

JAKARTA, Prolite – Cuaca yang basah dan lembab seperti di musim hujan yang sering terjadi di Kota Bandung, membuat bakteri dan virus mudah muncul. Oleh sebab itu, kita perlu memperkuat sistem imun agar terhindar dari penyakit yang menjadi “langganan” saat musim hujan. Contohnya pilek, flu, dan demam.

Di samping itu, musim hujan dapat mempengaruhi metabolisme, sehingga membuat tubuh rentan mengalami kembung dan gangguan pencernaan. Lantas, bagaimana cara memperkuat sistem imun supaya terhindar dari penyakit yang berhubungan dengan musim hujan?

### Cara Memperkuat Sistem Imun di Musim Hujan

**Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional**

Memperkuat sistem imun merupakan kunci untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan musim hujan. Nah, berikut ini beberapa cara memperkuat sistem imun di musim penghujan:

#### 1. Konsumsi sumber makanan kaya vitamin C

Vitamin C bermanfaat untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ia dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Selain itu, vitamin C juga meningkatkan pembentukan sel peningkat kekebalan, dan meningkatkan respons imunologis seluler. Untuk mendapatkan vitamin C, kamu dapat mengonsumsi buah jeruk, lemon, limau, paprika, brokoli, sayuran hijau lainnya, dan tomat.

#### 2. Tidur yang cukup

Tidur selama delapan jam dalam semalam dapat membuat tubuh menjadi rileks dan bugar untuk menjalani aktivitas di hari berikutnya. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah flu serta penyakit lainnya selama musim hujan.

Baca Juga: Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya

3. Minum air putih yang cukup

Minum air putih memang tidak selalu melindungi tubuh dari kuman dan virus, tapi dapat mencegah tubuh dari dehidrasi. Hati-hati, dehidrasi dapat menyebabkan sakit kepala dan menghambat kinerja fisik, fokus, suasana hati, pencernaan, dan fungsi jantung serta ginjal. Komplikasi yang diakibatkannya dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap penyakit.

Untuk mencegah dehidrasi, kamu harus minum cukup cairan setiap hari. Air putih lebih direkomendasikan karena tidak mengandung kalori, zat aditif, dan gula.

4. Konsumsi sumber makanan lemak sehat

Lemak sehat seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun dan salmon, dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh terhadap patogen dengan mengurangi peradangan. Mengonsumsi makanan seperti ikan berlemak dan alpukat juga dapat membantu mengurangi peradangan kronis. Meskipun peradangan tingkat rendah adalah respons normal terhadap stres atau cedera, tapi kondisi tersebut tetap dapat menekan sistem kekebalan tubuh.

5. Segera mandi jika kehujanan

Jika kamu kehujanan selama perjalanan dari luar rumah, maka sebaiknya segera mandi. Sebab air hujan yang membasahi tubuh dan pakaian bisa saja mengandung virus dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit.

6. Olahraga teratur

Selain menjaga tubuh tetap bugar, olahraga juga dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menstimulasi produksi serotonin dalam tubuh.

Itulah yang perlu diketahui tentang cara memperkuat sistem imun di musim hujan. Jika kamu

mengalami masalah kesehatan terkait musim hujan, segera Tanya dokter. (\*/ino)



Baca Selanjutnya  
Final Four, BJB Tandamata Tumbangkan JPF