

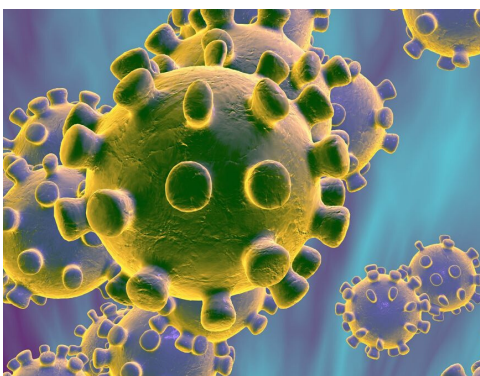
NUTRASETIKAL SEBAGAI SOLUSI PENCEGAHAN COVID-19

Program Studi Nutrasetikal (D4) | Direktorat Pendidikan
Vokasi dan Pelatihan | Universitas Muhammadiyah Malang



PROTOKOL HEALTHY LIFESTYLE

Profil Corona - 2
Gejala - 3
Penyebab - 3
Pencegahan - 4



Protokol Healthy LifeStyle

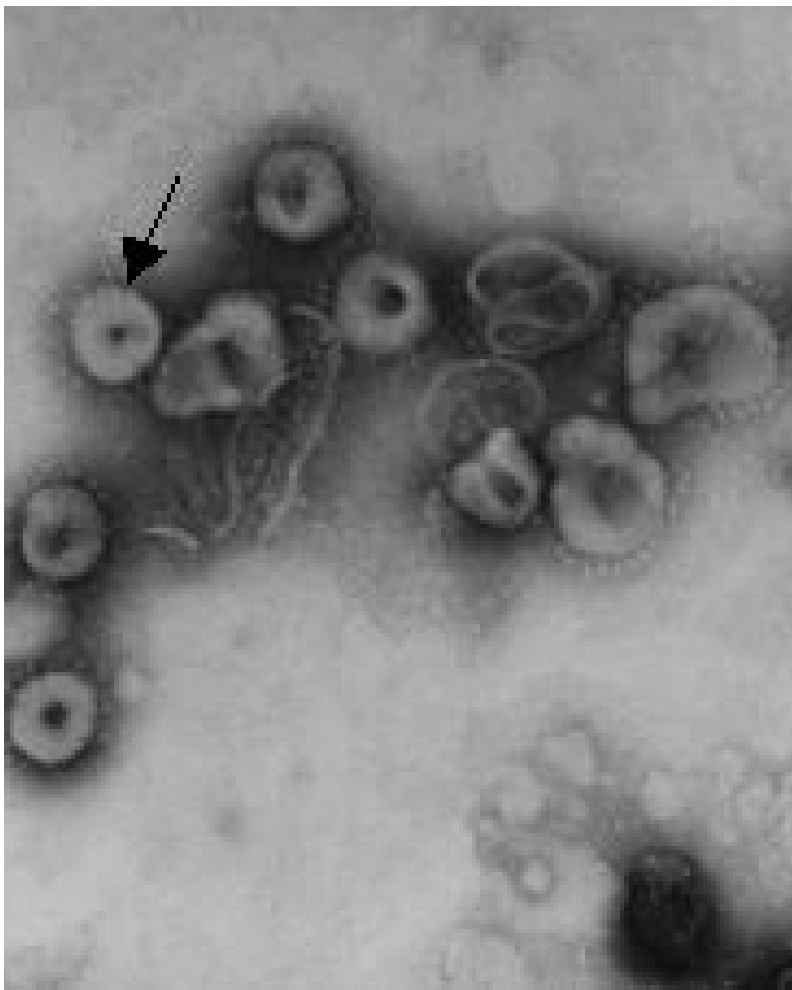
Mencegah Corona dengan
Rutin Konsumsi Empon-Empon

Coronavirus disease (COVID-19) menjadi permasalahan global sejak Wuhan (China) terserang. Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat.

Langkah pencegahan bisa dilakukan melalui nutrasetikal, mengkonsumsi empon-empon (rempah) sebagai usaha peningkatan sistem kekebalan (imun).

Profil dan Karakteristik Virus Corona

Kata "Corona" berasal dari bahasa Latin yang artinya crown atau mahkota. Ini sesuai dengan bentuk Coronavirus itu sendiri yang jika dilihat dengan mikroskop nampak seperti mahkota (lihat gambar). Bentuk mahkota ini ditandai oleh adanya "Protein S" yang berupa sepatu, sehingga dinamakan spike protein, yang tersebar disekeliling permukaan virus (tanda panah). "Protein S" inilah yang berperan penting dalam proses infeksi virus terhadap manusia



Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV).

Novel corona virus 2019-nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia



Gambar mikroskop Coronavirus. Diambil dari home page Queen University Belfast, UK). Tampak pada panah "Protein S" disekeliling permukaan virus sehingga membuat bentuk virus seperti mahkota.

Gejala Infeksi Corona

Virus corona bisa menimbulkan beragam gejala pada pengidapnya. Gejala yang muncul bergantung pada jenis virus corona yang menyerang, dan seberapa serius infeksi yang terjadi. Berikut beberapa gejala virus corona yang terbilang ringan:

hidung beringsus

sakit kepala

tenggorokan sakit

demam



Beberapa virus corona dapat menyebabkan gejala yang parah. Infeksinya dapat berubah menjadi bronkitis dan pneumonia (disebabkan oleh 2019-nCoV), yang menyebabkan gejala seperti:

Demam yang mungkin cukup tinggi bila pasien mengidap pneumonia

Batuk dengan lendir.

• Sesak napas.

Nyeri dada atau sesak saat bernapas dan batuk.

Infeksi bisa semakin parah bila menyerang kelompok individu tertentu. Contohnya orang dengan penyakit jantung atau paru-paru, orang dengan sistem kekebalan yang lemah, bayi, dan lansia

Nutrasetikal sebagai Langkah Pencegahan



Sistem ketahanan dan kekebalan tubuh menjadi kunci utama bagi manusia untuk menangkal berbagai penyakit. Salah satu cara untuk menguatkan imunitas atau kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi minuman herbal.

Berikut merupakan resep minuman herbal yang bisa dibuat sebagai pencegah virus.



Wedang Uwuh

Bahan :

jahe (4 cm), secang (3-4 helai), daun salam (2 lembar), serai (1 buah), daun pandan (1lembar), kayu manis (4 buah), kapulaga (3 butir), kembang lawang (3 buah), lada hitam (seujung sendok teh), dan gula aren/madu (2 sendok teh).

Cara membuat :

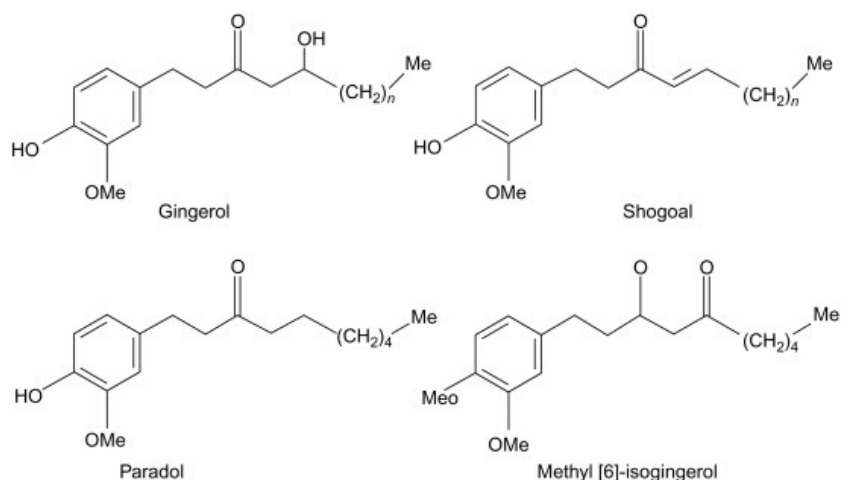
Rebus semua bahan di dalam air 500 mL sampai mendidih. Saring. Sajikan

Kandungan metabolit sekunder pada jahe



Jahe mengandung senyawa : gingerol, shogoal, paradol, danmetil (6)-isogingerol.

Metabolit sekunder ini diketahui memiliki kemampuan bioaktif sebagai antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, antikanker, pelindung saraf, pelindung kardiovaskular, pelindung pernapasan, antiobesitas, antidiabetik, antiatausea, dan aktivitas antiemetik



Nutrasetikal sebagai Langkah Pencegahan



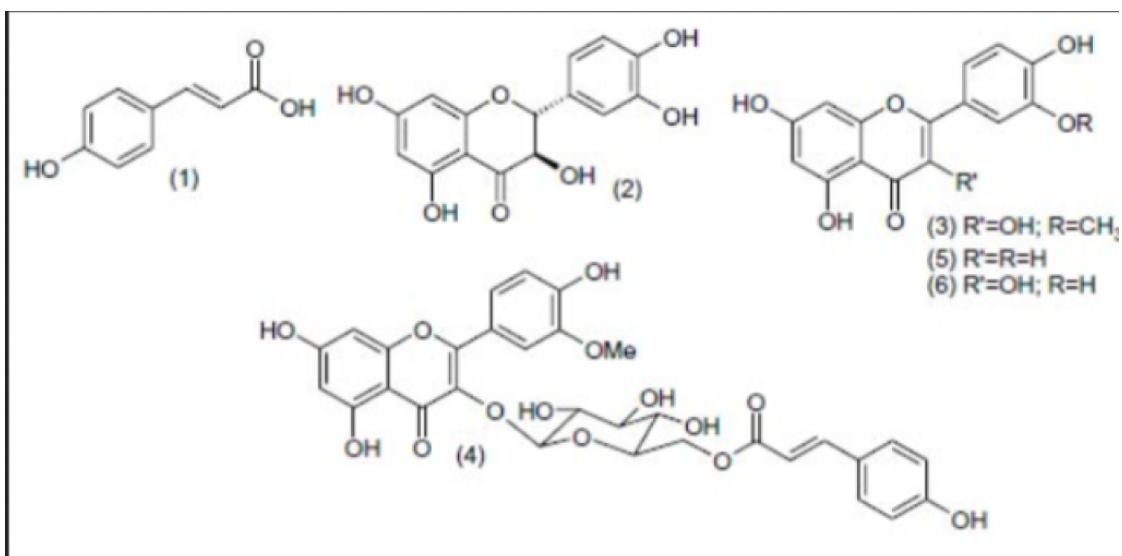
Bee Pollen- Lemon Tea

Bahan :

bee pollen (1 sendok teh), perasan lemon/jeruk nipis (1 buah/ setengah buah), madu (secukupnya), dan 300 mL air hangat

Cara membuat :

Campurkan semua bahan dan sajikan hangat.



Bee pollen diketahui mengandung senyawa asam p-hidroksinamat (1) , dihidrokuersetin (2), isorhamnetin (3), isorhamnetin3-O-(6''O-E-pikumoril)-β-D-glukopiranosida (4), luteolin (5),and kuersetin.