**Hadapi Pancaroba dengan Senyuman**

Pengasuh Lysa Ekasari Dewi, AMd.Kep, Manager Operasional Dana Sehat Muhammadiyah (DSM)

Sahabat Cikal, pancaroba merupakan masa peralihan dari musim kemarau atau ke musim penghujan ataupun sebaliknya. Musim pancaroba terjadi dua kali dalam setahun, yaitu peralihan dari musim kemarau ke musim hujan yang biasanya terjadi pada bulan September-Oktober dan dari musim hujan ke musim kemarau, biasanya terjadi antara bulan Maret dan April.

Pada pergantian musim ini biasanya ditandai dengan cuaca yang tidak menentu. Terkadang siangnya panas terik, tiba-tiba sore hari hujan deras tak beraturan. Angin yang datang sempoyongan, debu-debu beterbangan merusak pemandangan. Dan banyak penyakit yang datang menghadang di sela keributan angin dan debu.

Ada beberapa hal yang harus dijaga, demi kesehatan tubuh dan jiwa kita, agar tidak terpuruk dalam sakit, senantiasa sehat dan prima, serta dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari dengan senyum terkembang di bibir.

Beberapa hal yang harus dilakukan misalnya memakai alat pelindung diri seperti jaket dan masker. Keduanya dapat menjaga tubuh dari cuaca panas dan dingin. Jenis jaket dapat disesuaikan dengan suhu udara. Hal ini diterapkan agar suhu dan kondisi tubuh terlindungi dari angin yang ada. Masker juga dibutuhkan untuk mencegah virus penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh saat melakukan aktivitas.

Asupan makanan yang bergizi juga sangat diperlukan oleh tubuh sebagai senjata kita dalam menghadapi pancaroba. Kandungan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral wajib terpenuhi untuk membuat tubuh dapat bekerja dengan baik.

Semua vitamin penting untuk dikonsumsi, utamanya vitamin C yang berfungsi menjaga sistem kekebalan tubuh. Fungsi sistem imun yang terjaga dengan baik akan dapat melawan berbagai penyakit. Vitamin ini terdapat secara alami pada sayur dan buah seperti kembang kol, kubis, jeruk, mangga, hingga pepaya.

Daya tahan tubuh berawal dari lingkungan dan sanitasi yang bersih serta higienis. Rutin membersihkan rumah serta area aktivitas kita, dapat menjaga ketahanan tubuh. Bersihkan perabot dari debu yang bisa menyebabkan beberapa penyakit, di antaranya batuk, flu, dan pilek. Selalu menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan juga penting dilakukan secara baik dan benar sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. Menjaga higienitas tangan penting untuk menghindari beragam penyakit, seperti diare dan pernafasan.

Aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur dan beristirahat yang cukup juga penting agar tubuh tetap berada pada kondisi yang prima. Kedua aktivitas tersebut dapat memengaruhi kinerja tubuh jika kurang dijaga dan diperhatikan, sehingga menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit.

Berolahraga ringan misalnya berlari kecil selama 20 menit per hari dan tidur selama tidak kurang dari 8 jam per hari dapat menjaga tubuh agar tetap fit dan prima, serta tidak lupa konsumsi air putih minimal 1500 ml per hari.

Nah, karena itu Sahabat Cikal perlu menjaga kesehatan tubuh dalam menghadapi musim pancaroba ini. Jika tubuh tidak diperhatikan dan dijaga dengan baik, maka akan sangat rawan terinfeksi berbagai macam penyakit dan hal ini akan menghambat setiap aktivitas yang akan kita lakukan. Oleh karena itu, mari kita terapkan pola hidup sehat agar hidup tetap produktif dan menggembirakan. (\*)