

## Tip Menjaga Kesehatan agar Tetap Fit saat Mudik Lebaran

**SURABAYA**—Kesehatan menjadi poin penting, agar kondisi fisik tetap fit sepanjang Lebaran. Sebab, pada momen Lebaran, biasanya banyak kegiatan yang harus dilakoni. Mulai dari mudik hingga silaturahmi dengan keluarga besar. Aktivitas tersebut membutuhkan energi yang terbilang tinggi. Sebab, kegiatan itu dilaksanakan dalam tempo yang cukup mepet.

Menurut dr Elizabeth Harjadi SpPD MH dari Rumah Sakit Adi Husada Undaan Wetan, Surabaya, banyak cara yang dapat dilakukan, agar kondisi

tubuh tetap fit, saat mudik dan Lebaran. Sumber makanan dan olahraga merupakan dua penunjang aktivitas Lebaran.

"Pada kondisi tertentu, masyarakat memiliki keinginan untuk tetap fit saat Lebaran. Sebab, saat Lebaran, banyak aktivitas dilakukan bersama keluarga. Tentunya, momen itu tidak ingin dilewatkan.

Mulai dari salat Idul Fitri sampai silaturahmi," jelas dr Elizabeth.

Dia juga memberikan tip untuk menjaga kesehatan saat akan dan sedang lebaran. Berikut adalah beberapa tip dari dr Elizabeth.

### 1. Menjaga kondisi badan agar tidak terlalu lelah

Kondisi badan penting untuk diperhatikan. Saat Anda sedang tidak enak badan, suplemen apa pun yang Anda konsumsi pasti tidak akan berpengaruh. Saat Anda merasa dalam kondisi tidak sehat, sebelum salat Idul Fitri, baiknya Anda beristirahat. Jangan memaksakan diri untuk melakukan aktivitas sehabian.

Selain itu, bagi Anda yang masih dalam perjalanan mudik menuju kampung halaman, baiknya memperhatikan kondisi tubuh. Bahaya jika Anda sedang mengendarai kendaraan, dalam kondisi tubuh yang

le m a h .

Y a n g d i k h a w a t i r k a n , A n d a m e n j a d i t i d a k k o n s e n t r a s i d a l a m b e r k e n d a r a . T e n t u n y a h a l

itu membahayakan.

### 2. Perhatikan konsumsi makanan, minuman, dan suplemen tambahan

Kondisi tubuh ketika Lebaran masih sama dengan saat puasa. Sebab, sistem tubuh mengolah makanan belum berubah seperti saat berpuasa. Namun, lebih baik jika sebelum salat Idul Fitri, Anda mengonsumsi sedikit makanan. Selain untuk membuat usus bekerja, itu juga bisa memberikan tenaga bagi Anda untuk menjalani aktivitas yang cukup padat.

Baiknya, konsumsi makanan yang berkarbohidrat. Sebab, itu akan bermanfaat. Jika mengonsumsi makanan pada pagi hari, hindari makanan pedas, manis, dan dingin. Jangan makan terlalu banyak. Anda lebih baik konsumsi sayur. Sebab, itu dapat menjadi penyeimbang.

Minuman juga perlu diperhatikan. Mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup membuat tubuh merasa rileks. Selain itu, konsumsi vitamin juga perlu diperhatikan. Vitamin ini nantinya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh saat beraktivitas.

Sebaiknya vitamin diberikan, apabila Anda telah mengonsumsi makanan berat. Sebab, jika hanya mengonsumsi vitamin, dikhawatirkan usus tidak bekerja dengan baik.

Hal itu dapat menyebabkan gangguan pencernaan.

### 3. Istirahat yang cukup dan olahraga

Istirahat menjadi faktor terpenting bagi pemudik. Baik yang menggunakan pesawat, kereta api, kapal laut, bus, maupun kendaraan pribadi. Seperti, sepeda motor dan mobil.

Jika berkendara dengan kendaraan pribadi, sebaiknya sering berhenti untuk beristirahat. Sebab, saat mudik, istirahat dapat dijadikan alat *recovery* bagi tubuh. Terutama bagi yang mengalami *jettlag* dan capek saat berkendara.

Olahraga juga penting karena mampu membuat daya tahan tubuh menjadi lebih bagus. Selain itu, dengan berolahraga yang cukup, terutama jauh-jauh hari sebelum mudik, membuat tubuh fit selama Lebaran. Sebab, tubuh kita terbiasa dengan aktivitas yang melelahkan.

Tip-tip tersebut sebaiknya mulai dilakukan sebelum berlebaran. Jangan sampai, saat momen penting itu, tubuh kita menjadi lemas dan tidak mampu menjalankan aktivitas. (ror/c2/rif)

## Waspada! Tiga Penyakit Ini saat Mudik

**BERSILATURAHMI** pada Hari Raya Idul Fitri memiliki makna holistik yang merupakan warisan turun-temurun. Demi bersilaturahmi dengan sanak famili, terlebih dahulu kita menjalani sebuah perjalanan mudik ke kampung halaman.

Beberapa penyakit perlu diwaspadai mengancam saat bersilaturahmi. Hal itu dijelaskan oleh Dr dr H Ari Fahrial Syam SpPD-KGEH MMB FINASIM FACP. Menurut dia, Tiga penyakit yang bisa mengancam dan gampang kambuh, antara lain, penyakit kronis yang gampang kambuh, penyakit akibat kelelahan, dan penyakit akibat kecelakaan.

Penyakit kronis pada umumnya cenderung kambuh saat mudik, akibat menempuh perjalanan jauh. Hal itu disebabkan oleh masa tempuh yang tidak bisa diprediksi.

Dua penyakit kronis yang mudah kambuh saat mudik Lebaran, yakni, hipertensi dan gula darah. Disusul penyakit maag dan asma. Penyakit-penyakit itu bisa mengancam sewaktu-waktu selama menempuh perjalanan yang tidak pasti masa tempuhnya.

Kelompok penyakit kedua yang bisa menjadi gangguan saat mudik adalah penurunan daya tahan

tubuh. Hal itu bisa menyebabkan penyakit infeksi akut. Seperti, diare dan infeksi saluran pernapasan. Masalah ini bisa juga disebabkan oleh makanan yang tidak cukup vitamin.

Umumnya, hal itu disebabkan saat berbuka atau makan sahur di perjalanan, kita cenderung mengonsumsi makanan seadanya. Bahkan, pemudik kerap mengonsumsi makanan yang dijumpai di jalan. Baik di restoran, warung, maupun bekal yang dibawa.

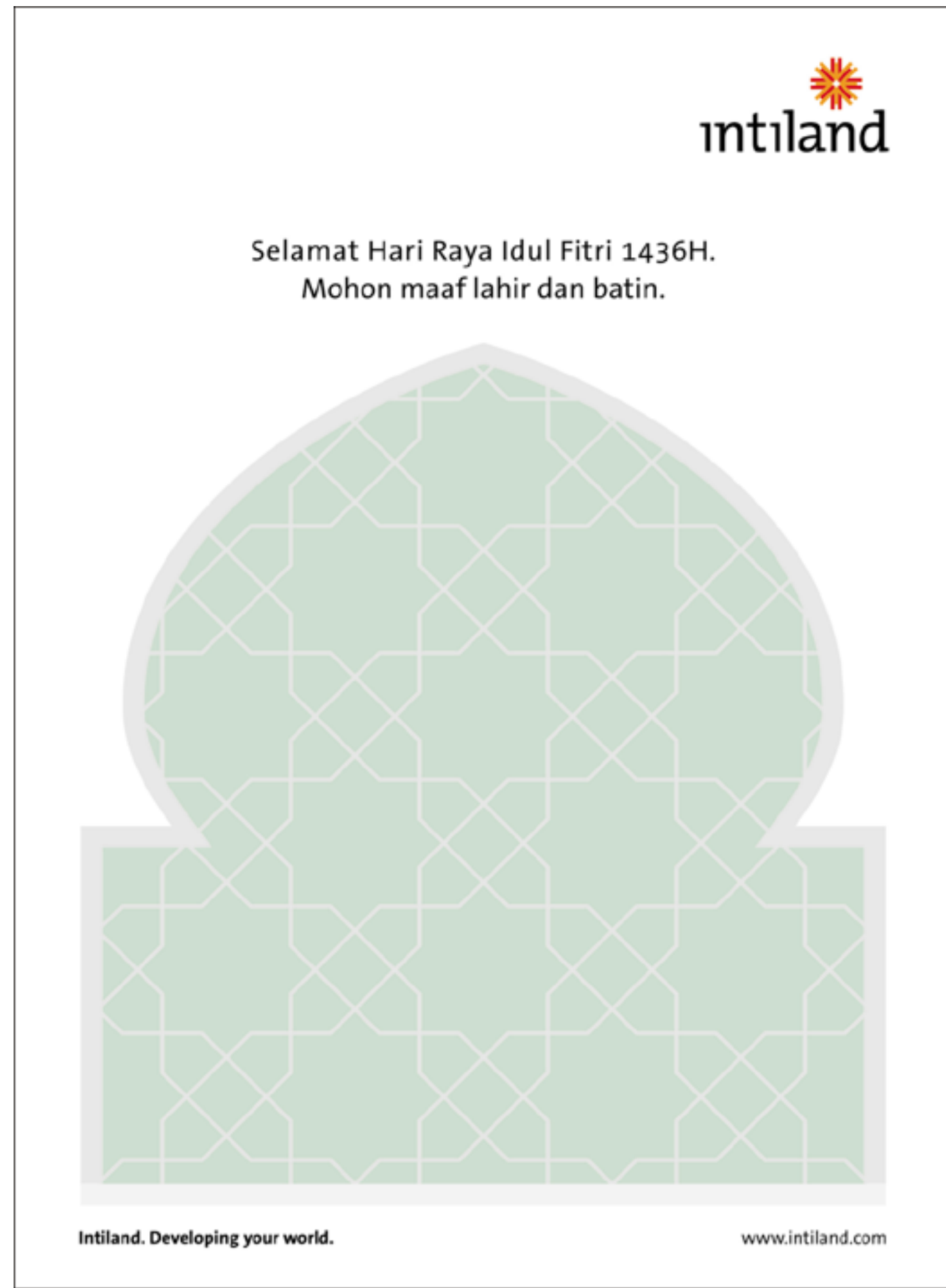
Kelompok penyakit ketiga adalah akibat kecelakaan. Kecelakaan merupakan hantu bagi semua pemudik, baik jalur darat, laut, maupun udara. Bagi pemudik jalur darat dengan kendaraan pribadi, kantuk dan keinginan sampai di tujuan lebih cepat menjadi faktor utama tingginya angka kecelakaan.

Staf pengajar Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI-RSCM itu menyarankan pengemudi senantiasa memperhatikan dua faktor untuk mengantisipasi timbulnya tiga penyakit itu.

Yang pertama adalah istirahat sesering mungkin dan melakukan cek kesehatan di posko-posko kesehatan di sepanjang jalur mudik. Yang kedua adalah mengonsumsi air putih dan makanan kaya serat. (pps/c2/rif)



SIAGA KESEHATAN TUBUH: Salah seorang calon pemudik membekali diri dengan cukup air mineral agar tetap fit selama perjalanan mudik.



**intiland**

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1436H.  
Mohon maaf lahir dan batin.

Intiland. Developing your world. [www.intiland.com](http://www.intiland.com)



**THE TAMAN DAYU** **CIPUTRA**

Selamat  
HARI RAYA IDUL FITRI 1436H

MINAL AIDZIN WALFAIDZIN  
MOHON MAAF LAHIR DAN BATIN

PT. CIPUTRA SURYA - THE TAMAN DAYU

**CSR Ritel Modern**

### Buka Bersama 100 Member Alfamart

**SURABAYA**—Alfamart menggelar buka puasa bareng member Kartu AKU-PONTA wilayah Surabaya dan sekitarnya. Sebagai toko komunitas, Alfamart ingin lebih dekat dengan komunitasnya.

Branch Manager Alfamart Sidoarjo Nurcahyo Rahutomo mengatakan, bukber ini diikuti oleh 100 orang member di wilayah Surabaya dan sekitarnya yang selama ini aktif berbelanja di Alfamart menggunakan Kartu AKU-PONTA.

"Kami punya *data base member*, jadi bisa mengetahui mana pelanggan yang aktif dan yang tidak. Untuk mengapresiasi member aktif, kami mengajak mereka buka puasa bersama," kata Nurcahyo di sela acara yang digelar di toko Alfamart Jalan Diponegoro, Senin (13/7).

Acara serupa juga digelar di 31 cabang Alfamart di Indonesia. Setiap cabang mengajak ratusan member aktif Kartu AKU-PONTA untuk buka puasa atau sahur bareng.

Untuk memeriahkan acara bukber tersebut, turut diundang penceramah agama dan grup musik rohani. Tak hanya itu, acara juga diisi dengan kuis berhadiah voucher belanja di Alfamart.

"Ada banyak kejutan di Bulan Ramadan yang intinya kami ingin *engaged* dengan konsumen loyal," pungkasnya. (\*)

**AJAK BUKA BERSAMA:** Alfamart mengapresiasi member aktif dengan menggelar buka puasa bareng member Kartu AKU-PONTA wilayah Surabaya dan sekitarnya, Senin (13/7).

layout: edy subagarydjo