

# Tetap Aktif Beolahraga/ Exercise di Bulan Ramadhan

Nadhea Alriessyanne Hindarta, S.Gz., M.Gz





- ✓ Tidak ada intake dari subuh sampai maghrib
- ✓ Tubuh menggunakan karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi
- ✓ Tubuh tidak seprima hari biasa



Tidak hanya **SEHAT**, tapi juga **BUGAR**



**LEBIH PRODUKTIF**

## ✖ AKTIVITAS FISIK

### **Non-Exercise Physical Activity (NEPA)**

➤ Aktivitas yang tidak punya struktur baku tertentu. Contoh : nyapu, ngepel.

### **Latihan Fisik/ Exercise**

➤ Aktivitas yang terstruktur dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.  
Contoh : jogging, bersepeda.

### **Olahraga/ sport**

➤ Aktivitas yang memiliki peraturan dan dapat dikompetisikan. Contoh : futsal, basket.

✖ Source : dr. Andhika Raspati, SpOK – Tim Kesehatan KONI DKI Jakarta

## ✦ AKTIVITAS FISIK

### Non-Exercise Physical Activity (NEPA)

- ❖ Meningkatkan keluaran energi harian → menjaga berat badan

### Latihan Fisik/ Exercise, Olahraga

- ❖ Meningkatkan keluaran energi harian
- ❖ Meningkatkan imunitas
- ❖ Meningkatkan kebahagiaan
- ❖ Meningkatkan **kebugaran**

✦ Source : dr. Andhika Raspati, SpOK – Tim Kesehatan KONI DKI Jakarta



# **BAGAIMANA PENGATURAN EXERCISE/OLAHRAGA SAAT BERPUASA ?**

# WAKTU YANG DIREKOMENDASIKAN



**SEBELUM BERBUKA  
PUASA**



**SETELAH BERBUKA  
PUASA**



**SEBELUM/ SETELAH  
SAHUR**

# 01 SEBELUM BERBUKA PUASA

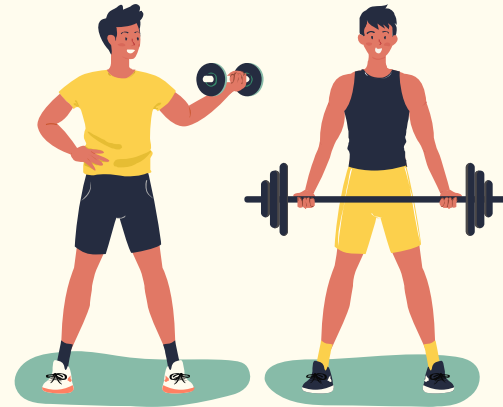
- 30 – 90 menit sebelum berbuka puasa
- Saat berbuka puasa disarankan untuk mengonsumsi **Karbo Simpleks** : kurma, pisang, apel, pudding
- × Makan berat direkomendasikan 1 jam setelah buka puasa
- × Efektif untuk program penurunan BB → Fat burning
- **Intensitas ringan**





# 02 SETELAH BERBUKA PUASA

- 2-3 jam setelah berbuka puasa/ setelah shalat tarawih
- Tidak direkomendasikan 15 – 60 menit setelah makan berat → memberikan waktu untuk makanan dicerna dan dibentuk menjadi energi
- Jangan kekenyangan karena mencegah sensasi penuh dan begah menjelang olahraga
- **Intensitas bisa ringan- berat**



# 03 SEBELUM/SETELAH SAHUR

- ✘ ▪ Sebelum sahur : push up, sit up, plank → makan dan minum yang cukup
- ✘ ▪ Setelah sahur : intensitas ringan seperti jalan santai



# Prinsip Olahraga/ Exercise Saat Berpuasa

- Jenis olahraga disesuaikan dengan hobi dan kemampuan diri
- Intensitas ringan - sedang
- Durasi : 10 – 30 menit





**Thank you**