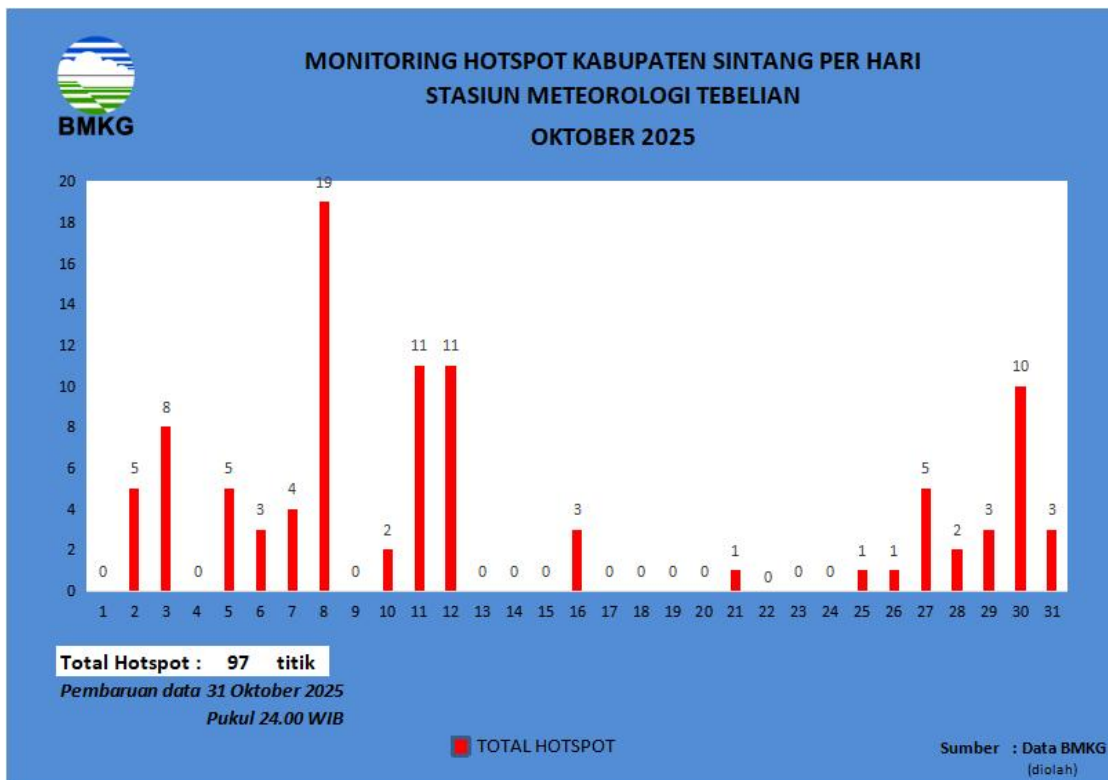


Gambar 14 Grafik Kejadian Cuaca Khusus Bulan Oktober 2025 di Sintang

Keadaan cuaca pada bulan Oktober 2025 (Gambar 14) didominasi oleh kejadian hujan. Hal ini terlihat pada hasil pengamatan yang terdapat 15 hari kejadian hujan dengan intensitas ringan hingga lebat, 13 hari kejadian petir/guntur, 11 hari kejadian kilat, dan 2 hari kejadian kabut.

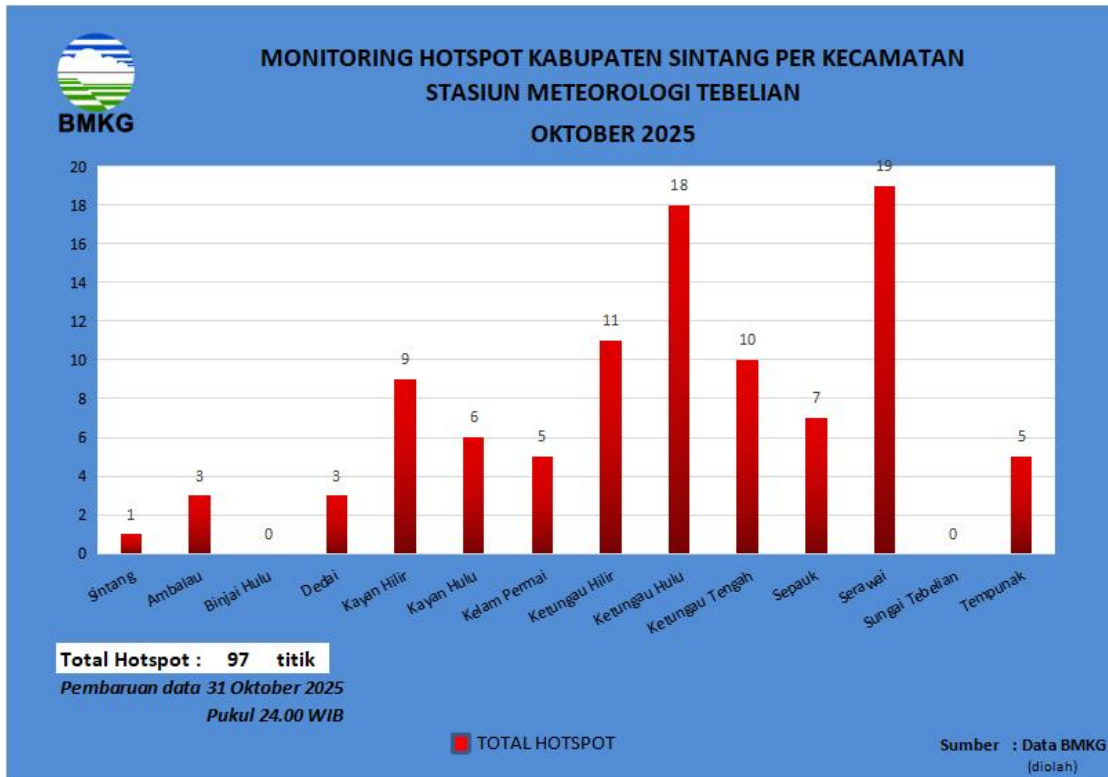
I. Titik Panas (*Hotspot*) di Kabupaten Sintang

Gambar 15 menunjukkan banyaknya titik panas (*hotspot*) yang teramati oleh satelit di wilayah Kabupaten Sintang selama bulan Oktober 2025. Berdasarkan grafik tersebut, jumlah titik panas (*hotspot*) yang terdeteksi di wilayah Kabupaten Sintang sebanyak 97 titik dengan jumlah hari titik panas yang terdeteksi sebanyak 18 hari selama bulan Oktober 2025. *Hotspot* paling banyak terdeteksi pada tanggal 08 Oktober 2025 yang berjumlah sebanyak 19 titik panas.



Gambar 15 Grafik Hotspot Harian Kabupaten Sintang Bulan Oktober 2025

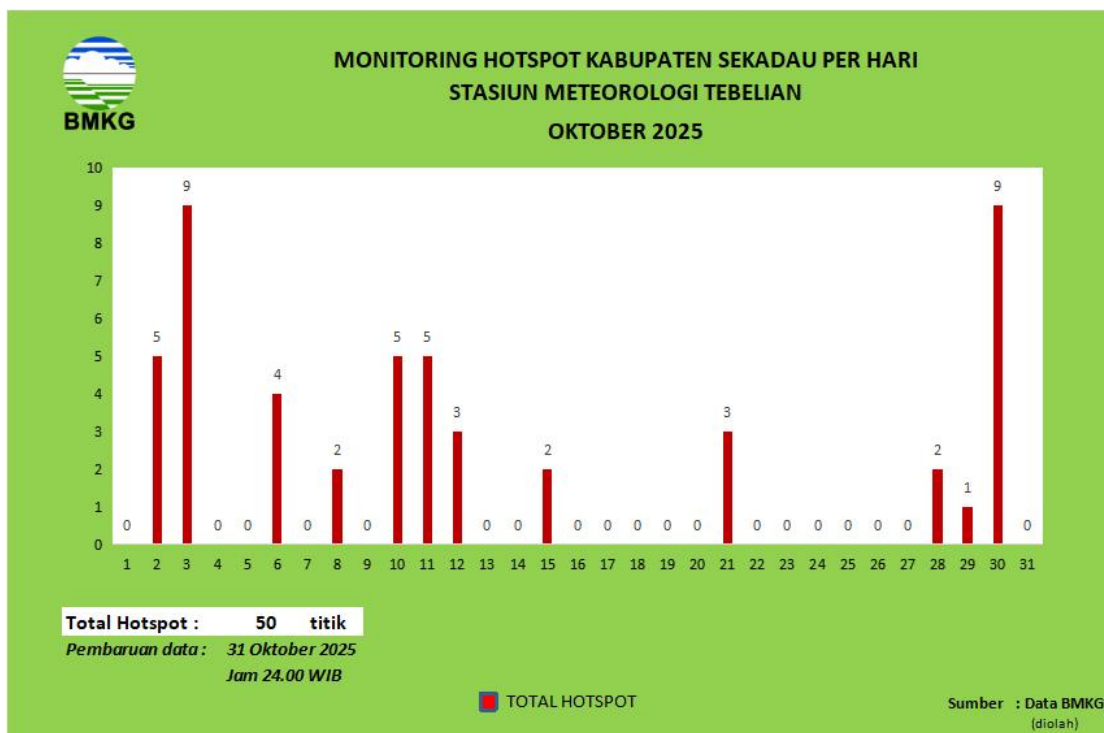
Gambar 16 menunjukkan sebaran titik panas (*hotspot*) per Kecamatan di wilayah Kabupaten Sintang selama bulan Oktober 2025. Berdasarkan grafik tersebut, Kecamatan Serawai menjadi wilayah dengan jumlah titik panas yang paling banyak terdeteksi, yaitu sebanyak 19 titik panas (*hotspot*).



Gambar 16 Grafik Hotspot per Kecamatan di Kabupaten Sintang Bulan Oktober 2025

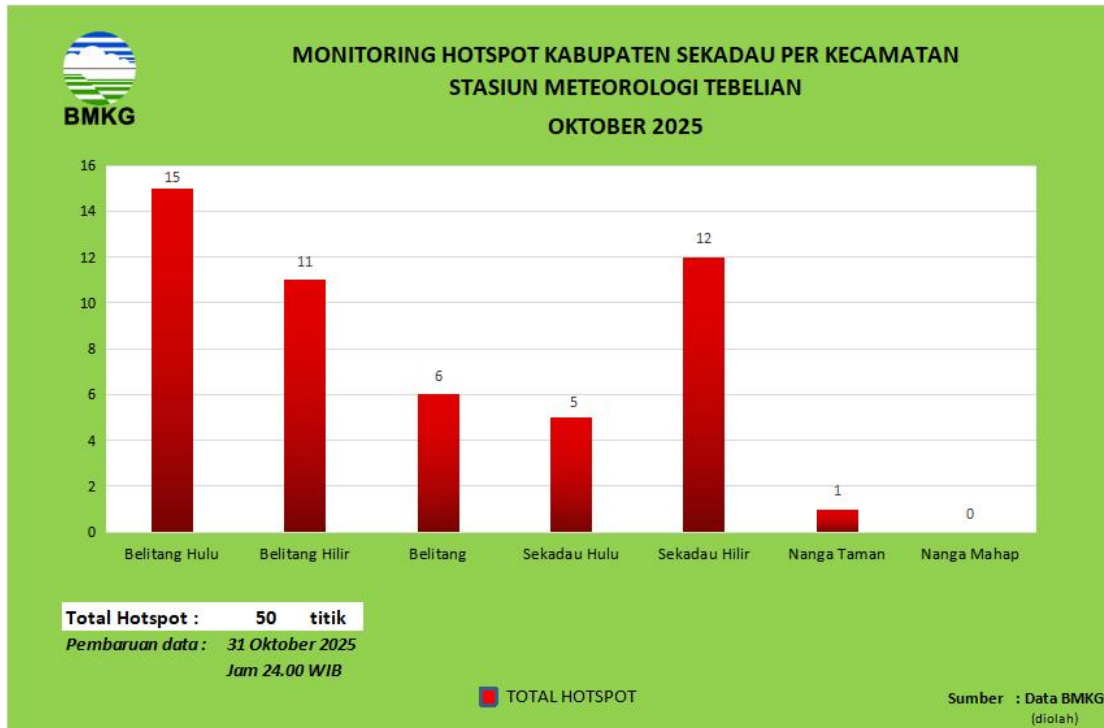
J. Titik Panas (*Hotspot*) di Kabupaten Sekadau

Gambar 17 menunjukkan banyaknya titik panas (*hotspot*) yang teramati oleh satelit di wilayah Kabupaten Sekadau selama bulan Oktober 2025. Berdasarkan grafik tersebut, jumlah titik panas (*hotspot*) yang terdeteksi di wilayah Kabupaten Sekadau sebanyak 50 titik dengan jumlah hari titik panas yang terdeteksi sebanyak 12 hari selama bulan Oktober 2025. *Hotspot* paling banyak terdeteksi pada tanggal 03 dan 30 Oktober 2025 yang berjumlah sebanyak 9 titik panas.



Gambar 17 Grafik Hotspot Harian Kabupaten Sekadau Bulan Oktober 2025

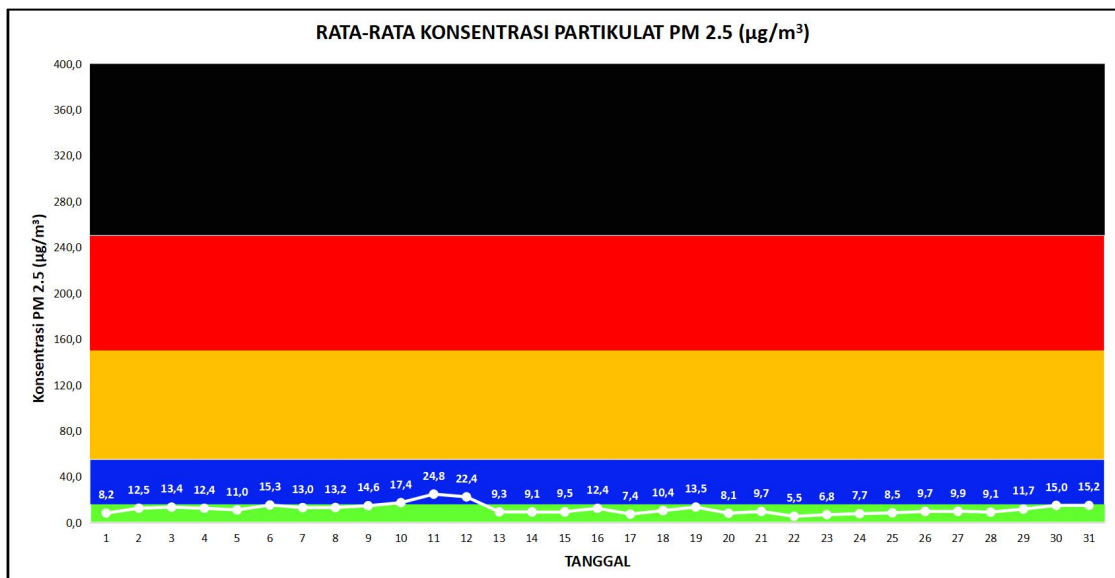
Gambar 18 menunjukkan sebaran titik panas (*hotspot*) per Kecamatan di wilayah Kabupaten Sekadau selama bulan Oktober 2025. Berdasarkan grafik tersebut, Kecamatan Belintang Hulu menjadi wilayah dengan jumlah titik panas yang paling banyak terdeteksi, yaitu sebanyak 15 titik panas (*hotspot*).



Gambar 18 Grafik Hotspot per Kecamatan di Kabupaten Sekadau Bulan Oktober 2025

K. Kualitas Udara

Gambar 19 menunjukkan rata-rata nilai konsentrasi polusi udara yang teramati oleh alat PM 2.5 di Stasiun Meteorologi Tebelian Sintang selama bulan Oktober 2025. Berdasarkan grafik tersebut, nilai rata-rata konsentrasi polusi udara harian di wilayah Kabupaten Sintang berkisar antara **5,5 – 24,8 $\mu\text{gram}/\text{m}^3$** , dengan nilai rata-rata konsentrasi polusi udara harian tertinggi tercatat pada tanggal **11 Oktober 2025** yang termasuk dalam kategori **Sedang**. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum rata-rata harian kualitas udara di wilayah Kabupaten Sintang bernilai **Sedang (15,6 – 55,4 $\mu\text{gram}/\text{m}^3$)**.



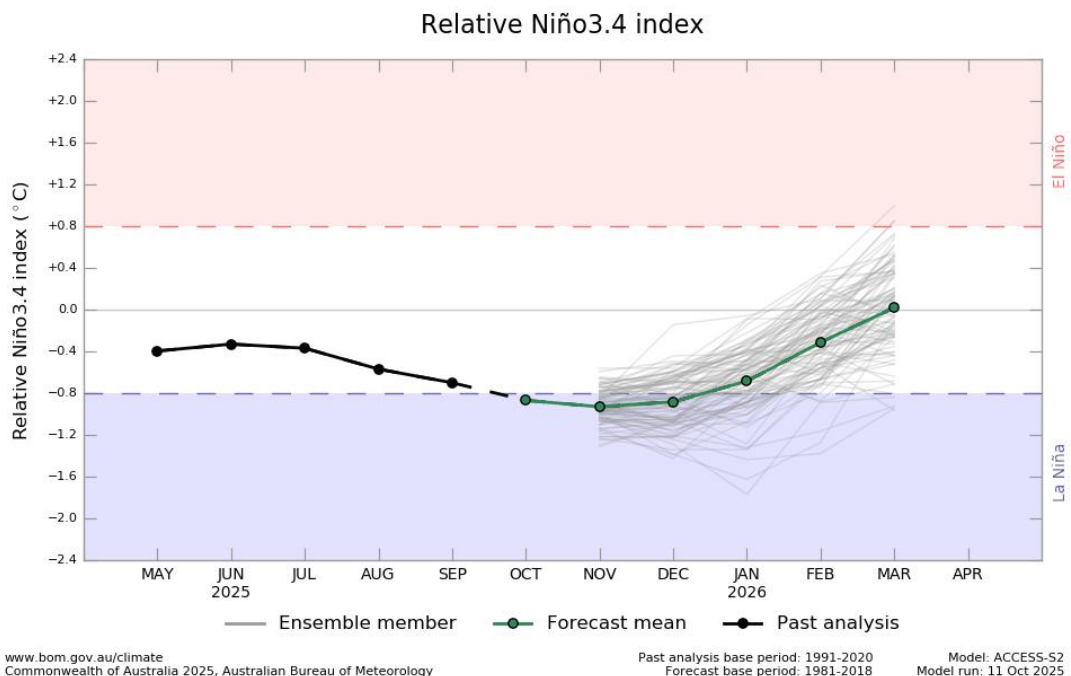
Gambar 19 Grafik Rata-rata Nilai Konsentrasi Polusi Udara (PM2.5) Harian di Kabupaten Sintang Bulan Oktober 2025



**PROSPEK
KONDISI
ATMOSFER**

PRAKIRAAN ENSO

Fenomena ENSO merupakan fenomena global yang cukup penting untuk dipertimbangkan dalam menggambarkan kondisi cuaca di wilayah Indonesia. Hasil dari beberapa kajian ilmiah menyatakan bahwa pada saat terjadi fenomena ENSO, beberapa wilayah di Indonesia mengalami penurunan ataupun peningkatan curah hujan. Saat ENSO mengindikasikan kondisi EL Nino, beberapa wilayah Indonesia mengalami penurunan curah hujan. Kemudian, pada saat ENSO mengindikasikan La Nina, di beberapa wilayah Indonesia mengalami peningkatan curah hujan.



Gambar 20 Grafik Prakiraan Indeks Nino 3.4

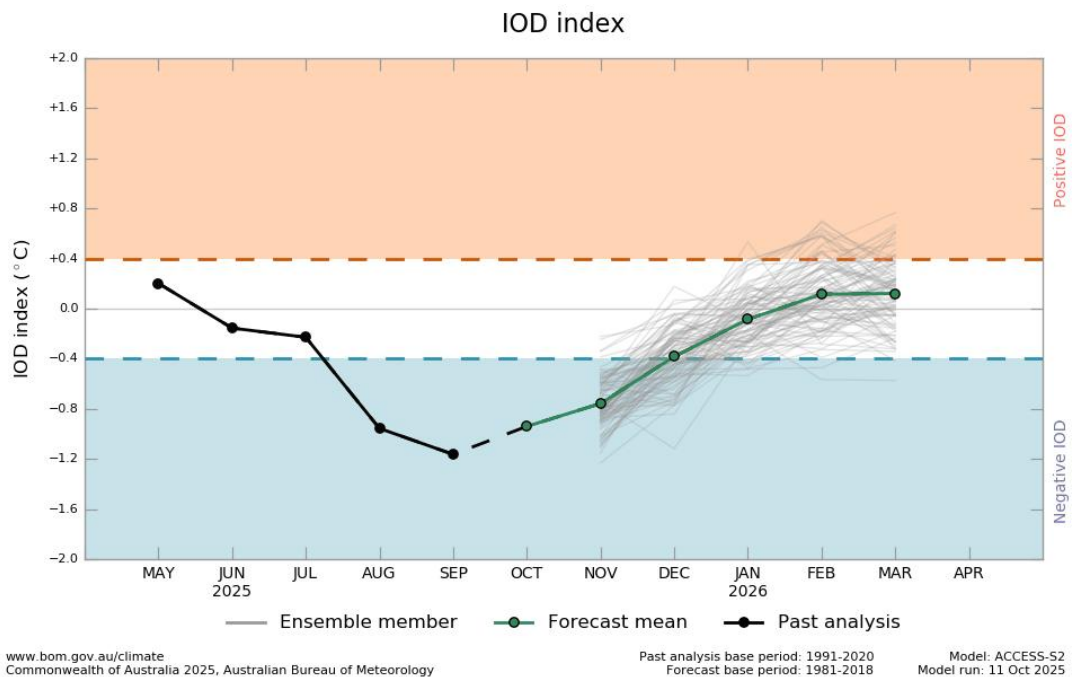
Sumber: <http://www.bom.gov.au>

Pada bulan November dan Desember 2025 kondisi ENSO yang ditunjukkan Gambar 20 secara umum diprediksikan dalam kondisi La Nina lemah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata anomali suhu permukaan laut di wilayah nino 3.4 berada pada kisaran nilai $-0,8^{\circ}\text{C}$ hingga $-1,2^{\circ}\text{C}$. Sedangkan, pada bulan Januari 2026 kondisi ENSO diprakirakan dalam kondisi netral.

Berdasarkan hal tersebut, pengaruh fenomena ENSO diprediksi akan berpengaruh terhadap pembentukan awan hujan di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau di bulan November dan Desember 2025.

PRAKIRAAN IOD

Dipole Mode merupakan fenomena interaksi antara lautan dengan atmosfer yang terjadi di Samudera Hindia yang ditandai dengan anomali suhu permukaan laut antara Samudera Hindia Barat dengan Samudera Bagian Timur. Fenomena ini turut mempengaruhi kondisi cuaca di wilayah Indonesia, khususnya Indonesia bagian barat. Adanya fenomena *Dipole Mode* dapat memberikan pengaruh berupa terjadinya peningkatan curah hujan di wilayah Indonesia bagian barat. Proses identifikasi kemungkinan terjadinya fenomena *Dipole Mode* dilakukan dengan menganalisis hasil pemodelan indeks IOD dari BOM Australia selama tiga bulan kedepan.



Gambar 21 Grafik Prakiraan IOD

Sumber: <http://www.bom.gov.au>

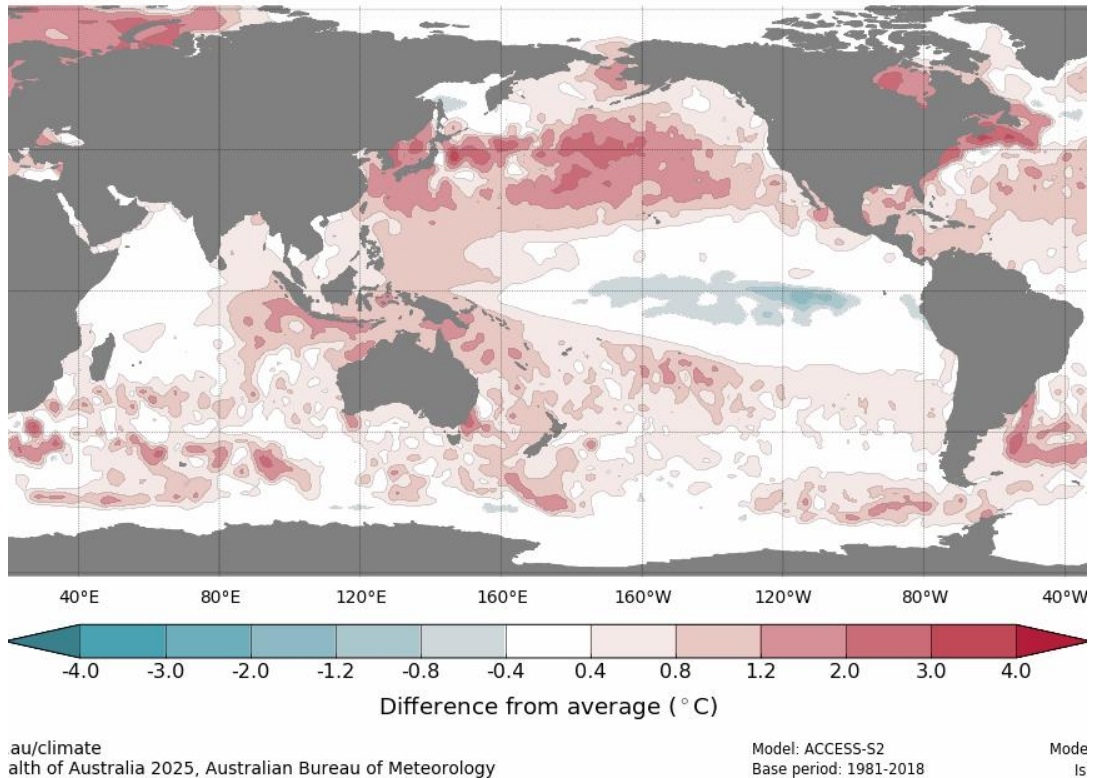
Hasil pemodelan prediksi indeks *Dipole Mode* (IOD) ditunjukkan pada Gambar 21 yang menunjukkan bahwa fenomena *Dipole Mode* pada bulan November 2025 diprediksi dalam fase negatif yang ditunjukkan dengan rata-rata nilai IOD berada dalam kisaran nilai $-0,8^{\circ}\text{C}$. Sedangkan, pada bulan Desember 2025 dan Januari 2026 kondisi IOD diprakirakan dalam kondisi netral.

Berdasarkan hal tersebut, fenomena IOD diprediksi akan mendukung pembentukan awan hujan di wilayah Indonesia bagian barat, termasuk Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau pada bulan November 2025.

PRAKIRAAN ANOMALI SPL

A. Prakiraan Bulan November 2025

Difference from average sea surface temperature forecast for November 2025

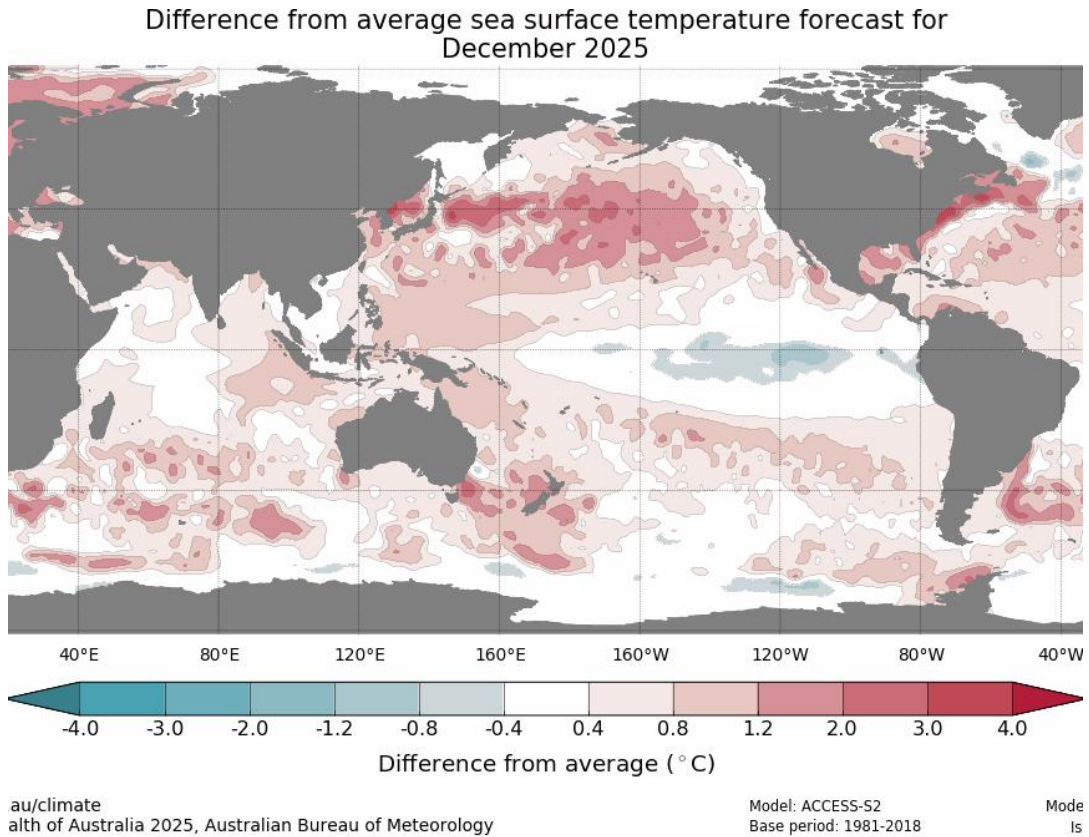


Gambar 22 Prakiraan Anomali SPL November 2025

Sumber: <https://www.cpc.ncep.noaa.gov>

Dengan merujuk pada hasil pemodelan prakiraan kondisi anomali suhu permukaan laut lembaga layanan cuaca nasional Amerika Serikat (NOAA) yang ditunjukkan Gambar 22, dapat dikatakan bahwa kondisi anomali suhu permukaan laut wilayah perairan barat provinsi Kalimantan Barat pada bulan November 2025 diprediksi cenderung hangat. Hal ini ditunjukkan oleh nilai anomali suhu permukaan laut untuk wilayah perairan barat Provinsi Kalimantan Barat yang secara umum berada pada rentang nilai 0,8°C hingga 1,2°C. Berdasarkan nilai anomali suhu permukaan laut tersebut, diperkirakan akan mendukung suplai uap air di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

B. Prakiraan Bulan Desember 2025



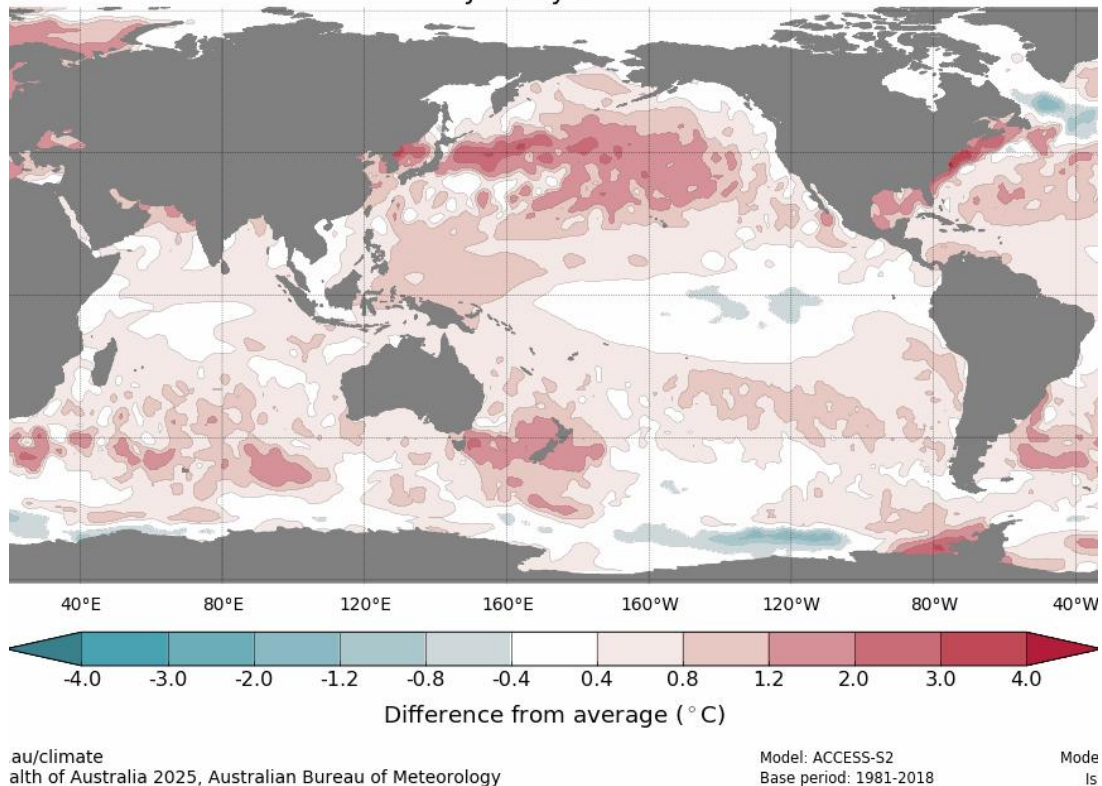
Gambar 23 Prakiraan Anomali SPL Desember 2025

Sumber: <https://www.cpc.ncep.noaa.gov>

Berdasarkan hasil pemodelan prakiraan kondisi anomali suhu permukaan laut yang ditunjukkan Gambar 23 terlihat bahwa kondisi suhu permukaan laut wilayah perairan barat Provinsi Kalimantan Barat pada bulan Desember 2025 diprediksi normal hingga cenderung hangat dengan rentang nilai $-0,4^{\circ}\text{C}$ hingga $0,8^{\circ}\text{C}$. Berdasarkan nilai anomali suhu permukaan laut tersebut, diperkirakan tidak berpengaruh signifikan dalam mendukung suplai uap air di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

C. Prakiraan Bulan Januari 2026

Difference from average sea surface temperature forecast for January 2026



Gambar 24 Prakiraan Anomali SPL Januari 2026

Sumber: <https://www.cpc.ncep.noaa.gov>

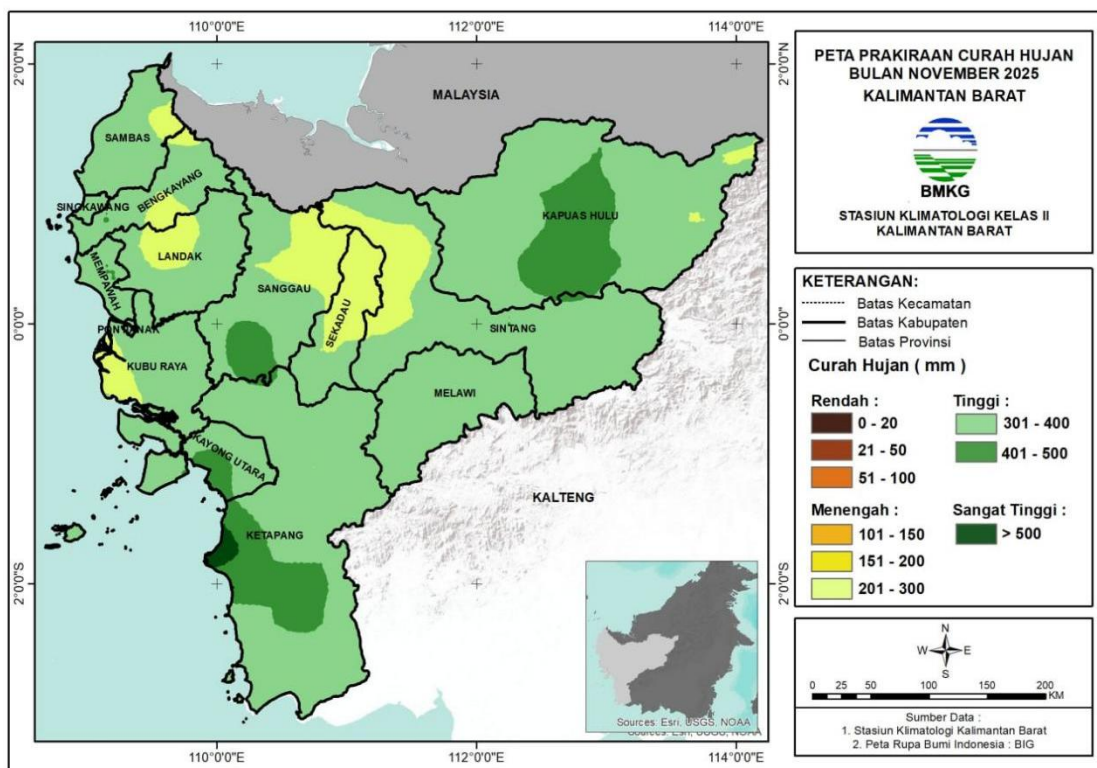
Berdasarkan hasil pemodelan prakiraan kondisi anomali suhu permukaan laut yang ditunjukkan Gambar 24 terlihat bahwa kondisi suhu permukaan laut wilayah perairan barat Provinsi Kalimantan Barat pada bulan Januari 2026 diprediksi menunjukkan nilai anomali suhu permukaan laut yang cenderung normal dengan rentang nilai $-0,4^{\circ}\text{C}$ hingga $0,4^{\circ}\text{C}$. Berdasarkan nilai anomali suhu permukaan laut tersebut, diprakirakan kurang mendukung suplai uap air ke wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

PRAKIRAAN CURAH DAN SIFAT HUJAN

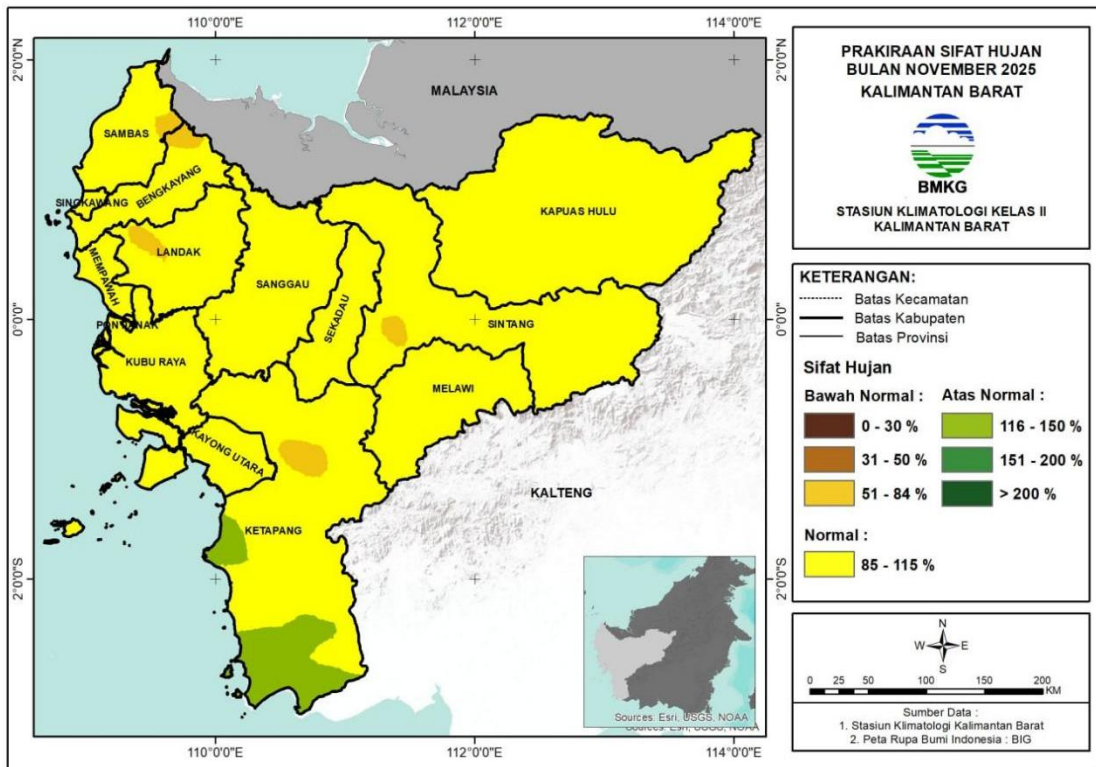
Prakiraan curah hujan merupakan prakiraan potensi besarnya curah hujan yang terjadi pada suatu wilayah. Prakiraan curah hujan dikategorikan menjadi empat, yaitu Rendah (<100 mm), Menengah (101 – 300 mm), Tinggi (301 – 400 mm), dan Sangat Tinggi (>400). Sedangkan, prakiraan sifat hujan merupakan prakiraan potensi sifat hujan yang terjadi di suatu wilayah terhadap normal curah hujannya. Prakiraan sifat hujan dikategorikan menjadi tiga, yaitu Bawah Normal, Normal, dan Atas Normal.

A. Prakiraan Bulan November 2025

Berdasarkan Gambar 26 terlihat bahwa prakiraan curah hujan di wilayah Sintang menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 201 – 400 mm dengan kategori Menengah hingga Tinggi. Selain itu, Gambar 27 menunjukkan bahwa prakiraan sifat hujan di wilayah Sintang berada pada kategori Normal.



Gambar 26 Peta Prakiraan Curah Hujan Kalimantan Barat Bulan November 2025
Sumber: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah



Gambar 27 Peta Prakiraan Sifat Hujan Kalimantan Barat Bulan November 2025
 Number: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah

Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan November 2025 pada setiap kecamatan di wilayah Sintang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan November di Kabupaten Sintang

No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Ambalau	301 - 400	Tinggi	Normal
2	Binjai Hulu	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
3	Dedai	301 - 400	Tinggi	Normal
4	Kayan Hilir	301 - 400	Tinggi	Normal
5	Kayan Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
6	Kelam Permai	301 - 400	Tinggi	Normal
7	Ketungau Hilir	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
8	Ketungau Hulu	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
9	Ketungau Tengah	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
10	Sungai Tebelian	301 - 400	Tinggi	Normal
11	Sepauk	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal

12	Serawai	301 - 400	Tinggi	Normal
13	Sintang	301 - 400	Tinggi	Normal
14	Tempunak	301 - 400	Tinggi	Normal

Untuk Kabupaten Sekadau terlihat bahwa prakiraan curah hujan menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 201 – 400 mm dengan kategori Menengah hingga Tinggi. Sedangkan, prakiraan sifat curah hujan di wilayah Sekadau berada pada kategori Normal.

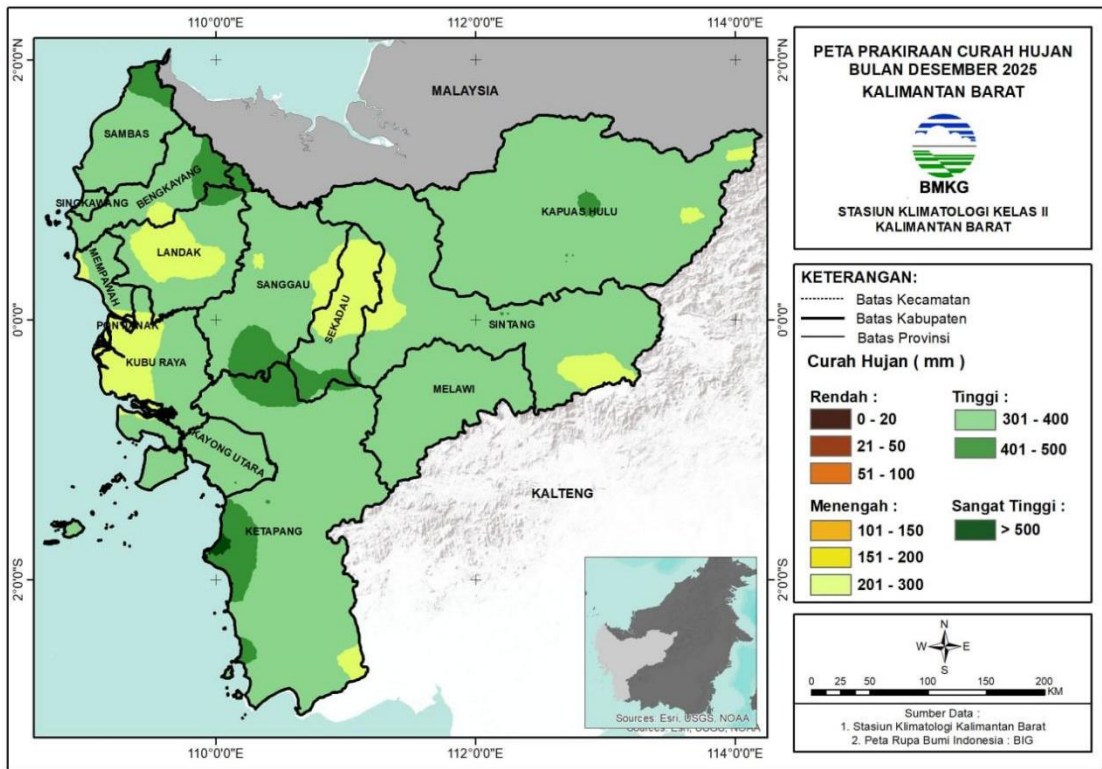
Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan November 2025 pada setiap kecamatan di wilayah Sekadau dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan November di Kabupaten Sekadau

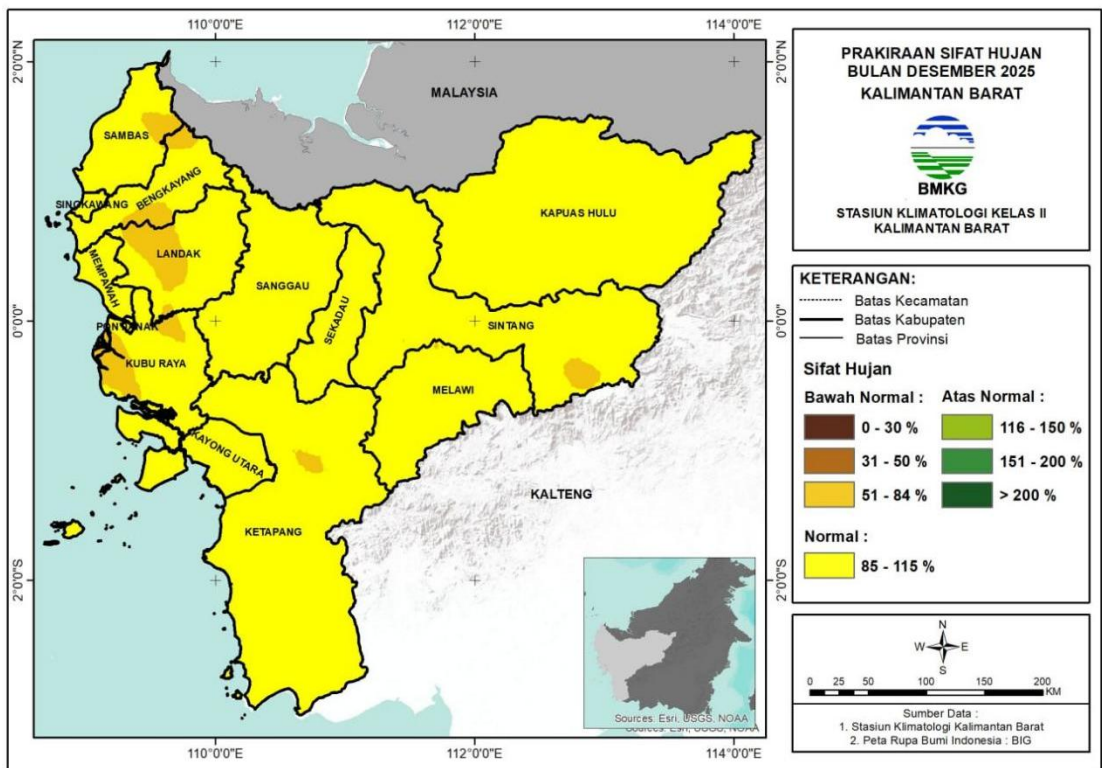
No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Belitang Hulu	201 - 300	Menengah	Normal
2	Belitang Hilir	201 - 300	Menengah	Normal
3	Belitang	201 - 300	Menengah	Normal
4	Sekadau Hilir	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
5	Sekadau Hulu	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
6	Nanga Taman	301 - 400	Tinggi	Normal
7	Nanga Mahap	301 - 400	Tinggi	Normal

B. Prakiraan Bulan Desember 2025

Berdasarkan Gambar 26 terlihat bahwa prakiraan curah hujan di wilayah Sintang menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 201 – 400 mm dengan kategori Menengah hingga Tinggi. Selain itu, Gambar 27 menunjukkan bahwa prakiraan sifat hujan di wilayah Sintang berada pada kategori Normal.



Gambar 26 Peta Prakiraan Curah Hujan Kalimantan Barat Bulan Desember 2025
 Sumber: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah



Gambar 27 Peta Prakiraan Sifat Hujan Kalimantan Barat Bulan Desember 2025
 Number: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah

Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan Desember 2025 pada setiap kecamatan di wilayah Sintang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan Desember di Kabupaten Sintang

No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Ambalau	301 - 400	Tinggi	Normal
2	Binjai Hulu	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
3	Dedai	301 - 400	Tinggi	Normal
4	Kayan Hilir	301 - 400	Tinggi	Normal
5	Kayan Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
6	Kelam Permai	301 - 400	Tinggi	Normal
7	Ketungau Hilir	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
8	Ketungau Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
9	Ketungau Tengah	301 - 400	Tinggi	Normal
10	Sungai Tebelian	301 - 400	Tinggi	Normal
11	Sepauk	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
12	Serawai	301 - 400	Tinggi	Normal
13	Sintang	301 - 400	Tinggi	Normal
14	Tempunak	301 - 400	Tinggi	Normal

Untuk Kabupaten Sekadau terlihat bahwa prakiraan curah hujan menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 201 – 500 mm dengan kategori Menengah hingga Sangat Tinggi. Sedangkan, prakiraan sifat curah hujan di wilayah Sekadau berada pada kategori Normal.

Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan Desember 2025 pada setiap kecamatan di wilayah Sekadau dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

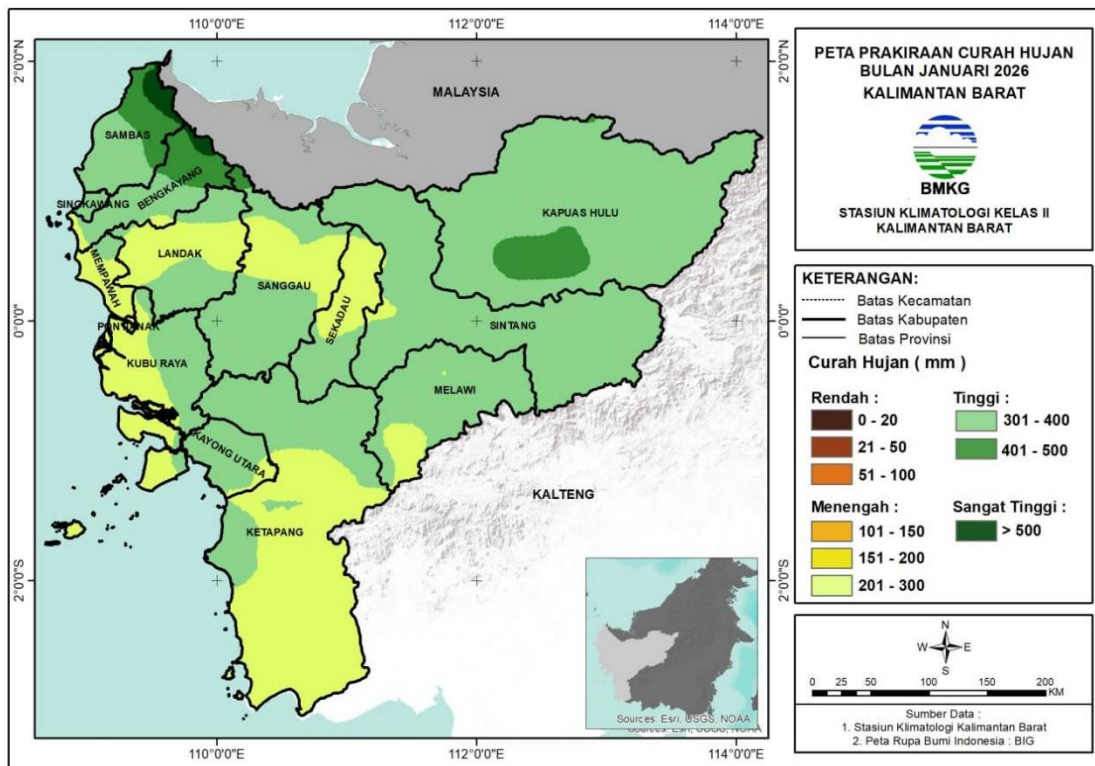
Tabel 4 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan Desember di Kabupaten Sekadau

No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Belitang Hulu	201 - 300	Menengah	Normal
2	Belitang Hilir	201 - 300	Menengah	Normal
3	Belitang	201 - 300	Menengah	Normal

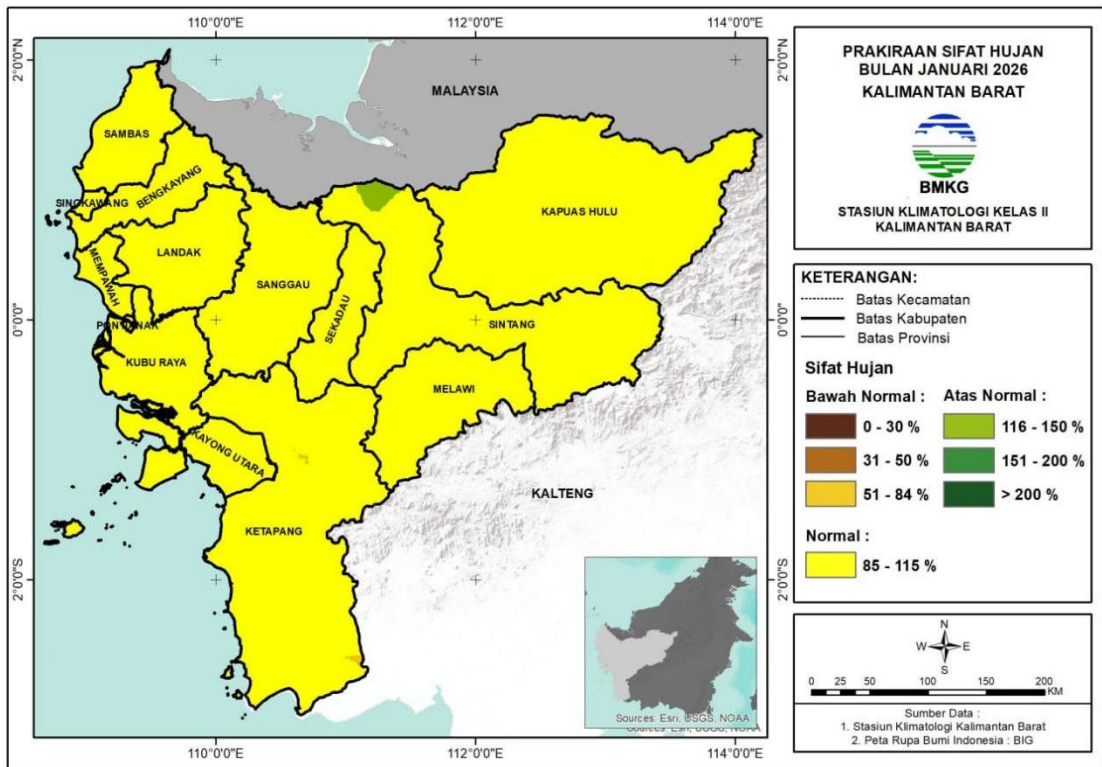
4	Sekadau Hilir	201 - 300	Menengah	Normal
5	Sekadau Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
6	Nanga Taman	301 - 500	Tinggi - Sangat Tinggi	Normal
7	Nanga Mahap	401 - 500	Sangat Tinggi	Normal

C. Prakiraan Bulan Januari 2026

Berdasarkan Gambar 28 terlihat bahwa prakiraan curah hujan di wilayah Sintang menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 301 – 400 mm dengan kategori Tinggi. Selain itu, Gambar 29 menunjukkan bahwa prakiraan sifat hujan di wilayah Sintang berada pada kategori Normal hingga Atas Normal.



Gambar 28 Peta Prakiraan Curah Hujan Kalimantan Barat Bulan Januari 2026
 Sumber: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah



Gambar 29 Peta Prakiraan Sifat Hujan Kalimantan Barat Bulan Januari 2026
 Sumber: Buletin Stasiun Klimatologi Mempawah

Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan Januari 2026 pada setiap kecamatan di wilayah Sintang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan Januari di Kabupaten Sintang

No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Ambalau	301 - 400	Tinggi	Normal
2	Binjai Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
3	Dedai	301 - 400	Tinggi	Normal
4	Kayan Hilir	301 - 400	Tinggi	Normal
5	Kayan Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
6	Kelam Permai	301 - 400	Tinggi	Normal
7	Ketungau Hilir	301 - 400	Tinggi	Normal
8	Ketungau Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal - Atas Normal
9	Ketungau Tengah	301 - 400	Tinggi	Normal
10	Sungai Tebelian	301 - 400	Tinggi	Normal
11	Sepauk	301 - 400	Tinggi	Normal

12	Serawai	301 - 400	Tinggi	Normal
13	Sintang	301 - 400	Tinggi	Normal
14	Tempunak	301 - 400	Tinggi	Normal

Untuk Kabupaten Sekadau terlihat bahwa prakiraan curah hujan menunjukkan potensi curah hujan terjadi sebesar 201 – 400 mm dengan kategori Menengah hingga Tinggi. Selanjutnya, prakiraan sifat hujan di wilayah Sekadau secara umum berada pada kategori Normal.

Prakiraan curah hujan dan sifat hujan bulan Januari 2026 pada setiap kecamatan di wilayah Sekadau dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4 Prakiraan Curah Hujan dan Sifat Hujan Bulan Januari di Kabupaten Sekadau

No	Nama Kecamatan	Curah Hujan (mm)	Kategori	Sifat Hujan
1	Belitang Hulu	201 - 300	Menengah	Normal
2	Belitang Hilir	201 - 300	Menengah	Normal
3	Belitang	201 - 300	Menengah	Normal
4	Sekadau Hilir	201 - 400	Menengah - Tinggi	Normal
5	Sekadau Hulu	301 - 400	Tinggi	Normal
6	Nanga Taman	301 - 400	Tinggi	Normal
7	Nanga Mahap	301 - 400	Tinggi	Normal



RANGKUMAN

KONDISI ATMOSFER OKTOBER 2025

Secara umum, kondisi dinamika atmosfer skala global berpengaruh terhadap pembentukan awan hujan di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau. Terlihat pada bulan Oktober MJO sempat aktif di wilayah Kalimantan Barat, ENSO yang berada pada fase La Nina lemah, IOD yang berada pada fase negatif dan nilai anomali Suhu Permukaan Laut (SPL) cenderung hangat. Fenomena-fenomena tersebut dapat memengaruhi peningkatan curah hujan di wilayah Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau.

Selain itu, kondisi atmosfer skala regional juga teramati mendukung pembentukan awan di Kabupaten Sintang dan Kabupaten Sekadau. Hal ini terlihat dari adanya belokan angin (*shearline*) di wilayah Kalimantan Barat yang dapat mendukung pembentukan awan hujan di sekitar wilayah tersebut.

Hasil pengamatan Stasiun Meteorologi Tebelian selama bulan Oktober 2025 sebagai berikut:

- ✓ Suhu udara rata-rata harian yang tercatat di Stasiun Meteorologi Tebelian berkisar antara 24,2°C – 28,9°C. Suhu udara maksimum tertinggi sebesar 35,6°C pada tanggal 30 Oktober 2025. Suhu minimum terendah bernilai 22,4°C dengan suhu minimum terendah terjadi pada tanggal 13 Oktober 2025.
- Secara umum, angin berhembus dari arah Barat dengan kecepatan rata-rata 4,4 km/jam. Kecepatan angin paling tinggi yang tercatat adalah 54 km/jam terjadi tanggal 24 November 2025 pukul 14.50 WIB..
- ✓ Kelembapan udara rata-rata harian yang tercatat di Stasiun Meteorologi Tebelian pada bulan Oktober 2025 berkisar antara 79,1% – 94,9% dengan kelembapan minimum 42,6% terjadi pada tanggal 30 Oktober 2025 dan kelembapan maksimum 99,1% terjadi tanggal 08, 12, dan 23 Oktober 2025.
- ✓ Tekanan udara rata-rata harian yang tercatat berkisar antara 1002,8 – 1009,5 mb dengan tekanan udara tertinggi tercatat terjadi pada tanggal 05 Oktober 2025 sebesar 1011,8 mb dan terendah tercatat pada tanggal 16 Oktober 2025 sebesar 999,4 mb.
- ✓ Tercatat bahwa jarak pandang bulan Oktober berkisar antara 200 – 10.000 meter. Jarak pandang mendatar sebesar <1000 meter tercatat 5 kejadian yang diakibatkan adanya hujan lebat maupun kabut tebal (*fog*).

- ✓ Jumlah curah hujan bulan Oktober 2025 tercatat sebesar 305,4 mm dengan curah hujan tertinggi terjadi pada tanggal 19 Oktober 2025 sebesar 80,0 mm/hari.
- ✓ Lama penyinaran matahari berkisar antara 0 – 9,5 jam dengan lama penyinaran minimum terjadi sebanyak 8 hari kejaidan di bulan Oktober 2025, sedangkan penyinaran maksimum terjadi pada tanggal 30 Oktober 2025.
- ✓ Keadaan cuaca bervariasi antara lain 15 hari kejadian hujan, 13 hari kejadian petir/guntur, 11 hari kejadian kilat, dan 2 hari kejadian kabut.
- ✓ Titik panas pada bulan Oktober 2025 tercatat 97 titik panas di Kabupaten Sintang, sedangkan di Kabupaten Sekadau terdapat 50 titik panas.
- ✓ Kualitas udara rata-rata bulan Oktober di Kabupaten Sintang berada dalam kategori Baik hingga Sedang dengan nilai berkisar antara 5,5 – 24,8 $\mu\text{gram}/\text{m}^3$.

PROSPEK KONDISI ATMOSFER

NOVEMBER - JANUARI 2025

Berdasarkan analisis global, pada bulan November hingga Desember 2025 fenomena ENSO diperkirakan berada pada fase La Nina lemah. Selanjutnya, nilai IOD di bulan November dan Desember 2025 diperkirakan berada fase negatif. Begitu pula nilai SPL bulan November dan Desember 2025 diperkirakan cenderung hangat. Berdasarkan kondisi-kondisi tersebut, diperkirakan akan mendukung penambahan suplai uap air di wilayah Kabupaten Sintang dan Sekadau selama bulan November dan Desember 2025.

Prakiraan curah hujan di Kabupaten Sintang bulan November dan Desember 2025 berada pada kategori Menengah hingga Tinggi dengan prakiraan sifat hujan Normal. Sedangkan, pada bulan Januari 2026 curah hujan diperkirakan berada pada kategori Tinggi dengan prakiraan sifat hujan Normal hingga Atas Normal.

Selanjutnya, prakiraan curah hujan di Kabupaten Sekadau bulan November 2025 dan Januari 2026 diperkirakan berada pada kategori Menengah hingga Tinggi dengan sifat hujan diperkirakan Normal. Sedangkan, pada bulan Desember 2025 prakiraan curah hujan berada pada kategori Menengah hingga Sangat Tinggi dengan prakiraan sifat hujan Normal.

**KEGIATAN
STAMET
TEBELIAN**

Kunjungan Kerja Deputi Bidang Geofisika BMKG, Kepala Balai Besar MKG Wil. II Tangsel, dan Kepala UPT BMKG se-Kalbar ke Stasiun Meteorologi Kelas III Tebelian Sintang

Dalam rangka kegiatan Sekolah Lapang Gempa Bumi yang akan dilaksanakan di desa Merpak, Kecamatan Kelam Permai, Kabupaten Sintang, Deputi Bidang Geofisika BMKG beserta Pejabat terkait melakukan kunjungan kerja ke Kantor Stasiun Meteorologi Kelas III Tebelian Sintang.

Dalam kunjungan tersebut, Deputi Bidang Geofisika dan jajaran memeriksa langsung kegiatan operasional dan kondisi Aloptama yang digunakan untuk pengamatan parameter cuaca di Stasiun Meteorologi Kelas III Tebelian.



Gambar 31 Kunjungan Kerja Deputi Bidang Geofisika BMKG beserta Pejabat terkait

Sekolah Lapang Gempabumi Kalimantan Barat Tahun 2025 di Desa Merpak, Kecamatan Kelam Permai, Kabupaten Sintang

Dalam rangka memperkuat kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana gempa bumi dan bencana hidrometeorologi khususnya di wilayah Kabupaten Sintang, BMKG hadir dengan kegiatan Sekolah Lapang Gempa Bumi yang diselenggarakan di desa Merpak, kecamatan Kelam Permai, Kabupaten Sintang.

Dalam kegiatan tersebut, dibuka oleh Ketua Komisi V Bpk. Lasarus dan di hadiri oleh Bupari Sintang Bpk. Gregorius Herkulanus Bala, Deputy Bidan Geofisika BMKG Dr. Nelly Florida Riama, dan OPD serta Instansi terkait.

Kegiatan ini diikuti 35 peserta dari BPBD, SKPD, TNI/POLRI, guru, masyarakat, hingga media. Peserta mengikuti simulasi, diskusi, dan pemaparan materi potensi geofisika, cuaca, serta strategi kesiapsiagaan. SLG diharapkan tidak hanya menjadi sekadar pelatihan, tapi ruang kolaborasi untuk memperkuat koordinasi dan komunikasi risiko di tingkat lokal..



Gambar 32 Sekolah Lapang Gempabumi Kalimantan Barat Tahun 2025



**LENSA
METEOROLOGI**

CUACA PANAS DI BULAN OKTOBER

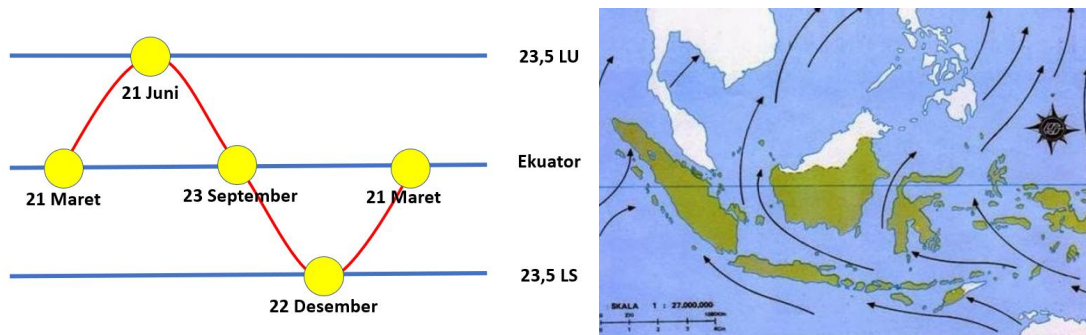


Ilustrasi panas terik.

(PIXABAY/batuhan toker)

Cuaca panas terasa selama beberapa pekan di bulan Oktober yang lalu. Kondisi ini melanda sejumlah wilayah yang ada di Indonesia. Wilayah yang paling berdampak meliputi sebagian besar Nusa Tenggara, Jawa bagian barat hingga timur, Kalimantan bagian barat dan tengah, Sulawesi bagian selatan dan tenggara, serta beberapa wilayah Papua. Direktur Meteorologi Publik BMKG Andri Ramdhani menyatakan, suhu maksimum yang tercatat oleh BMKG mencapai lebih dari 35°C dan menyebar luas di seluruh wilayah Indonesia. Lalu faktor apa saja yang memengaruhi kondisi tersebut?.

Guswanto selaku Deputy Bidang Meteorologi BMKG menjelaskan bahwa faktor utama yang menyebabkan suhu panas ini merupakan akibat dari gerak semu matahari pada bulan Oktober berada di wilayah selatan ekuator. Selain itu, faktor lain yang memengaruhi yaitu angin timuran (Monsun Australia) yang menguat. Angin ini bergerak melewati wilayah Indonesia dengan membawa massa udara kering dan hangat. Hal tersebut mengakibatkan minimnya pembentukan awan sehingga permukaan bumi menerima radiasi yang dihasilkan oleh matahari secara maksimal. Namun berdasarkan pernyataan dari Dwikorita Karnawati selaku Kepala BMKG, kondisi cuaca panas ini diperkirakan mulai menurun pada akhir bulan Oktober hingga awal November 2025. Penurunan ini terjadi seiring dengan mulai masuknya musim hujan dan peningkatan tutupan awan.



Kondisi cuaca yang panas tentunya memiliki dampak signifikan terhadap tubuh manusia. Beberapa dampak yang ditimbulkan seperti dehidrasi, lemas, hingga kematian. Selain itu, sengatan panas dapat memicu terjadinya *heatstroke* atau lonjakan suhu tubuh hingga 40°C yang dapat mengakibatkan hilangnya kesadaran hingga berujung pada koma. Tubuh manusia saat berada di lingkungan yang panas rentan mengalami dehidrasi. Hal ini terjadi karena tubuh akan mengeluarkan keringat sehingga tubuh akan kehilangan cairan dan elektrolit. Dehidrasi dapat dipulihkan kembali dengan mengonsumsi air minum yang cukup untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang. Maka dari itu, ketika dilanda cuaca panas kita harus selalu memerhatikan asupan cairan yang masuk ke tubuh. Agar tidak cepat dehidrasi yang dapat mengakibatkan beberapa dampak yang telah disebutkan sebelumnya.

Sumber :

<https://www.bmkg.go.id/siaran-pers/suhu-panas-landa-sejumlah-wilayah-indonesia-bmkg-ungkap-penyebab-dan-potensinya-ke-depan>

<https://www.cnbcindonesia.com/news/20251015163029-4-676136/cuaca-panas-mendidih-bmkg-suhu-wilayah-ini-tembus-37-derajat-celcius>

<https://news.detik.com/berita/d-8163393/cuaca-panas-ekstrem-indonesia-sampai-kapan-ini-prediksi-bmkg>

<https://www.kompas.id/artikel/mengapa-suhu-panas-melanda-indonesia-sepekan-terakhir>