

Bisnis Indonesia WEEKLY



PEMENANG
2 PENGHARGAAN GOLD
INDONESIA PRINT MEDIA AWARDS
(IPMA) 2021

#Tematik #Relevan #Kekinian



HIKMAH SEHAT PUASA RAMADAN



Berkah Ramadan



RONI YUNianto
roni.yunianto@bisnis.com

Ramadan tentu selalu menjadi momen yang dinanti bagi umat muslim. Kehadirannya selalu membawa kesan, manfaat dan nilai-nilai positif bahkan menghadirkan kemeriahan yang bisa dinikmati bersama.

Pada momentum ini, menjalankan puasa dalam waktu sekitar satu bulan membutuhkan kondisi mental dan fisik yang prima, menyatu dengan aktivitas spiritualitas sehari-hari.

Layanan jejaring sosial Facebook pernah menggelar penelitian tentang Ramadan yang melibatkan 951 responden di Indonesia.

Mengutip laporan dari hasil penelitian tersebut, sekitar 98% responden sependapat, bahwa Ramadan adalah momen yang lebih berharga dibandingkan dengan momen lainnya. Sebanyak 96% responden memandang momen Ramadan sebagai waktu yang terbaik untuk wawas diri atau melakukan introspeksi.

Berdasarkan penelusuran *online*, aksi wawas diri ini terefleksi dari meningkatnya aktivitas pencarian konten religi seperti bacaan doa, nukilan dakwah, hingga petikan khotbah dari beraneka ragam media dan platform digital.

Wajar saja, karena Ramadan juga dimaknai sebagai sekolah kehidupan terbaik. Pada masa ini di antaranya ada panggilan untuk kembali meng-

ulang dan melatih, memperdalam pengetahuan spiritualitas, meresapi nilai kemanusiaan dan mereformasi diri.

Hasil lain dari penelitian Facebook juga menunjukkan 93% responden sependapat bahwa Rama-

dan adalah momen yang baik untuk meluangkan waktu, merayakan kebersamaan dengan teman dan keluarga.

Di berbagai negara, momen Ramadan tak hanya ramai dengan aktivitas spiritualitas, tetapi juga diwarnai dengan kegiatan sosial. Contohnya adalah kegiatan berbuka puasa dan sahur bersama. Kegiatan ini membudaya dan menjadi momen berkesan bagi keluarga, kerabat, sahabat, atau komunitas.

Nilai-nilai sosial lain selama Ramadan juga diwujudkan dalam aktivitas berbagi. Selama waktu ini, biasanya kita mendapati masyarakat muslim di berbagai belahan dunia termasuk di Tanah Air yang berbagi takjil atau makanan gratis untuk berbuka puasa.

Di Timur Tengah ada yang menggelar *khaimat iftar* atau tenda untuk berbuka puasa, dan menyediakan makanan bagi mereka yang membutuhkan pada waktu berbuka, yang biasanya disumbangkan oleh orang-orang kaya, masjid, dan lembaga.

Pada momen bulan puasa ini kalangan yang hidup kekurangan mendapat perhatian lebih. Pada saat yang sama terbangun pula rasa kesetaraan antara kelompok yang mampu secara ekonomi dan kelompok yang marjinal. Mereka yang kaya juga turut mengalami lapar dahaga seperti mereka yang papa.

Hakikatnya, puasa Ramadan turut bermakna melatih dan membangun kesadaran diri untuk lebih baik dan berempati terhadap sesama.

Aktivitas sosial yang melengkapi puasa yang tak kalah berkesan adalah berbagi melalui penyaluran zakat, dan halalbihalal atau saling memaafkan satu sama lain pada saat Idulfitri.

Ramadan memberikan pelajaran mengenai kesabaran, sedangkan bagi mereka yang sedang tidak menjalankan puasa, dari momen ini juga mendapat pelajaran tentang kehidupan yang saling mengasihi dan menghargai. Puasa Ramadan yang mengubah pola makan dan gaya hidup terutama bagi ratusan juta orang setiap tahun ini menjadi objek penelitian terutama dalam

hal tekanan darah. Satu studi yang dipublikasikan pada laman Journal of the American Heart Association, 8 Oktober 2021, bertajuk *Effect of Religious Fasting in Ramadan on Blood Pressure: Results, London Ramadan Study (Lorans) and Meta-Analysis* menunjukkan adanya dampak yang menguntungkan dari puasa Ramadan.

Analisis dari penelitian tersebut adalah adanya tekanan darah yang lebih rendah pada kelompok yang sehat atau memiliki hipertensi, ataupun yang mengidap diabetes. Akan tetapi tidak pada pasien dengan penyakit ginjal kronis.

Artinya, puasa memberi manfaat pada pengendalian tekanan darah terlepas dari perubahan berat badan, total air tubuh, dan massa lemak pasien. Riset itu turut memperkuat rekomendasi untuk beberapa pedoman yang menggambarkan puasa Ramadan sebagai praktik keagamaan yang aman sehubungan dengan tekanan darah.

KEBUTUHAN NUTRISI

Ramadan di tengah kondisi fase pemulihan dari pandemi menuju endemi Covid-19 baik di berbagai belahan dunia, maupun Indonesia ini tentu masih menjadi tantangan.

Namun demikian, melakukan persiapan menjadi sangat penting dan menentukan bagi stamina, khususnya fisik dan juga mental bagi yang melaksanakan ibadah yang sarat dengan berkah ini.

Lantas bagaimana persiapan dari sisi asupan selama masa puasa? Setidaknya, menurut kalangan dokter dan pakar kesehatan masyarakat, tubuh membutuhkan nutrisi penting seperti makronutrien, mikronutrien dan nutrisi spesifik.

Makronutrien terdiri atas karbohidrat, protein, dan lemak. Mikronutrien terdiri atas vitamin seperti vitamin A, C, D, dan E, serta mineral seperti selenium dan zinc. Adapun nutrisi spesifik terdiri atas omega 3, hesperidin dan prebiotik. Semua zat itu terdapat pada makanan segar seperti sayur, buah, daging, telur, dan ikan. Juga dianjurkan untuk memakan makanan yang manis khususnya saat berbuka puasa, utamanya kurma.

Rasulullah Nabi Muhammad SAW tidak mencontohkan berbuka puasa dengan teh manis. Kalangan praktisi gizi juga menyebutkan bahwa teh manis bisa memicu adanya inflamasi atau peradangan. Nyatanya, justru kurma *lah* yang baik bagi kesehatan.

Selain mengandung karbohidrat sederhana, kurma juga kaya dengan nutrisi, serat, protein, kalium, magnesium, tembaga, mangan, zat besi, dan vitamin B6. Kurma bahkan kaya kalsium, vitamin K, folat, serta antioksidan seperti karoten, fenolik, avanoid, dan anthocyanin, yang sangat baik bagi tubuh. Selamat puasa Ramadan bagi yang menjalankannya. Selamat menjemput berkah. 🌙

Bisnis Indonesia



Sertifikat Dewan Pers No: 05/DP-Terverifikasi/K/II/2017

PENERBIT: PT Jurnalindo Aksara Grafika

Wisma Bisnis Indonesia Lt 5 - 8, Jl.KH.Ms. Mansyur 12A, Karet Tengen, Jakarta Pusat 10220

Keputusan Menteri Kehakiman tanggal 10 Februari 1986 No: C2-989/HT/01-01-Th 86

Akta Notaris Hobropoerwanto tanggal 11 Juni 1985 No. 6

Presiden Direktur: **Lulu Terianto**

Direktur Pemasaran: **Hery Trianto**

Direktur Pemberitaan & Produksi: **Maria Yuliana Benyamin**

Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: **Maria Yuliana Benyamin**

Wakil Pemimpin Redaksi: **Fahmi Achmad, Rahayuningsih**

General Manager Konten: **Diena Lestari, Galih Kurniawan, Hendri T. Asworo, Surya Mahendra Saputra**

Head of Data & Research: **Aprilian Hermawan**

Head of Premium Content & Multimedia: **Gajah Kusumo**

Head of Special Digital Products: **Yusuf Waluyo Jati**

Sekretariat Redaksi: Langgeng Wibowo

Manajer Konten: Abdullah Azzam, Akhriul Anwar, Amanda K. Wardhani, Ana Noviani, Andhika Anggoro Wening, Anggara Fernando, Annisa Sulistyorini, Aprianto Cahyo Nugroho, David Eka Issetiabudi, Dika Irawan, Dwi Setiya Ariyanti, Dwi Nicken Tari, Edi Suwikanyo, Emanuel Berkah Caesarso, Fajar Sidik, Feni Freycinetia Fitriani, Firman Wibowo, Fitri Sartina Dewi, Hadijah Alaydrus, Hafiyyan, Hendra Wibawa, Inday Sutirningrum, Kahfi, Lili Sunardi, Lukas Hendra T. Meliyanto, M. Rochmad Purboyo, M. Syahrin W. Lubis, M. Taufik Basari, Mia Chitra Dinisari, M. Khadafi, M. Nurhadi Pratomo, Moh. Fatkhul Maskur, Nancy Yunita, Nirmala Aninda, Novita Sari Simamora, Nurbaiti, Nurul Hidayat, Pandu Gumilar, Puput Ady Sukarno, Rayfal Mudassir, Rio Sandy Pradana, Roni Yunianto, Rustam Agus, Saeno, Sri Mas Sari, Stefanus Arief Setaji, Tegar Arif Fadly, Thomas Mola, Oktaviano Donald Baptista, Wike Dita Hertinda, Yatus Yusuwoprihanto, Yustinus Andri Dwi P., Zafrizal.

Staf Redaksi: Anitana Widya Puspa, Aprianus Doni Tolok, Arif Gunawan, Asteria Desi Kartikasari, Azizah Nur Alfi, Bambang Supriyanto, Denis Riantiza Melanova, Dewi Andriani,

Dhiary Nadya Utami, Firna Ulia Ulfah, Iim Fathimah Timorria, Ipak Ayu Hidayatullah N., Jaffry Prabu Prakoso, John A. Oktaveri, Leo Dwi Jatmiko, Markus Gabriel Noviarizal Fernandez, Mutiara Nabila, Nindya Aldila, Nyoman Ary Wahyudi, Puput Ady Sukarno, Rahmad Fauzan, Reni Lestari, Rinaldi Muhammad Azka, Yanita Petriella, Yudi Supriyanto.

Fotografer: Abdurachman, Arief Hermawan P., Eusebio Chrysnamurti, Himawan L. Nugraha, Suselo Jati

DIVISI PEMASARAN & PENJUALAN

General Manager Integrated Marketing Solution:

M. Rheza Adrian, Vanie Elis Mariana
Manajer Sirkulasi: **Rosmaylinda, Sumarjo**
Manajer Marketing: **Dwi Putra Marwanto, Eka Puspitaningrum, Novita Ayu Handayani, Rizki Yuhda Rahardian**

DIVISI PRODUKSI

Head of Bisnis Indonesia Resource Center: **Setyardi**

Widodo

Manager Monetisasi Produksi: **Andri Trisuda**

Creative Manager: **Lucky Prima**

ANAK PERUSAHAAN

Navigator Informasi Sibermedia: **Asep Mh. Mulyana** (Direktur), **Arnis Wigati, Didit Ahendra**, (General Manager), **Siska Kartika, Kamilah Adawiyah**, (Manajer)

Bisnis Indonesia Gagaskreativitas: **Chamdan**

Purwoko (Direktur), **Yunan Hilmi** (General Manager), **Prasektio Nugraha Nagara**, **Remo Widayastuti**

Bisnis Indonesia Konsultan: **Chamdan Purwoko** (Direktur)

KANTOR PERWAKILAN

Bali: **Feri Kristianto** (Kepala Perwakilan), Jl. PB Sudirman No. 4 Denpasar, Bali 80114 Telp/Fax. 0361-4746069

Bandung: **Indah Swarni Lestari**, (Kepala Perwakilan), Ajiyah, Rachman (Fotografer), Jl. Buah Batu No. 46B Bandung 40261. Telp. 022-7321627, 7321637, 7321698 fax. 022-7321680

Balikpapan: **Rachmad Subiyanto** (Kepala Perwakilan), Balikpapan Superblok, Jl. Jend. Sudirman Stal Kuda Blok A/18, Balikpapan, Telp. 0542-7213507 Fax. 0542-7213508

Medan: **Fitri Agustina** (Kepala Perwakilan), Kompleks Istana Bisnis Center, Medan Maimun, Jl. Brigjen. Katamsa No. 6 Medan, Telp. 061-4554121/4553035 Fax. 061-4553042

Makassar: **Amri Nur Rahmat** (Kepala Perwakilan), Jl. Metro Tanjung Bunga Mall GTC Makassar GA-9 No. 16, Makassar, Telp. 0411-8114203 Fax. 0411-8114253

Palembang: **Herdian** (Kepala Perwakilan), Dinda Wulandari, Jl. Basuki Rahmat No. 6 Palembang, Telp. 0711-5611474 Fax. 0711-5611473

Pekanbaru: **Irsad** (Kepala Perwakilan), Ruko Royal Platinum No. 89 P Jl. SM Amin, Arengka 2, Pekanbaru, Telp. 0761-8415055(hunting), 0761-8415077 Fax. 0761-8415066

Semarang: **Farodiliah** (Kepala Perwakilan), Jl. Sompok Baru No. 79 Semarang, Telp. 024-8442852 Fax. 024-8454527

Surabaya: **A. Faisal Kurniawan** (Kepala Perwakilan) Miftahul Ulum, Peri Widarti, Jl. Opak No. 1 Surabaya, Telp. 031-5670748 Fax. 031-5675853

KORAN REGIONAL

Solopos: **Arif Budisusilo** (Presiden Direktur), **Suwarnin** (Direktur Pemasaran), **Rini Yustiningsih** (Pemimpin Redaksi) Jl. Adisucipto No. 190, Telp. 0271-724811 Fax. 0271-724833
Harian Jogja: **Anton Wahyu Prihartono** (Pemimpin Redaksi) Jl. A.M Sangaji No. 41, Jetis, Jogja, Telp. 0274-583183, Fax. 0274-564440

Wartawan *Bisnis Indonesia* selalu dibekali tanda pengenal dan tidak diperkenankan menerima atau meminta imbalan apapun dari narasumber berkaitan dengan pemberitaan.

Tarif Iklan (Rp/mmK)

Umum		
Jenis Iklan	Hitam Putih	Berwarna
Display Khusus(Prospektus/		
Neraca/RUPS/Peng Merger).....	28.000.....	45.000
Display Umum.....	100.000.....	110.000
Display Hal 1 (Maks. 1080 mmk).....	—	220.000
Banner atas Hal. 1 (uk. 8 x 30 s/d 8 x 50 mmk).....	—	235.000
Advertorial Hal. 1 (Maks. 1080 mmk).....	—	240.000
Creative Ad.....	110.000.....	120.000
Advertorial Hal. Dalam.....	110.000.....	125.000
Kolom*.....	60.000.....	—
Baris**.....	50.000.....	—
*) Minimum 1 kolom x 50mm....., **) Minimum 3 baris		

Bisnis Indonesia Weekly		
Harga Iklan Umum	Harga Iklan Packages	
1 Halaman Full Color.....	75.000.000	Full Edition (12 pages FC)..... 600.000.000
1/2 Halaman Full Color.....	40.000.000	Half Edition (6 pages FC)..... 350.000.000
		Quarter Edition (4 pages FC)..... 250.000.000

Spesifikasi		
Jenis Iklan	Hitam Putih	Berwarna
Kemitraan, Layanan Masyarakat	65.000	80.000
Politik, Kasus Hukum, Lelang/Tender, Dukacita, Pernikahan, Hotel, Resto & Cafe, Pendidikan, Seminar, dan Lowongan		
Iklan Occasion (Perkawling)	35.000.000	50.000.000

Rekening Bank a.n. PT Jurnalindo Aksara Grafika	
• Bank BCA Cabang Wisma Asia No. 084-303-757-4	
• Bank Mandiri Cabang Wisma Bisnis Indonesia No. 121-00-9009999-9	
• Bank BNI (S) Cabang Kramat No. 1-052-886-8	
• Harga Langganan Rp250.000 per bulan	
• Harga Langganan Rp325.000 per bulan Khusus Wilayah Kalimantan, Sulawesi, dan Kawasan Timur Indonesia	

Memulihkan Fisik & Menempa Mental

Kesehatan Jiwa

- Melatih diri dalam keterampilan emosi.
- Mengendalikan amarah dan kesabaran karena membuat seseorang tidak reaktif terhadap nafsu.
- Menahan keinginan untuk makan dan minum sebagai respons dari sensitivitas terhadap tubuh.
- Menurunkan kadar hormon stres dan kortisol.
- Merangsang hormon endorfin sehingga bisa meredakan rasa cemas.
- Menurunkan tingkat stres dengan kontrol penuh pada hal yang dihindari.

Sumber: Berbagai sumber, diolah

Berkah Puasa dari sisi Kesehatan

Momentum puasa dinilai menjadi saat yang tepat untuk membenarkan beberapa kebiasaan atau rutinitas yang kurang baik, terutama dalam aspek kesehatan fisik berupa pola makan dan kesehatan mental. Para ahli kesehatan merincikan beberapa manfaat dari berpuasa untuk tubuh dan jiwa.

Kesehatan Tubuh

- Menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal.
- Mengurangi risiko penyakit jantung akibat kolesterol dan tekanan darah tinggi.
- Menurunkan risiko diabetes dengan mencegah resistensi insulin.
- Mencegah munculnya risiko kanker melalui perlambatan laju pembelahan sel dalam tubuh.
- Menjaga kadar gula darah tubuh melalui toleransi gula yang masuk ke dalam tubuh.
- Membantu mengatur dan memperbaiki fungsi sistem pencernaan.
- Mengatur nafsu makan agar kembali lebih normal.
- Memperbaiki pola makan yang tidak teratur.
- Mendukung pembentukan dan perkembangan syaraf pada otak.
- Daya tahan tubuh meningkat dengan mengurangi risiko kerusakan tubuh akibat radikal bebas.
- Mendukung kesehatan kulit melalui regenerasi dan pencegahan jerawat.

Selain memperkuat nilai-nilai spiritual, puasa turut menjaga kesehatan tubuh dan mental melalui pengendalian diri terhadap banyak hal. Ketahanan fisik dan mental membutuhkan kiat yang tepat, terlebih durasi puasa di tiap-tiap negara berbeda-beda sesuai zona waktunya.

LAURENSIA FELISE
redaksi@bisnis.com

Menurut Dokter Spesialis Gastroenterolog Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Ari Fahrial Syam, durasi puasa di Indonesia pada umumnya mencapai 13—14 jam dan tubuh manusia rata-rata bisa bertahan hingga 20—24 jam.

Akan tetapi, Ari menjelaskan bahwa durasi puasa selama lebih dari 20 jam sudah mengganggu proses kerja penghancuran zat di dalam tubuh karena tahapan ini berpotensi menghancurkan protein. Inilah yang harus dihindari karena seharusnya lemak adalah zat yang dihindarkan dalam proses ini dan ini hanya terjadi hingga 14 jam puasa.

Metabolisme tubuh, paparnya, akan terpengaruh sebagai dampak dari perbedaan waktu, pola makan, dan pola tidur selama puasa. Ari menjelaskan bahwa selama 7 hari pertama lambung akan merasakan perih sebagai bentuk adaptasi dari kebiasaan puasa yang baru dijalankan bagi sebagian orang.

Bentuk adaptasi lainnya adalah tubuh akan mengalami perubahan pada metabolisme sebagai dampak dari penyesuaian terhadap rutinitas tersebut. Tidak hanya itu, perbedaan lainnya adalah tentang penyesuaian tubuh dalam mengolah nutrisi untuk dijadikan sebagai energi pada saat puasa.

Ari mengatakan bahwa puasa bisa membantu dalam memperbaiki jumlah asupan makanan karena waktu makan yang dilakukan pada saat sahur dan berbuka.

“Puasa juga bisa jadi kesempatan untuk memperbaiki kesehatan, dengan adanya pola makan menjadi lebih teratur karena makan diatur saat sahur dan berbuka. [Karena] sepanjang hari tidak ada yang dikonsumsi, terutama camilan,” jelas Ari.

Ahli gizi dari Rumah Sakit Metropolitan Medical Centre Raissa Edwina Djuanda menyebutkan bahwa seseorang bisa bertahan untuk tidak makan selama 3 pekan dengan minum selama 3—7 hari. Hal ini perlu disesuaikan dengan beberapa faktor pendukung seperti aktivitas fisik, cuaca, dan keadaan lingkungan.

Menurut Raissa, penyesuaian tersebut dilakukan dengan memecah cadangan lemak di dalam tubuh jika puasa dilakukan selama lebih dari 8 jam dan pemecahan protein jika puasa dilakukan hingga 24 jam. Secara umum, perubahan tubuh selama masa puasa tidaklah signifikan. Raissa mencatat setidaknya ada 3 hal yang terjadi selama puasa.

Pertama, gula darah yang menurun sehingga pankreas mengeluarkan enzim glukagon untuk cadangan glikogen di liver agar menjadi glukosa. Kedua, enzim lipase memecah lipid menjadi asam lemak dan

gliserol. Asam lemak akan digunakan sebagai energi. Ketiga, protein akan dipecah menjadi asam amino.

Selanjutnya, penyesuaian ini bisa berlanjut di pekan kedua selama puasa dengan tidak adanya masalah pada tubuh. Harapannya efek ini bisa membuat tubuh lebih siap untuk menghadapi jadwal dan kebiasaan baru selama berpuasa.

Dengan adanya puasa, para ahli setuju bahwa puasa bisa menjadi kesempatan untuk kembali hidup sehat melalui pengendalian asupan makanan dan jadwal makan.

Menurut Raissa puasa bisa membantu memperbaiki kesehatan masyarakat dengan riwayat penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, asam urat, hingga penyakit jantung.

Penyebabnya adalah penurunan inflamasi pada tubuh, secara spesifik pada marker interleukin 6 yang mendukung kerja tersebut. Pada saat yang sama, puasa juga berpotensi menimbulkan risiko penyakit jika tidak dijalankan dengan benar.

Dia menyebutkan, beberapa risiko penyakit yang berpotensi hadir adalah sakit mag, gangguan gula darah pada yang diabetes, tekanan darah rendah, dan sebagainya.

Karena inilah, baik Ari maupun Raissa menekankan beberapa kiat untuk menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh selama puasa untuk masyarakat yang sehat maupun memiliki riwayat kesehatan tertentu.

Raissa mengingatkan bahwa konsultasi ke dokter bisa dilakukan untuk menentukan kesiapan tubuh dalam puasa, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis.

Selain itu, beberapa kiatnya adalah tidak melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, cairan yang cukup untuk mencegah dehidrasi, dan obat-obatan rutin atau vitamin yang diperlukan.

Tidak hanya menjaga pola makan dan jadwal makan, aktivitas fisik juga tetap harus dilakukan dengan olahraga yang bisa dilakukan mendekati waktu buka puasa atau saat malam setelah magrib.

Ada pun tip terakhir yang harus dilakukan adalah menghindari konsumsi berlebihan selama sahur dan berbuka.

KESTABILAN EMOSI

Tidak hanya dalam aspek fisik, puasa juga berpengaruh terhadap kesehatan emosional dan mental.

Menurut Raissa, kadar gula rendah berpengaruh terhadap keluarnya hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang memicu munculnya emosi yang lebih sensitif.

Selain karena adanya hormon stres yang keluar, psikolog Dianda Azani menjelaskan bahwa sensitivitas emosi juga terjadi karena adanya dorongan tubuh untuk lebih dini saat bangun tidur untuk sahur serta menahan rasa lapar dan haus selama berpuasa.

Inilah yang kemudian memicu perasaan mudah terpicu, hilang atau berkurang kesabaran ditambah dengan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan yang memperparah sensitivitas emosi. Di sisi lain, puasa juga memberikan dampak pada kesehatan emosional dan mental yang lebih terjaga.

Menurut psikolog Ine Indriyani, puasa bisa mendorong sensitivitas emosi dalam hal konektivitas dalam diri sendiri serta kestabilan emosi karena bisa menahan diri dari nafsu dan emosi. Harapannya, hal ini bisa membuat seseorang menjadi lebih reflektif sebagai bentuk koneksi terhadap diri sendiri.

“Puasa membuat [emosi] tidak segera reaktif terhadap nafsu atau apa yang diinginkan, terutama makan dan minum. Emosi jadi lebih stabil karena *mind and body integrated* sehingga [seseorang] bisa menahan diri,” jelas Ine.

Adapun untuk menjaga kesehatan mental dan emosional pada masa pandemi, Dianda dan Ine menyarankan, agar masyarakat bisa menyesuaikan kegiatan sehari-hari pada masa puasa dan waktu jeda yang diberikan guna mengurangi tekanan atau stres.

Beberapa kiatnya bisa dilakukan melalui penyesuaian porsi kerja dan manajemen pekerjaan. Kiat lainnya adalah dengan memaknai puasa dengan melakukan refleksi dan meluruskan niat melalui perencanaan dan harapan selama masa puasa.

Kegiatan ini bisa dilakukan bersamaan dengan memperbaiki niat puasa agar tidak hanya menjadikan puasa sebagai ritual semata.

“Contohnya, ingin khatam Al-Quran dalam 1 bulan atau memperbaiki dzikir selama waktu senggang. Rencana dan niat ini memberikan koridor, sehingga pada saat muncul emosi yang kurang menyenangkan, sudah terdapat rencana aktivitas yang dapat dilakukan,” tambah Dianda.

Sementara itu, bagi masyarakat dengan riwayat gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, kunci dari menjalankan puasa adalah dengan mengembalikan tujuan berpuasa saat muncul stres dan cemas melalui teknik yang bisa mengembalikan fokus dan kesadaran diri.

Beberapa contohnya adalah teknik *grounding*, olah napas, atau *mindfulness* agar bisa kembali mendapatkan ketenangan. **23**



Anfara

Menjaga Asupan selama Puasa



Bisnis/Himawan L. Nugraha

Selama masa puasa, tubuh tentu membutuhkan lebih banyak perbaikan nutrisi guna memaksimalkan proses kerja tubuh. Idealnya, pola nutrisi yang tepat harus tetap dijalankan.

LAURENSIA FELISE
redaksi@bisnis.com

Pada saat menjalankan puasa, kuantitas asupan makanan biasanya mengalami pengurangan. Hal ini karena jadwal makan dan pola nutrisi yang lebih diatur selama berpuasa.

Menurut dokter ahli gizi dari Tan & Remanlay Institute, Tan Shot Yen, konsep gizi seimbang harus tetap dijalankan selama berpuasa dengan tetap mengonsumsi menu lengkap 4 sehat dan 5 sempurna yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, dan air putih yang cukup.

Ahli gizi dari Rumah Sakit MRCCC Siloam Hospital, Inge Permadhi, kemudian menambahkan bahwa pola nutrisi yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan dengan total 100% dari kebutuhan energi pada tubuh.

Adapun pembagiannya adalah kebutuhan karbohidrat sebesar 50%—60%, protein antara 10%—15%, dan sisanya dalam bentuk lemak. Kriteria utama makanan yang hadir haruslah makanan sehat dengan semua jenis variasi makanan yang lengkap, termasuk buah dan sayur yang menjadi pelengkap dari menu makanan harian selama berpuasa.

Pengolahan makanan pada saat sahur dan berbuka puasa juga bisa menjadi perhatian. Karena tubuh memerlukan cairan agar bisa mengatasi dehidrasi sekaligus memberi efek mengenyangkan.

Pengolahan buah bisa dilakukan dengan menjadikannya sebagai jus buah serta sayur bisa diolah dengan metode kuah (misalnya sup bening) atau rebusan.

Selain makanan, air putih juga menjadi minuman yang wajib dikonsumsi saat sahur dan berbuka.

Inge menjelaskan ada prinsip 2-4-2 dalam konsumsi air putih, di mana konsumsi 2 gelas air putih saat memulai sahur dan berbuka.

Kemudian 4 gelas air putih bisa dikonsumsi setelah sholat magrib hingga malam hari hingga menjelang tidur.

Dia menegaskan bahwa pola makan pada saat puasa tidak boleh dilewatkan. Jika ter-

jadi, hal ini berpotensi menimbulkan kelebihan makan pada saat berbuka terutama jika melewati makan pada saat sahur.

Inge bahkan menyarankan untuk menambah makanan jika dirasa zat gizi yang dikonsumsi kurang, misalnya dengan konsumsi susu agar mempermudah saat proses berbuka.

Kemudian pada saat buka puasa, Inge berbagi bahwa konsumsi makanan tidak boleh berlebihan serta mengimbau masyarakat untuk mengonsumsi minuman manis yang sehat (misalnya jus buah) saat memulainya.

Untuk konsumsi jus buah, hal ini dianggap bisa melepaskan gula lebih lambat di dalam tubuh.

Saat sahur dan berbuka, tentu ada beberapa kategori makanan yang harus dihindari guna mencegah risiko yang kurang baik pada tubuh. Baik Tan maupun Inge sama-sama merekomendasikan untuk mengurangi asupan tinggi gula karena kandungannya yang bisa memicu rasa lapar.

Begitu pula dengan makanan santan dan gorengan dihindari karena efeknya yang menggempukkan tubuh.

Pada orang-orang dengan riwayat kesehatan pencernaan seperti gangguan asam lambung dan GERD, makanan berbumbu tajam dan pedas harus dihindari tetapi pada orang sehat konsumsi tersebut tidak menjadi masalah.

HINDARI TINGGI GARAM & LEMAK

Ada pun menu lain yang harus dihindari adalah kopi dan teh karena sifatnya yang diuretik atau memicu frekuensi buang air kecil, sehingga membuat tubuh lebih mudah dehidrasi.

Terakhir, makanan dengan kandungan tinggi garam dan lemak juga sebaiknya dihindari karena kurang menyehatkan tubuh. Salah satu contohnya adalah gorengan yang tinggi kandungan lemak.

Dalam kegiatan puasa, tentu ada beberapa hal yang disarankan dan dihindari yang harus dihindari pada saat jeda puasa pada malam hari.

Tan selanjutnya merekomendasikan untuk menghindari makan camilan berlebih-

an serta makan terlalu kenyang setidaknya 2 jam sebelum tidur, sebab hal ini bisa menimbulkan *reflux* (makanan bergerak balik dari lambung ke kerongkongan) karena kerja saluran pencernaan yang berjalan lambat saat tidur.

Jika konsumsi pada saat sahur dan berbuka mengalami kelebihan, beberapa hal yang kurang diinginkan bisa terjadi pada tubuh.

Tan dan Inge menyebutkan bahwa dampaknya ada pada lonjakan berat badan, gula darah, dan kolesterol bisa terjadi jika konsumsi makanannya melebihi kebutuhan kalori dan adanya penumpukan zat tertentu di dalam tubuh.

“Tetapi kalau misalnya berlebihan dalam batas normal atau sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas fisik harian, itu tidak akan memberikan dampak apa-apa pada tubuh. Hal ini karena tubuh tetap harus memiliki kebutuhan [energi harian]. Otak harus berpikir, jantung harus bergerak, paru-paru harus bisa bernafas, itu membutuhkan energi,” tambah Inge.

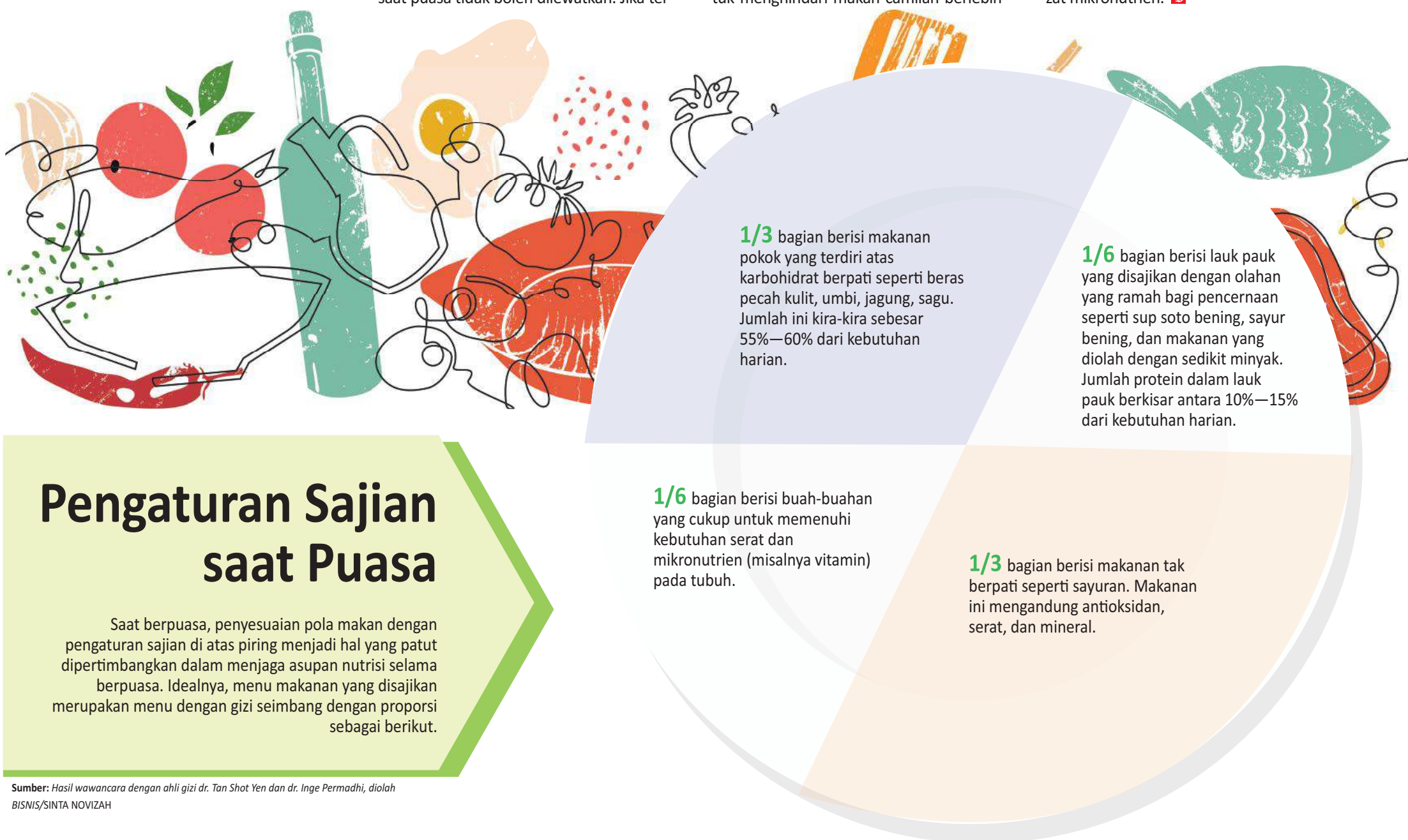
Sementara itu, bagi pengidap penyakit tertentu, seperti penderita diabetes dan penyakit kronis lainnya, tetap disarankan mengonsumsi obat-obatan dan melakukan manajemen pola nutrisi.

Terkait dengan hal ini, tujuannya adalah untuk menghindari kejadian yang kurang mengenyangkan tubuh, seperti gula darah yang menjadi rendah ketika berpuasa, dibandingkan dengan standar yang direkomendasikan.

Meski obat-obatan tetap harus dikonsumsi selama masa puasa, suplemen dianggap sebagai kelengkapan yang bisa tetap diminum atau tidak diperlukan mengingat sifatnya yang sebagai pelengkap.

Bagi Tan, konsumsi suplemen tidak terlalu dibutuhkan bagi orang sehat karena nutrisi yang didapatkan dari menu makanan lengkap saat sahur dan berbuka sudah memiliki kandungan gizi yang cukup.

Inge beranggapan bahwa konsumsi suplemen seperti vitamin dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat mikronutrien.



Memperbaiki Kualitas Tidur

Tidur yang cukup memiliki banyak manfaat bagi individu, baik untuk kesehatan maupun emosi. Kekurangan tidur saat bulan Ramadan memang sulit untuk dihindari, tetapi sebisa mungkin untuk dipenuhi mengingat banyak manfaat yang diperoleh.

YUDI SUPRIYANTO
yudi.supriyanto@bisnis.com

Kiat Mengatur Pola Tidur Saat Puasa

1. Tidur Lebih Cepat

Mengingat kita bangun lebih awal dari biasanya, sebaiknya kita juga memajukan waktu tidur. Sebagai contoh, jika kita terbiasa tidur pukul 22.00, coba untuk mulai tidur satu jam lebih awal.

2. Mencoba *Power Nap*

Power nap adalah tidur selama 20 menit di sela-sela kegiatan untuk mengembalikan stamina. *Power nap* sebaiknya tidak lebih dari 20 menit karena tidur berisiko lebih nyenyak, yang justru menimbulkan rasa lelah.

3. Perhatikan Lingkungan Tidur

Untuk memastikan kualitas tidur, pastikan kamar dalam kondisi tenang dan minim cahaya. Bila perlu bisa menggunakan earplug atau masker mata untuk memudahkan tubuh tidur dan istirahat.

4. Perhatikan Pola Makan

Saat berbuka sebaiknya hindari makanan yang kaya kalori, gula, terlalu pedas, atau digoreng dengan minyak terlalu banyak. Konsumsi makanan-makanan dengan kondisi seperti itu dapat membuat sistem pencernaan perlu usaha ekstra untuk mengolah asupan-asupan tersebut, dan berisiko mengganggu waktu tidur.

Sumber: p2ptm.kemkes.go.id

Aktivitas pada bulan puasa membuat waktu tidur cenderung berkurang karena sejumlah faktor. Meskipun begitu, bukan berarti kebutuhan tidur tidak perlu terpenuhi.

Dokter Iman Teguh Badruzzaman mengatakan, peran tidur sangat penting dalam hidup setiap orang karena waktu itulah tubuh dan otak melakukan fase istirahat.

Tidur juga memiliki sejumlah manfaat bagi individu. Di antaranya adalah meningkatkan konsentrasi, menjaga *mood* atau membuat lebih tenang, mempertajam daya ingat, meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas, dan juga menjaga kadar gula lebih stabil.

“Oleh karena itu, tidur yang cukup dan baik ada kunci kesehatan dan kesuksesan seseorang,” katanya.

Saat Ramadan, terdapat perubahan waktu aktivitas umat muslim yang berpuasa, yaitu harus bangun lebih dini, sekitar pukul 03.00 WIB untuk melaksanakan sahur, hal itu membuat waktu tidur dirasa tidak maksimal.

Meskipun begitu, sejumlah jurnal menyebutkan bahwa sebenarnya waktu tidur terhadap beberapa orang yang sedang berpuasa tidak banyak terganggu. Hal itu lantaran waktu kerja mereka juga lebih pendek dari biasanya. “Mungkin kalau bisa diambil kesimpulan adalah waktu bekerja yang pendek dapat membuat kualitas bekerja tetap akan lebih baik,” katanya.

Teguh menuturkan, terdapat sejumlah cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk tetap memiliki waktu tidur cukup dengan melakukan perubahan pola aktivitas selama bulan puasa.

Salah satunya adalah dengan memajukan waktu tidur malam hari dan menghindari asupan-asupan berbuka puasa yang dapat membuat individu terjaga lebih lama yang mengganggu proses tidur lebih awal, misalnya yang mengandung kafein.

“Contohnya, bila seseorang terbiasa tidur pukul 22.00 WIB, bisa dimajukan waktu tidurnya menjadi pukul 21.00 WIB,” katanya.

Selain itu, individu juga bisa melakukan tidur sejenak atau *power nap* pada siang hari, yaitu maksimal 20 menit. Bila terlalu lama

tidur siang malah akan membuat individu mengalami kelelahan.

Kebutuhan tidur orang, katanya, tergantung pada rentang usia seseorang. Individu dengan usia 18—40 tahun memiliki waktu tidur ideal 7—8 jam. Sementara itu, lansia kurang dari 7 jam. Adapun anak 0 hingga 1 bulan selama 14—18 jam, 1—18 bulan adalah 12—14 jam, lebih dari 18 bulan—6 tahun 11—13 jam, 6—12 tahun 10 jam, dan 12—18 tahun memiliki waktu ideal tidur 8—9 jam.

Kekurangan dan kelebihan tidur, kata Teguh, juga memiliki sejumlah dampak. Seseorang yang kekurangan tidur akan kurang fokus dan tidak produktif.

Kurang tidur juga dapat menimbulkan beragam masalah kesehatan, seperti gangguan insulin, obesitas, dan beberapa jurnal menyampaikan kekurangan waktu tidur mengakibatkan risiko kanker lebih besar walau hal ini masih butuh penelitian lebih lanjut. “Juga bisa terjadi gangguan pada jantung.”

Dampak tidur berlebih juga bisa mengakibatkan waktu pelepasan “otomatis” pada tubuh terganggu sehingga bisa memunculkan gangguan kesehatan seperti gangguan berpikir dan otot menjadi lemah.

Saat bulan puasa, gangguan yang bisa terjadi pada individu adalah keinginan makan pada tengah malam yang tinggi. Kondisi ini dapat terjadi karena kemunculan hormon kortisol dan insulin, dan individu lebih banyak beraktivitas penuh setelah berbuka puasa karena merasa lebih bertenaga.

“Hal itu membuat tidur tidak pulas pada malam hari, dan sering terjadi gangguan pencernaan seperti GERD, yaitu gangguan refluks asam lambung ke kerongkongan akibat kebiasaan makan tinggi kalori, manis, pedas atau minuman kafein saat berbuka bisa mengganggu kualitas tidur,” katanya.

Dia menyarankan, bagi yang menjalankan puasa sebaiknya makan dengan takaran secukupnya dan membatasi asupan manis, pedas, dan kafein. Selain itu, setelah makan butuh waktu 2 jam untuk bisa rebahan atau posisi tidur.

Dia juga menyarankan untuk tidak tidur setelah sahur karena sejumlah jurnal medis menyebutkan hal itu memiliki banyak kerugian bagi individu, seperti berisiko gangguan jantung, kanker, gangguan insulin, dan mening-

katkan risiko obesitas.

MENJAGA IMUNITAS & METABOLISME

Spesialis kesehatan tidur (somnologis) dokter Andreas Prasadja menuturkan bahwa kesehatan tidur memiliki peran sangat penting bagi seseorang, termasuk saat Ramadan.

Tidur yang cukup bisa membantu orang mengendalikan emosi, serta meningkatkan imunitas tubuh, mengingat daya tahan tubuh manusia juga bekerja saat seseorang sedang tidur.

Kekurangan tidur dapat membuat kondisi metabolisme seseorang mengalami gangguan, meningkatkan kadar gula, dan juga membuat terjadinya peningkatan kolesterol dalam tubuh.

Kekurangan tidur juga dapat membuat nafsu makan menjadi lebih tinggi karena menekan produksi hormon leptin, yang bertugas mengendalikan nafsu makan serta rasa lapar. Sementara itu, produksi hormon ghrelin yang bertugas menambah nafsu makan malah mengalami peningkatan ketika seseorang kurang tidur.

“Jadi mengganggu sekali. Apalagi saat kurang tidur orang jadi lebih rakus saat buka puasa mengingat otak yang mengantuk secara otomatis akan mencari zat-zat yang rasanya asin, manis, dan gurih,” katanya.

Kekurangan tidur juga akan membahayakan keselamatan seseorang ketika berkendara. Seseorang yang mengalami rasa kantuk akan mengalami penurunan konsentrasi, kewaspadaan, dan refleks.

Dia menuturkan data kepolisian setiap tahun pada bulan puasa menunjukkan bahwa kecelakaan pada minggu pertama selalu mengalami peningkatan setiap tahun.

Dengan demikian, bila memiliki peluang atau kesempatan untuk tidur sebaiknya segera tidur, misalnya setelah ibadah tarawih serta tidak melakukan begadang.

Saat jam istirahat siang, individu yang tengah berpuasa bisa memanfaatkan waktunya untuk tidur singkat guna menjaga performa kerja. Namun, berbeda dengan Teguh, Andreas justru berpendapat bahwa orang dapat memanfaatkan waktu tidur siang sesuai waktu yang dimiliki, bisa 30 menit atau 1 jam.

“Tidur itu seperti lapar, kalau masih kurang ya tetap lapar. Kalau mengantuk tidur saja tidak apa, yang utama jangan tidur saat jam kerja,” katanya.

Dia menuturkan, waktu tidur bagi orang dewasa berada pada kisaran 7-9 jam, dan sebisa mungkin waktu ini dipenuhi. “Kurang-kurang sedikit tidak apa-apa. Juga tidur 9-10 jam kalau ada kesempatan juga tidak apa-apa,” katanya.

Sementara itu bulan Ramadan juga kerap membuat para penderita insomnia malah menjadi sembuh lantaran beberapa faktor, seperti munculnya rasa kantuk, dan jam tidur yang menjadi lebih teratur karena harus bangun pagi untuk sahur. 

Tidur Setelah Sahur

Tidur lagi setelah sahur kurang dianjurkan dalam kesehatan. Bila takut kurang tidur, usahakan untuk bangun sahur tepat waktu, sehingga tubuh masih memiliki cukup waktu luang untuk mencerna makanan seoptimal mungkin. Sebaiknya berikan jeda waktu sekitar 2 jam sebelum berbaring dan makan tidak berlebihan. Jangan setelah makan sahur langsung tidur kembali karena bisa menimbulkan beberapa dampak bagi tubuh dan kesehatan.

1. Memicu GERD

Langsung tidur setelah makan sahur dapat memicu terjadinya berbagai gangguan saluran cerna, termasuk gastroesophageal reflux disease (GERD). Tidur setelah sahur membuat sistem pencernaan sulit bekerja. Asam lambung akan bergejolak dan membuat ulu hati terasa nyeri.

2. Mengurangi Kualitas Tidur

Makanan dan minuman yang mengandung mengandung kafein, seperti cokelat, kopi, dan teh mungkin akan meningkatkan energi Anda sekaligus bisa membuat Anda terbangun beberapa kali saat tidur.

3. Metabolisme Lebih Lambat

Tubuh memperlambat fungsinya di waktu kita untuk mempersiapkan tidur setelah sahur. Kemudian mengonsumsi makanan sesaat sebelum tidur, terutama yang tinggi karbohidrat, dapat membuat tubuh lebih sulit mencerna dan mengakibatkan penambahan berat badan.

4. Mudah Lapar dan Haus

Makanan yang Anda makan saat sahur tidak dapat diolah sebagaimana mestinya dan sebagian besar nutrisinya tidak dapat diserap oleh tubuh akibat langsung tidur. Alhasil, Anda akan mengalami rasa lapar dan haus sejak jam 10 pagi.

5. Gangguan Kesehatan Lain

Ketika langsung tidur setelah makan sahur, tubuh akan sibuk mencerna makanan terakhir. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti gangguan pencernaan dan risiko stroke.

Sumber: Klikdokter dan sejumlah sumber lainnya diolah.

BISNIS/SINTA NOVIZAH



Menggapai Kebaikan Bulan Keberkahan

Puasa Ramadan yang dilaksanakan sekitar 1 bulan lamanya membawa manfaat bagi kesehatan jiwa maupun raga. Namun, agar aktivitas ini dapat berjalan dengan lancar maka dibutuhkan kiat dan langkah yang tepat sehingga yang berpuasa dapat tetap produktif.

Beberapa Kondisi yang Terjadi pada Tubuh Saat Berpuasa selama 30 Hari

Tahap 1

Selama beberapa hari awal Ramadan, baik gula darah maupun tekanan darah turun secara signifikan. Tubuh secara alami memulai proses pembersihan, terutama pada hari awal puasa yang biasanya diiringi dengan sakit kepala ringan, pusing, mual hingga lapar yang sangat terasa.

01

02

Tahap 2

Tubuh mulai terbiasa dengan jadwal puasa dan sistem pencernaan mulai bisa beristirahat. Pada tahap ini, sistem pencernaan memfokuskan energinya untuk membersihkan tubuh dan menyembuhkan sel-sel yang rusak, di mana sel darah putih mulai kembali aktif.

Tahap 3

Ketika masuk tahap ketiga, kapasitas energi tubuh akan meningkat dan pikiran bisa berkonsentrasi lebih baik lagi dan secara keseluruhan perasaan juga terasa lebih segar dan sehat. Selama puasa, proses penyembuhan organ tubuh menjadi lebih efisien dan cepat. Pada tahap ini juga, organ usus besar, hati, ginjal, dan paru-paru melakukan proses detoksifikasi terhadap racun.

03

04

Tahap 4

Selama 10 hari terakhir Ramadan, tubuh sudah familier dan terbiasa dengan ritme proses puasa selama 8 jam setiap hari. Tubuh menjadi lebih energik dan daya ingat serta konsentrasi meningkat. Pada tahap ini, semua organ di tubuh telah selesai memperbaiki sel yang rusak dan racun yang ada juga selesai dikeluarkan, sehingga tubuh berfungsi pada tahapan maksimal.



Manfaat Berpuasa bagi Kesehatan Tubuh

✦ Meningkatkan kendali terhadap gula darah dengan mengurangi resistensi insulin.

Satu penelitian dari World Journal of Diabetes, terhadap 10 orang penderita tipe 2 menunjukkan bahwa puasa dengan jeda waktu tertentu sama dengan membatasi asupan kalori untuk mengurangi resistensi insulin. Ini berarti puasa yang benar dapat meningkatkan kendali gula darah.

✦ Menjadi lebih sehat dengan mengurangi peradangan

World Journal of Diabetes mencatat sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa puasa dapat mengurangi risiko peradangan yang mungkin terjadi dalam kondisi kronis, termasuk jantung, kanker, dan rheumatoid arthritis.

✦ Meningkatkan kesehatan jantung dengan menjaga tekanan darah, trigliserida, dan kolesterol.

Publikasi medis di situs National Center for Biotechnology Information (NCBI), mencatat bahwa puasa yang dilakukan oleh orang dewasa gemuk secara signifikan menurunkan tekanan darah serta kadar trigliserida darah dan kolesterol jahat.

✦ Meningkatkan fungsi otak dan mencegah gangguan neurodegeneratif.

Satu penelitian dari para ilmuwan Amerika Serikat menemukan bahwa fokus mental yang dicapai selama Ramadan meningkatkan faktor neurotropik yang diturunkan dari otak, yang menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak sel, sehingga meningkatkan fungsi otak.

✦ Membantu menurunkan berat badan dengan membatasi asupan kalori dan meningkatkan metabolisme.

Berdasarkan satu penelitian di NCBI, puasa dapat meningkatkan kadar neurotransmitter norepinefrin yang dapat menurunkan berat badan. Salah satu ulasan juga menyebut puasa dapat mengurangi berat badan hingga 9%.

Langkah Meningkatkan Iman & Imun Selama Berpuasa

- Menjalankan ibadah wajib maupun sunah dengan menerapkan protokol kesehatan.
- Sahur dan berbuka aman dan nyaman bersama keluarga di rumah saja.
- Dapatkan vaksinasi Covid-19 sesuai jadwal yang telah ditentukan.
- Makan makanan bergizi seimbang untuk mengganti energi saat berpuasa.
- Banyak minum air di antara waktu berbuka dan sahur, minimal 8 gelas per hari.
- Tetap menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak, mencuci tangan dengan air dan sabun, serta memakai masker.
- Olahraga sebaiknya dilakukan menjelang berbuka atau sesudah berbuka puasa.



Kiat yang Bikin Semangat Selama Berpuasa



Pastikan Hidrasi

- Banyak minum air antara buka puasa dan sahur, terutama setelah berbuka puasa.
- Hindari kafein, teh, dan minuman tinggi gula karena membuat tubuh cepat merasa dehidrasi.
- Minum obat jika diperlukan untuk menghilangkan rasa sakit yang bisa mengganggu kondisi tubuh.



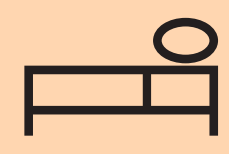
Segarkan Napas

- Sikat gigi secara menyeluruh tepat setelah berbuka puasa, sebelum tidur, dan sebelum waktu masuk puasa.
- Gunakan pasta gigi dan obat kumur setelahnya untuk memberikan perawatan mulut lebih dan melawan bakteri penyebab bau mulut.
- Membersihkan gigi dengan siwak di siang hari saat berpuasa.



Tetap Berenergi

- Jangan makan berlebihan saat iftar. Berbuka terlebih dahulu dengan camilan seperti kurma.
- Dianjurkan makan makanan yang diproses dengan cara dipanggang atau direbus alih-alih makanan yang digoreng.
- Jangan melewatkan sahur. Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan minum air yang cukup.



Cukup Istirahat

- Luangkan waktu untuk beristirahat pada siang hari, jangan agendakan banyak hal yang tidak penting pada waktu tersebut.
- Tidur siang sebentar akan sangat berdampak pada tubuh yang menjadi lebih segar.
- Tidur lebih awal pada malam hari selepas ibadah tarawih agar bisa bangun sahur tepat waktu dan berenergi pada pagi hari.



BISNIS/Syaiful Miftah/AMIRA YASMIN

Angka Kecukupan Energi & Makronutrien yang Dianjurkan kepada Masyarakat

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)			Karbohidrat (gram)	Serat (gram)	Air (ml)
			Total	Omega 3	Omega 6			
Laki-laki								
10-12 tahun	2.000	50	65	1,2	12	300	28	1.850
13-15 tahun	2.400	70	80	1,6	16	350	34	2.100
16-18 tahun	2.650	75	85	1,6	16	400	37	2.300
19-29 tahun	2.650	65	75	1,6	17	430	37	2.500
30-49 tahun	2.550	65	70	1,6	17	415	36	2.500
50-64 tahun	2.150	65	60	1,6	14	340	30	2.500
65-80 tahun	1.800	64	50	1,6	14	275	25	1.800
80+ tahun	1.600	64	45	1,6	14	235	22	1.600
Perempuan								
10-12 tahun	1.900	55	65	1	10	280	27	1.850
13-15 tahun	2.050	65	70	1,1	11	300	29	2.100
16-18 tahun	2.100	65	70	1,1	11	300	29	2.150
19-29 tahun	2.250	60	65	1,1	12	360	32	2.350
30-49 tahun	2.150	60	60	1,1	12	360	30	2.350
50-64 tahun	1.800	60	60	1,1	11	280	25	2.350
65-80 tahun	1.550	58	58	1,1	11	280	22	1.550
80+ tahun	1.400	58	58	1,1	11	200	20	1.400

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 1919

Sumber: The Daily Crisp, World Journal of Diabetes, National Health Service, Livewell, Healthline, Kementerian Kesehatan, dll, diolah.

Tak Perlu Berhenti Berolahraga

Puasa bukan menjadi alasan bagi individu untuk tidak melakukan olahraga. Jika aktivitas ini tetap dilakukan selama Ramadan, tentu saja membuat tubuh lebih sehat, bugar, memperkuat imunitas, dan sekaligus menurunkan kadar lemak di dalam tubuh.

YUDI SUPRIYANTO
yudi.supriyanto@bisnis.com

Banyak orang yang enggan melakukan olahraga kala berpuasa karena khawatir bisa menjadi lapar atau haus. Padahal, berolahraga saat berpuasa bisa menghilangkan lemak berlebih dan juga meningkatkan imunitas tubuh.

Binaragawan I Gusti Agung Kusuma Yudha Rai atau yang dikenal dengan nama Ade Rai menuturkan olahraga selama bulan Ramadan sangat penting karena membuat individu mendapatkan keimunan selain keimanan.

Menurutnya, puasa adalah salah satu strategi yang paling mudah, murah, alami, dan sehat untuk membuat badan menjadi lebih sehat.

Selama ini, paparnya, sebagian orang memilih makan terlebih dahulu sebelum berolahraga, sehingga yang dibakar dalam tubuh justru makanan yang baru dikonsumsi oleh individu bersangkutan.

Saat puasa, tubuh tidak mendapatkan asupan makanan. Pada saat ini, tubuh akan mengoptimalkan pembakaran lemak yang ada di dalam tubuh, mengingat minim atau tidak ada gula yang ada di dalam tubuh.

Pembakaran lemak yang

Kiat Berolahraga Kala Puasa

1. Tentukan Tujuan

Sebelum memutuskan untuk berolahraga saat berpuasa, tentukan tujuan yang ingin dicapai, apakah prestasi, sehat, atau rekreasi.

2. Persiapkan dan gunakan alat atau lakukan olahraga yang dikuasai

Jika ingin berolahraga pastikan melakukan persiapan-persiapan untuk berolahraga menggunakan sepatu untuk berolahraga, celana yang nyaman, dan alat-alat yang dikuasai agar tidak cedera dan bisa *fun*. Aktivitas yang dilakukan juga olahraga-olahraga yang dikuasai oleh individu tersebut.

3. Waktu Olahraga

WHO menganjurkan olahraga dapat dilakukan selama 150 menit dalam satu minggu yang berarti 30 menit satu hari selama 5 hari.

Saat berpuasa, individu bisa mencicil waktu olahraga dengan tujuan kesehatan yang tidak berat selama 10 menit di pagi hari, 10 menit siang hari, dan 10 menit di sore hari, bisa juga 15 menit di pagi hari dan 15 menit menjelang buka puasa. Sementara bagi olahraga dengan tujuan prestasi bisa berolahraga menjelang buka puasa dan setelah shalat tarawih.

4. Konsultasikan dengan Dokter

Apabila tetap berolahraga sewaktu puasa, seseorang dengan kondisi-kondisi tertentu perlu melakukan konsultasi dengan dokter, apakah boleh atau bisa tetap berolahraga saat berpuasa.

Sumber: wawancara dokter Michael Triangto, diolah

ada di dalam tubuh tersebut memberikan kesempatan bagi individu untuk menurunkan berat badan.

“Jadi, bulan Ramadan menjadi momentum bagi kita untuk bisa tepat. Tidak hanya memperkuat keimanan tetapi juga keimunan. Apalagi kita melakukan olahraga sebelum buka puasa. Jadi, sebelum buka, olahraga dulu. Kita bakar lemaknya karena gulanya enggak hadir. Jadi, berat badan akan turun,” katanya.

Meskipun begitu, dia mengingatkan agar jangan lantas selepas berolahraga lalu melakukan ‘aksi balas dendam’ pada saat berbuka puasa dengan mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Individu, kata Ade Rai, harus berbuka dengan porsi makanan normal seperti tidak puasa. Seseorang antara pukul 18.00 WIB—22.00 WIB, sebelum tidur, paling banyak makan hanya 2 kali.

Dia menuturkan lemas yang terjadi pada saat olahraga selama berpuasa karena tidak biasa melakukan olahraga. Selama memiliki kadar lemak yang tinggi di dalam badan, puasa menjadi momentum bagi individu untuk menggunakannya menjadi energi.

Individu dapat melakukan olahraga normal seperti biasa meskipun dalam kondisi sedang berpuasa. Jika harus lari atau berjalan selama setengah jam, seseorang tinggal lari atau berjalan setengah jam.

MENGETAHUI TUJUAN

Dokter Olahraga Michael Triangto menuturkan individu harus mengetahui tujuan yang ingin dicapai saat hendak berolahraga pada bulan Ramadan. Tanpa mengetahui yang ingin dicapai, individu akan melakukan olahraga untuk sesuatu yang tidak jelas.

“Lagi puasa, haus, olahraga, dehidrasi, apa tidak bisa batal atau tambah lemas? Itu pertanyaannya seperti itu. Jadi, harus tahu tujuannya terlebih dahulu,” katanya.

Ada tiga tujuan dalam berolahraga sejauh ini. *Pertama*, untuk prestasi. Tujuan ini biasanya dilakukan oleh atlet. Biasanya olahraga para atlet ini kerap membuat badan seperti pegal, berkeringat, dan sakit.

Kedua, adalah memiliki tujuan rekreasi. Olahraga dengan tujuan ini adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kegembiraan sehingga bila tidak dilakukan secara rutin juga bukan masalah. *Ketiga*, adalah olahraga dengan tujuan kesehatan.

Individu tentunya tidak bisa memperoleh semua tujuan tersebut karena berbeda-beda caranya.

Saat seseorang memilih tujuan kesehatan berolahraga pada Ramadan atau sedang berpuasa, syarat olahraga yang dilakukan tidak boleh olahraga yang berat, dan bukan olahraga yang dilakukan dalam waktu lama.

Sesuai anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO), 30 menit setiap hari atau setiap olahraga, atau selama 150 menit dalam 1 minggu, dengan intensitas ringan sampai sedang, seperti jalan atau jogging pada pagi hari.

“Selesai sahur kita bisa jalan atau *jogging* sebelum kerja? Atau bisa dilakukan sebelum mengantar sekolah anak. Dengan demikian, waktu yang dibutuhkan untuk olahraga tidak bakal panjang,” katanya.

Olahraga tersebut juga tidak akan membuat seseorang mengeluarkan banyak keringat. Namun, lanjut Triangto, hal itu akan meningkatkan metabolisme sehingga individu yang melakukan tidak akan merasa mengantuk pada waktu-waktu tertentu, seperti tengah hari. Dengan begitu, individu dapat tetap semangat dalam bekerja dan produktivitas juga dapat terjaga.

Sementara itu, bagi orang-orang yang mengalami kesulitan untuk berolahraga, WHO menganjurkan durasi waktu olahraga dapat dipecah menjadi lebih pendek menjadi 10 menit pada pagi, siang, dan sore atau bisa juga 15 menit pada pagi dan sore. Dengan demikian, jumlahnya tetap 30 menit dalam sehari.

Jika orang bersangkutan masih tidak sanggup dengan sistem pembagian waktu tersebut karena dianggap masih terlalu berat, Orang tersebut dapat melakukan penyesuaian di intensitas olahraga, misalnya memperlambat kecepatan saat *jogging* atau mengurangi jarak tempuh.

“Saya lebih suka mulai dari yang terendah karena mau mengukur kemampuan saat berpuasa. Dengan berjalannya waktu, melakukan penambahan mudah. Jadi, lebih baik mulai dari yang paling ringan kemudian kita tambah,” katanya.

Sehat saja tidak cukup bagi individu. Jadi, individu juga perlu bugar. Untuk itu, individu perlu melatih otot, dan latihannya tidak selalu angkat besi. Latihan otot yang ringan seperti push up di dinding bisa menjadi pilihan.

Individu yang sudah biasa ke *gym* atau memiliki otot besar dan sudah terbiasa dengan latihan berat, kata Triangto, bisa saja melakukan latihan otot seperti angkat besi sesuai dengan kemampuan. Namun, hal itu dilakukan menjelang berbuka puasa dan bertujuan untuk kesehatan dan kebugaran.

Sementara itu, bagi individu-individu yang berolahraga dengan tujuan prestasi, katanya, akan lebih baik jika dilakukan mendekati waktu berbuka puasa atau setelah salat tarawih. Atlet yang biasa berlatih selama 2-3 jam sehari, katanya, bisa melakukannya pada malam hari.

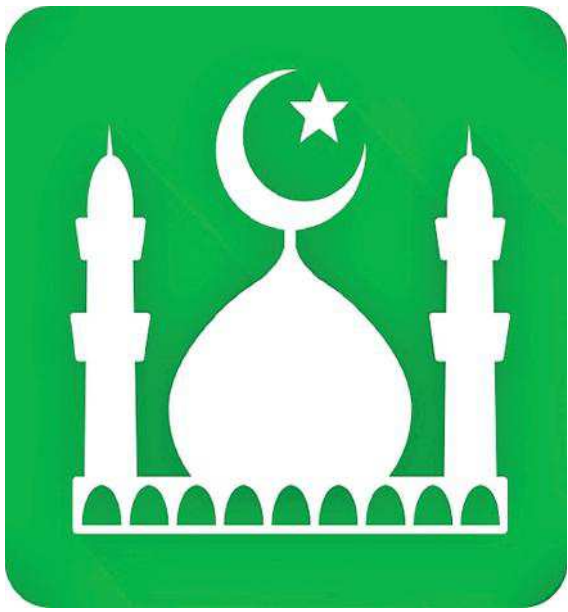
Hal ini mengingat biasanya para atlet melakukan olahraga berat. Jadi, ketika melakukannya akan mengeluarkan keringat cukup banyak. Bila dilakukan pada malam hari, atlet tersebut bisa minum saat haus atau makan ketika lapar.

Saat hendak melakukan olahraga, katanya, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seseorang. *Pertama*, adalah menghindari jatuh atau cedera. *Kedua*, memilih peralatan yang benar-benar sesuai dengan jenis olahraga yang akan dijalani.

Ketiga, memilih medan tempat olahraga yang akan dijalani, seperti tidak berbatu atau tidak licin untuk olahraga tertentu.

Kemudian, jenis olahraga yang dijalani adalah olahraga yang harus digemari dan dikuasai agar olahraga yang dilakukan tidak sekadar musiman dan dapat dilakukan dalam jangka panjang.

Dia menuturkan pada dasarnya individu yang sehat mampu melakukan apa saja, tetapi jika sudah memiliki masalah kesehatan tertentu akan lebih ideal bila melakukan konsultasi terlebih dahulu ke dokter sebelum melakukan olahraga pada saat Ramadan. 



MUSLIM PRO

Muslim Pro adalah salah satu aplikasi seluler keagamaan yang sudah banyak dipakai oleh pengguna muslim. Ini menawarkan ragam fitur dan konten yang menarik termasuk jadwal waktu salat dengan penanda waktu azan, Al-Quran 30 Juz lengkap dengan tulisan latin, resitasi audio hingga fitur spesifik puasa seperti jadwal imsak dan berbuka.

Pengembang : Bitsmedia Pte Ltd
Unduhan : 50 juta+
Rating : 4,4/5

Pengembang aplikasi Educa Studio punya dua aplikasi puasa menarik untuk para orang tua mengajarkan ibadah puasa kepada anak-anak, itu adalah Marbel Panduan Puasa Ramadan dan Marbel Petualangan Puasa - Seri Spesial. Aplikasi ini berisi konten edukasi puasa yang dibalut dengan visual animasi dan dilengkapi dengan suara sehingga memudahkan pembelajaran.

Pengembang : Educa Studio
Unduhan : 100.000+
Rating : 4,6

MARBEL PUASA



Mengoptimalkan Aplikasi Religi

Pada era serba digital saat ini, aplikasi pada perangkat seluler sangat menjamur. Ada banyak peranti lunak yang bisa dimanfaatkan untuk mempermudah dan memaksimalkan aktivitas

penggunanya, tak terkecuali aplikasi yang bisa dipakai untuk menunjang ibadah puasa. Berikut ini adalah beberapa di antaranya.

SYAIFUL MILLAH
syaiful.millah@bisnis.com



QARA'A

Belajar Quran adalah aplikasi yang bisa dipakai untuk menunjang ibadah puasa. Perangkat lunak ini menekankan keunggulan unik pada pembelajaran Al-Quran interaktif yang memanfaatkan teknologi *artificial intelligence* dan *machine learning*. Jadi para penggunanya bisa mengisi waktu puasa dengan terus belajar. Selain itu, ada juga Al-Quran digital dan kumpulan hadis yang bisa diakses dengan mudah.

Pengembang : PT Kreasi Putra Hotama
Unduhan : 500.000+
Rating : 4,8



HI MUSLIM

Teman Muslim Beribadah, seperti namanya aplikasi ini bisa menjadi kawan dan panduan untuk melakukan aktivitas ibadah harian. Fiturnya termasuk doa lengkap sehari-hari, artikel dan video islami tentang berbagai hal, dan kuis yang bisa menjadi *ice breaking* dan menambah pengetahuan. Aplikasi ini juga punya fitur mencari masjid yang akan menampilkan daftar masjid terdekat di sekitar pengguna.

Pengembang : Hi Muslim
Unduhan : 100.000+
Rating : 4,6



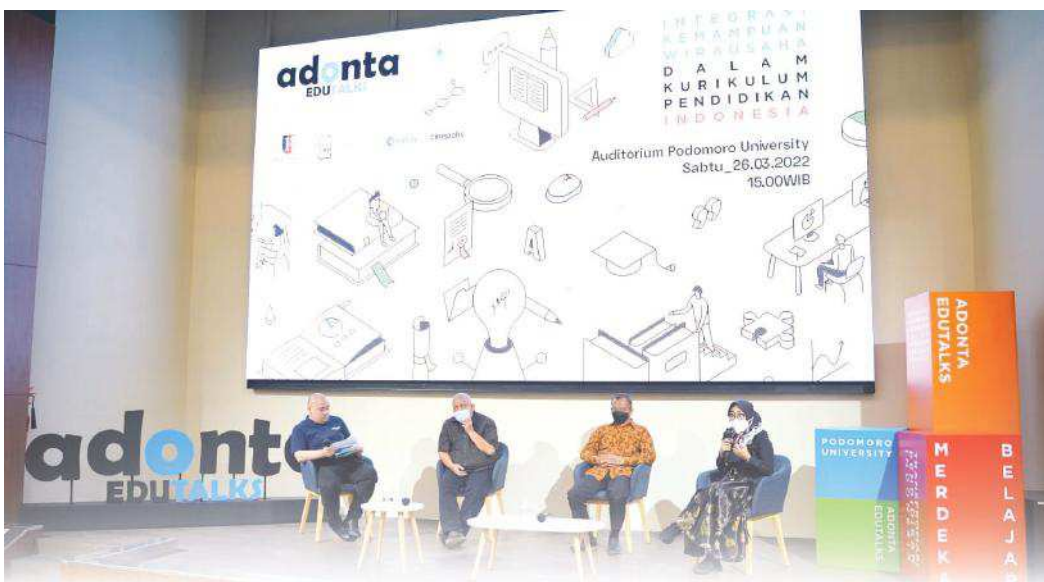
UMMA

Pro Muslim Community menawarkan berbagai fitur dan konten Islami yang bisa melengkapi ibadah puasa penggunanya dengan konten seperti Al-Quran digital, konten doa, bacaan harian, hingga uVoice yang merupakan platform sinar dengan fokus konten islami. Ada juga fitur forum komunitas seperti One Day One Juz dan lain sebagainya.

Pengembang : Umma
Unduhan : 10 juta+
Rating : 4,7 dari 160.000 ulasan

Premium

HIGHLIGHT



PENTINGNYA INTEGRASI KEMAMPUAN WIRAUSSAHA DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN INDONESIA

JAKARTA—Pendidikan di Indonesia kini tak terlepas dari unsur kewirausahaan sebagai salah satu skill yang tengah dikembangkan mengikuti arus perkembangan zaman. Hal tersebut menjadi topik yang diangkat dalam Adonta Edutalks bertema “Integrasi kemampuan Wirausaha dalam Kurikulum Pendidikan Indonesia” yang menghadirkan nara sumber dari pemangku kebijakan dan praktisi pendidikan.

Pendidikan sangat seru untuk didiskusikan, namun jika kembali kepada pandangan Ki Hajar Dewantara sejatinya pendidikan adalah cara untuk memerdekakan manusia dari segala bentuk kebodohan. Adonta Edutalks adalah program diskusi

kolaboratif yang membahas isu pendidikan terkini. Dengan diadakannya Adonta Edutalks diharapkan akan muncul ide-ide inovatif, saran-saran konstruktif dan solusi-solusi terukur untuk berbagai persoalan pendidikan di Indonesia. Dukungan atas pendidikan kewirausahaan mendapat dukungan dari Dinas Pendidikan DKI Jakarta yang ikut melaksanakan kurikulum dari pemerintah pusat.

“Kurikulum yang kita kembangkan ditujukan agar memberikan ruang anak menemukan potensi dirinya,” kata PLT Kepala Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kemendikbudristek RI, Zulfikri Anas, Sabtu (26/3/2022). (*)

HOTEL NEO+ GREEN SAVANA SOSIALISASI BAHAYA COVID-19 BERSAMA DENGAN SDN CITARANGGUL 4

BOGOR—Hotel Neo+ Green Savana Sentul City yang terletak di kompleks taman budaya Sentul city melakukan kegiatan Corporate Social Responsibility (CSR) dengan memberikan edukasi untuk mencegah penularan Covid-19 kepada murid-murid SDN Citaringgul 4 bersama dengan The Alana Hotel & Conference Center Sentul City.

SDN Citaringgul 4 itu sendiri berlokasi di Sentul City, letaknya tidak jauh dari The Alana

Hotel & Conference Center Sentul City. Murid – murid yang mengikuti sosialisasi dan edukasi pencegahan penularan Covid-19 ini berjumlah 50 orang dan merupakan murid kelas 6 SD.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Hotel Neo+ Green Savana dapat mengunjungi websitenya Sentul.neohotels.com atau bisa langsung menghubungi ke nomor 021 – 2921 0831. Jangan lupa kunjungi instagramnya di @neogreensavana. (*)



Kebutuhan hidup senantiasa melonjak pada saat Ramadan. Kenaikan harga barang dan jasa pun seakan menjadi rutinitas dan itu alami terjadi karena tingginya permintaan. Untuk menghindari risiko penghasilan habis hanya untuk memenuhi kebutuhan tersebut, dibutuhkan perencanaan keuangan yang matang.

DESYINTA NURAINI
desyinta.nuraini@bisnis.com

Bersiasat Pengeluaran Tetap Terkendali

Perencanaan keuangan dalam mengelola keuangan selama Ramadan menjadi salah satu hal yang penting. Terlebih lagi, pada bulan puasa biasanya harga-harga kebutuhan pokok banyak yang naik. Perencana Keuangan dari Mitra Rencana Edukasi Mike Rini menyatakan bahwa untuk beberapa kasus, perlu memberlakukan metode *budgeting* atau anggaran yang berkaitan dengan uang masuk dan keluar. Hitung uang yang masuk tetapi jangan semuanya langsung dialokasikan untuk belanja. Kemudian sisihkan untuk tabungan, cicilan, dan premi asuransi bila ada. “Usahkan total pengeluaran biaya hidup di luar tabungan dan cicilan jangan lebih dari 70%, kalau bisa di bawah 50%,” ujarnya.

Adapun jumlah 50% itu pun harus dibagi lagi untuk belanja kebutuhan pokok, membayar tagihan air, listrik, pulsa telepon, dan belanja dapur atau konsumsi. Kendati demikian, dalam belanja konsumsi pun harus cermat.

Untuk belanja makanan segar seperti bumbu, sayuran, ikan, ayam, atau daging, bisa dilakukan setiap hari atau seminggu sekali. Sementara belanja barang-barang awet seperti pembersih bisa dilakukan satu bulan sekali, sebelum Ramadan. Itupun sebaiknya membuat daftar belanja untuk menghindari kalap memberi barang yang sejatinya tidak terlalu dibutuhkan. Namun yang pasti perlu ada kombinasi belanja bulanan dan belanja harian atau mingguan.

Belanja pun secukupnya saja. Jangan sampai panik mengingat harga yang sedang naik kemudian melakukan stok terlalu banyak. Bahan kebutuhan yang memang biasa naik menjelang Ramadan seperti minyak dan gula pasir bisa dilakukan stok untuk kebutuhan 1 bulan. Untuk barang segar, bisa dilakukan pengawetan terutama bumbu seperti lengkuas, jahe, maupun cabai.

Atau, tanam tanaman bumbu dapur agar lebih menghemat. Menurut Mike, bumbu dapur seperti jahe dan cabai sangat mudah ditanam, bahkan hanya menggunakan pot. Melakukan pengawetan makanan bisa membantu untuk stok 1 bulan.

Sementara barang lainnya, bisa dilakukan substitusi dengan mencari merek lain yang harganya lebih terjangkau. “Atur juga frekuensi makan. Jangan persepsinya saat puasa makan berkurang, tapi ngemil banyak. Perlu diatur makan camilan tidak terlalu banyak, simpan secukupnya sehingga lebih hemat uang belanja,” imbau Mike.

Menurutnya, sah-sah saja jika berbelanja secara *online*, tetapi dikembalikan lagi bahwa belanja melalui aplikasi karena memang barang kebutuhan itu sulit ditemui secara *offline* atau memang tempat tinggal jauh dari pasar.

“Setelah menetapkan perencanaan-

an, prioritas, alokasi tiap pos pengeluaran, atau subpengeluaran prioritasnya apa, dan belanja konsumsi, baru tentukan mau *offline* atau *online*. Baru manfaatkan promonya. Memilih *online* atau *offline* bukan gara-gara berburu diskon,” tegas Mike.

Agar tidak terjatuh iming-iming diskon yang melimpah selama Ramadan, dia menyarankan untuk mengatur frekuensi *browsing* di *marketplace*. Penelusuran cukup 1 jam dan jangan setiap hari. “Lebih selektif, harus punya *mindset* produktif. Kalau *mindset*-nya konsumtif maunya belanja melulu,” imbuhnya.

PANTAU ANGGARAN PRIORITAS

Bukan berarti saat Ramadan anggaran hanya habis untuk memenuhi barang konsumsi. Mike menyebut anggaran prioritas perlu diperhatikan.

Anggaran prioritas berkaitan dengan kebutuhan. Untuk kebutuhan saja bisa jadi tidak cukup dipenuhi oleh gaji karena jumlahnya cukup banyak.

Acap kali masyarakat terutama yang berpenghasilan pas-pasan terjebak *mentality blocking* karena rumitnya memenuhi kebutuhan tersebut. Alhasil gaji habis dipakai untuk memenuhi kebutuhan ini dan berpikir tinggal kembali mencari uang.

Mike menyampaikan uang sedikit atau banyak harus dibelanjakan sesuai prioritasnya. Perlu dicatat prioritas anggaran utama yakni disisihkan untuk tabungan dan investasi. Semua tetap harus disisihkan saat Ramadan. Hal ini karena kebutuhan di masa depan jumlahnya pasti lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan saat ini.

Prioritas kedua yakni untuk dana darurat serta asuransi. Risiko penyakit, meninggal dunia, kerusakan aset, hingga pemutusan kerja selalu membayangi, tidak terkecuali pada bulan suci.

Begitu pula dengan kewajiban membayar utang, seperti utang cicilan untuk membayar rumah di bank. Juga dana pendidikan anak.

Adapun makan, minum, hingga belanja dapur, menurutnya bukan prioritas karena besar kecil barang dan harganya masih bisa diatur.

“Itu memang penting tetapi sifatnya fleksibel. Dalam mengatur prioritas dan kebutuhan *mindset*-nya harus tepat. Mana kebutuhan yang sebenarnya prioritas dan kebutuhan penting tetapi bukan prioritas,” tambahnya.

Sementara itu, Perencana Keuangan Zielts Consulting Ahmad Gozali mengatakan saat Ramadan perlu membedakan antara pengeluaran rutin dan tidak rutin, serta cara mengelolanya.

Pengeluaran rutin pada bulan puasa seharusnya tetap, bahkan turun karena konsumsi berkurang dan transportasi juga biasanya berkurang. Lalu kenapa biasanya malah ikut naik?

Menurut Gozali ini terjadi karena pola konsumsi saat berpuasa tidak sesuai dengan anjuran Islam. Misalnya pola balas dendam saat berbuka, lapar mata pada siang hari sehingga menumpuk makanan

berbuka, dan sejenisnya.

“Kalau cuma memindahkan jatah makan siang ke sahur, dan memindahkan jatah sarapan ke buka puasa. Seharusnya pengeluaran tetap, bahkan turun,” sebutnya.

Di sisi lain, masih wajar jika ada kenaikan pengeluaran untuk yang tidak rutin. Misalnya untuk suplemen tambahan seperti madu atau vitamin, sedekah, zakat fitrah, masak khusus untuk Lebaran, mudik atau liburan.

“Nah, yang rutin jangan sampai ikut naik. Sumbernya dari penghasilan bulanan seperti biasa dan belanjanya ya biasa saja. Yang tidak rutin, ambil dari THR atau dana khusus. Belanjanya juga khusus, *enggak* bareng dengan belanja rutin,” imbau Gozali.

Agar tidak berlebihan, disiplin pada anggaran, menurut Gozali perlu membatasi anggaran. Bisa dengan memisahkan uang khusus maupun mengisi dompet elektronik sesuai jatahnya. 

Tips Keuangan Aman Saat Ramadan

1. Buat Rencana Keuangan

Buat rencana berupa daftar prioritas apa saja yang dibutuhkan selama Ramadan. Tentukan anggaran yang akan dikeluarkan untuk kebutuhan tersebut seperti untuk makan sahur dan berbuka, cicilan, listrik, kebutuhan pokok lainnya, dana darurat, hingga sedekah.

2. Pisahkan Pengeluaran antara Ramadan dan Idul Fitri

Pengeluaran selama Ramadan biasanya untuk kebutuhan pokok, sementara pengeluaran Idul Fitri bersifat tambahan seperti dana untuk membeli baju baru, kue dan makanan khas Lebaran, tunjangan hari raya (THR) untuk orang tua hingga saudara terdekat. Kendati demikian, pengeluaran tersebut harus disesuaikan dan tidak berlebihan agar setelah Lebaran keuangan tetap terjaga.

3. Belanja Lebih Awal

Harga kebutuhan pokok selalu saja naik saat jelang Ramadan dan Idul Fitri. Sebagai antisipasi, kebutuhan pokok seperti beras maupun minyak, bisa dibeli sebelum waktu tersebut. Namun demikian, beli sewajarnya dan hindari panic buying.

4. Utamakan Kebutuhan, Manfaatkan Diskon

Selama Ramadhan, pasar dibanjiri dengan hadiah dan diskon. Boleh saja memanfaatkan diskon yang ada, namun utamakan kebutuhan bukan keinginan, dan jangan sampai kalap dalam berbelanja.

5. Tentukan Menu Sahur dan Berbuka

Agar tetap hemat, usahakan sahur dan berbuka dengan memasak sendiri di rumah. Buat daftar menu yang disesuaikan dengan bujet. Saat ini banyak referensi menu makanan hemat namun nikmat di internet yang bisa diaplikasikan di rumah.

6. Catat Pengeluaran Harian

Ini penting untuk mengetahui berapa banyak uang yang telah dihabiskan. Dengan demikian bisa dievaluasi jika pengeluaran sebelumnya berlebihan dan pengeluaran bisa kembali dikontrol.

7. Hemat Rencana Perjalanan

Rencanakan perjalanan sebelum melakukan perjalanan saat Ramadan. Dengan demikian bisa diketahui berapa biaya yang akan dikeluarkan. Sebisa mungkin manfaatkan diskon dari *travel agent* agar lebih hemat.

Sumber: sikapiuangmu OK!, Citibank, diolah.



Melakukan perjalanan jauh saat berpuasa perlu memperhatikan kondisi fisik. Energi lebih dibutuhkan agar ibadah menahan haus dan lapar saat Ramadan itu selalu terjaga, serta tubuh tetap fit dalam perjalanan.

DESYINTA NURAINI
desyinta.nuraini@bisnis.com

Dokter Umum RS Pondok Indah Bintaro Jaya, Kamila Fitri Islami mengatakan bahwa jika perjalanan dilakukan saat puasa, pastikan stamina tubuh tetap prima dengan memperhatikan asupan makanan saat berbuka puasa dan juga sahur.

Kebutuhan minum air putih sebanyak delapan gelas per hari juga perlu dipenuhi setelah waktu buka puasa tiba untuk mencegah terjadinya dehidrasi.

Selain itu penting untuk menjaga pola tidur yang cukup yakni minimal delapan jam agar tidak terjadi kelelahan saat di perjalanan. "Pemilihan makanan yang tepat juga perlu diperhatikan, pastikan asupan makronutrien dan mikronutrien terpenuhi," ujarnya.

Terutama bagi yang berkendara, perlu dipertimbangkan faktor mengantuk jika perjalanan dilakukan pada malam hari. Sementara saat siang hari, muncul risiko terjadinya dehidrasi kepada pengemudi. Oleh karena itu, jika mengantuk ataupun dehidrasi, sebaiknya pengemudi beristirahat sejenak untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan.

"Lama waktu istirahat dapat disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing, apabila dirasa terlalu letih maka waktu istirahat dapat diperpanjang," tutur Kamila.

Jangan lupa juga untuk membawa obat-obatan, makanan dan minuman untuk berbuka ataupun sahur. Kamila menyarankan agar selama sahur dan berbuka puasa, pilih makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayur, dan buah, supaya kebutuhan makronutrien dan mikronutrien terpenuhi. Minum vitamin juga disarankan untuk membantu menjaga daya tahan tubuh.

Dokter Spesialis Gizi Klinik Eka Hospital BSD Elia Indrianingsih menyebut supaya stamina bagus, musafir pada Ramadan harus menjaga kondisi dengan asupan makan yang sesuai kebutuhan. Semua nutrisi harus terpenuhi seperti karbohidrat, lemak, serat, protein, vitamin, dan mineral seperti panduan isi piringku yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan.

Namun demikian, saat sahur sebaiknya menghindari makanan yang mengandung karbohidrat sederhana. Sebagai contoh minuman manis yang dapat menurunkan kadar gula darah dengan cepat. "Kalau gula darah cepat turun akan membuat cepat lemas," imbuhnya.

Begitu pula dengan natrium atau garam. Banyak mengonsumsi garam atau makan-makanan asin saat sahur bisa menyebabkan haus lebih cepat terasa saat berpuasa. Elia mengingatkan natrium dengan kadar tinggi biasanya juga ditemukan pada makanan olahan maupun kalengan.

Selain itu, hindari mengonsumsi makanan yang banyak mengandung kafein. Elia menerangkan bahwa kafein membuat kita cenderung cepat buang air kecil.

Tip Perjalanan Aman Saat Ramadan

Rencanakan perjalanan

Pastikan detail lokasi yang akan dituju, berapa lama waktu yang ditempuh, dan akses jalan yang akan dilewati. Dengan demikian, risiko terburuk saat perjalanan bisa diminimalisir.

Jaga stamina

Perhatikan kondisi tubuh agar stamina tetap terjaga. Usahakan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dan zink untuk memperkuat daya tahan tubuh. Vitamin lainnya juga perlu dikonsumsi agar tubuh tetap segar selama perjalanan.

Penuhi nutrisi dan cairan

Asupan nutrisi baik makronutrien maupun mikronutrien wajib dipenuhi sebelum dan sesaat melakukan perjalanan, terutama ketika sahur dan berbuka. Begitu pula dengan cairan, terutama air putih agar tubuh tetap terhidrasi.

Bawa obat-obatan

Jangan lupa obat yang rutin dikonsumsi. Begitu pula obat-obatan yang mengatasi masalah ketika melakukan perjalanan seperti obat sakit kepala, pereda mual maupun masuk angin, hingga obat penanganan luka.

Perhatikan barang bawaan

Tubuh lemas saat berpuasa bisa mempengaruhi daya konsentrasi. Tidak jarang seseorang melupakan hal-hal yang sejatinya penting. Untuk itu, sebelum melakukan perjalanan, cek kembali barang bawaan, terutama dompet.

Lakukan perjalanan pada malam hari

Ada baiknya melakukan perjalanan pada malam hari karena pada saat itu energi masih sangat cukup. Saat haus atau lapar di perjalanan pun bisa diatasi dengan makan dan minum. Jika melakukan perjalanan pada siang hari, selain karena berpuasa, sinar matahari yang terik bisa membuat tubuh cepat kekurangan cairan.

Rehat jika lelah

Jangan terlalu memaksakan diri ingin cepat sampai, terutama bagi yang membawa kendaraan pribadi, apalagi jika dalam kondisi mengantuk dan kelelahan. Kecelakaan lalu lintas terutama saat Ramadan sering disebabkan oleh dua faktor tersebut. Oleh karena itu, segera cepat mencari tempat beristirahat sejenak untuk tidur maupun beristirahat lalu perjalanan bisa dilanjutkan kembali.

Bawa bekal sahur dan berbuka

Sahur atau berbuka saat perjalanan bisa saja dialami para musafir saat Ramadan. Oleh karena itu, ada baiknya membawa bekal agar tidak perlu mengantre untuk membeli makanan di perjalanan yang belum terjamin kualitas dan kebersihannya.

Tentu hal tersebut membuat kita banyak kehilangan cairan atau dehidrasi sehingga membuat cepat haus.

"Kondisi ini menyebabkan stamina saat berpuasa kurang baik. Namun, yang pasti, jangan lewatkan waktu bersahur. Itu merupakan energi untuk kita berpuasa," ujarnya.

Elia menyebutkan bahwa sebaiknya sebelum melakukan perjalanan, bekal untuk berbuka puasa maupun sahur sudah disiapkan untuk memastikan semua nutrisi terpenuhi. Sebab bisa saja di dalam perjalanan ada kemacetan hingga sulit untuk mencari rumah makan. Walaupun ada, pasti rumah makan tersebut ramai pengunjung.

Bicara soal penderita gangguan lambung, Elia menyebut tidak perlu khawatir asal mereka menjaga waktu sahur dan berbukanya meskipun di dalam perjalanan. Faktanya berpuasa membuat makan penderita lambung lebih teratur.

Namun demikian, perlu diperhatikan asupan saat waktu tersebut. Hindari makanan yang membebani kerja lambung, misalnya minuman bersoda dan makanan yang mengandung minyak atau lemak yang banyak.

"Kondisi puasa akan membuat dampak kesehatan baik, asal tetap mengikuti pola makan sehat," tegasnya.

TIDAK MEMAKSAKAN DIRI

Ketua Forum Perkeretaapian Masyarakat Transportasi Indonesia, Djoko Setijowarno, mengimbau agar pelaku perjalanan saat Ramadan, terutama yang membawa kendaraan pribadi ada baiknya tidak memaksakan diri saat tubuh dirasa sudah lelah atau mengantuk.

Sebab dua hal ini yang menjadi penyebab utama kecelakaan di jalan raya, terutama menjelang masa mudik.

"Kalau *rest area* penuh, lebih baik keluar *exit* tol saja cari tempat untuk istirahat," saran Djoko.

Bukan hanya fisik yang harus diperhatikan, tetapi juga kondisi kendaraan. Penting untuk memeriksa kendaraan sebelum bepergian. Kasus yang biasa terjadi saat perjalanan jarak jauh, menurut Djoko, yakni terjadinya pecah ban.

Pelaku perjalanan dengan transportasi umum terutama bus juga jangan abai. Mereka harus cermat dan teliti menanyakan kondisi bus kepada pemilik otobus untuk menghindari kecelakaan akibat rem blong dan faktor-faktor lainnya.

Kendati demikian, Djoko menilai sudah banyak Perusahaan Otobus yang selalu menjaga kondisi kendaraannya. Bahkan fasilitas-fasilitas penunjang di tengah pandemi Covid-19 pun sudah dibuat. Ada bus yang menerapkan kursi jaga jarak hingga teknologi pertukaran udara.

Lantas bagaimana dengan kendaraan umum lainnya? Untuk kereta dan pesawat terbang, Djoko menyebut tidak perlu diragukan lagi dalam memberikan kenyamanan dan keselamatan bagi para penumpang, terutama saat Ramadan. Sedangkan kapal laut pun saat ini sudah menyediakan fasilitas yang mumpuni, bahkan ada yang kamarnya seperti di hotel.

Faktor kenyamanan dan keselamatan memang wajib dipenuhi para penyedia jasa transportasi. Akan tetapi di tengah pandemi ini, kebersihan, kesehatan, dan keamanan untuk penumpang juga perlu dijaga.

Walaupun pemerintah memberi kelonggaran dengan menghapus syarat wajib tes Covid-19 untuk pelaku perjalanan, bukan berarti penyedia jasa transportasi lepas tangan. Djoko berharap agar protokol kesehatan tetap diterapkan secara ketat di dalam kendaraan. "Transpor-

tasi bukan hanya keselamatan, kenyamanan, keamanan, tetapi juga kesehatan, dan kebersihan," tegasnya.

Pemerintah sebelumnya melakukan sejumlah penyesuaian protokol kesehatan untuk pelaku perjalanan dalam negeri (PPDN) yang sudah divaksinasi dosis kedua dan ketiga (booster). Mereka tidak wajib melakukan tes antigen, maupun PCR sebagai syarat perjalanan. Aturan tersebut tertuang di dalam Surat Edaran (SE) Satgas Covid-19 Nomor 11 Tahun 2022.

Kementerian Perhubungan pun kembali menerbitkan dua SE yaitu SE Nomor 24 dan 25 Tahun 2022 tentang Petunjuk Pelaksanaan Perjalanan Orang Dalam Negeri Dengan Transportasi Laut dan Kereta Api Pada Masa Pandemi Covid-19.

Ada 4 ketentuan baru yang diatur untuk PPDN dengan moda transportasi udara, laut, darat dan kereta api.

Pertama, PPDN yang telah mendapatkan vaksinasi dosis kedua atau vaksinasi dosis ketiga (*booster*) tidak diwajibkan menunjukkan hasil negatif tes RT-PCR atau *rapid test* antigen.

Kedua, PPDN yang telah mendapatkan vaksinasi dosis pertama wajib menunjukkan hasil negatif tes RT-PCR yang sampelnya diambil dalam kurun waktu 3 x 24 jam atau *rapid test* antigen yang sampelnya diambil dalam kurun waktu 1 x 24 jam sebelum keberangkatan sebagai syarat perjalanan.

Ketiga, PPDN dengan kondisi kesehatan khusus atau penyakit komorbid yang menyebabkan pelaku perjalanan tidak dapat menerima vaksinasi wajib menunjukkan hasil negatif tes RT-PCR yang sampelnya diambil dalam kurun waktu maksimal 3 x 24 jam atau *rapid test* antigen yang sampelnya diambil dalam kurun waktu maksimal 1 x 24 jam sebelum keberangkatan. Mereka juga wajib melampirkan surat keterangan dokter dari Rumah Sakit Pemerintah yang menyatakan bahwa yang bersangkutan belum atau tidak dapat mengikuti vaksinasi Covid-19.

Keempat, PPDN usia di bawah 6 tahun dapat melakukan perjalanan dengan pendamping perjalanan dan menerapkan protokol kesehatan secara ketat.

Adapun ketentuan tersebut dikecualikan untuk moda transportasi perintis termasuk di wilayah perbatasan, daerah 3T (tertinggal, terdepan, terluar), dan pelayaran terbatas sesuai dengan kondisi daerah masing-masing.

Kemudian selanjutnya, setiap operator moda transportasi diwajibkan menggunakan aplikasi PeduliLindungi untuk memeriksa persyaratan perjalanan pada setiap PPDN.

Untuk infrastruktur jalan, Djoko berpandangan bahwa kondisi dan fasilitas di jalan tol, terutama tol Trans Jawa sudah sangat baik. Waktu tempuh perjalanan pun bisa lebih cepat. "Sekarang 6-7 jam sudah sampai Jateng. *Rest area* sudah ada, kuliner *exit tol* sudah banyak," tuturnya.

Dia berkecil hati bahwa kemungkinan arus mudik lebaran dalam beberapa tahun mendatang bukan lagi dari Jakarta ke Jawa maupun luar Jawa, melainkan dari Kalimantan ke Pulau Jawa karena Ibu Kota Negara akan pindah ke Penajam Paser Utara. 

Sumber: Hellosehat, dialah.

BISNIS/HUSIN PARAPAT

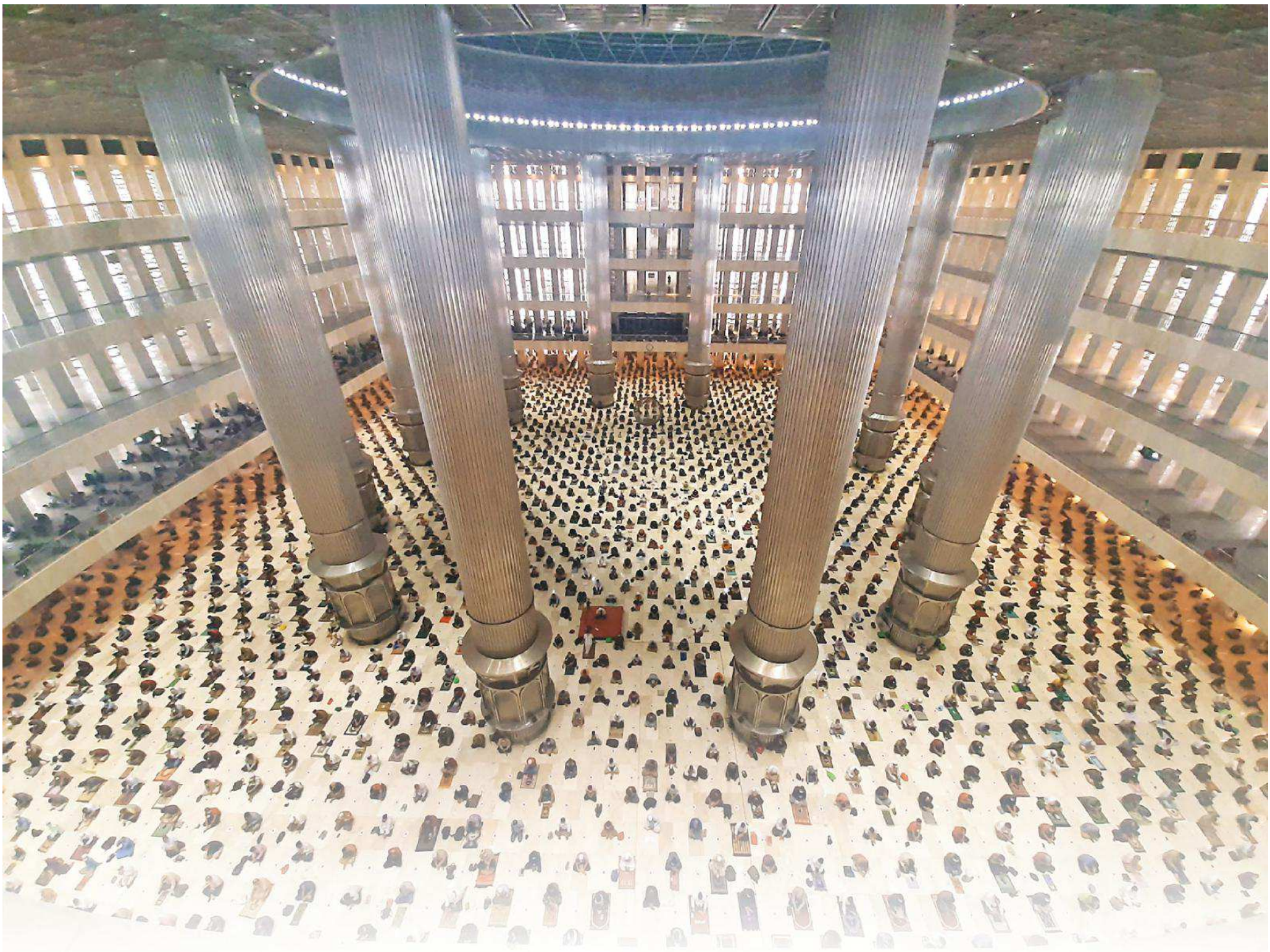


Foto-foto: Bisnis/Abdulrachman

Ramadan Penuh Berkah

Ramadan merupakan bulan yang ditunggu oleh seluruh umat Islam di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Bulan yang penuh berkah ini menjadi momentum untuk berbenah diri dan melakukan berbagai kebaikan. Banyak ibadah yang dilakukan selama bulan suci ini, mulai dari pagi hingga malam hari.

ABDULRACHMAN
redaksi@bisnis.com



Beberapa tahun ini, Ramadan disambut dengan duka lantaran sedang mewabahnya Covid-19. Tidak lagi tampak keramaian di sudut kota.

Pada sore hari, bahkan ketika orang menunggu waktu berbuka tidak lagi ramai. Roda perekonomian yang biasanya bergulir cepat saat bulan puasa kini terhenti.

Semua kegiatan keramaian dilarang untuk membatasi penyebaran virus tersebut. Namun, setelah 2 tahun pemerintah dan masyarakat berjuang melawan pandemi ini, muncul secercah harapan. Kasus penularan mulai menurun dan jumlah kematian berkurang drastis.

Ramadan ini diharapkan bisa menjadi penanda hari baru, dengan mulai menggeliatnya perekonomian. Hampir semua sektor perekonomian



mengalami perbaikan dan bertumbuh ke arah yang positif.

Berdasarkan keterangan Kementerian Keuangan, konsistensi pemulihan ekonomi terjaga dan diperkirakan berlanjut pada 2022. Selain itu, dampak

kenaikan kasus varian Omicron pada kuartal I/2022 diprediksi terbatas.

Pada tahun ini, Kementerian Keuangan memproyeksikan ekonomi Indonesia akan tumbuh pada kisaran 4,8% hingga 5,5%. Sedangkan IMF memprediksi pada 2022 Indonesia akan tumbuh 5,6%. Data ini jelas menunjukkan ekonomi Indonesia membaik usai terjangkit badai Covid-19.

Pemerintah pun akan melakukan transisi dari pandemi menjadi endemi secara bertahap, bertingkat dan berlanjut dengan berbasiskan data indikator kesehatan, ekonomi dan sosial budaya, serta terus menerapkan prinsip kehati-hatian.

Kini, masyarakat bisa beribadah dengan lebih leluasa, tanpa meninggalkan protokol kesehatan. Perekonomian pun diharapkan dapat bergulir seperti sediakala. Keduanya berjalan beriringan meramalkan bulan penuh berkah. 

