

## **Menjaga Imunitas tubuh di masa karantina Covid-19**



Ghisca Chairiyah Ami, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh













## **Oleh: Ghisca Chairiyah Ami**

Dunia sekarang dihantam Pandemi Koronavirus (Covid-19). Kasus ini diawali dengan informasi dari Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 yang menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Melansir data dari Worldometers, hingga 7 Mei 2020 pagi, tercatat 3.810.744 kasus Covid-19 tersebar di 214 negara dengan jumlah korban meninggal dunia 264.021 jiwa.

Sementara Indonesia berada di urutan 30 besar bersanding dengan negara lain seperti Ukraina, Bangladesh hingga Korea Selatan. Wabah Covid-19 di tanah air telah merenggut merenggut 895 jiwa dari 12.438 warga terkonfirmasi positif dan 2.317 jiwa diantaranya dinyatakan sembuh. Untuk melindungi diri dari paparan virus corona, masyarakat dunia telah banyak menjalankan langkah pencegahan yang utama. Sebut saja, dengan berdiam diri di rumah, menjaga jarak dari orang lain, hingga rajin mencuci tangan. Pemerintah Indonesia pun turut menerapkan kebijakan tersebut dalam mencegah penularan virus mematikan ini. Penting untuk menjadi catatan bahwa belum ada vaksin untuk mencegah Covid-19. Sehingga langkah pencegahan lebih dimaksimalkan untuk meredamnya. Selain langkah pencegahan, satu hal lagi yang krusial untuk dilakukan adalah menjaga sistem imun atau daya tahan tubuh agar tetap sehat. Mengukur imun sehat atau tidak pun tentu sulit dilakukan. Yang terpenting, kita harus menghindari paparan virus tersebut, serta menjaga imun tubuh tetap sehat dan fit.

Cara menjaga sistem imun tetap sehat melawan virus corona terlihat sepele namun vital, caranya bisa berjemur, istirahat yang cukup, menjaga waktu tidur dan menjaga pola makan yang sehat. Lebih utama dianjurkan pada orang yang diduga terinfeksi virus corona akibat interaksi langsung dengan pasien positif maupun memiliki riwayat perjalanan dari negara yang terpapar pandemi mematikan tersebut. WHO telah menetapkan masa karantina sebagai protokol kesehatan yang wajib dijalani oleh mereka yang diduga terpapar virus ini.

Dikutip dari situs resmi Universitas Padjadjaran, Dosen sekaligus peneliti dari Laboratorium Mikrobiologi Departemen Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Unpad Dr Mia Miranti Rustama mengungkapkan masa karantina yang telah ditetapkan yakni 14 hari berdasar pada estimasi periode inkubasi dari virus corona yang memicu penyakit Covid-19. Dijelaskannya awal infeksi virus corona terjadi antara 2 hingga 7 hari setelah seseorang terpapar virus. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi. Seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Nah, di masa karantina inilah kita dituntut untuk tetap menjaga sistem imun agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Menjaga sistem imun tubuh sangatlah mudah yaitu dengan menjalankan prinsip gizi seimbang. Berdasarkan organisasi internasional FAO (Food and Agriculture Organization) prinsip gizi seimbang adalah Mengonsumsi makanan beragam, Membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB).

Prinsip pertama yakni mengonsumsi makanan beragam. Artinya semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok yang mengandung karbohidrat (beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, sagu dan produk olahannya), lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya dan pangan sumber protein nabati (kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau,



**Tanggal:** 13 May 2020

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

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

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