



KIAT PASIEN 60 TAHUN SEMBUH DI RS JOGJA

Cukupi Vitamin, Olahraga dan Sikap Optimis

SALAH satu pasien sembuh dari virus Korona (Covid-19) yang ditangani RS Jogja, berusia 60 tahun. Kabar pasien lansia bisa sembuh, cukup menggembirakan. Karena ternyata virus membahayakan ini bisa ditangkal, meski usia sudah kepala enam. Salah satu kuncinya, dengan penguatan daya tahan tubuh seperti mencukupi vitamin, berolahraga serta memiliki sikap optimis atau motivasi dapat sembuh kembali.

Wakil Walikota Yogyakarta, yang menjadi Ketua Gugus Tugas Penanggulangan Covid-19, Heroe Poerwadi mengungkapkan, pasien berhasil sembuh setelah mendapat perawatan intensif dari tim dokter. Selama masa karantina, pihak rumah sakit

memberikan treatment disiplin pasien. "Vitamin C 500 miligram per hari, makan dan minum cukup, gizi bagus, olahraga cukup dan perilaku hidup bersih dan sehat juga dijalankan.

Yang paling penting motivasi untuk sembuh harus tinggi," urai Ketua Gugus Tugas Penanggulangan Covid-19 Kota Yogya Heroe Poerwadi, Jumat (3/4).

Heroe mengaku, dirinya

melakukan teleconference dengan pihak RS Jogja beserta timnya serta pasien Covid-19 yang berhasil sembuh. Pada kesempatan itu tim dokter bercerita harus sabar dalam men-

disiplinkan pasien. Hal ini karena dari sisi psikologis pasien ikut terganggu.

*** Bersambung hal 7 kol 5**



Cukupi

Sambungan hal 1

Pasalnya sblama menjalani isolasi geraknya menjadi terbatas hingga kerap menimbulkan kebosanan.

"Pasien sempat akan kabur karena merasa masih sehat dan ingin bisa lebih leluasa. Tentu tidak mudah meyakinkan, karena di rumah sakit di samping tim medis juga ada yang membantu secara psikologis.

Sampai akhirnya, pasien menyadari bahwa kondisi terkena Covid-19, perlu isolasi atas kesadaran untuk kesembuhan, menjaga keluarga dan tetangga lingkungannya," imbuh Heroe.

Diakuiinya, penguatan daya tahan tubuh juga tidak kalah penting. Sehingga selain asupan gizi, nutrisi dan vitamin yang cukup, pasien diminta melakukan olahraga ringan setiap hari.

Sedangkan untuk mengurangi kebosanan, di samping olah raga dikuatkan sandaran untuk meminta perlindungan dari Allah SWT. Terutama dengan salatnya yang rajin, membaca Al-quran maupun bacaan positif lainnya. Bahkan pasien juga menghindari melihat tayangan televisi karena dianggap hanya menakut-nakuti sehingga membuat diri pasien menjadi tidak nyaman. "Meskipun ada televisi di kamarnya, namun menurut cerita pasien tersebut itu tidak dilihatnya.

Segala sesuatu yang tidak nyaman mencoba untuk dihindari," tandasnya.

Pasien yang sembuh tersebut sebelumnya diklasifikasi kluster dari Bogor. Menjalani isolasi di RS Jogja selama 18 hari hingga dinyatakan sembuh.

Pasien itu juga memberikan pesan bahwa dengan menjalani isolasi secara disiplin sesuai anjuran rumah sakit, Covid-19 ternyata bisa disembuhkan.

Terhadap kasus itu, menurut Heroe salah satu kendala ialah lamanya waktu hasil swab. Tes pertama dan kedua baru bisa diketahui satu

minggu lebih setelahnya. Sehingga membuat pasien menjadi lebih lama dalam isolasi.

"Semoga besok kita bisa mendapatkan hasil swab lebih cepat agar penanganan juga lebih cepat," harap Heroe.

Sementara itu, Dirut RS Jogja dr Ariyudi Yunita, menambahkan pendampingan psikologi menjadi bagian dari upaya yang dilakukan tim medis. Sedangkan olahraga ringan yang dilakukan pasien bukan di lingkungan rumah sakit melainkan di ruangannya sendiri atau kamar isolasi. (Dhi)-

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui
2. RSUD (RS Jogja)			

Yogyakarta, 31 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005