



Media: Harian Jogja

Hari: Minggu

Tanggal: 06 Desember 2020

Halaman: 4

TRI KUSUMO BAWONO

Menjaga Proses dan Daya Tahan Tubuh

JOGJA—Menjaga daya tahan tubuh menjadi salah satu aspek penting yang harus dijalankan bersinergi dengan protokol kesehatan. Namun, acap kali warga belum menerapkan pola hidup sehat bahkan dari yang sederhana, yaitu istirahat yang cukup.

Kepala Puskesmas Gedongtengen Tri Kusumo Bawono mengingatkan masyarakat tentang pentingnya menjaga daya tahan tubuh selama pandemi. Hal itu bisa dilakukan dengan istirahat yang cukup.

Dijelaskan Tri, setiap orang harus tidur teratur paling tidak enam sampai delapan jam setiap harinya. "Tidurnya jangan terlalu malam tetapi di awal karena akan membantu proses peningkatan daya tahan tubuh. Tidur awal pukul 22.00 WIB karena zat melatonin itu keluar jam segitu sampai pukul 01.00, zat itu yang dibutuhkan tubuh," paparnya, beberapa waktu lalu. Agar menjaga tubuh tetap fit, setelah bangun tubuh perlu peregangan. Menurut Tri, hal ini sering dilupakan masyarakat. Meregangkan badan sesaat setelah bangun dapat dilakukan dengan cara meluruskan badan atau dalam bahasa Jawa disebut *ngulet*.

Jaga Imun

Selanjutnya barulah melakukan gerakan-gerakan pemanasan seperti senam selama 5-10 menit sebelum mandi atau sebelum beraktivitas. "Biasanya langsung bangun begitu tanpa peregangan, akhirnya ada keluhan pegal-pegal nyeri kepala, pinggang punggung dan leher. Di leher itu terjadi kontraksi otot karena bantal terlalu tinggi yang biasanya menyebabkan nyeri kepala," ucap Tenaga Kesehatan Teladan DIY 2019 itu.

Bila orang dewasa usia di atas usia 40 tahun tidak menjalankan peregangan, Tri menyebutkan orang tersebut memiliki potensi sering kram. Padahal, setelah usia 30 tahun, fungsi tubuh manusia berkurang satu persen tiap tahunnya.

Tri mengimbau kepada seluruh masyarakat menjalani peregangan untuk menjaga daya tahan tubuh terutama selama pandemi seperti ini. "Kalau punya rutinitas padat minimal peregangan karena itu membuat orang, kalau bahasanya pegal-pegal, yang bisa mengganggu aktivitas tubuh ketika bekerja," ujarnya.

Setelah istirahat yang cukup dan olahraga, cara menjaga daya tahan tubuh yang bisa dilakukan masyarakat yakni mengonsumsi sayur dan buah. Segala vitamin D, terutama vitamin C dan vitamin D baik dikonsumsi.

Tidak semua sayur dan buah mahal, banyak yang bisa ditemukan dengan mudah di pasar. Terpenting warga mengolah sayur dan buah dengan benar agar kandungan vitaminnya tidak hilang.

Lantas bila imunnya sudah kuat, Tri mewanti-wanti masyarakat agar tidak boleh khawatir dan merasa cemas. "Sinergi antara menjaga daya tahan tubuh juga jangan cemas tetapi tetap menjalankan proses harus dilakukan. Makanya ada istilah Iman Imun Aman. Supaya bisa aman imunitas ditingkatkan, supaya tidak cemas beribadah. Menjaga daya tahan tubuh dapat mencegah penularan mata rantai Covid-19, jadi warga tetap aman sehat dan produktif," tuturnya.

(Catut Dwi Janati)

Tri Kusumo Bawono

Instansi	Nilai Berita	
1.	☐ Negatif	☐ Aman
2.	☐ Positif	☐ Sehat
3.	☐ Netral	☐ Biasa
4.		
5.		

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui
2. Puskesmas Gedongtengen			

Yogyakarta, 06 September 2026
Kepala

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