



TETAP FIT DAN BUGAR DALAM BERPUASA DI SAAT PANDEMI

Zuzun Nazila, S.Kep, Ners, MPH

Ramadhan tahun ini tampaknya bakal disambut sukacita masyarakat Indonesia. Maklum saja, pemerintah mulai melonggarkan sejumlah aturan untuk ibadah di bulan puasa. Ramadhan tahun ini adalah tahun ketiga kita berpuasa dimasa pandemic Covid-19, maka ibadah di bulan ramadhan harus tetap dilaksanakan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.



Berpuasa adalah salah satu cara untuk melakukan proses detoksifikasi atau pembuangan zat-zat beracun dari dalam tubuh secara alami. Namun proses detoksifikasi ini tidak akan maksimal jika tidak diimbangi dengan penerapan gaya hidup sehat dan fit saat puasa.

Hal yang dilakukan agar tetap sehat dan fit saat puasa.

1. Jangan lewatkan sahur

Cara paling sederhana untuk tetap fit saat puasa adalah jangan pernah lewatkan sahur. Sahur penting untuk menambah asupan energi selama seharian sampai waktu berbuka. Sahurlah dengan memperhatikan asupan nutrisi seimbang dari karbohidrat kompleks, serat dan protein.



2. Penuhi Kebutuhan Cairan

Minumlah setidaknya 8-12 gelas air putih sehari agar fit saat puasa. Anda bisa memenuhi cairan tersebut saat berbuka puasa hingga saat sahur agar membantu tubuh tetap terhidrasi. Kurangi minuman berkafein yang bersifat diuretik yang membuat kita lebih sering buang air kecil untuk menghindari dehidrasi selama berpuasa

3. Berbuka Secukupnya

Selama Ramadan, waktu yang paling dinanti adalah waktu berbuka. Namun sayangnya banyak orang yang “kalap” ketika menyantap hidangan berbuka sehingga membuat perut kembung dan begah. Dianjurkan makan secara bertahap, saat berbuka makanlah makanan yang ringan seperti salad buah, es buah, kurma, atau air putih. Selang beberapa jam kemudian, barulah makan besar



4. Hindari makanan berminyak

Menu gorengan untuk berbuka puasa memang menggoda sekali. Namun ada baiknya Anda menghindari segala bentuk makanan yang digoreng dengan minyak dalam jumlah banyak karena akan beresiko meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh Anda.

5. Mengurangi makanan/minuman manis

Minuman dan makanan manis yang kita dikonsumsi secara berlebihan selama bulan Ramadan akan menyebabkan kenaikan berat badan. Untuk memastikan tubuh fit saat Ramadan, maka energi yang dikeluarkan harus lebih banyak daripada energi yang masuk.





6. Olahraga

Selama Puasa bukan jadi halangan untuk melakukan aktivitas fisik. Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang. Lakukan olahraga selama 30 menit dengan jalan kaki, bersepeda, jogging ataupun latihan lain yang sesuai dengan kondisi tubuh Anda.

6. Istirahat yang cukup

Pengaturan pola tidur juga merupakan hal penting saat puasa. Jika Anda harus bangun pagi untuk menyiapkan makan sahur maka usahakan untuk tidur lebih cepat dari biasanya karena kurang tidur akan mempengaruhi kinerja otak sehingga menghambat aktivitas Anda nantinya



7. Hindari stress dan konsumsi vitamin

Stres bisa mempengaruhi daya tahan dan sistem imun di tubuh kita. Penyakit akan mudah datang ketika sistem imun terganggu. Suplemen seperti vitamin C, D, zinc telah terbukti menjaga sistem imun dan daya tahan tubuh kita selama berpuasa

REFERENSI

[https://www.suara.com/news/2022/03/24/184330/Aturan yang Dilonggarkan Jokowi di Ramadhan dan Idul Fitri 2022 \(suara.com\)](https://www.suara.com/news/2022/03/24/184330/Aturan yang Dilonggarkan Jokowi di Ramadhan dan Idul Fitri 2022 (suara.com))

<https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/8-cara-menjaga-tubuh-agar-tetap-fit-saat-puasa/>