

Hasil Plagiasi Puasa Sbg Vaksin

by M Anas Dosen Fk

Submission date: 19-Oct-2023 02:48PM (UTC+0700)

Submission ID: 2200556636

File name: Puasa_sebagai_Vaksin__PWMU.CO__Portal_Berkemajuan.pdf (430.34K)

Word count: 1194

Character count: 5980

Salurkan zakat, infak, dan sedekah Anda untuk program-program kemanusiaan melalui **Kantor Layanan Lazismu Virtual PWMU.CO**



Rekening  Bank **Muamalat**

Zakat Lazismu KLL PWMU 7710023119	Infak Lazismu KLL PWMU 7710023118
---	---



ADVERTISEMENT

HOME KAJIAN KAJIAN RAMADHAN INDEX MEDIAMU

Jumat, November 18, 2022

[f](#) [t](#) [@](#) [Login](#)

Ngaji Hadits Kajian Ramadhan Index Mediamu

HOME KABAR KAJIAN KOLOM FEATURE MUSAFIR KHUTBAH CANDA



NGAJI HADITS KAJIAN RAMADHAN INDEX MEDIAMU



Puasa sebagai Vaksin

Minggu 2 Mei 2021 | 14:41 5 min read

270 **844**
SHARES VIEWS



Penerimaan SANTRI & SANTRIWATI BARU 2023 PESANTREN SPEAM KOTA PASURUAN

Link Pendaftaran: bit.ly/daftarSantriBaruSPEAM2023

Hotline: 0858 5386 8180

www.speam.sch.id [f Speam pasuruan](https://www.facebook.com/Speam.pasuruan) [i pesantren_speam](https://www.instagram.com/pesantren_speam) [SPEAMEDIA](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Jenjang SMP & SMA
Dibuka PROGRAM BEASISWA
Gelombang 1: November 2022
Gelombang 2: Desember 2022

lokasi pondok
Putra dan Putri
terpisah



ADVERTISEMENT



Dr dr Muhammad Anas SpOg: Puasa sebagai Vaksin

<https://pwmu.co/189857/05/02/puasa-sebagai-vaksin1/>

Puasa sebagai Vaksin, ditulis oleh **Dr dr Muhammad Anas SpOG**, Wakil Dekan I **Fakultas Kedokteran** Universitas Muhammadiyah Surabaya (**UMSurabaya**).

PWMU.CO – Pandemi Covid-19 telah berlangsung selama satu setengah tahun sejak Desember 2019. Hampir 150 juta kasus di seluruh dunia.

Delapan Januari 2021 merupakan puncak kasus baru, 850 ribu kasus dalam satu hari. Selanjutnya menurun 50 persen, kemudian naik lagi pada 13 Pebruari 2021 dan terjadi gelombang kedua kasus harian dengan lonjakan kasus yang melebihi kasus sebelumnya ke angka 860 ribu kasus baru lagi.

Tambahan kasus baru tersebut, terbanyak sumbangan dari negara India, sedangkan Amerika Serikat dan Brazil *trend* peningkatannya juga masih tinggi.

Di Indonesia penurunan kasus baru sudah sangat jauh sekitar 67 persen dari puncaknya 30 Januari 2021 yang lalu. Program vaksinasi Covid-19 yang dimulai dua pekan sebelum terjadinya puncak kasus harian, kemudian menurun hingga sekarang.

Vaksinasi ini diharapkan meningkatkan daya tahan kekebalan tubuh terhadap Covid-19. Vaksin yang tersedia di Indonesia sebanyak 7 juta dosis sampai dengan April 2021.

Gelombang kedua kasus Covid-19 di dunia yang terjadi saat ini berdampak pada keberlangsungan program vaksinasi di Indonesia. Vaksin yang digunakan di Indonesia ada dua macam, Sinovac berasal dari China dan Astra Zeneca produk Inggris-Swedia yang diimpor dari India.

Dosis vaksin total yang direncanakan sejumlah 12 juta. Lonjakan kasus baru Covid-19 di India berakibat embargo penyediaan vaksin Astra Zeneca di Indonesia.

Vaksinasi di Tengah Gelombang Kedua

Proyek vaksin Covid-19 merah putih, produk Indonesia, belum selesai proses uji klinis dan diperkirakan siap didistribusikan di pertengahan tahun 2022. Kondisi tersebut ditindaklanjuti dengan peninjauan ulang prioritas target vaksinasi pada kelompok risiko tinggi agar efektivitas perlindungan dan pencegahan kenaikan kasus baru bisa dikendalikan.

Karena belum ada obat spesifik yang ditemukan, maka upaya memperkuat kekebalan tubuh bersamaan dengan mempertahankan cara hidup sehat adalah cara terbaik untuk bertahan dari penyakit ini.

Sebagai praktik sehat, pembatasan kalori (diet) dalam bentuk puasa telah dilaporkan bermanfaat di antaranya, pematangan (*priming*) terhadap respon imun. Pembatasan diet juga dapat mengaktifkan autofagi (menghancurkan bagian sel yang rusak atau mencerna kembali agar terjadi peremajaan sel), merupakan sistem pengawasan sel yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Sehingga puasa bisa menjadi bagian strategi potensial di tengah wabah untuk melawan infeksi Covid-19.

Senyampang mempersiapkan vaksin Covid-19 produk anak bangsa, bulan Ramadhan merupakan momen kewajiban beribadah puasa sebagai ayat *qauliah*. Sebagaimana difirmankan Allah SWT dalam Surat al-Baqarah ayat 183:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Puasa juga sebagai ayat kaunyah. Seperti yang dilakukan dan disampaikan oleh para peneliti terhadap adanya keterkaitan yang erat antara aktivitas berpuasa dengan kekebalan tubuh terhadap Covid-19.



Puasa sebagai Vaksin Covid-19 (Ilustrasi freepik.com)

Puasa dan Kekebalan Tubuh

Puasa Ramadhan dan puasa lain, dalam agama Islam merupakan aktivitas yang diawali dengan makan sahur sebelum waktu Subuh dan berniat kemudian diakhiri dengan berbuka puasa di waktu Maghrib. Kurun waktu berpuasa selama kurang lebih 14 jam, yang diistilahkan dengan puasa *intermiten*.

Perubahan pola makan di bulan Ramadhan berpengaruh pada pola sirkadian mikrobiota yang ada di dalam tubuh, khususnya di saluran pencernaan. Aksis diet-microbiota-kekebalan tubuh akan berubah *timing*-nya dari siang hari menjadi malam hari yang dikendalikan jam tubuh (*master clock*) yang

berlokasi di otak. Seperti yang disarikan oleh Danping Zheng, Karina Ratiner, dan Eran Elinav (2020) peneliti Israel, China, dan Jerman.

Dikatakan bahwa perubahan jam tubuh akan berpengaruh pada jam lokal (*local clock*) yang ada di seluruh sel tubuh termasuk pengaturan fungsi fisiologi sel imun (kekebalan).

Perubahan waktu makan menginduksi autofagi yang menurunkan partikel virus dengan meningkatkan pensinyalan insulin atau mengaktifkan jalur pensinyalan AMPactivated protein kinase (AMPK) di hati.

Autofagi memainkan peran penting dalam mengatur respon imun bawaan (alami) maupun imun adaptif (antibodi G di darah, antibodi A di lendir, sel T, dan sel B). Serta produksi mediator inflamasi (interleukin, sitokin, kemokin) seperti yang disampaikan oleh pemenang nobel Yoshinori Ohsumi dari Jepang.

Dominasi bakteri yang ada di dalam usus berubah dengan berpuasa. Bakteriodes anaerob lebih mendominasi dan menstimulasi autofagi dan pergerakan sel imun ke sumsum tulang.

Sedangkan makrofag dan monosit tetap berjaga di tempat. Saat berbuka puasa, dominasi bakteri berubah menjadi proteobakteria yang lebih patogen dan sel imun akan terdistribusi ulang, dari sumsum tulang, beredar kembali ke sirkulasi.

Md. Abdul Hannan, Md. Ataur Rahman, dkk (2020) dari Bangladesh dan Republik Korea menyarikan hasil penelitian terkait puasa. Sel epitel paru yang terinfeksi Covid-19 terjadi kerusakan yang menampilkan pola molekul tertentu yang dikenali oleh sel epitel paru terdekat dan makrofag, yang memicu pelepasan sitokin dan kemokin pro-inflamasi di daerah sekitar infeksi. Mediator ini menarik sel inflamasi (makrofag, monosit, dan sel T) ke tempat infeksi, dan meningkatkan peradangan lebih

lanjut.

Dalam respon imun disfungsi, terjadi infiltrasi besar-besaran yang mengarah ke kondisi imunopatologis, dikenal sebagai 'badai sitokin' yang menyebabkan kegagalan multi-organ.

Sebaliknya, dalam respon imun protektif, sel penyaji antigen (makrofag dan sel dendritik) mengenalkan antigen virus ke sel T yang merangsang baik imunitas yang dimediasi sel maupun humoral (cairan). Sel Th1 CD4+ mengaktifkan sel TCD8+ yang membunuh sel yang terinfeksi virus.

Sedangkan sel Th2 CD4+, mengubah sel B menjadi sel plasma B yang menghasilkan antibodi spesifik Covid-19 yang menetralkan virus. Atau keduanya sel TCD8+ dan TCD4+ tetap sebagai sel T memori, yang bisa bertindak sebagai sel TCD8+ dan TCD4+ bilamana dibutuhkan.

Puasa dan Pandemi Covid-19

Puasa dapat digunakan sebagai media pertahanan dan perlawanan terhadap infeksi Covid-19. Sistem pertahanan tubuh diperkuat sembari berpuasa dengan mengaktifkan berbagai proses fisiologis, termasuk respon imun dan autofagi.

Dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh, perubahan jenis virus (mutasi) Covid-19 akan bisa dikenali dan diantisipasi proteksinya. Peningkatan imunitas yang dihasilkan dari berpuasa merupakan salah satu upaya kuratif dan juga preventif terhadap serangan Covid-19.

Puasa bisa dikategorikan sebagai upaya vaksinasi mandiri.

Penularan Covid-19 sebagaimana yang sudah kita ketahui, ditularkan melalui udara, maka upaya pencegahan dengan menerapkan protokol kesehatan 5M tetap harus dilakukan. Yakni menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, tidak berkerumun, dan tidak keluar rumah bila tidak sangat

penting.

Sehingga dengan berpuasa baik puasa wajib Ramadhan maupun sunnah setelahnya serta disiplin dalam menerapkan protokol kesehatan akan menjaga kita. Yang belum terpapar agar tidak terpapar, bila terpapar semoga tetap terlindungi dan tidak jatuh dalam kondisi sakit yang berat. (*)

Editor **Mohammad Nurfatoni**

Tags: Dr dr Muhammad Anas SpOG FK UMSurabaya Puasa dan Kekebalan Tubuh

Puasa dan Kesehatan Puasa sebagai Vaksin Covid-19 UMSurabaya



Send



Share 108



Tweet 68



Share

Related Posts

Penggembira dari Kalimantan Hadiri Muktamar Naik Sepeda

JUMAT 11 NOVEMBER 2022 | 14:57 2K

Penggembira Muktamar dari Kalimantan diterima Rektor UM Surabaya Sukadiono. PWMU.CO- Penggembira Muktamar Muhammadiyah dari Kalimantan...

Cantiknya Gerhana Bulan Total di Langit UMSurabaya

🕒 KAMIS 10 NOVEMBER 2022 | 19:49 👁 1.5K

Perjalanan Gerhana Bulan Total yang diamati Klub Astronomi Galator dan Prodi Hukum Keluarga Islam (Ahwal...

Ada Kelas Doktor Mengajar di Sekolah Inovatif Surabaya Ini

🕒 MINGGU 16 OKTOBER 2022 | 14:08 👁 169

Dr Bradruli Martati memberikan materi di kelas IV Sekolah Inovatif (Darin Fatin Nabila/PWMU.CO) Ada Kelas...

Dosen Program Pascasarjana UMSurabaya Didorong Jadi Guru Besar

🕒 MINGGU 18 SEPTEMBER 2022 | 11:16 👁 212

Peserta Raker Program Pascasarjana UMSurabaya di Hotel Aria Surabaya, Kamis (15/9/2022). Dosen Program Pascasarjana UMSurabaya...

Cerita Baitul Arqam Dokter Muda UMSurabaya, Begini Serunya

🕒 KAMIS 15 SEPTEMBER 2022 | 21:39 👁 320

Cerita Baitul Arqam Dokter Muda: Foto bersama saat penutupan kegiatan (Istimewa/PWMU.CO) Cerita Baitul Arqam Dokter...

Dokter Muda Gelar Baitul Arqam, Begini Dampaknya

🕒 SENIN 12 SEPTEMBER 2022 | 19:23 👁️ 338

Pembukaan Baitul Arqam FK UM Surabaya. (Andre/PWMU.CO)
PWMU.CO- Dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya...

Menjadi Dokter Masa Depan, Harus Paham Masalah Ini

🕒 MINGGU 11 SEPTEMBER 2022 | 20:07 👁️ 329


Hidayatulloh diskusi bersama dokter muda UMSurabaya.
(Dian/PWMU.CO) PWMU.CO- Menjadi dokter masa depan menjadi perbincangan Baitul...

Satu Dosen Seribu Sitasi Menuju Akreditasi Unggul UMSurabaya

🕒 KAMIS 8 SEPTEMBER 2022 | 21:16 👁️ 110

Peserta Upgrading Sitasi Program Pascasarjana UMSurabaya, di Tauhid Tower, Rabu 7 September 2022 (Istimewa/PWMU.CO)
PWMU.CO...

Gelar FGD, UM Surabaya Mantapkan Tata Kelola Kampus Merdeka

SABTU 20 AGUSTUS 2022 | 05:52  127

Peserta FGD dan Lokakarya Kampus Merdeka UMSurabaya.
PWMU.CO- Gelar FGD (Fokus Group Discussion) dan lokakarya,...

Mahasiswa UMSurabaya Sosialisasi Aplikasi Wargaku

SELASA 16 AGUSTUS 2022 | 07:29  3.4K

Mahasiswa KKN PCR UM Surabaya Sosialisasi aplikasi wargaku
(Galang Akbar/PWMU.CO) Mahasiswa UMSurabaya Sosialisasi
Aplikasi Wargaku,...



Discussion about this post

0 komentar

Urut Berdasarkan **Paling Lama**



Tambahkan Komentar...

[Plugin Komentar Facebook](#)

Populer Hari Ini

Darah Segar yang Disebut Din Syamsuddin Ini Alumnus Smamsatu Gresik

← 13980 SHARES

01

-
- 02 Smamsatu Jadi Lokasi Uji Coba Instrumen ANA-TBS Kemdikbudristek
← 32750 SHARES
 - 03 SMP Musapro Jalankan Dua Misi Datang ke Gresik
← 32616 SHARES
 - 04 Inspiring Youth Smamio Perbincangkan 5 Fun Fact Prodi Psikologi
← 32599 SHARES
 - 05 Enam Langkah Membuat Ecoprint Bernilai Ekonomi
← 33772 SHARES
 - 06 Menolak Lupa, Siswa Smamio Tonton Film G30S/PKI
← 67803 SHARES
 - 07 Riset Daun Mimba Siswa Smamio Final di Youth Research and Innovation Fair BRIN
← 32544 SHARES
 - 08 Ketua PBS Spemdaldas Jadi Narasumber di Orangtua Mengajar Smamio
← 33758 SHARES
 - 09 Siswa Kelas XII Smamio Sudah Bersiap Menembus Perguruan Tinggi
← 32514 SHARES

10 Midnight Motivation Smamio: Hidup seperti Menumpang Bus
← 32460 SHARES

Berita Terkini



Lu Lagi Lu Lagi
Jumat 18 November 2022 | 05:52



Immawati Gresik Peserta Terbaik Darul Arqam Madya Nasional
Jumat 18 November 2022 | 05:40



Di Balik Teatrikal Perobekan Bendera di Smamio
Jumat 18 November 2022 | 05:27



Klinik Aisyiyah Sine Ngawi Grand Opening Poligigi
Jumat 18 November 2022 | 05:19

Siswa Spemdalas Belajar Literasi Digital di Program Orangtua Mengajar
Jumat 18 November 2022 | 05:12



Kapal Dharma Kencana VIII Bawa 1200 Penggembira Muktamar asal Sulawesi Selatan

Jumat 18 November 2022 | 05:00



Guru TK Aisyiyah 1 Kota Probolinggo Raih Predikat Cumlaude

Jumat 18 November 2022 | 00:59



Siswa SDMM Didoakan Jadi Anggota PP Muhammadiyah

Jumat 18 November 2022 | 00:44



Menikmati Tengkleng Maknyus dalam Gerimis Kota Solo

Jumat 18 November 2022 | 00:18

Panitia Siapkan 850 Relawan Muktamar Bersih

Jumat 18 November 2022 | 00:06



Hubungi Kami

WA : 0858-5961-4001

Email : pwmujatim@gmail.com

Hasil Plagiasi Puasa Sbg Vaksin

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off