

# Tips Meningkatkan Imunitas Saat Corona Merebak

Friday, 25 Juni 2021 WIB, Oleh: Agung



Penyakit virus corona (Covid-19) di Indonesia semakin menyebar tak terkendali. Setiap orang diharapkan meningkatkan imunitas tubuh agar mencegah terpapar dari virus corona. Beberapa ahli gizi pun memberikan tips atau cara-cara agar mampu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Seperti disampaikan Dr. Toto Sudargo, M.Kes, Ahli Gizi FKKMK UGM. Di tengah penularan Covid-19 yang semakin menjadi ia menyarankan untuk setiap individu melakukan olahraga yang teratur dengan intensitas sedang.

Olahraga dengan intensitas sedang tersebut adalah olahraga 3-5 kali per minggu dengan durasi 30-45 menit. Olahraga tersebut bisa dilakukan di tempat terbuka dengan paparan sinar matahari pagi.

"Neural exercise, misalnya pernafasan, vokalisasi dan postur untuk menjaga kesehatan dan physical exercise untuk menjaga kebugaran. Selain itu, istirahat yang cukup dan selalu berpikir yang positif pada hal-hal yang ada di sekitar kita, hidup damai dan selalu bahagia," katanya di Kampus UGM, Jumat (25/6).

Toto mengatakan cara meningkatkan imun saat di awal pandemi dan saat ini pada prinsipnya sama. Hanya saja untuk saat ini sudah didukung dengan adanya vaksinasi Covid-19 untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

Meski telah divaksin, katanya, masyarakat tetap saja diharapkan menjalankan perilaku disiplin protokol kesehatan 3M yaitu memakai masker dengan benar, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Hal yang tak kalah penting di tengah maraknya penularan Covid-19 yang semakin merajalela adalah menghadirkan standar gizi sederhana untuk meningkatkan imun. Yaitu dengan perbanyak mengonsumsi buah dan sayur.

Makanan-makanan yang mengandung zat gizi spesifik yang berperan langsung dalam menunjang berbagai aktifitas sistem imun. Makanan-makanan tersebut diantaranya makanan yang mengandung vitamin C, seperti semua buah segar, sayur segar yang kandungan vitamin C-nya cukup tinggi.

"Juga makanan-makanan yang mengandung vitamin E, seperti kecambah, kacang hijau, telur, almond, minyak zaitun dan zink, contoh bahan makanannya jamur, kecambah kacang hijau, udang, daging, slada air, alpokat, kacang almond dan membatasi konsumsi gula garam dan lemak sesuai anjuran isi piringku," terangnya.

Ia menegaskan kembali untuk meluangkan waktu supaya terkena paparan sinar matahari dan melakukan aktifitas fisik rutin. Sementara untuk menghindari penularan Covid-19 maka cuci buah dan sayur sebelum dimasak atau dikonsumsi dan memastikan lauk dimasak dengan matang sempurna.

"Disini peran pemerintah sangat diharapkan, yaitu mengedukasi masyarakat secara terus menerus mengenai cara dan pentingnya menjaga imunitas diri dan keluarga. Selain itu, berupaya menggaet swasta dan umkm untuk mendukung program edukasi ini sekaligus dalam upaya menghadirkan gizi sederhana dalam keluarga," tuturnya.

Fasty Arum Utami, S.Gz., M.S, ahli gizi dan auditor makanan dari FKMK UGM, menambahkan agar memudahkan untuk mengingat bagaimana kita dapat mengonsumsi aneka ragam pangan, bisa menggunakan metode Isi Piringku. Contoh untuk menu sehari, maka berdasarkan prinsip gizi seimbang menu yang bisa diaplikasikan di rumah adalah menu yang bisa diwujudkan dengan bahan-bahan yang mudah ditemui.

Ia menjelaskan untuk orang dewasa, katanya, kebutuhannya adalah 3 kali makan dan 2 kali *snack*. Sedang untuk anak-anak adalah 3 kali makan dan 3 kali *snack*. Fungsi dari *snack*/cemilan adalah agar kita bisa mengontrol makanan pada jam berikutnya sehingga tidak terlalu banyak.

"Contohnya, sarapan pagi dilakukan antara jam 6.00 - 9.00 Dilanjutkan dengan *snack*/cemilan sebagai selingan pada jam 10.00 - 12.00. Sehingga saat makan siang, porsi tetap dapat kita kontrol," jelasnya.

Ia mengatakan untuk gizi seimbang sesuai dengan isi piringku maka kandungan gizi untuk makan siang, misalnya mencerminkan kandungan energi 700 kkal, protein 44,2 gr, Vit A; 1.572µg, Vit C 101 mg, Vit E 4,1 mg, Zn 2,2 mg, B6 0,4 mg, Asam folat 184,5µg, Iron 6,6 mg. Bentuknya bisa 100 gr ikan, 150 gr papaya, 50 gr tahu, 150 gr nasi putih dan 150 gr sayuran.

"Sayuran-sayuran ini merupakan sumber vitamin dan mineral, terutama karoten, Vit A, Vit C, Zat Besi dan Fosfor. Sebagian vitamin dan mineral ini berfungsi sebagai antioksidan," paparnya.

Penulis : Agung Nugroho

Foto : De Grunteman

---

## **Berita Terkait**

- [Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19](#)
- [Dokter RSA UGM Bagi Tips Cegah Penularan Corona Lewat Udara](#)
- [Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19](#)
- [Masyarakat Diminta Tidak Panik Hadapi Virus Corona](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Cara Aman Bersepeda di Tengah Pandemi Corona](#)