

# Puasa Lancar ditengah Pandemi

Senin, 27 April 2020 14:42 WIB



**HumasUPNVJ** - Menjalani ibadah puasa di bulan suci Ramadhan tahun ini akan terasa sangat berbeda dari tahun-tahun sebelumnya. Kondisi yang sangat memprihatinkan akibat terus meluasnya wabah virus Covid-19

menjadi perhatian khusus bagi seluruh umat muslim di dunia. Dampak pandemi Covid-19 ini pun tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, apalagi dibulan puasa seperti sekarang ini. Kita semua harus bisa lebih fokus untuk menjaga kesehatan sementara lagi berpuasa agar imun tubuh tetap stabil.

Dilansir dari laman **halodoc.com**, ada beberapa tips/saran agar puasa tetap lancar ditengah pandemi seperti ini sesuai dengan anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diantaranya:

## **- Penuhi Kebutuhan Gizi dan Air saat Berbuka**

Penting untuk memiliki kekebalan tubuh yang ekstra saat bulan Ramadan. Tidak hanya untuk mempertahankan stamina yang diperlukan untuk beraktivitas, gizi yang cukup dapat meminimalkan risiko terinfeksi COVID-19.

Oleh karena itu, pastikan untuk memperhatikan asupan gizi dan hidrasi saat berbuka. Cara mudahnya, bisa mengonsumsi makanan segar, bukan kemasan, serta menjaga asupan air putih setidaknya delapan gelas per hari.

## **-Tetap Berolahraga**

Puasa bukan alasan untuk bisa bermalas-malasan seharian. Kita tetap harus melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan selama berpuasa. Walaupun diperlukan pembatasan secara intensitas dan jenis gerakan yang dipilih supaya tidak mudah lemas, namun hal ini penting untuk tetap menjaga kebugaran.

Namun, selama penerapan physical distancing, lakukan olahraga di dalam rumah saja atau mengikuti kelas online, seperti yoga atau aerobik di rumah. Olahraga juga bisa menjadi cara sehat untuk terhindar dari stres selama masa sulit ini.

#### **- Hindari Rokok**

Selama berpuasa, apalagi saat pandemi COVID-19 berlangsung tidak disarankan untuk merokok. Pasalnya, perokok umumnya sudah memiliki kapasitas paru-paru yang berkurang. Alhasil, kondisi ini bisa meningkatkan risiko seseorang terjangkit virus corona dan menyebabkan seseorang tidak bisa menjalankan ibadah puasa sebagaimana mestinya. Lama berpuasa, apalagi saat pandemi COVID-19 berlangsung kamu tidak disarankan untuk merokok. Pasalnya, perokok umumnya sudah memiliki kapasitas paru-paru yang berkurang. Alhasil, kondisi ini bisa meningkatkan risiko seseorang terjangkit virus corona dan menyebabkan seseorang tidak bisa menjalankan ibadah puasa sebagaimana mestinya.

#### **- Tetap lakukan *Physical Distancing* dan Jaga Kesehatan Diri**

Selama bulan suci Ramadan rasanya tidak lengkap jika tidak beramal kepada orang yang membutuhkan. Jika kamu ingin tetap bersedekah, pastikan anjuran untuk pembatasan fisik dan menjaga kebersihan diri tetap diterapkan. Misalnya seperti tidak menciptakan kerumunan, mengantre dalam jarak yang ditentukan, menggunakan pelindung diri seperti masker, menghindari menyentuh wajah, dan selalu mencuci tangan dengan air dan sabun.

Selain itu, physical distancing juga bisa dilakukan dengan tidak melakukan kegiatan “ngabuburit” dan mengalihkannya dengan aktivitas lain di dalam rumah, serta melakukan salat tarawih dan ibadah malam hari lainnya di rumah saja.

#### **- Jangan paksaan berpuasa jika sakit**

Orang yang sakit, termasuk yang mengidap COVID-19, tidak diwajibkan berpuasa. Selain itu, orang dengan kondisi jangka panjang tertentu seperti diabetes dengan komplikasi juga tidak diwajibkan berpuasa. Jangan memaksakan diri berpuasa jika sakit, sebab ini bisa saja memperburuk keadaan karena tubuh jadi tidak punya tenaga ekstra untuk melawan penyakit.

Itulah beberapa saran dari halodoc.com, semoga teman-teman #Belanegara diberikan kelancaran dalam menjalani ibadah puasa dan selalu diberikan kesehatan, semangat selalu, *Stay Safe*, Salam #Belanegara!

(sumber: <https://www.halodoc.com/tips-puasa-tetap-lancar-di-tengah-pandemi-corona>  
(<https://www.halodoc.com/tips-puasa-tetap-lancar-di-tengah-pandemi-corona>))