

Kiat Meningkatkan Imun Tubuh Selama Isolasi Mandiri



Realitarakyat.com – Saat menjalani isolasi mandiri di rumah, Anda perlu meningkatkan sistem imun agar dapat segera pulih. Ada banyak cara meningkatkan imunitas selama menjalani isolasi mandiri, mulai dari mengonsumsi makanan sehat hingga mengonsumsi bahan herbal.

Kasus COVID-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan, terutama setelah virus Corona varian Delta masuk ke Indonesia. Masyarakat akhirnya disarankan untuk memperketat protokol kesehatan dan sebisa mungkin menghindari aktivitas di luar rumah, kecuali memang ada kepentingan yang mendesak.

Di tengah pertambahan kasus, minat masyarakat untuk mendapatkan vaksin COVID-19 juga meningkat, dan ini tentu saja membawa dampak yang baik. Pasalnya, meski tidak bisa mencegah seseorang tertular COVID-19, pemberian vaksin COVID-19 terbukti efektif untuk mencegah munculnya gejala yang berat akibat penyakit ini.

Sementara itu, orang yang sedang terinfeksi COVID-19 dan mengalami gejala ringan atau tanpa gejala disarankan untuk melakukan isolasi mandiri. Isolasi mandiri dilakukan selama 10–14 hari sejak dinyatakan positif melalui tes PCR maupun rapid test antigen atau setelah melakukan kontak dekat dengan orang yang terinfeksi COVID-19.

Selama menjalani isolasi mandiri, Anda harus menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh agar cepat pulih.

Cara Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Isolasi Mandiri

Ada banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama menjalani isolasi mandiri, di antaranya:

1. Konsumsi makanan bergizi

Selama menjalani isolasi mandiri, Anda disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi, seperti sayur, buah, daging tanpa lemak, telur, ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Ini penting untuk diperhatikan, karena untuk membentuk imun yang kuat dibutuhkan asupan nutrisi yang cukup.

2. Minum air putih yang cukup

Anda juga perlu mengonsumsi air putih setidaknya 2 liter atau sekitar 8 gelas setiap hari untuk mempercepat proses pemulihan. Selain itu, dengan mengonsumsi air putih yang cukup, tubuh akan lebih fit dan terhindar dari dehidrasi.

3. Hindari atau kelola stres

Stres berlebihan bisa membuat imunitas tubuh menjadi lemah. Oleh karena itu, Anda harus mengelola stres dengan baik selama menjalani isolasi mandiri.

Hal ini memang tidak mudah, tapi coba alihkan perhatian Anda ke hal-hal atau kegiatan yang membuat Anda bahagia dan tenang, seperti mendengarkan musik, membaca buku, atau menonton film. Anda juga bisa berolahraga di dalam kamar, seperti melakukan stretching atau yoga.

Jika hal tersebut tidak dapat membantu Anda meredakan stres, coba hubungi teman atau keluarga melalui telepon atau video call untuk sekadar bertukar kabar atau bercerita. Usahakan untuk membicarakan hal-hal yang menyenangkan, agar stres berkurang, ya.

4. Istirahat yang cukup

Pastikan Anda tidur yang cukup, yaitu 7–8 jam setiap harinya. Ini penting untuk diperhatikan karena imunitas tubuh Anda bisa melemah jika Anda kurang tidur atau sering begadang.

Bahan Herbal untuk Membantu Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Konsumsi bahan herbal peningkat daya tahan tubuh juga bisa menjadi solusi yang tepat untuk membantu memperkuat sistem imun kita. Beberapa bahan herbal yang terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh antara lain adalah:

Meniran

Meniran berfungsi sebagai imunostimulan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta melindungi tubuh dari infeksi berbagai mikroorganisme, seperti virus dan bakteri.

Dalam meniran terkandung senyawa kimia phyllanthin dan tannin. Kedua senyawa ini juga bersifat antioksidan dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Tak hanya itu, penelitian di laboratorium pun menunjukkan bahwa ekstrak meniran memiliki efek antibakteri dan antivirus.

Daun kelor

Daun kelor juga dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh selama menjalani isolasi mandiri.

Ini karena daun kelor kaya akan nutrisi yang efektif meningkatkan kekebalan tubuh, seperti flavonoid, dan vitamin C. Bahkan, vitamin C yang terkandung dalam daun kelor jumlahnya 7 kali lebih banyak daripada jeruk.

Kunyit

Senyawa kurkumin dalam kunyit memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kurkumin juga dapat meningkatkan kinerja empedu dan membantu memperbaiki pencernaan tubuh.

Kombinasi ketiga bahan herbal di atas tentunya akan memberikan khasiat yang lebih optimal dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, jika Anda kesulitan untuk meraciknya sendiri, Anda bisa memperoleh sediaan herbal tersebut di pasaran. Pastikan produk herbal yang Anda beli sudah terdaftar di BPOM.

Penting untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh selama isolasi mandiri, agar Anda dapat segera pulih dari COVID-19 dan berkumpul kembali dengan keluarga tercinta.

Selama menjalani isolasi mandiri, Anda juga bisa memanfaatkan layanan telemedicine, seperti ALODOKTER, untuk berkonsultasi dengan dokter mengenai keluhan yang Anda rasakan.

Selain itu, konsumsi obat sesuai anjuran dokter untuk mengurangi atau meredakan gejala yang muncul. Jika selama isolasi mandiri kondisi Anda mengalami perburukan atau gejala dirasakan semakin berat, segeralah berobat ke rumah sakit terdekat. (*)

sumber: alodokter