

# Dosen UNAIR Bagikan Kiat Menjaga Daya Tahan Tubuh di Musim Pancaroba

Achmad Sarjono - [SURABAYA.UPDATES.CO.ID](http://SURABAYA.UPDATES.CO.ID)

Oct 18, 2022 - 15:46



*Sumber: kompascom*

SURABAYA – Musim pancaroba identik dengan munculnya berbagai penyakit, seperti flu, batuk, demam, dan sebagainya. Hal tersebut disebabkan karena perubahan cuaca yang ekstrem membuat daya tahan tubuh menjadi menurun sehingga rentan terkena berbagai penyakit. Oleh sebab itu, masyarakat harus

pandai untuk menjaga kesehatan tubuh.

Dosen Program Studi D3 Pengobat Tradisional, Universitas Airlangga (UNAIR), Maya Septriana SSi Apt MSi mengimbau, selama musim pancaroba, setiap orang harus memiliki kesadaran penuh untuk menerapkan pola hidup sehat agar daya tahan tubuh tetap kuat.

Berikut tiga hal yang dapat dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh di tengah musim pancaroba.

#### Mengatur Pola Makan

Pertama, mengatur pola makan dengan benar. Maya menuturkan, di sela-sela kesibukan aktivitas, kebutuhan nutrisi tetap harus terpenuhi. Mulai dari sarapan pagi dengan asupan bergizi, makan siang dengan nutrisi yang lengkap, dan makan malam secukupnya.

“Ada orang yang pilih-pilih makanan, misalnya hanya suka buah dan sayur tertentu. Sebaiknya, kita usahakan makan buah dan sayur yang bervariasi karena kandungan nutrisi dan gizinya berbeda-beda. Jadi harus divariasikan. Tidak perlu makan banyak, sedikit-sedikit juga itu bakal terpenuhi,” tuturnya, Selasa (18/10/2022).

Selain itu, ia menambahkan bahwa dalam ilmu pengobatan tradisional, makan makanan dengan berbagai warna dan rasa dapat memberikan pengaruh pada kesehatan tubuh. Warna dan rasa tertentu pada makanan secara otomatis akan masuk ke bagian organ tubuh manusia.

“Contohnya, warna putih seperti sawi putih dan lobak putih itu bisa memperkuat sistem organ paru; warna hijau misalnya alpukat, bayam dan lainnya itu akan memproteksi organ hati; kemudian warna merah itu akan memproteksi organ jantung, seperti tomat, paprika, dan lain-lain,” jelasnya.

“Semua rasa juga harus seimbang, gak boleh berlebih karena dia bisa melukai organ-organ tubuh. Kalau banyak minuman manis, nanti yang terkena organ lambung dan limfa. Padahal, dua organ itu erat hubungannya dengan berpikir dan orang akan sulit konsentrasi. Begitupun dengan rasa lainnya. Jadi, warna dan rasa itu harus seimbang,” sambungnya.



Maya Septriana SSi Apt MSi, Dosen Program Studi D3 Pengobatan Tradisional, Fakultas Vokasi UNAIR (Foto: Dokumen Pribadi)

### Mengetahui Kondisi Tubuh

Kedua, mengetahui kondisi tubuh. Di musim yang tidak menentu ini, ia mengimbau agar setiap orang dapat mengenal dan menilai kondisi tubuhnya masing-masing. Jika kondisi tubuh tidak sesuai dengan situasi sekitar, maka ada yang tidak seimbang dalam tubuh.

Contohnya, ketika seseorang berada di ruangan yang ber-AC, lalu dia tiba-tiba merasa kedinginan. Itu berarti, tubuhnya sudah memberi sinyal bahwa ia tidak dalam keadaan yang fit. Jika terjadi hal seperti itu, Maya menyarankan untuk minum air hangat atau wedang jahe karena dapat menghangatkan tubuh dan meningkatkan imunitas.

Di sisi lain, ketika seseorang berada di tempat yang panas, lalu ia mudah merasa haus dan tenggorokan kering. Itu berarti, tubuhnya sedang kekurangan cairan. Untuk mengantisipasinya, bisa dengan mengonsumsi minuman herbal yang bersifat mendinginkan, seperti air rebusan alang-alang dan air kacang hijau.

### Istirahat yang Cukup

Terakhir, istirahat dengan cukup. Maya mengatakan, indikator keberhasilan dari istirahat dapat dirasakan saat bangun tidur di mana tubuh menjadi segar dan fit kembali. Tersebab itu, tidurlah dengan cukup minimal 6-8 jam per hari.

Namun, jika tubuh masih terasa pegal dan berat saat bangun tidur. Itu bisa disebabkan oleh faktor patogen yang ada dalam tubuh. (\*)

Penulis: Rafli Noer Khairam

Editor: Binti Q. Masruroh