

Tugas 1 Pemilihan Topik

Topik : Menjaga Kesehatan Dibulan Puasa dengan Berolahraga

Tugas 2 Pengembangan Kerangka

1. Pengantar

- 1.1. Definisi Puasa
- 1.2. Pentingnya Kesehatan saat berpuasa
- 1.3. Faktor yang mempengaruhi kesehatan
- 1.4. Berolahraga agar kesehatan terjaga

2. Manfaat Berolahraga dibulan puasa

- 2.1. Kondisi tetap produktif (tidak lemas dna tetap berenergi)
- 2.2. Waktu yang tepat bagi yang ingin menurunkan berat badan
- 2.3. Berpuasa sebulan penuh (tidak sakit)
- 2.4. Menikmati puasa dan melaksanakan sunnah

3. Jenis olahraga yang direkomendasikan

- 3.1. Bukan olahraga berat seperti bola basket, bola kaki, bola voli, dll
- 3.2. Melakukan olahraga ringan seperti yoga, latihan rumah, senam lantai yang tidak menguras banyak energi
- 3.3. Olahraga berat tetap dapat dilakukan setelah berbuka puasa atau sesaat sebelum berbuka

4. Memperhatikan asupan gizi dan cairan agar dapat berolahraga dengan optimal

- 4.1. Memakan makan yang dapat meningkatkan kinerja fisik
- 4.2. Minum air dan minuman ber ion untuk tetap bertenaga
- 4.3. Meminum suplemen seperti vitamin dan mineral untuk menjaga dari virus dan penyakit

5. Kesimpulan

- 5.1. Berolahraga dengan tempo yang tepat sangat baik bagi tubuh agar tidak mudah letih dan lesu dalam berpuasa
- 5.2. Menjaga asupan tubuh dan cairan tentu tak kalah pentingnya dalam menjaga kondisi tubuh saat berpuasa
- 5.3. Dengan berolahraga kita dapat menikmati puasa dengan sepenuh hati tanpa tersiksa

Tugas 4 Sumber Artikel

https://staffnew.uny.ac.id/upload/132308484/penelitian/Yudik_Medikora_April_2009_Pengaruh_Olahraga_di_Bulan_Puasa.pdf

Tugas 3 Pengembangan Paragraf

Menjaga Kesehatan Dibulan Puasa dengan Berolahraga

Puasa adalah kewajiban umat Islam yang dalam kegiatannya kita diharuskan menahan nafsu makan dan minum serta mengendalikan hawa nafsu dari azan fajar hingga azan maghrib. Berpuasa dilakukan untuk tujuan spiritual, meningkatkan kesadaran, dan melatih diri untuk menahan nafsu serta emosi. Kesehatan menjadi hal yang penting saat berpuasa karena kondisi yang baik memungkinkan seseorang menjalani puasa dengan nyaman dan tanpa masalah kesehatan. Faktor-faktor seperti pola makan yang seimbang, hidrasi yang cukup, dan manajemen stres yang efektif dapat mempengaruhi kesehatan saat berpuasa. Berolahraga secara teratur dan sesuai dengan kemampuan individu dapat membantu menjaga kesehatan selama berpuasa dengan meningkatkan ketahanan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Berolahraga selama bulan puasa memiliki sejumlah manfaat yang signifikan. Pertama, berolahraga dapat membantu menjaga kondisi fisik agar tetap produktif dan berenergi, menghindarkan tubuh dari rasa lemas yang seringkali muncul selama puasa. Selain itu, bulan puasa juga merupakan waktu yang tepat bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan, karena pola makan yang teratur dan kontrol terhadap asupan makanan dapat membantu mencapai tujuan penurunan berat badan secara sehat. Selain itu, dengan menjaga kesehatan melalui olahraga, seseorang dapat menghindari risiko sakit selama berpuasa sebulan penuh, sehingga dapat melaksanakan ibadah dengan lebih fokus dan khushyuk. Tak kalah pentingnya, berolahraga juga memungkinkan seseorang untuk menikmati puasa dan melaksanakan sunnah dengan lebih optimal, menjadikan pengalaman puasa menjadi lebih bermakna dan menyenangkan.

Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran selama bulan puasa, disarankan untuk memilih jenis olahraga yang tidak terlalu berat dan tidak menguras banyak energi. Jenis olahraga ringan seperti yoga, latihan kebugaran, atau stretching dapat menjadi pilihan yang baik karena membantu menjaga fleksibilitas tubuh, meredakan stres, dan melatih kinerja fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Selain itu, latihan rumah dengan aerobik ringan, latihan kekuatan menggunakan berat badan, atau senam lantai dengan gerakan seperti *sit-up* dan *push-up* juga dapat dilakukan untuk tetap aktif. Namun, olahraga berat seperti basket, sepak bola, atau voli sebaiknya dilakukan setelah berbuka puasa atau sesaat sebelum berbuka, agar tubuh tidak kehabisan energi maupun cairan terlalu lama. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan dan kenyamanan selama menjalani ibadah puasa tanpa mengorbankan aktivitas fisik yang bermanfaat.

Performa optimal saat berolahraga dibulan puasa dapat dicapai dengan **memperhatikan asupan gizi dan cairan yang cukup** yaitu dengan memilih makanan yang dapat meningkatkan kinerja fisik. **Gunakan waktu berbuka puasa untuk mengonsumsi karbohidrat dan protein** dalam jumlah tinggi guna mempertahankan massa otot. Hal ini penting untuk memberi nutrisi yang cukup kepada otot dan sel-sel tubuh, serta mencegah penurunan otot akibat lapar yang berlebihan (Prasetyo, 2009: 2). Selain itu, menjaga hidrasi dengan **minum air secara teratur dan memperoleh mineral penting melalui minuman berion seperti minuman elektrolit juga sangat penting**. **Suplemen vitamin dan mineral juga bisa menjadi pilihan untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus dan penyakit**. Dengan memperhatikan hal-hal ini, kita dapat menjalani aktivitas olahraga dengan optimal dan tetap menjaga kesehatan tubuh selama bulan puasa.

Menjaga kesehatan selama bulan puasa dengan berolahraga merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa **tubuh tetap sehat dan bugar dalam menjalani ibadah puasa**. Dengan **memilih jenis olahraga yang sesuai, seperti yang ringan dan tidak terlalu menguras energi**, serta **memperhatikan asupan gizi dan cairan yang cukup**, seseorang dapat **menjaga kebugaran tubuhnya dengan optimal**. Ini juga dapat membantu dalam menghindari masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat perubahan pola makan dan rutinitas harian selama bulan puasa. Dengan demikian, olahraga selama bulan puasa bukan hanya tentang menjaga fisik tetapi juga membantu menjaga keseimbangan mental dan spiritual, **memungkinkan seseorang untuk menjalani ibadah dengan lebih baik dan merasakan manfaat yang lebih besar dari pengalaman puasa**.

Tugas 5 Daftar Pustaka

Daftar Pustaka

Prasetyo, Y. (2009). Olahraga di Bulan Ramadhan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2.

Olahraga di Bulan Ramadhan

Oleh: Yudik Prasetyo, S.Or.

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Dengan perubahan pola makan, yang perlu kita lakukan adalah menyiasatinya sehingga masih tetap mendukung gaya hidup sehat. **Untuk tetap mempertahankan massa otot, gunakan waktu berbuka puasa untuk mengonsumsi karbohidrat dan protein dalam jumlah yang tinggi**. Halitu bertujuan untuk memberi makan otot dan sel-sel tubuh dan

menghindari penurunan otot akibat lapar yang berlebihan. Kemudian dilanjutkan berolahraga lebih kurang setelah shalat tarawih setelah latihan masukan protein dan karbohidrat lagi. Pastikan menu makan saat sahur telah memenuhi kecukupan gizi. Komposisi karbohidrat, protein, dan lemak juga harus seimbang, yaitu 15% protein, 20-25% lemak, dan sisanya karbohidrat. Kekurangan protein dapat menyebabkan banyaknya protein tubuh yang dipecah saat olahraga. Padahal protein ini penting untuk proses metabolisme sel-sel otak dan saraf .