Tips Puasa Sehat di Tengah Pandemi

written by Salami Suyanto, S.Kp., M.Kep.

Kita, umat Islam, hari ini, sudah melewati pekan pertama puasa (*shaum*) Ramadhan. Dalam rangka memaksimalkan bulan penuh berkah ini, umat Muslim di seluruh dunia melaksanakan dengan khusuk, berlomba-lomba ibadah dan meningkatkan keimanan.

Spirit harap untuk memanfaatkan momentum terbaik, agar keluar menjadi orang bertakwa, menjadi keniscayaan. Setelah Ramadhan, boleh jadi kita telah kembali ke fitrah, mendulang pahala dari totalitas ibadah *shaum* itu sendiri. Semangat, dengan demikian, merupakan bekal primordial.

Namun semangat saja tentu tidak cukup. Perlu strategi khusus agar ibadah puasa bisa kita laksanakan dengan baik dan, tentu saja, tetap sehat. Apalagi, kali ini adalah Ramadhan kedua di masa pandemi. Banyak petunjuk Nabi Muhammad Saw mengenai shaum sehat yang bisa kita amalkan.

Mengakhirkan sahur, menyegerakan berbuka, berbuka dengan hal yang manis dan makan tidak berlebihan, umpamanya. Dalam perspektif kesehatan, mengakhirkan sahur dapat mengoptimalkan metabolisme tubuh. Sementara manfaat segera berbuka adalah menghindari Hipoglikemia, gula darah rendah, setelah hampir 14 jam tubuh kita menahan lapar dan haus.

Selama berpuasa, ada dua waktu makan yang mesti kita manfaatkan dengan baik. *Pertama*, ketika berbuka puasa. *Kedua*, ketika sahur. Ketika berbuka puasa, misalnya, Nabi Saw menganjurkan kita untuk membatalkannya dengan kurma dan air putih. Kurma, melalui kandungan gula alaminya, dapat memberikan energi yang kaya kalium dan serat.

Mengurangi makanan yang berpotensi memicu inflamasi, seperti gorengan, juga merupakan keharusan. Begitu pula makanan pedas dan asam, yang dapat merangsang asam lambung. Sementara itu, memperbanyak makan buah-buahan, terutama yang banyak mengandung air, itu wajib, namun jumlah makanan yang kita konsumsi tidak boleh berlebihan, sesuai hadis Nabi, "Berhentilah makan sebelum kenyang."

Menghidrasi diri, alias banyak minum air, merupakan sesuatu yang tidak kalah penting ketika hendak melakukan puasa. Secara global, untuk menghindari dehidrasi, kita dianjurkan minum sebanyak 8 gelas per hari, atau sesuai berat badan dengan rumus BB x 30 ml.

Oleh karena kita hanya boleh makan-minum pada saat berbuka hingga waktu fajar, maka kita dapat membagi waktu minum dengan tepat: pada waktu buka, menjelang tidur, dan saat sahur. Minum yang dianjurkan ialah air putih, untuk membantu pengeluaran racun dalam tubuh serta mencegah terbentuknya batu ginjal.

Penting juga dicatat, bahwa puasa bukanlah momentum pembenaran untuk kita bermalas-malasan. Aktivitas sehari-hari, yang biasanya rutin kita lakukan, tidak boleh vakum. Olahraga tetap bisa kita lakukan dengan memperhatikan jenis, waktu dan tempat.

Jogging adalah salah satu olahraga yang *recommended*, dengan intensitas waktu antara 30 menit per hari selama lima hari per minggu. Lingkungan tempat berolahraga juga sebisa mungkin tidak ramai, menghindari penularan Covid-19. Olahraga tetap berjalan, prokes tetap kita terapkan.

Perhatikan Prokes Selama Tarawih

Tahun ini, secara resmi, pemerintah membolehkan shalat tarawih di masjid. Agar tetap sehat, maka prokes harus tetap kita patuhi. Mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, menjaga jarak dan tidak berkerumun, membawa peralatan

shalat sendiri merupakan antisipasi yang harus kita lakukan.

Memperhatikan sirkulasi udara, berwudu dari rumah, dan apabila tidak fit sebaiknya shalat di rumah saja, juga sangat penting. Menjaga kesehatan saat berpuasa melalui disiplin terhadap prokes, meskipun kita shalat tarawih di masjid, adalah hal-hal krusial untuk memutus mata rantai penularan Covid-19. Tidak dibenarkan, misalnya dalam rangka mengoptimalkan Ramadhan, lalu semua protokol tidak kita patuhi.

Thus, puasa memberikan banyak keuntungan. Puasa yang baik dan benar memungkinkan terjadinya peningkatan sistem kekebalan tubuh, karena ada peremajaan dan regenerasi sel-sel darah putih yang berfungsi menghasilkan antibodi yang akan melawan virus, bakteri dan organisme berbahaya yang masuk ke dalam tubuh kita.

Puasa juga memiliki manfaat penting untuk mengurangi peradangan dan stres oksidatif, mengurangi autoimunitas dan meningkatkan perbaikan sel. Puasa, dengan manfaatnya yang kompleks, secara esensial merupakan salah satu ikhtiar kita dalam melawan pandemi Covid-19. Tips-tips puasa sehat di masa pandemi, kemudian, tidak boleh tidak kita amalkan. *Wallahu a'lam*.