

# Tips Sehat Berpuasa di Bulan Ramadhan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 13/03/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Bulan Ramadhan merupakan bulan istimewa bagi umat Muslim di seluruh dunia. Puasa Ramadhan sebagaimana namanya hanya dilaksanakan pada bulan Ramadhan dan tidak dapat dilaksanakan pada bulan lain, kecuali untuk meng-qadha.

Puasa harus dimulai dengan niat pada malam sebelum puasa, dari sejak terbit fajar sampai terbenam matahari; dilarang makan, minum dan bersetubuh pada waktu berpuasa; diwajibkan kepada yang beragama Islam, berakal, balig, suci, dll. Kaum muslimin diwajibkan untuk berpuasa selama 29 atau 30 hari sepanjang Ramadhan sejak tahun kedua Hijriah.

Bagi umat muslim, bulan Ramadan adalah bulan yang penuh berkah. Dalam waktu sebulan penuh, umat muslim diharuskan

berpuasa untuk beribadah dan mengingat kembali pentingnya menahan amarah, berbagi, memahami penderitaan orang yang kelaparan dan masih banyak lagi pelajaran penting lainnya.

Bagi mereka yang melaksanakan puasa Ramadhan, Allah SWT menjanjikan pahala yang berlimpah. Disamping keutamaan-keutamaan puasa, dalam bulan Ramadhan Allah SWT juga menjanjikan pahala yang berlipat untuk ibadah atau perbuatan baik lainnya.

Melatih keimanan, meningkatkan spiritual, serta mengejar ampunan dari Allah SWT merupakan beberapa dari alasan utama seseorang menjalankan ibadah puasa.

Memang betul, berpuasa merupakan kegiatan yang membawa berbagai kebaikan, lantaran bulan Ramadan yang selalu dinanti-nanti.

Tapi, tahukah Anda? Rupanya terdapat berbagai manfaat puasa lainnya yang bisa dirasakan bagi tubuh. Berpuasa dapat membantu memperbaiki kondisi kesehatan Anda.

Berikut ini beberapa manfaat yang kita dapat jika kita berpuasa :

1. Ketika menjalankan ibadah puasa sesungguhnya tubuh kita melakukan proses detoksifikasi (pembuangan zat-zat/racun yang tidak diperlukan tubuh) secara optimal.
2. Ketika menjalankan ibadah puasa, sel-sel dalam organ tubuh kita melakukan proses regenerasi (pembaharuan sel) dengan baik.
3. Dengan berpuasa dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dimana fungsi dari sel-sel getah bening akan membaik 10 kali lipat.

Menjaga kesehatan saat puasa Ramadhan sangat penting. Karena itu kita harus menerapkan pola hidup yang sehat untuk membuat tubuh tetap bugar dan kegiatan sehari-hari bisa berjalan dengan normal seperti biasanya.

Dalam menjalani ibadah puasa Ramadhan, alangkah baiknya kita melakukan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan tubuh.

## **Tips menjaga kesehatan selama berpuasa di bulan Ramadhan**

### 1. Berhenti merokok

Saat berpuasa, terjadi detoksifikasi atau proses pengeluaran racun ke luar tubuh termasuk nikotin yang terkandung dalam rokok. Jadi kenapa hanya saat berpuasa saja, alangkah baiknya jika tidak merokok seterusnya.

### 2. Berbuka dengan yang manis

Mengonsumsi makanan atau minuman manis saat berbuka cepat menggantikan kadar gula yang menjadi rendah saat berpuasa. Tentunya yang dikonsumsi adalah yang manis alami tanpa gula ya..

### 3. Minum 8 gelas air perhari

Sebaiknya kurangilah mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh dan minuman bersoda agar tidak banyak yang keluar melalui urin. Sebaliknya, dianjurkan minum 8 gelas air perhari yaitu:

- 1 gelas setelah bangun sahur
- 1 gelas selepas sahur
- 1 gelas saat berbuka puasa
- 1 gelas setelah sholat maghrib
- 1 gelas setelah makan malam
- 1 gelas setelah sholat isya
- 1 gelas setelah sholat tarawih
- 1 gelas sebelum tidur

### 4. Melakukan aktivitas fisik ringan

Setidaknya lakukanlah aktivitas fisik ringan selama 30 menit. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan stamina/daya tahan tubuh, rasa percaya diri, daya ingat,

mengurangi stres dan memperlancar peredaran darah.

Jadi, supaya puasa kita tetap sehat, jangan lupa lakukan tips di atas ya.. Ramadhan sehat, ibadah lancar. Semoga kita bisa menjalankan ibadah puasa kita di bulan Ramadhan ini sampai akhir dengan sempurna dan menjadi pribadi yang bertakwa. Aamiin ya rabbalalamin.