

Menjaga Kebugaran Tubuh Saat Berpuasa

Thursday, 31 May 2018 WIB, Oleh: Gusti



Melaksanakan ibadah puasa bagi muslim bukan berarti mengurangi aktivitas fisik seperti kegiatan berolahraga. Justru dengan berolahraga akan meningkatkan kebugaran tubuh. Waktu yang tepat untuk berolahraga yang dianjurkan adalah dua jam sebelum atau setelah buka puasa. Hal itu dikemukakan oleh pakar Kedokteran Fisiologi dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan dan Keperawatan (FKKMK) UGM, Dr. Dr. Zaenal Muttaqien Sofri, dalam talkshow *Menjaga Kesehatan Optimal Selama dan Pasca Puasa*, Kamis (31/5) di ruang Perpustakaan FKKMK.

Zaenal menyebutkan aktivitas fisik sangat dianjurkan selama berpuasa. Pasalnya, tubuh memobilisasi seluruh cadangan makanan dalam tubuh untuk menghasilkan energi. "Tubuh memobilisasi seluruh cadangan makanan dengan membakar lemak," katanya.

Ia menambahkan saat proses pembakaran lemak diperlukan jumlah air yang cukup sehingga disarankan agar lebih banyak mengonsumsi air putih agar tidak terjadi dehidrasi. Apabila lemak kekurangan air sebagai sumber oksigen maka akan menyedot oksigen yang mengalir di otak sehingga menyebabkan seseorang akan nampak selalu lesu dan loyo bahkan bisa menyebabkan munculnya bau mulut. "Kenapa bau mulut? Karena membakar lemak butuh air yang cukup, jika berkurang maka akan terjadi bau mulut," paparnya.

Adapun jenis olahraga ringan yang sebaiknya dipilih saat masih menjalankan ibadah puasa adalah bersepeda santai, senam atau renang. "Sebab, gerakannya ritmis dan terus menerus," ujarnya.

Waktu yang tepat diperlukan untuk berolahraga adalah tiga kali atau lima kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit sehari.

“Olahraga bukan hal yang sulit, tidak harus sekaligus bisa mulai dari sepuluh menit, lalu ditambah lagi 10 menit hingga akumulasi 30 menit,” katanya

Apabila dilakukan secara teratur kegiatan aktivitas fisik selama bulan puasa bisa menurunkan berat badan hingga 2-3 kilogram. Namun demikian, penurunan berat badan harus disertai dengan penjaagaan pola makan yang teratur.

Ahli Gizi UGM, Dian Caturini Sulistyoningrum, B.Sc., M.Sc., menuturkan menu yang baik untuk dikonsumsi saat berbuka puasa adalah kombinasi yoghurt dengan buah, atau roti dan telur atau mengonsumsi tumis sayur. Ia menganjurkan agar menu lainnya yang dikonsumsi sebaiknya tidak mengandung kadar gula tinggi. “Makanan tinggi gula sebaiknya dihindari karena nantinya kita akan cepat merasa lapar, sebaliknya mengonsumsi makanan yang lama bertahan di dalam tubuh,” paparnya.

Untuk menghindari dehidrasi saat berpuasa, ia menganjurkan untuk mengonsumsi air putih minimal 4 gelas sehari. “Dua gelas saat berbuka dan sisanya satu gelas sebelum atau sesudah tarawih dan satu gelas saat sahur,” katanya.

Wakil Dekan Bidang Penelitian dan Pengembangan FKKMK UGM, dr. Yodi Mahendradhata, MSc., Ph.D., menyebutkan beberapa penyakit paling banyak diderita pasien yang berpuasa saat berobat ke puskesmas, meliputi gastritis, diare dan hipertensi. Penyakit ini disebabkan akibat pola makan yang tidak terjaga. “Penyakit yang ditemukan di puskesmas saat puasa umumnya seperti itu,” katanya. (Humas UGM/Gusti Grehenson)

Berita Terkait

- [Menjaga Tubuh Tetap Fit dan Terhidrasi Saat Puasa](#)
- [Tetap Bugar Selama Puasa Dengan Menjaga Pola Makan Sehat](#)
- [Menjaga Kebugaran Tubuh Saat Berpuasa](#)
- [Dermatologist UGM Berikan Tips Menjaga Kesehatan Kulit Selama Berpuasa](#)
- [Jangan Ragu, Vaksinasi Tidak Membatalkan Puasa](#)