

## **Bahaya Tren Rebahan Selama Karantina Mandiri**



Dwi Agustian Harahap, mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh





## Oleh Dwi Agustian Harahap

World Health Organization (WHO) telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Hal ini karena penyebarannya yang cepat dan telah menjangkau ke berbagai negara. Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami pandemi ini. Untuk itu upaya-upaya pencegahan perlu dilakukan agar penularan COVID-19 di Indonesia tidak semakin meluas. Selain mencuci tangan dan menggunakan masker, karantina mandiri telah dihindarkan untuk memutus rantai penularan COVID-19 di masyarakat.

Karantina mandiri juga perlu dilakukan oleh individu yang sehat yaitu orang yang tidak memiliki gejala atau diagnosis penyakit pernapasan akut. Hal ini dilakukan dengan tujuan membatasi paparan COVID-19 terhadap individu yang sehat sehingga dapat menghambat atau menghentikan rantai penularan di masyarakat.

Namun pelaksanaan karantina mandiri yang salah dapat menimbulkan masalah baru bagi kesehatan. Tinggal di rumah dalam waktu yang lama dapat menjadi hambatan dalam melakukan aktifitas fisik dan menimbulkan rasa malas. Hal inilah yang menyebabkan munculnya tren rebahan yang termasuk *Sedentary lifestyle* atau gaya hidup kurang gerak. *Sedentary lifestyle* dapat menyebabkan banyak masalah terhadap kesehatan, kebugaran dan kualitas hidup individu. Menurunnya kesehatan dan kebugaran menyebabkan individu lebih rentan terjangkit penyakit. Selain itu, karantina mandiri dalam jangka waktu yang lama juga dapat menimbulkan stres tambahan dan masalah kesehatan mental di masyarakat.

Aktifitas fisik dan relaksasi menjadi alat yang sangat bermakna dalam membantu menjaga pikiran tetap tenang dan tetap sehat selama menjalani karantina mandiri. WHO merekomendasikan aktifitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit atau aktifitas fisik dengan intensitas tinggi selama 75 menit setiap minggu, atau kombinasi keduanya. Rekomendasi ini dapat dilakukan di rumah tanpa membutuhkan alat khusus dengan ruang yang terbatas.

Beberapa tips yang dapat dilakukan untuk tetap aktif di rumah selama karantina mandiri; 1) Tetap beraktifitas saat siang hari, beraktifitas fisik di siang hari dapat membantu mencukupi rekomendasi aktifitas fisik mingguan. Beragam aktifitas dapat dilakukan saat siang hari seperti bermain dengan anak-anak, melakukan pekerjaan rumah seperti membersihkan dan berkebun adalah cara lain untuk tetap aktif selama dirumah. 2) Ikuti kelas latihan online. Manfaatkan kelas latihan online untuk menjaga kebugaran tubuh. Banyak di antaranya gratis dan dapat ditemukan di Youtube. Kelas latihan online ini dapat menjadi motivasi dan petunjuk dalam melakukan olah raga di rumah. 3) Tetap berjalan, berjalan merupakan bentuk aktifitas yang bagus dan efektif untuk kebugaran. Anda dapat berjalan paling sedikit selama 30 menit setiap harinya. Anda dapat berjalan di ruangan yang kecil, berjalan mengitari atau berjalan di tempat. Jika memutuskan keluar untuk berjalan atau berolahraga, pastikan untuk menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang lain. Penelitian mengatakan bahwa berjalan sekurangnya 30 menit setiap harinya dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner. 4) Kurangi duduk, bagi anda yang bekerja dari dalam rumah selama masa ini, dan mengharuskan untuk duduk dalam waktu yang lama, maka sebaiknya hentikan duduk setiap 30 menit. Hal ini juga penting untuk mengurangi *Sedentary lifestyle* dengan berdiri sesering mungkin. Idealnya, hentikan duduk atau berbaring setiap 30 menit. Duduk dalam waktu yang lama tidak baik untuk aliran darah kaki, agar peredaran darah tetap lancar maka sebaiknya hentikan duduk dan berdiri disetiap selang 30 menit. 6) Tetap tenang dan menjaga asupan, penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani selama melakukan karantina mandiri. Dalam menunjang kesehatan sangat perlu untuk tetap mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dan tetap terhidrasi dengan banyak minum air putih.

Menjaga agar tubuh tetap aktif tidak hanya bermanfaat bagi tubuh secara fisik, tetapi juga sangat bermanfaat untuk kesehatan mental. Mengingat tidak pastinya kapan pandemi Covid-19 ini berakhir, tentu karantina mandiri dapat menjadi stressor tersendiri bagi masyarakat yang terbiasa bersosialisasi. Terputusnya dengan hubungan luar secara tiba-tiba ditambah dengan terkurung di dalam rumah dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan individu mengalami depresi. Untuk itu, mari atasi tren rebahan selama karantina mandiri ini. Dengan mengurangi rebahan dan tetap aktif, diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi corona selama karantina mandiri berlangsung.

**Tanggal:** 03 May 2020

**Post by:** [riyandhi](#)

**Kategori:** [Artikel Opini](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#),