Pentingnya Menjaga Daya Tahan Tubuh, Meski Sudah Mendapatkan Vaksin COVID-19

Realitarakyat.com – Penting bagi kita untuk selalu menjaga daya tahan tubuh tubuh tetap kuat, meski sudah mendapatkan vaksin COVID-19. Pasalnya, sistem imunitas tubuh yang kuat dapat mendukung pembentukan reaksi kekebalan tubuh terhadap virus Corona setelah vaksinasi.

Saat ini pendistribusian vaksin COVID-19 ke seluruh masyarakat Indonesia masih terus berlangsung demi memenuhi target 1 juta dosis per hari. Pemberian vaksin ini merupakan salah satu solusi untuk menekan penyebaran infeksi virus Corona di Indonesia, apalagi sekarang sudah ditemukan beberapa varian baru virus Corona, seperti varian Alfa dan Delta.

Pentingnya Menjaga Imunitas Sebelum dan Sesudah Vaksinasi COVID-19
Pemberian vaksin COVID-19 berperan penting dalam membantu tubuh kita membentuk perlindungan terhadap virus Corona. Namun, proses tersebut butuh waktu dan tidak langsung jadi begitu saja setelah vaksinasi.

Biasanya tubuh memerlukan waktu sekitar 2 minggu setelah divaksinasi penuh (dua dosis) untuk membentuk perlindungan terhadap virus penyebab COVID-19. Hal ini berarti bahwa seseorang masih mungkin untuk terinfeksi virus Corona, bahkan sesaat setelah vaksinasi.

Di sinilah pentingnya untuk selalu menjaga imunitas tubuh, baik sebelum maupun sesudah vaksinasi COVID-19.

Sistem imunitas atau daya tahan tubuh memiliki peran besar dalam melindungi tubuh dari bakteri, virus, parasit, atau jamur penyebab penyakit. Jika sistem imunitas tubuh lemah, tubuh tidak akan mampu untuk melawan berbagai mikroorganisme penyebab penyakit, termasuk virus Corona.

Proses pembentukan kekebalan tubuh setelah vaksinasi kadang bisa menimbulkan beberapa efek samping, seperti nyeri di sekitar lokasi suntikan, kelelahan, sakit kepala, nyeri otot, demam, dan mual.

Efek samping tersebut merupakan hal yang normal terjadi dan menandakan bahwa tubuh sedang membangun perlindungan terhadap virus Corona. Efek samping vaksin COVID-19 biasanya akan hilang dalam beberapa hari.

Berbagai Cara Mempertahankan Sistem Imunitas Tubuh

Berikut adalah beberapa cara alami yang bisa Anda lakukan untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama di masa pandemi:

1. Mengonsumsi makanan bergizi
Berbagai nutrisi dari makanan sangat penting untuk menjaga fungsi sistem imunitas tubuh. Dengan begitu, daya tahan tubuh akan tetap kuat dan tubuh bisa terlindungi dari berbagai penyakit, termasuk COVID-19.

Berikut adalah pilihan makanan yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh:

Makanan yang kaya akan vitamin C, vitamin E, serta antioksidan, seperti jeruk, stroberi, kiwi, apel, anggur, kangkung, bayam, ubi jalar, dan wortel
Makanan tinggi protein, seperti makanan laut, daging tanpa lemak, dan daging unggas
Selain itu, agar tubuh tetap fit setelah vaksinasi COVID-19 sekaligus untuk mencegah dehidrasi, Anda juga perlu minum air putih yang cukup.

2. Berolahraga secara rutin
Langkah ini juga termasuk cara yang cukup efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tak hanya itu, olahraga juga dapat mengurangi stres dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Jadi, sempatkanlah berolahraga setidaknya 30 menit sehari, misalnya jalan santai, jalan cepat, bersepeda di sekitar rumah, atau yoga.

3. Beristirahat yang cukup
Saat tidur, tubuh memproduksi dan menyebarkan sel-sel imun untuk melawan berbagai kuman penyebab penyakit. Itulah sebabnya, tidur memiliki peran dalam menjaga imunitas tubuh.

Orang dewasa umumnya membutuhkan waktu tidur sekitar 7–9 jam setiap malamnya, sedangkan anak-anak dan remaja butuh 10–14 jam.

4. Mengonsumsi herbal untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh
Terkadang asupan makanan bernutrisi belum tentu tercukupi. Sebagai solusi untuk menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, Anda bisa menambahkannya dengan mengonsumsi herbal. Dengan begitu, Anda tidak akan mudah sakit dan lebih kuat melawan berbagai bakteri dan virus, seperti virus COVID-19.

Contoh herbal yang terbukti khasiatnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh antara lain adalah:

Meniran
Tanaman dengan nama latin Phyllanthus niruri ini sudah lama dimanfaatkan sebagai obat tradisional di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Selain memiliki sifat imunostimulan yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh, kandungan phyllanthin dan tannin di dalam meniran memiliki sifat antimikroba yang mampu melindungi tubuh dari bakteri penyebab penyakit.

Daun kelor
Tanaman dengan nama latin Moringa oleifera ini kaya akan nutrisi yang menyehatkan tubuh, seperti kalsium, zat besi, fosfor, kalium, zinc, protein, vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin E, vitamin K, folat, dan biotin.

Selain itu, daun kelor memiliki sifat imunomodulator yang mampu menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi virus dan bakteri.

Kunyit
Dalam kunyit terkandung senyawa kurkumin yang mampu memperbaiki sistem pencernaan kita. Selain itu, kunyit memiliki sifat antiradang dan antioksidan yang bermanfaat dalam melawan radikan bebas, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Jika Anda kerepotan untuk meracik sendiri ketiga bahan herbal tersebut, Anda bisa memperoleh sediaan herbal yang mengandung kombinasi ekstrak meniran, daun kelor, dan kunyit di pasaran. Namun, pastikan produk herbal yang Anda beli sudah terdaftar di BPOM untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan.

Hingga kini pandemi virus Corona belum juga usai. Oleh karena itu, terapkanlah cara-cara menjaga imun di atas dengan konsisten meskipun sudah mendapatkan vaksin COVID-19, agar daya tahan tubuh Anda tetap kuat dan Anda bisa terhindar dari berbagai penyakit. (*)

sumber: alodokter