

## **Di Rumah Aja Akibat Corona, Olahraga Apa Yang Bisa Dilakukan?**



Andi Rahmat, mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh









**Oleh: Andi Rahmat**

*Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* merupakan penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Virus tersebut merupakan virus jenis baru dari keluarga *Coronavirus* yang dapat menyebabkan berbagai penyakit pada sistem pernapasan mulai dari gejala ringan hingga berat. SARS-CoV-2 ditularkan melalui kontak langsung dengan penderita, droplet yang dikeluarkan penderita pada saat batuk/bersin, serta tangan yang menyentuh mulut, hidung, dan mata setelah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi virus tersebut. Berdasarkan penelitian, masa inkubasi Covid-19 beragam, dengan rentang antara 1 hingga 14 hari dan secara umum dalam 3 sampai 7 hari. Gejala utama adalah demam, batuk, dan nafas pendek, sedangkan gejala lain seperti hidung tersumbat dan berair.

Kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan pada tanggal 31 Desember 2019 oleh kantor perwakilan WHO di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok (RRT). Peningkatan jumlah kasus Covid-19 berlangsung ke negara lain, dan saat ini terdapat 197 negara terjangkit Covid-19. Pada tanggal 11 maret 2020, WHO telah menetapkan wabah Covid-19 sebagai pandemi global. Jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan data Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia per tanggal 02 Mei 2020 adalah sebanyak 10.843 orang, dengan jumlah pasien meninggal sebanyak 831 orang dan yang sembuh sebanyak 1.665 orang.

Virus corona dapat masuk kedalam tubuh seseorang melalui tangan yang sudah terkontaminasi virus saat menyentuh benda yang mengandung cipratan air liur penderita Covid-19, jika orang tersebut menyentuh hidung atau mulutnya sebelum mencuci tangan. **Apa yang terjadi ketika Virus Covid-19 masuk kedalam tubuh?** Ketika masuk kedalam tubuh, virus corona akan menempel di dinding sel-sel saluran pernapasan dan paru-paru, lalu masuk kedalamnya untuk berkembang biak. Proses tersebut akan terdeteksi oleh sistem kekebalan tubuh. Setelah itu, sistem kekebalan tubuh atau sistem imun akan bereaksi dengan cara mengirim sel darah putih dan membentuk antibodi untuk melawan dan membunuh virus tersebut.

Ketika terjadi perlawanan tubuh terhadap virus corona, akan muncul beberapa gejala, contohnya demam. Biasanya, gejala ini akan muncul dalam waktu 2-14 hari setelah terpapar virus corona. Pada sebagian orang yang terinfeksi virus corona, reaksi sistem imun tubuh akan berhasil melawan virus tersebut, sehingga gejalanya mereda dan orang tersebut sembuh dengan sendirinya. Namun, apabila sistem kekebalan tubuh seseorang tidak cukup kuat untuk melawan virus corona atau justru bereaksi berlebihan, maka orang tersebut akan mengalami gejala Covid-19 yang lebih berat, yaitu demam tinggi dan sesak napas, atau bisa juga mengalami kerusakan organ.

Hal ini lebih berisiko terjadi pada lansia atau orang yang memiliki penyakit penyerta sebelumnya, misalnya diabetes, kanker, dan HIV. Oleh karena itu, selain melakukan langkah-langkah pencegahan seperti mencuci tangan yang benar dan menggunakan masker agar tidak tertular virus corona, kita juga perlu memperkuat daya tahan tubuh dengan pola makan dan pola hidup yang sehat.

Salah satu cara pola hidup yang sehat adalah meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga yang rutin. Olahraga rutin dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan cara merangsang kinerja sel darah putih. Banyak studi maupun saran dari pakar kesehatan yang menganjurkan olahraga sebagai salah satu cara meningkatkan imun atau sistem kekebalan tubuh selain makan makanan bergizi, mengurangi stres, serta istirahat yang cukup. Menurut seorang pakar kesehatan mengungkapkan bahwa, "Berolahraga adalah sebuah cara yang kuat untuk meningkatkan imun tubuh dan juga olahraga meningkatkan sirkulasi darah dan memiliki efek anti-inflamasi di dalam tubuh."

Namun dokter dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga memaparkan, isolasi mandiri yang diterapkan selama wabah corona ini justru membuat tubuh rentan minim aktivitas. Jadi, pakar kesehatan merekomendasikan waktu olahraga dengan intensitas ringan maupun sedang selama 30-60 menit beberapa kali dalam seminggu. Sejak pemerintah Indonesia memberlakukan *social distancing* untuk memutuskan rantai penyebaran pandemi Covid-19, aktivitas di luar rumah seperti lari di taman, olahraga ke tempat gym dihentikan sementara. Jadi, yang biasanya beraktivitas di luar rumah seperti lari di taman dan berolahraga di tempat gym

**Tanggal:** 23 May 2020

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

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

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