

Cara Meningkatkan Sistem Imun Tubuh di Tengah Pandemi Covid-19



Nana Amalia, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh. FOTO; IST

Oleh: Nana Amalia

Pandemi Covid-19 atau dikenal dengan virus corona yang kini sedang dihadapi dunia, termasuk di Indonesia terus mengalami peningkatan, baik dari jumlah kasus maupun jumlah dari korban jiwa. Sampai saat ini (4/5/2020) di Indonesia ada 11.587 kasus yang terkonfirmasi positif Covid-19, sedangkan korban jiwa sudah mencapai 864. Penyebaran virus corona yang terus meningkat ini membuat masyarakat lebih memberikan perhatian terhadap kesehatan tubuhnya. Kini masyarakat semakin menyadari bahwa penting untuk melakukan pencegahan agar terhindar dari Covid-19. Diantaranya adalah dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, menggunakan masker, *physical distancing*, dan yang paling penting adalah menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dengan baik. Sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan tidak mudah terserang penyakit.

Dalam upaya meningkatkan sistem imun tubuh ditengah pandemi Covid-19 ini, banyak cara yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu;

1. Istirahat yang cukup

Setiap orang tentunya membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Tidur memiliki hubungan yang sangat erat dengan sistem imun tubuh. Tidur yang cukup menjadi salah satu cara agar regulasi sistem imun tubuh tetap terjaga. Sebaliknya, waktu tidur yang kurang akan menurunkan sistem imun tubuh. Kebutuhan tidur menurut Kemenkes berbeda pada setiap golongan usia. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Sedangkan pada anak usia sekolah sampai remaja rata-rata membutuhkan waktu tidur 9-10 jam setiap hari, dan tentunya juga harus memastikan kualitas tidur dengan baik. Kualitas tidur yang baik adalah dengan tidak sering terbangun saat tidur, bangun di pagi hari dengan segar, serta dapat tidur dengan mudah 30 menit setelah berbaring.

2. Melakukan aktivitas fisik

Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan daya tahan tubuh lainnya adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori) yang menjadi hal penting bagi pemeliharaan kesehatan, meliputi dari aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. WHO merekomendasikan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit setiap minggu (3-5 hari dalam satu minggu) atau aktivitas fisik berat selama 75 menit setiap minggu. Hal tersebut dinilai dapat memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan. Diantaranya dapat mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan resiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah Diabetes Mellitus, mengendalikan kadar kolesterol, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, serta dapat memperbaiki postur tubuh. Oleh karena itu untuk hasil yang maksimal dapat dilakukan dengan baik dan benar serta teratur.

3. Manajemen stres dengan baik

Stres berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena banyak penyakit. Saat tubuh merespon stres maka tubuh akan menghasilkan suatu hormon glukokortikoid yaitu kortisol dari kelenjar adrenal. Produksi hormon ini diatur oleh hipofisa berupa pengeluaran *Adreno corticotrophine hormone* (ACTH). Stres dapat menekan atau menurunkan fungsi dari sistem imun yang dapat memberikan efek tidak baik bagi tubuh. Sehingga perlu mengelola stres dengan baik untuk menghindari hal tersebut. Manajemen stres berbeda pada setiap orang, oleh karena itu lakukanlah hal yang menyenangkan diri seperti melakukan hobi, atau bercanda tawa dan berkumpul bersama keluarga, dan juga ditengah pandemi seperti sekarang ini supaya dapat beristirahat sejenak dari menonton, ataupun membaca berita tentang pandemi corona yang dapat memicu stress dan rasa cemas berlebihan.

4. Hindari atau jangan merokok

Saat merokok, keseimbangan sistem imun akan terganggu. Akibatnya, resiko untuk mengalami penyakit

Tanggal: 08 May 2020

Post by: [kemal](#)

Kategori: [Artikel Opini](#),

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