

Nabila Khaerunisa'

Judul jurnal: "Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19"

Review Jurnal:

Jurnal ini membahas tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur dan nutrisi yang tepat, dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan Covid-19. Studi ini dilakukan di sebuah desa di Indonesia, di mana sekelompok pemuda diberikan edukasi tentang manfaat gaya hidup sehat. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait menjaga gaya hidup sehat. Artikel ini menekankan perlunya praktik kebersihan yang baik, olahraga teratur, dan pola makan seimbang untuk mencegah penyebaran virus.

Salah satu poin yang menarik dalam jurnal ini adalah penekanan pada pentingnya olahraga teratur dalam meningkatkan kekebalan tubuh selama pandemi Covid-19. Penulis menjelaskan bahwa olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Artikel ini juga memberikan informasi yang berguna tentang jenis olahraga yang aman dilakukan selama pandemi, seperti olahraga di rumah atau di luar ruangan dengan menjaga jarak sosial.

Selain itu, jurnal ini juga menyoroti pentingnya pola makan seimbang dalam meningkatkan kekebalan tubuh. Penulis menjelaskan bahwa nutrisi yang tepat dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi. Artikel ini memberikan saran praktis tentang makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, serta pentingnya menghindari makanan yang tidak sehat.

Studi yang dilakukan di desa Indonesia juga menunjukkan efektivitas kegiatan sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan penyuluhan tentang pentingnya gaya hidup sehat sangatlah penting.