

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

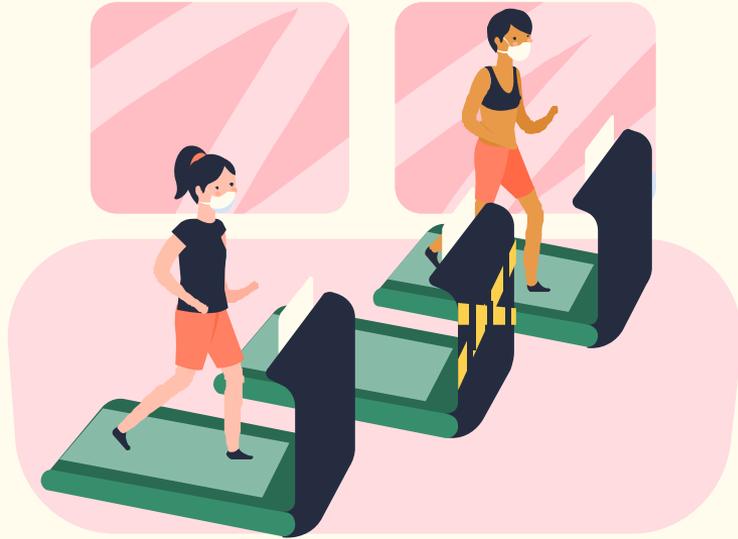
Non-Exercise Physical Activity (NEPA)

- ❖ 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**



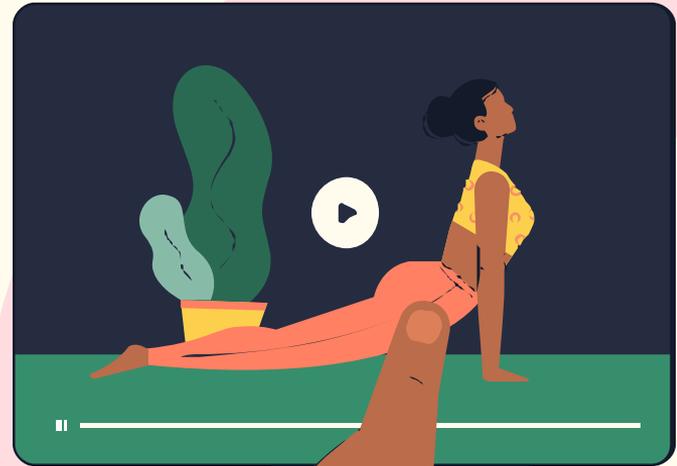
03 SEBELUM/SETELAH SAHUR

- ✘ ▪ 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