

## **Puasa dan Momen Meningkatkan Imunitas Tubuh**



M. Fathul Arif, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh

























**Oleh: M. Fathul Arif**

Puasa Ramadan 1441 H berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya karena wabah Covid-19 yang melanda seluruh dunia, termasuk Indonesia. Indonesia mengonfirmasi kasus pertama yang menimpa dua orang warga Depok, Jawa Barat pada 2 Maret 2020 yang diumumkan langsung Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan. Setelah itu, jumlah pasien positif terus meningkat.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 18 Mei 2020, kasus positif mencapai 18.010 jiwa dan yang meninggal 1.191 jiwa. Diperkirakan jumlah ini pun terus meningkat seiring belum jelasnya kapan pandemi akan melandai.

Menjalankan ibadah puasa di saat pandemi Covid-19 menjadi tantangan tersendiri bagi umat muslim karena banyak ritual ibadah yang mengharuskan umat berkumpul bersama, seperti salat berjamaah, sedangkan protokol kesehatan mengharuskan setiap orang menjaga jarak fisik untuk menghindari potensi penularan.

Bukan hanya masalah ritual ibadah yang menjadi polemik untuk menyesuaikan dengan wabah, dalam bidang kesehatan pun masyarakat berhadapan dengan dilema. Di satu pihak, pandemi mengharuskan warga memiliki daya tahan atau imunitas tinggi untuk mengurangi dampak buruk dari wabah. Setiap orang bisa tertular dari siapa saja dan dari mana saja, apalagi banyak orang yang terpapar virus Corona tidak menunjukkan gejala apa pun. Para ahli mengingatkan setiap orang agar bersikap seolah-olah sudah terkena virus dan sangat teliti dalam menjaga kesehatan, sebuah anjuran yang terkadang membuat orang malah menjadi paranoid.

Di sisi lain, ada perubahan metabolisme tubuh dan perubahan jam biologis karena puasa Ramadan. Tidur yang cukup dan pola makan menjadi dua hal yang harus dijaga untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tapi dua hal ini juga yang berubah selama menjalani ibadah puasa Ramadan.

### **Memperbaiki imunitas**

Ahli gizi Universitas Gadjah Mada, R Dwi Budiningsari PhD, menyebutkan puasa bermanfaat pada sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Sistem kekebalan tubuh atau imunitas adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik. Antigen sendiri adalah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi (sejenis protein berukuran kecil yang beredar di aliran darah, dan termasuk sebagai bagian dari sistem imunitas atau kekebalan tubuh).

Antigen dapat berupa protein, lemak, polisakarida, asam nukleat, lipopolisakarida, lipoprotein, dan lain-lain. Kekebalan tubuh yang tetap terjaga menjadi salah satu kunci untuk terhindar dari Covid-19.

Menurut Budiningsari, dengan berpuasa yang benar dapat memperbaiki jaringan-jaringan sel yang rusak. Jika tidak dilakukan dengan benar, puasa dapat melemahkan tubuh dan membahayakan kesehatan.

Ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan sesuai dengan lama berpuasa. Faktanya, tubuh memerlukan waktu delapan jam untuk menyerap nutrisi dari makanan terakhir. Artinya, tubuh mampu berpuasa bila diberi asupan terlebih dahulu. Sehingga, penting untuk makan sahur yang bergizi sebelum menjalani puasa dari terbit hingga tenggelamnya matahari.

Selain itu berpuasa 30 hari bisa merangsang produksi sel-sel darah putih baru. Hal ini mendasari regenerasi seluruh sistem kekebalan tubuh. Kondisi dengan sistem kekebalan yang telah diregenerasi akan semakin memperkuat tubuh dalam menangkal berbagai infeksi bakteri maupun virus dan penyakit lainnya.

### **Asupan nutrisi**

Agar puasa bagus untuk imunitas tubuh, kita juga harus mengimbangnya dengan asupan nutrisi yang baik, karena kekebalan tubuh sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas asupan nutrisi. Palsunya nutrisi yang

**Tanggal:** 22 May 2020

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

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

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