

SEHAT DAN BUGAR DALAM BEKERJA

Menjelang Puasa Ramadhan



Wahyu Damayanti, SKM, MM

Tanpa terasa, dalam beberapa hari lagi umat Islam akan menyambut bulan suci Ramadhan. Sejumlah persiapan pun perlu dilakukan agar ibadah puasa di bulan Ramadhan dapat dijalani dengan lancar. Selain persiapan rohani, secara fisik juga perlu dikondisikan agar sehat dan bugar dalam bekerja selama menjalani puasa satu bulan penuh.

Saat menjalani puasa, tubuh butuh beradaptasi dengan pola makan dan pola tidur yang baru selama bulan Ramadhan. Terlebih, puasa tahun ini masih dijalani dalam situasi pandemi Covid-19. Bagi kita yang bekerja, kesehatan jasmani dan rohani adalah faktor penting untuk menjalani ibadah puasa sebulan penuh di bulan Ramadhan. Tubuh yang tidak fit atau sakit tentunya dapat mengganggu pelaksanaan ibadah wajib ini.

Highlight :

- Konsumsi makanan sehat
- Ubah rutinitas saat bulan puasa
- Perbanyak minum air putih dan asupan cairan
- Membuat rencana olahraga
- Siapkan Mental
- Bila perlu konsultasi pada Dokter

Supaya tetap sehat dan bugar dalam beribadah puasa dan berikut ada beberapa tips persiapan puasa sehat yang perlu kita lakukan:

Biasakan diri dengan pola makan dan konsumsi makanan sehat

a. Mulai latihan membatasi asupan makan
Beberapa hari sebelum mulai berpuasa, ada baiknya bila kita mulai mempersiapkan diri untuk membatasi asupan makanan. Ini cukup penting agar tubuh tidak kaget saat harus menahan lapar dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Mulai mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidak mengonsumsi makanan dalam porsi besar di siang hari. Bantu tubuh untuk latihan puasa setidaknya satu minggu sebelum ibadah puasa dimulai.



b. Tubuh perlu dibiasakan mengonsumsi makanan sehat sebagai persiapan puasa. Dengan asupan nutrisi untuk tubuh tercukupi, Kesehatan tubuh ikut terjaga pula. Jelang puasa, penuhi asupan nutrisi yang berasal dari sayur, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, daging merah tanpa lemak, dan susu. Lebih baik juga dengan mengurangi konsumsi gorengan dan gula. Seperti diketahui, gorengan merupakan makanan dengan kandungan lemak tinggi. Sementara, kandungan gula berlebih dapat menyebabkan tubuh mudah lelah dan lesu selama berpuasa. Kita sudah bisa mencukupi kadar gula tubuh dengan mengonsumsi sayur, buah, biji-bijian, dan susu. Hindari makanan mengandung gula tinggi pada sejumlah minuman ringan dan camilan, seperti biskuit, snack manis, permen dsb.

Pada saat sahur sebaiknya memilih makanan yang mengandung nutrisi seimbang, pengolahan yang baik dan hindari konsumsi minuman yang berpengaruh pada sering kencing (efek diuretic) seperti teh dan kopi. Saat berbuka dianjurkan dengan yang manis namun jangan berlebihan, dapat pilih manis dari buah-buahan atau apabila minuman manis upayakan gunakan pemanis maksimal 1 sendok makan pergelas.

Ubah rutinitas saat bulan puasa

Kita akan mengalami perubahan aktivitas setiap harinya, harus bangun pada dini hari untuk makan sahur sehingga jadwal tidur dan kegiatan lainnya mungkin berubah. Menjelang puasa, ada baiknya latihan untuk tidur lebih awal agar dapat bangun lebih pagi, serta menjadwalkan rutinitas harian lainnya. Perbaiki waktu tidur dan istirahat perlu dilaksanakan agar dapat menyesuaikan jam biologis yang berubah saat menjalankan puasa selama bulan Ramadan.

Perbanyak minum air putih dan asupan cairan

Kebutuhan cairan per hari setiap orang berbeda-beda. Rata-rata orang dewasa membutuhkan sekitar 8 gelas air atau 2 liter per hari. Menjelang puasa Ramadhan, sebaiknya mulai rutin membiasakan minum air putih sebanyak volume tersebut agar hidrasi tubuh tetap terjaga. Selain air putih, 20 persen asupan cairan tubuh juga bisa didapat dari makanan. Beberapa makanan yang dapat dipilih adalah semangka dan bayam yang memiliki kandungan air. Kita perlu mengurangi minuman berkafein, seperti kopi, teh, dan minuman bersoda. Jenis minuman ini memiliki efek diuretik atau dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, sehingga cairan dalam tubuh dapat menghilang lebih cepat.



Membuat rencana olahraga selama bulan Ramadan

Olahraga adalah salah satu cara paling efektif untuk memelihara kesehatan. Perlu membuat rencana olahraga selama bulan Ramadan. Memodifikasi jenis dan jadwal Latihan, misalnya, pertimbangkan jenis latihan intensitas rendah dan mengurangi waktu latihan. Pilih jadwal olahraga setidaknya setengah jam sebelum buka puasa. Selain itu, pastikan Anda masih punya energi untuk olahraga dan mengurangi risiko dehidrasi.

Beberapa tips yang dapat dilakukan untuk olahraga pada saat bulan puasa antara lain:

1. Olahraga sebaiknya menjelang berbuka atau sesudah berbuka.
2. Pastikan jeda sekitar 2 jam antara olahraga dengan makan dan tidur.
3. Istirahat yang baik dan cukup.
4. Asupan gizi yang baik secara kuantitas dan kualitas.

Dengan mengadaptasikan waktu berolahraga, tubuh kita pun terbiasa bergerak pada waktu tersebut. Namun jika tetap menginginkan olahraga pada pagi hari, sebaiknya lakukan olahraga secara ringan agar tidak banyak energi yang terbuang, sebab, kita masih membutuhkan energi untuk menjalani aktivitas selama satu hari.



Persiapkan Mental

Salah satu persiapan puasa Ramadan yang paling penting adalah tentang mempersiapkan mental diri sendiri. Kita dianjurkan untuk mulai mengurangi kegiatan tidak bermanfaat dan lebih sabar. Menahan nafsu juga termasuk salah satu tantangan berpuasa yang lebih berat daripada menahan makan dan minum. Menjalani puasa dengan tetap mengontrol diri, tidak gampang marah, fokus pada ibadah, dan berbagi kebaikan lainnya.

Bila perlu konsultasi pada Dokter

Sebaiknya konsultasi dulu dengan dokter apakah aman untuk tetap menjalani puasa bila memiliki riwayat penyakit tertentu, seperti: diabetes, tekanan darah tinggi, Ibu hamil Ibu menyusui, atau dengan riwayat kondisi medis tertentu

Referensi

Pedoman Pemenuhan Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja, Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Kementerian Kesehatan RI, 2011

Puasa Sehat Tubuh Kuat Ibadah Semangat Dengan Aktivitas Fisik Dan Asupan Makanan Sehat (kemkes.go.id), 08 Mei 2020

11 Persiapan Puasa Ramadan agar Ibadah Lancar, Wajib Dicoba! (doktersehat.com), Terbit: 22 April 2020 | Diperbarui: 8 February 2022