

# Olahraga, Solusi Sehat Selama Ramadan

Selasa, 06 Juni 2017 15:13 WIB

Oleh : Zikrurrahmat, M.Pd.

Apakah olahraga di bulan puasa berpengaruh bagi kesehatan kita? Pertanyaan itu selalu bergelayut dibenak setiap orang mukmin. Tidak terkecuali para olahragawan atau atlet. Namun, kita lihat di belahan bumi lain, para pemain bola muslim tetap memilih merumput. Bahkan pada Ramadan ini, petenis muslim Tunisia Ons Jaber meraih juara di Perancis Open 2017.

Bulan Ramadan merupakan bulan istimewa. Umat muslim diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa dari terbit fajar hingga tenggelam matahari. Banyak orang yang tetap melakukan olahraga untuk menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar di bulan Ramadhan. Selain itu, juga ada atlet yang tetap melakukan latihan di bulan Ramadan untuk persiapan kompetisi. Olahraga memang membawa pengaruh positif bagi tubuh, antara lain untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat.

Manfaat puasa untuk kesehatan tidak perlu diragukan. Banyak sekali riset yang sudah dilakukan oleh para pakar yang menunjukkan bahwa puasa berdampak positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani. Termasuk bisa menyembuhkan beberapa jenis penyakit seperti maag (ringan - sedang) dan diabetes mellitus,

Olahraga selama ibadah puasa juga akan membuat organ-organ pencernaan yang beristirahat tersebut tetap berfungsi normal. Selain itu, dapat melancarkan aliran darah sehingga tetap berfungsi optimal.

Pada bulan puasa berolahraga untuk menjaga kesehatan kita perlu terus dilanjutkan dengan teratur, minimal setengah jam setiap hari. Ada baiknya olahraga tidak dilakukan di pagi atau siang hari tetapi bakda ashar tetapi intensitasnya dikurangi. Lakukan olahraga sejam sebelum buka puasa atau sekitar 4 jam setelah berbuka karena makan pokok yang berkarbohidrat (nasi, daging), butuh waktu salam 4 jam dicerna usus.

Olahraga dapat digantikan dengan berjalan cepat, termasuk dari rumah ke masjid untuk salat tarawih. Bisa juga dilakukan dengan beraktivitas ritmik ringan, sejalan dengan itu, olahraga di bulan puasa sangat dianjurkan sebab mengingat dalam pandangan Islam juga dianjurkan untuk berolahraga bukan hanya tidur saat jelang buka.

Pada waktu berpuasa, kurang lebih 13 jam, tubuh tidak mendapatkan suplai makanan dan minuman dari luar. Selain waktu makan sahur, makanan yang dimakan saat bulan Ramadan berbeda dari biasanya. Ada semacam tradisi menyantap dan mereguh makanan dan minuman tertentu seperti kolak, kurma, dan es bandung. Perubahan

pola makan ini dapat mempengaruhi fungsi tubuh yang tentu saja berdampak pada kesehatan. Solusinya adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat mengembalikan kebugaran tubuh akibat pola makan.

Ibarat pegawai, di masa cuti tetapi tetap mendapat gaji. Hidup sehat tidak hanya ditentukan oleh diet dan asupan gizi tetapi kita juga memerlukan gaya hidup aktif: berolahraga secara sehat dan teratur. Apalagi di bulan Ramadan, olahraga merupakan solusi untuk memulihkan stamina dan semangat. Namun, perlu diingat juga bahwa doa dan ibadah lebih utama. Oleh karena itu, marilah kita menjaga kesehatan tanpa mengabaikan amalan di bulan penuh ampunan ini.

**Zikrurrahmat, M.Pd.**, Ketua Prodi Penjaskesrek STKIP BBG

---

### **Berita Lainnya**

- [Pimpinan dan Dosen UBBG Ikut Simulasi Pengisian Borang ISK](#)
- [Lapor Diri PPG Daljab Angkatan IV Tahun 2021](#)
- [Mahasiswa UIN Ar-Raniry Melaksanakan PKL di Perpustakaan UBBG](#)
- [Atlet UKM Panahan UBBG Latihan Bersama PERPANI Kota Banda Aceh](#)
- [UBBG Adakan Workshop Penyusunan Perangkat Pembelajaran PJJ Berbasis Team Based, Hadirkan Pemateri Nasional](#)