

# Jurus Sehat Berpuasa

**Puasa terbukti mampu meningkatkan derajat kesehatan. Penyakit maag, tekanan darah tinggi, dan kadar gula darah akan lebih terkontrol.**

"Hausnya itu *lho nggak tahan*," kata Endah ketika memulai puasa Ramadhan, pekan lalu. Walau merasa sangat haus, *toh* akhirnya Endah sampai juga ke bedug Maghrib. "Tapi begitu menyeruput teh manis saat buka, aduuh rasanya nikmat *banget*. Rasa haus yang seharian kutahan itupun hilang sudah," tutur ibu dua anak ini.

Menahan lapar dan haus, apalagi pada siang hari yang panas terik, terkadang memang butuh perjuangan tersendiri. Namun, jika puasa kita dilandasi dengan iman dan keikhlasan untuk ibadah, rasanya rasa lapar dan haus itu tak berarti apa-apa. Apalagi jika kita menyadari bahwa puasa ternyata juga membawa begitu banyak hikmah dan manfaat buat kita, salah satunya manfaat kesehatan.

Penelitian menunjukkan, puasa sangat baik dilakukan oleh orang yang kadar kolesterol di dalam darahnya tinggi. Bukan rahasia lagi, kadar kolesterol darah yang tinggi secara jangka panjang bisa mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Bila hal ini terjadi di otak, maka terjadilah stroke, dan bila terjadi di daerah jantung maka timbullah penyakit jantung. Dari hasil penelitian pula diketahui, puasa bisa meningkatkan kolesterol 'baik' (HDL) sebanyak 25 titik, dan menurunkan lemak trigliserol sekitar 20 titik. Lemak trigliserol merupakan bahan pembentuk kolesterol 'jahat' (LDL).

Puasa juga akan mengurangi produksi senyawa oksigen yang bersifat racun (radikal bebas oksigen). Tahukah Anda, radikal bebas oksigen yang berlebihan di dalam tubuh akan mengurangi aktivitas kerja enzim, menyebabkan terjadinya mutasi, dan kerusakan dinding sel. Ada sekitar 50 penyakit degeneratif, termasuk penyakit jantung dan stroke, dicetuskan dan diperparah oleh senyawa radikal bebas.

Bagi orang yang sehat, puasa juga akan mengurangi risiko terkena penyakit diabetes tipe-2. Ini karena saat puasa, dengan sendirinya konsumsi kalori secara fisiologis akan berkurang. Hal ini akan mengurangi sirkulasi hormon insulin dan kadar gula darah. Lebih jauh, hal ini akan meningkatkan sensitivitas hormon insulin dalam menormalkan kadar gula darah. Pengontrolan gula darah yang baik akan mencegah penyakit diabetes tipe-2.

Selain itu, seperti dijelaskan oleh dokter Probosuseno SpPD, spesialis penyakit dalam dari Rumah Sakit Dr Sardjito, Yogyakarta, ada beberapa manfaat lain dari puasa untuk kesehatan, yaitu:

- Mendorong terjadinya rejuvinasi (pergantian) sel-sel tubuh.
- Membantu menurunkan tekanan darah bagi yang menderita tekanan darah tinggi. Berat badan juga akan turun.
- Dispepsia (maag) fungsional kebanyakan akan membaik berkat puasa.
- Penyakit kulit khususnya jamur akan lebih cepat membaik.
- Puasa dapat meningkatkan volume semen, persentase spermatozoa hidup dan jumlah total spermatozoa.

## Lakukan secara benar

Nah, agar puasa yang tengah kita jalankan ini memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi kesehatan, maka laksanakan puasa dengan benar. Puasa yang benar artinya puasa yang sesuai dengan kaidah agama, juga kesehatan. Untuk itu, simak beberapa tips dari Probosuseno berikut ini:

1. Makan dan minum yang cukup, sekitar 810 gelas sehari. Dalam hal minum ini, para lansia (lanjut usia) seringkali tidak merasa haus walau baru minum sedikit. Namun demi kesehatan,

hendaknya diusahakan untuk minum yang cukup meski tidak haus. Minum air di sini tidak selalu berarti air putih semata, tetapi minum teh, susu, jus buah, koktail buah, bahkan kuah sayur juga termasuk dalam jumlah air yang kita konsumsi.

2. Untuk kebutuhan kalori, biasanya wanita membutuhkan kalori sekitar 1.900 kalori, sementara pria 2.100 kalori. Kalori sebanyak ini bisa terpenuhi dari makanan dan minuman yang disantap selama sahur dan buka puasa. Tapi tentunya, makanan dan minuman itu harus memenuhi standar gizi yaitu 50 persen karbohidrat, 25 persen lemak, 10-15 persen protein, serta vitamin dan mineral secukupnya. Untuk makanan, sebaiknya pilih makanan alami karena lebih aman. Misalnya: karbohidrat diperoleh dari nasi, kentang, mi atau jagung. Protein dari daging, ikan, tempe, tahu, dan lain-lain. Sedangkan sumber vitamin dan mineral ada pada sayuran dan buah-buahan berwarna kuning, hijau tua, dan merah.
3. Saat berbuka puasa, hendaknya tidak makan sekaligus banyak, tapi secara bertahap. Dimulai dengan menikmati makanan ringan atau minuman yang manis-manis. Jika Anda suka kurma, makanlah buah yang berasa manis ini. Selain berguna untuk menyuplai energi, kurma juga kaya kandungan zat gizi seperti kalium, magnesium, niasin, dan serat.
4. Sedangkan pada saat sahur, meski kurang bernaafsu untuk makan karena rasa kantuk belum hilang, sebaiknya digunakan sebaik-baiknya. Ada anjuran untuk makan sahur selambat mungkin, kira-kira setengah jam sebelum Imsak. Tapi ingat, sebaiknya makan sahur tidak terlalu kenyang, kira-kira sepertiga dari kebutuhan kalori sehari.
5. Jika tidak bisa makan nasi dalam jumlah yang cukup banyak (karena ada perubahan pada lambung dan gerakan usus) cobalah untuk makan camilan. Untuk mencegah sembelit, sebaiknya sayur dan buah dikonsumsi setiap hari. Jika perlu mengonsumsi suplemen.
6. Istirahat di waktu siang hari. Ini berguna untuk menghindari keluarnya keringat yang sangat banyak.
7. Jika ingin olahraga, bisa dilakukan pada sore hari sekitar satu atau setengah jam sebelum berbuka.

**Republika Online - Minggu, 16 Oktober 2005**