

## 5 Tips sehat Selama Bulan Ramadhan

PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
**RSUD dr. M. ASHARI**

Customer Service  
**0284 321614**

# 5 Tips Sehat Selama Bulan Ramadhan

*Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.*

  [rsudasharipml](#)   [RSUD dr. M. Ashari Pemalang](#)  [www.rsudashari.pemalangkab.go.id](http://www.rsudashari.pemalangkab.go.id)

### 5 Tips sehat Selama Bulan Ramadhan

Selama bulan ramadhan, seluruh umat muslim diharuskan untuk menahan lapar dan dahaga selama lebih dari 12 jam. Sehingga dengan kondisi demikian, tubuh tidak akan terhidrasi dengan baik dan tidak pula terpenuhi kebutuhan vitamin hariannya. Selain itu, kewajiban untuk meningkatkan volume ibadah dan bangun di pertengahan malam untuk santap sahur, membuat pola tidur tidak teratur.

Kondisi demikian, akan menyebabkan terganggunya kesehatan seseorang. Sehingga dengan demikian, panduan atau tips menjaga kesehatan tubuh selama bulan ramadhan menjadi penting

untuk dipahami dan diterapkan dengan baik.

Berikut ini adalah beberapa tips menjaga kesehatan selama bulan ramadhan agar kondisi tubuh senantiasa berada dalam kondisi yang fit dan siap untuk menjalani ibadah dan aktivitas. Diantaranya adalah ;

### **1.Pola Makan Sahur yang baik**

Sahur memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga stamina tubuh selama menjalankan ibadah puasa dan aktivitas ketika di siang hari. Untuk itu, perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur, serta hindari makanan yang tinggi minyak karena akan menyumbat pembuluh darah dan menyebabkan kantuk di siang hari

### **2. Pola makan saat berbuka**

Langsung mengkonsumsi makanan yang banyak ketika berbuka puasa, akan menyebabkan perut menjadi sesak, sehingga makan makanan secukupnya secara bertahap, dimulai dengan mengkonsumsi air putih dan sedikit makanan manis.

### **3. Menjaga pola makan malam**

Makan malam terlalu banyak saat malam hari akan menyebabkan seseorang mengalami obesitas, sehingga harus dihindari. Selain itu juga hindari konsumsi kopi dan soda karena akan menyebabkan sulit tidur dan menimbun banyak lemak.

### **4. Aktivitas fisik, minimal 30 menit.**

Meskipun sedang berpuasa, aktivitas fisik masih sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh

### **5. Menjaga pola tidur**

Jika harus melakukan persiapan untuk sahur dan bangun di pagi hari, maka hindari tidur terlalu malam untuk keperluan yang tidak terlalu penting.

sumber : [upk.kemkes.go.id/new/5-tips-sehat-selama-bulan-ramadhan](http://upk.kemkes.go.id/new/5-tips-sehat-selama-bulan-ramadhan)