

MENJAGA KEBUGARAN DI HARI RAYA

WARTA K3 | EDISI 141

Hari Raya Idul Fitri adalah momen yang penuh kebahagiaan dan kebersamaan. Namun, seringkali kita tergoda untuk menikmati hidangan lezat tanpa memperhatikan efek samping terhadap kesehatan. Berikut beberapa tips agar kita tetap sehat dan bugar selama Hari Raya Idul Fitri:



Atur Pola Makan

- Jangan lewatkan sarapan: Sarapan penting untuk memulai hari dengan energi yang cukup. Pilihlah sarapan yang sehat dan seimbang, seperti roti gandum, telur, atau buah-buahan.
- Batasi konsumsi makanan berlemak dan manis: Nikmati Hidangan khas Lebaran secukupnya, opor ayam, rendang, dan berbagai macam kue kering memang menggugah selera, tetapi konsumsilah dalam jumlah yang wajar, makan berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan.
- Perbanyak konsumsi buah dan sayur: Buah dan sayur kaya akan serat dan vitamin yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan dan tubuh secara keseluruhan.
- Minum air putih yang cukup: Hindari minuman bersoda dan minuman manis lainnya. Perbanyak minum air putih untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.
- Pilih Makanan Bergizi: Prioritaskan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan protein tanpa lemak. Batasi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan garam.

Oleh:

Zuzun Nazila, S. kep, Ners, MPH



Tetap Aktif Bergerak

- Sempatkan berolahraga: Meskipun sibuk bersilaturahmi, sempatkan waktu untuk berolahraga ringan, seperti jalan kaki atau bersepeda atau senam.
- Manfaatkan waktu luang: Ajak keluarga untuk beraktivitas fisik bersama, seperti bermain bulu tangkis atau berenang. Luangkan waktu minimal 30 menit setiap hari untuk berolahraga.



Istirahat yang Cukup

- Tidur Berkualitas: Usahakan untuk tidur cukup 7-8 jam setiap malam untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar.
- Hindari begadang : terutama saat malam takbiran.
- Manfaatkan waktu istirahat: Jika merasa lelah, jangan ragu untuk beristirahat sejenak.



Kelola Stres

- Nikmati momen kebersamaan: Luangkan waktu untuk bersilaturahmi, bersantai dengan keluarga dan teman-teman.
- Lakukan kegiatan yang menyenangkan: Lakukan hobi atau kegiatan yang membuat Anda rileks dan bahagia bersama orang-orang terdekat
- Istirahat dari media sosial: Batasi penggunaan media sosial agar tidak merasa tertekan atau stress berlebihan yang dapat memengaruhi kesehatan.

Perhatikan Kesehatan Pencernaan

- Konsumsi Serat: Perbanyak konsumsi buah dan sayuran untuk melancarkan pencernaan.
- Hindari Makanan yang Mengiritasi: Batasi konsumsi makanan pedas atau berlemak yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan.



Tips Tambahan

- Jika anda merasa kondisi tubuh kurang baik, segera beristirahat dan konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran yang tepat.
- Jika memiliki penyakit khusus, tetaplah konsumsi obat secara teratur, dan jangan ragu untuk konsultasikan dengan dokter jika ada perubahan.
- Makan dengan porsi yang kecil, agar dapat menikmati semua hidangan yang ada, tanpa berlebihan. Tetaplah konsisten dalam menjaga pola makan yang sehat
- Tetaplah menjaga kebersihan diri dan lingkungan.



Mudik Yang Aman Dan Nyaman

Persiapan Sebelum Mudik

- **Istirahat yang Cukup:** Pastikan Anda mendapatkan tidur yang cukup sebelum berangkat mudik. Perjalanan jauh membutuhkan kondisi fisik yang prima.
- **Periksa Kondisi Kendaraan:** Jika Anda mudik dengan kendaraan pribadi, pastikan kendaraan dalam kondisi prima. Periksa rem, ban, oli, dan komponen penting lainnya.
- **Siapkan Bekal Sehat :** Bawa bekal makanan dan minuman sehat dari rumah. Hindari makanan cepat saji yang tinggi lemak dan garam selama perjalanan.



- **Bawa P3K dan Obat-obatan Pribadi:** Jika Anda memiliki penyakit tertentu, bawa obat-obatan yang diperlukan. Bawa juga obat-obatan umum seperti obat sakit kepala, obat anti mabuk perjalanan, dan obat diare.
- **Bawa uang tunai atau siapkan e wallet yang cukup selama perjalanan**
- **Rencanakan Rute dan Waktu:** Rencanakan rute perjalanan dan perkiraan waktu tempuh. Gunakan Aplikasi GPS di smartphone anda untuk mengecek kemacetan dan jalur alternatifnya
- **Pastikan baterai, pulsa dan kuota anda mencukupi selama perjalanan.**

Selama Perjalanan mudik

- **Istirahat Secara Teratur:** Jika Anda mengemudi, istirahatlah setiap 2-3 jam. Manfaatkan rest area untuk beristirahat, meregangkan otot, dan makan.
- **Jaga Hidrasi:** konsumsi air putih yang cukup selama selama mudik. Hindari minuman berkafein dan beralkohol.
- **Konsumsi Makanan Sehat:** Jika Anda membeli makanan di luar, pilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang terlalu berminyak atau pedas. Jika Anda mudik saat berpuasa, perhatikan asupan nutrisi saat sahur dan berbuka
- **Lakukan Peregangan:** Lakukan peregangan ringan secara berkala untuk mencegah otot kaku selama perjalanan
- **Selalu cuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet.**
- **Gunakan masker, terutama di tempat-tempat umum yang ramai, untuk mencegah penularan penyakit.**
- **Gunakan pakaian yang nyaman.**



Mudik Yang Aman Dan Nyaman

Setelah Sampai Tujuan

- Istirahat yang Cukup: istirahatlah yang cukup untuk memulihkan kondisi tubuh.
- Jaga Pola Makan: Tetap jaga pola makan yang sehat dan bergizi selama berada di kampung halaman.
- Tetap Aktif: Sempatkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki atau bersepeda.
- Nikmati Waktu Bersama Keluarga: Manfaatkan waktu mudik untuk bersilaturahmi dan menikmati kebersamaan dengan keluarga.



Dengan menerapkan tips-tips di atas, Anda dapat menikmati Hari Raya Idul Fitri dengan sehat dan bugar. Selamat merayakan Idul Fitri!

Referensi

- <https://www.medianekita.com>
- www.persagisulsel.org
- www.emc.id
- www.rri.co.id Tips Menjaga Kesehatan Jelang Idul Fitri 1445 H
- www.medizen.co.id Persiapan Menyambut Hari Raya Idul Fitri: Menjaga Kesehatan Secara General dan Kesehatan Gigi
- <https://www.summareconbekasi.com> Tips Perjalanan Mudik yang aman dan nyaman

Selamat
HARI RAYA
IDUL FITRI 1446H

*Minal Aidzin Wal Faizin,
Mohon Maaf Lahir Batin*

