

# Perkongsian Tips Kesihatan dan Kecergasan Semasa Bulan Ramadhan

*“KONGSI KASIH RAMADHAN, INDAH SENYUMAN SYAWAL”*

**SITI AIDA BINTI LAMAT, RAJA NURUL JANNAT RAJA HUSSAIN,  
SHARIFAH MAIMUNAH SYED MUD PUAD**

Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, UiTM Kampus Seremban

Ramadhan adalah bulan yang ditunggu-tunggu oleh seluruh umat Islam saban tahun kerana bulan inilah bulan yang penuh keberkatan. Di bulan Ramadhan inilah kita sebagai umat Islam dapat melipatgandakan amalan selain mengharap rahmat dan keampunan-Nya. Ketibaan Ramadhan di tengah pandemik COVID-19 yang masih belum selesai memerlukan kita untuk melihat bulan mulia ini dari perspektif yang betul. Ia penting supaya makna atau roh Ramadhan itu terus berjaya dihidupkan meskipun dalam satu situasi yang sangat berbeza. Bagi seorang Muslim, kedatangan bulan Ramadhan seharusnya disambut dengan rasa gembira dan penuh rasa syukur walau dalam apa jua keadaan. Selain bertumpu pada puasa, ada banyak amalan sunnah Ramadhan yang dapat menghidupkan lagi keimanan seorang hamba ialah bersedekah. Sedekah bukanlah setakat pada kebaikan kepada manusia yang menerima, malah kepada manusia yang menghulur. Sedekah bukan sahaja dari bentuk wang malahan ilmu yang bermanfaat juga boleh disedekahkan kepada orang ramai.

Sebagai inisiatif bagi menghidupkan suasana Ramadan dan Syawal yang bakal menjelang, pihak Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban telah mengadakan satu program USFR-FSR “Kongsi Kasih Ramadhan, Indah Senyuman Syawal” bersama beberapa keluarga asnaf dan anak yatim di sekitar Seremban, Kajang dan Bangi. Melalui program tersebut, bukan sahaja bantuan dari segi keperluan asas diberikan malahan ilmu berkenaan mengekalkan gaya hidup sihat juga dikongsi bersama mereka. Intipati ilmu yang diberikan adalah berkaitan ‘Kekal Sihat Gaya Rasulullah SAW’, ‘Tips 8 Gelas Air di Bulan Ramadhan’, ‘Pengambilan Makanan Seimbang’, ‘Manfaat Solat sebagai Senaman Regangan’ dan ‘Kelebihan Malam Lailatul Qadar’. Perkongsian ini sebagai tanda komitmen dan keprihatinan warga fakulti dalam membantu memberi kesedaran ilmu dalam mengekalkan gaya hidup sihat dan kekal cergas dalam melaksanakan ibadat terutamanya di bulan Ramadhan.



Salah satu nikmat yang sering diabaikan oleh manusia iaitu nikmat sihat yang sangat berkait rapat dengan gaya hidup seseorang individu dari aspek pemakanan, aktiviti harian dan persekitaran. Tujuh langkah kekal sihat sihat gaya Rasulullah SAW ini merupakan gaya hidup yang sihat baik dari segi fizikal dan mental sekaligus menambahkan pahala di bulan Ramadan. Merujuk kamus Dewan Bahasa Dan Pustaka Edisi Ke-empat, kesihatan merupakan keadaan atau perihal yang sihat, kesegaran serta kebaikan terhadap tubuh badan. Selain daripada itu, kesihatan adalah satu tahap atau keadaan di mana seseorang individu itu mempunyai kesejahteraan yang sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial dan bukan semata-mata bebas daripada sebarang bentuk penyakit atau badan berasa tidak berdaya. Menginsafi hal ini, marilah sama-sama kita mencontohi aktiviti-aktiviti yang menjadi rutin hidup Rasulullah SAW mengandungi hikmah dan ilmu baharu untuk kita teladani zaman ini.

70 peratus daripada badan kita adalah air. Justeru itu, pengambilan air yang mencukupi sewaktu bulan puasa ni sangatlah penting supaya kita tidak terdehidrasi. Minum air yang mencukupi sangat penting untuk kita mengekalkan kesihatan tubuh badan kerana ia membantu melancarkan sistem perkumuhan dan menjadi agen pembuang bahan toksin dalam badan. Kita digalakkan untuk mengambil air kosong atau air masak sekurang-kurangnya 2-3 liter setiap hari. Sepanjang Ramadhan ini, para pembaca mengikuti cara-cara pengambilan air di bulan puasa bermula semasa berbuka puasa, sehinggalah sewaktu bersahur, cukup 8 gelas sehari. Aturan pengambilan air itu dilihat sangat praktikal dan mudah, memandangkan pengambilan air adalah penting bagi mereka yang berpuasa.

Di Malaysia, kita berhadapan dengan cabaran yang besar untuk mengamalkan pengambilan makanan yang sihat kerana Malaysia kaya dengan restoran-restoran yang menawarkan makanan lazat beraneka pilihan dan rasa dengan perkhidmatan 24 jam sehari menyebabkan kira sering terlupa untuk menjaga kesihatan. Menjelang bulan puasa biasanya akan mengubah diet harian kita. Seseorang biasanya akan merasa ketidakselesaan perut sepanjang berpuasa. Walau bagaimanapun, kesihatan kita masih dapat dikekalkan dengan pengambilan diet yang seimbang dan mencukupi merujuk kelima-lima kumpulan makanan semasa sahur dan berbuka. Tips pemakanan sihat (rujukan KKM) mengikut cadangan piramid makanan 2020 semasa berpuasa adalah seperti pembahagian masa makan yang betul iaitu merangkumi masa berbuka, makan malam dan ketika bersahur bagi mengelak pengambilan makanan berlebihan ketika berbuka. Sekiranya seseorang tidak mengambil makan malam atau tidak bersahur dan mengutamakan makanan yang tinggi serat dengan meningkatkan pengambilan bijirin seperti beras perang, roti mil penuh dan kekacang. Selain itu, sayur-sayuran dan buah-buahan juga merupakan sumber makanan yang sangat kaya dengan serat. Pengambilan serat yang tinggi semasa sahur dapat mengekalkan rasa kenyang yang lebih lama di siang hari dan memberi tenaga agar aktiviti harian dapat dilakukan seperti biasa berbanding bulan-bulan yang lain. Manakala pengambilan serat yang mencukupi semasa berbuka dapat memberi tenaga segera, meneutralkan rembesan asid berlebihan di dalam perut sekaligus dapat mengawal glukosa darah khususnya kepada penghidap diabetes



Kajian yang dijalankan mendapati ibadah solat menghasilkan keadaan tenang kepada otak manusia manakala menunaikan solat dengan sempurna dan tertib amat baik dalam mengekalkan tahap kestabilan mental serta emosi seseorang. Pergerakan solat yang melibatkan keadaan berdiri tegak, rukuk, duduk dan sujud secara tertib dan berulang boleh diumpamakan sebagai senaman ringan. Tabiat mengamalkan kedudukan tulang belakang lurus melintang ketika rukuk melambatkan proses penuaan, tisu bertambah aktif, proses imbangan air dalam badan lebih baik dan melancarkan fungsi buah pinggang. Kajian menunjukkan kedudukan seperti rukuk, sujud dan duduk membantu memberikan keadaan rehat kepada jantung. Selain ibadah, solat boleh dianggap sebagai senaman fizikal yang sederhana yang melibatkan pergerakan badan seperti berdiri, tunduk, duduk dan sujud. Sakit pinggang merupakan masalah yang biasa berlaku bagi golongan dewasa dan mereka yang bekerja, tetapi terapi senaman melalui pergerakan solat yang betul dapat mengembalikan keupayaan kelenturan badan, mengekalkan postur badan yang ideal dan membantu mengurangkan sakit pinggang. Kajian yang dijalankan merumuskan pergerakan dalam solat dapat memberikan kebaikan dalam memulihkan dan membantu mengembalikan kenormalan fungsi aktiviti otot erektor spina terutama bagi mereka yang mengalami sakit pinggang.

Malam Lailatul Qadar merupakan satu malam yang sangat istimewa kepada orang-orang beriman yang sentiasa mencari keredaaan Allah. Setiap mukmin mengimpikan untuk bertemu dengan malam Lailatul Qadar. Ini kerana Allah mengkhabarkan kepada kita bahawa malam itu ia lebih baik daripada 1,000 bulan dan terdapatnya kelebihan yang dijanjikan Allah kepada mereka yang sentiasa mencari keredaaanNya pada malam itu. Ini bertepatan dengan perbuatan Baginda Rasulullah seperti mana di dalam hadis: Rasulullah berusaha sedaya upaya pada malam sepuluh akhir Ramadhan melebihi usahanya daripada malam-malam yang lain [HR Muslim 2009].

Semoga perkongsian ilmu ini dapat memberi manfaat kepada masyarakat umum dan menjadi sebahagian pahala sedekah yang akan berterusan. Oleh itu sambutlah Bulan Ramadhan dengan penuh kegembiraan kerana pintu kebaikan dibuka seluas-luasnya dengan gandaan pahala yang ditawarkan kepada mereka yang melakukan kebaikan dalam bulan Ramadhan. Rasulullah SAW bersabda; Barangsiapa yang menginfakkan dua jenis (berpasangan) dari hartanya di jalan Allah SWT, maka dia akan dipanggil dari pintu-pintu syurga; (laitu dikatakan kepadanya): "Wahai 'Abdullah, inilah kebaikan (dari apa yang kamu amalkan). Maka barangsiapa dari kalangan ahli solat dia akan dipanggil dari pintu solat, dan barangsiapa dari kalangan ahli jihad dia akan dipanggil dari pintu Jihad dan barangsiapa dari kalangan ahli puasa dia akan dipanggil dari pintu ar-Rayyan dan barangsiapa dari kalangan ahli sedekah dia akan dipanggil dari pintu sedekah". anhu bertanya: 'Demi bapa dan ibuku, jika seseorang dipanggil d iantara pintu-pintu yang ada, itu sebuah kepastian, namun apakah mungkin akan dipanggil semua pintu?'. Rasulullah SAW menjawab: "Benar, dan aku berharap kamu termasuk di antara mereka" (HR Bukhari No: 1764). Status Hadis Sahih.