

# AKTIFITAS SEHAT DI BULAN PUASA



## OLAHRAGA SAAT PUASA

Banyak yang masih beranggapan saat puasa kita tidak bisa beraktivitas atau berolahraga karena takut dehidrasi. Akibatnya, banyak yang malas-malasan saat puasa dan kegiatan olahraga yang biasanya sering dilakukan jadi terhenti.

Pendapat itu sepenuhnya mitos. Padahal, selama berpuasa, dengan tetap aktif kita akan semakin sehat.

Kuncinya adalah pengaturan waktu olahraga dan memilih jenis olahraga yang dilakukan. Bergerak aktif dan berolahraga saat bulan puasa membuat tubuh kita menggunakan sel lemak yang selama ini menjadi tenaga cadangan.

Kapan waktu yang tepat untuk berolahraga di bulan puasa? Tidak ada ketentuan waktu khusus untuk berolahraga, tapi sebaiknya di waktu berikut :

- Pagi hari (sebelum sahur atau setelah sahur)
- Waktu sore sebelum berbuka
- Malam setelah solat tarawih

Olahraga pada pagi hari dapat dilakukan sebelum sahur atau setelah sahur dengan intensitas ringan seperti jalan santai dan bersepeda dengan keluarga. Olahraga dilakukan sekitar 30 hingga 60 menit, 3 kali seminggu. Kelebihan olahraga ringan di pagi hari adalah meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh tanpa memicu dehidrasi atau rasa kelelahan berlebihan di siang harinya.

Olahraga juga dapat dilakukan saat sore hari sebelum berbuka dan malam hari. Bagi anda yang berolahraga untuk menjaga kekuatan dan



bentuk otot, bisa dilakukan olahraga yang lebih berat di sore hari seperti kegiatan di gym.

Bagi anda yang berolahraga untuk sehat, cukup dilakukan olahraga yang bersifat aerob (olahraga dengan penggunaan oksigen-lihat di newsletter pola aktifitas) seperti yoga, bersepeda, jalan santai dan berenang.

Jangan lupa untuk melakukan pemanasan (stretching) sebelum olahraga dan pendinginan setelahnya. Lakukanlah olahraga semampu kita, tidak perlu memaksakan diri.

Pada saat sahur, konsumsi air putih yang banyak untuk mencegah dehidrasi, istirahat malam yang cukup dan jangan lupa pola makan yang sehat. (baca pola makan sehat saat puasa di newsletter pola makan sehat issue 0003 dan 0004)

Mari lakukan pola aktifitas sehat dan bergerak aktif di bulan puasa ini... =)

### Referensi :

1. *Paradigma Sehat Bulan Ramadhan - Dr. Tan Shot Yen*
2. [duniafitnes.com/training/olahraga-di-bulan-puasa-siapa-takut.html](http://duniafitnes.com/training/olahraga-di-bulan-puasa-siapa-takut.html)

**Tim Newsletter Udoctor :**

**Penyusun : dr. Adibah**

**Editor : dr. Rena Winasis**

