

## Tingkatkan Imunitas, Anggota Satgas TMMD Berbagai Satuan Makan Sembari Berjemur

Ratna Palupi - [PURBALINGGA.JURNALNASIONAL.CO.ID](http://PURBALINGGA.JURNALNASIONAL.CO.ID)

Mar 6, 2021 - 09:32



*Anggota Satgas makan sambari berjemur tingkatkan imunitas*

PURBALINGGA – Tingkatkan sistem imun menjadi salah satu cara mencegah penyebaran Covid-19. Selain menjaga pola makan dan hidup bersih, tindakan yang bisa dilakukan untuk menjaga imunitas adalah berjemur di bawah sinar matahari.

Seperti yang dilakukan Satgas TMMD Reguler ke-110 Kodim Purbalingga dari berbagai satuan ini, disaat istirahat siang sambil makan, mereka menyempatkan berjemur bersama-sama di bawah matahari, (6/3/2021).

Koptu Agus Utomo salah satu Satgas TMMD ke-110 menuturkan," di sela-sela waktu istirahat anggota Satgas TMMD meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas berjemur di bawah matahari. Bertujuan untuk memperkuat imun atau untuk kekebalan tubuh menjadi salah satu cara mencegah penyebaran Covid-19."

Ia menambahkan tubuh manusia memerlukan sinar matahari.

"Tubuh manusia memerlukan sinar matahari untuk membantu meningkatkan produksi vitamin D di dalam tubuh," tambahnya.

Sinar matahari menjadi sumber utama vitamin D alami. Sebab, hanya sedikit sekali yang berasal dari makanan. Vitamin D ini punya efek imunomodulator yang bisa memperbaiki sistem imun tubuh.

Mereka lakukan bersama bergotong royong, makan, berjemur membaur dengan satuan lain di kali Gintung tempat mengambil material batu kali.

(Ratna Palupi)