

# Waktu Terbaik untuk Berolahraga saat Puasa

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 24/03/2024



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Pada saat berpuasa, lebih dari 12 jam kita tidak mengonsumsi cairan maupun makanan. Badan kita sering menjadi lemas dan tidak bertenaga. Dengan kondisi seperti itu, bisakah kita tetap berolahraga?

Menjaga kebugaran tubuh merupakan kewajiban bagi semua orang. Jika tidak melakukan aktivitas fisik, tubuh akan menjadi lemah dan berisiko untuk terserang berbagai penyakit.

Namun, dengan kondisi tubuh yang kurang dengan cairan dan makanan, keinginan untuk berolahraga rasanya berkurang.

Tidak perlu khawatir akan kehausan atau kelaparan, berikut adalah waktu yang tepat untuk berolahraga selama berpuasa di bulan Ramadhan.

## **Waktu Terbaik untuk Olahraga saat Puasa**

Dilansir dari [healthxchange.sg](http://healthxchange.sg), jika tidak terbiasa untuk berolahraga, maka harus memulai dengan pace perlahan agar tubuh tidak kaget dengan aktivitas fisik yang tiba-tiba.

Selain itu, cobalah untuk konsisten dengan aktivitas fisik yang dilakukan walaupun untuk durasi yang pendek. Untuk menunjang kualitas olahraga, terdapat tiga waktu terbaik yang dapat dimanfaatkan sebagai waktu untuk berolahraga saat berpuasa dengan mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya, antara lain:

### **1. Pagi hari setelah matahari terbit**

Jika kamu berolahraga setelah sahur, masih terdapat banyak energi yang dapat digunakan. Namun, kamu masih akan menunggu untuk waktu yang cukup lama sampai waktu berbuka puasa.

### **2. Sore hari menjelang berbuka puasa**

Jika kamu berolahraga di waktu menjelang berbuka, kamu akan mendapatkan keuntungan untuk segera mengonsumsi cairan setelah berolahraga karena sudah dekat dengan waktu berbuka. Namun, kamu tidak memiliki banyak cadangan energi sebelum berolahraga di sore hari.

### **3. Malam hari setelah berbuka puasa**

Olahraga malam hari setelah berbuka adalah pilihan banyak orang karena saat sudah berbuka puasa, kamu sudah dapat mengonsumsi minuman dan makanan yang merupakan sumber energi untuk berolahraga. Namun, terdapat hal yang perlu diperhatikan, yaitu keseimbangan antara waktu olahraga dengan waktu istirahat karena di keesokan harinya kamu harus kembali sahur. Hindari berolahraga 1-2 jam sebelum tidur untuk kualitas tidur yang baik.

## **Manfaat Olahraga saat Puasa**

Dilansir dari [lifemd.com](http://lifemd.com), terdapat beberapa manfaat yang didapat dari berolahraga saat sedang berpuasa. Puasa dapat mempercepat penurunan lemak dan berat tubuh, maka olahraga

akan membantu proses tersebut.

Selain itu, dengan berolahraga juga dapat meningkatkan kekuatan mental karena hormon serotonin yang diproduksi. Olahraga juga dapat membantu pertumbuhan produksi hormon yang dapat membantu tubuh memproduksi massa otot dan membakar lemak dengan lebih baik. Selama berpuasa, pastikan konsumsi air putih dijaga dengan baik agar tubuh tetap terhidrasi.

## **Jenis-Jenis Olahraga yang Aman Saat Puasa**

Dengan kondisi tubuh yang tidak menerima banyak asupan seperti pada hari-hari biasa, olahraga yang disarankan adalah olahraga yang *low-intensity* atau olahraga ringan. Banyak sekali jenis olahraga ringan yang mudah dilakukan, seperti yoga, jalan santai, pilates, bersepeda, dan *jogging*. Jenis olahraga tersebut dapat dilakukan untuk menjaga tubuh tetap aktif dan bugar selama bulan suci Ramadan.

|**Sumber:** Fimela