

Cara Ampuh Tingkatkan Kekebalan Tubuh Hadapi Pandemi, Apa Itu?



Realitarakyat.com – Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan, dr Riskiyana Sukandhi Putra mengajak masyarakat memperbaiki gaya hidup dengan berolahraga demi meningkatkan kekebalan tubuh hadapi pandemi.

“Kalau kita tidak perbaiki, tidak ada kegiatan fisik, pasti kekebalan kita menurun, jika itu terjadi risiko Covid-19 jadi ancaman,” kata Riskiyana dalam webinar kesehatan, Kamis (9/9).

Dia mengingatkan orang-orang untuk tidak abai protokol kesehatan ketika kasus tengah menurun, sebab keteledoran yang dibiarkan bakal berdampak pada naiknya lagi tingkat infeksi virus corona.

Dikutip dari laman Kemenkes, per 31 Agustus total vaksinasi dosis pertama sebanyak 63.265.720 atau (30,49 persen), vaksinasi dosis kedua adalah 36.050.866 atau (17,31 persen) dan vaksinasi dosis ketiga (booster) bagi tenaga kesehatan telah mencapai 640.532 atau (43,61 persen).

Bila masyarakat gagal mengadopsi gaya hidup sehat dengan olahraga secara teratur, risiko yang mengancam bukan cuma gelombang kasus baru, tetapi masalah penyakit tidak menular yang diakibatkan gaya hidup sedenter.

“Kalau bisa menerapkan olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur, risiko komorbid saat pandemi bisa berkurang,” ujar dia.

Upaya pembudayaan aktivitas fisik selama pandemi berlangsung dengan berbagai cara kreatif, termasuk olahraga virtual di mana individu melakukannya di tempat masing-masing sebagai upaya menekan penyebaran virus corona.

Untuk memeriksa kebugaran secara mandiri, dia mengajak masyarakat untuk mengunduh dan memakai aplikasi SIPGAR.

Aplikasi ini mencatat pemeriksaan kondisi fisik seseorang dalam kurun waktu tertentu dengan Metode Rockport. Rockport adalah pengukuran kebugaran jantung paru yang merupakan salah satu komponen terbesar yang mempengaruhi kebugaran seseorang.

“Kurang dari 15 menit untuk tahu kebugaran kita seperti apa, nanti ada saran kegiatan fisik apa yang kita harus lakukan,” kata dia mengenai aplikasi yang sedang dikembangkan.

Sementara itu, informasi seputar kesehatan disampaikan lewat webinar-webinar mengenai aktivitas fisik dan gizi seimbang.

Olahraga juga bisa jadi aktivitas menyenangkan, termasuk lewat Asean Fun Aerobic Dance Competition yang sedang berlangsung, kata dia.

“Kalau berhasil, bisa bikin trademark buat negara-negara ASEAN.”

Kegembiraan dan olahraga memang berhubungan, kata Ketua Umum Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO), dr. Leny Pintowari, SpKO. Sebab, tubuh mengeluarkan hormon endorfin setelah berolahraga, hormon yang membuat manusia merasa senang dan nyaman.

“Rasa senang ini mempengaruhi psikis, semangat hidup jadi naik dan lebih gembira. Kesehatan mental jadi lebih baik,” jelas dia.