

PANDANGAN MAHASISWA TERHADAP OLAHRAGA DI BULAN RAMADHAN

Muhammad Rizky Kurniawan¹, Muhammad Abdan², Maulita Nur Azizah³, M. Sahibussultan⁴

Mahasiswa JPOK, Universitas Lambung Mangkurat

¹muhammadrizkykurniawan149@gmail.com

²abdanmuhammad689@gmail.com

³maulitanurazizah@gmail.com

⁴sahibulkarim11@gmail.com

Abstrak

Puasa Ramadan merupakan puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadan yang jumlah harinya antara 29 dan 30 hari. Waktu pelaksanaan puasa Ramadan dimulai ketika matahari terbit di waktu fajar hingga matahari terbenam. Prosesnya yaitu menahan diri dari kegiatan makan, minum dan kegiatan lain yang dapat membatalkan puasa. Menjalankan ibadah puasa tidak harus menghalangi untuk tetap berolahraga. Jika dilakukan dengan benar, olah raga akan membuat tubuh terasa segar. Namun ada sebagian orang beranggapan bahwa olahraga saat berpuasa dapat membatalkan puasa. Hal itu dikatakan karena berolahraga membuat tubuh mengeluarkan keringat dalam jumlah yang banyak, sehingga dapat menyebabkan dehidrasi, yang ditandai oleh mulut kering, rasa haus yang berlebihan, dan mudah lelah. Dokter Kesehatan Fisik dan Rehabilitasi RSUD dr. Iskak Tulungagung, dr. Wahyu Sita Wardani, Sp. KFR., M. Ked. Klin menjelaskan, puasa bukanlah penghalang untuk berolahraga. Justru olahraga saat puasa dapat membantu tubuh tetap bugar, selama dilakukan dengan waktu dan jenis yang tepat. Penulisan artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pandangan mahasiswa terhadap olahraga di bulan ramadhan. Pengumpulan data dilaksanakan dengan pengisian angket. Data dianalisis dengan penarikan kesimpulan.

Kata Kunci: Puasa Bulan Ramadhan, Olahraga Saat Berpuasa, Agama Islam Abstract

Abstract

Ramadan fasting is fasting that is observed in the month of Ramadan which has a total of between 29 and 30 days. The time of fasting for Ramadan begins when the sun rises at dawn until sunset. The process is to refrain from eating, drinking and other activities that can break the fast. Running fasting does not have to prevent you from continuing to exercise. If done correctly, exercise will make the body feel fresh. However, there are some people who think that exercising while fasting can break the fast. This is said to be because exercising makes the body sweat in large quantities, which can cause dehydration, which is characterized by dry mouth, excessive thirst, and fatigue. Doctor of Physical Health and Rehabilitation at RSUD dr. Iskak Tulungagung, dr. Wahyu Sita Wardani, Sp. KFR., M.Ked. Klin explained, fasting is not a barrier to exercise. Precisely exercise during fasting can help the body stay fit, as long as it is done at the right time and type. Writing this article aims to explain students' views on sports in the month of Ramadan. Data collection was carried out by filling out a questionnaire. Data were analyzed by drawing conclusions.

Keywords: Fasting in the Month of Ramadan, Sports While Fasting, Religion Islam
Abstract

PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan merupakan puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadan yang jumlah harinya antara 29 dan 30 hari. Waktu pelaksanaan puasa Ramadan dimulai ketika matahari terbit di waktu fajar hingga matahari terbenam. Prosesnya yaitu menahan diri dari kegiatan makan, minum dan kegiatan lain yang dapat membatalkan puasa. (Prasetyo 2015) Menurut Nadjib Sudarmawan (2006: 4) dilihat dari bahasa puasa adalah menahan diri dari sesuatu atau berpantang dari apa saja, sedangkan secara syar'i (agama Islam) puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual serta sesuatu yang membatalkannya sejak dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

(Prasetyo 2015) Prinsip olahraga yang dilakukan pada saat berpuasa adalah pemeliharaan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Artinya, harus mampu melancarkan aliran darah dan melenturkan otot-otot, jantung lebih aktif, dan zat asam atau oksigen lebih banyak terhirup sebagai proses metabolisme tubuh. Lalu, bagaimana dengan olahraga di bulan Ramadhan? Olahraga selama puasa ramadhan sebaiknya tetap dikerjakan. Sebab, hal ini akan menambah kebugaran, mempertahankan daya tahan tubuh serta manfaat lainnya. Namun waktu pelaksanaan, jenis olahraga, dosis dan waktu olahraga perlu disesuaikan dengan kondisi puasa.

Wahyu Sita menambahkan, olahraga saat berpuasa masih dianggap aman selama mempertimbangkan waktu yang tepat. Waktu tersebut adalah sebelum sahur,

sebelum berbuka, setelah berbuka, atau sebelum tidur. “Itu adalah waktu terbaik untuk olahraga saat bulan puasa,” tegasnya. Selain itu pemilihan durasi yang tepat saat olahraga juga perlu diperhatikan. Dia menyarankan agar aktivitas olahraga dilakukan selama 20-30 menit. Waktu yang tepat untuk melakukan olahraga biasanya sebelum buka puasa atau sekitar satu jam sebelum waktu berbuka.

Estimasinya, ketika olahraga selesai bertepatan dengan waktu berbuka. Sehingga cairan tubuh dan tenaga yang berkurang bisa segera terganti. Lalu, setelah buka puasa atau setelah tarawih. Waktu ini bisa jadi pilihan karena kondisi tubuh kembali pada performa semula. Sehingga tidak perlu takut lemas atau kelelahan. Karena cairan tubuh yang keluar bisa segera tergantikan langsung saat atau setelah berolahraga. Bisa juga sebelum sahur. Bagi yang bisa bangun lebih awal bisa melakukan olahraga pada waktu ini sembari menunggu tersajinya santapan sahur. Olahraga waktu ini bisa bikin fresh saat melaksanakan salat subuh dan melakukan aktivitas pagi bahkan hingga sore. Namun semua kembali ke masing-masing individu. Kapan pun sempatnya yang penting olahraga, bisa sore, bisa setelah tarawih, dan bisa juga sebelum sahur.

Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswa JPOK. Biasanya para mahasiswa JPOK selalu melakukan olahraga, bahkan dalam keadaan berpuasa pun mereka juga tetap melakukan olahraga. Karena hal itu wajib mereka lakukan untuk menjaga kebugaran tubuh. Bahkan saat puasa pun banyak mahasiswa yang setiap sore jogging di lapangan JPOK. Para mahasiswa yang berstatus atlet juga banyak yang melakukan latihan untuk menjaga performa dalam dirinya ketika berpuasa.

(Puspitawati 2019) Selama puasa Ramadan, periodisasi yang tepat dari pelatihan ini penting untuk menjaga dan mengoptimalkan kinerja atlet. Penyesuaian pelatihan dapat memiliki dampak luar biasa pada kinerja. Sedangkan bagi yang bukan atlet, jangan terlalu khawatir jika berpuasa akan menghambat kinerja kita, baik dalam bekerja maupun berolahraga. Asalkan kita melahap sahur, berbuka puasa, dan memiliki jam tidur yang teratur, maka puasa tidak akan menimbulkan dampak negatif jika kita ingin tetap terus berolahraga.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis akan memfokuskan artikel ini pada ***“Pandangan Mahasiswa Terhadap Olahraga Di Bulan Ramadhan”***

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu untuk mengetahui perilaku aktivitas olahraga mahasiswa JPOK selama bulan suci Ramadhan. Peneliti berusaha mengungkapkan fakta nyata yang terjadi di lapangan dan tidak bermaksud melakukan manipulasi data yang diperoleh. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif.

PEMBAHASAN

Di bulan Ramadhan, umat muslim yang berpuasa akan tidak hanya melakukan perubahan pola makan tetapi juga perubahan pola aktivitas. Perubahan-perubahan itu diantaranya adalah perubahan jam makan, pembatasan waktu makan, dan perubahan pola tidur, hal-hal itu tentunya akan mengubah ritme keseharian seseorang secara drastis dan dapat memberi efek negatif terhadap performa fisik seseorang. Penurunan performa fisik saat berpuasa umumnya dikaitkan dengan dehidrasi, keterbatasan asupan nutrisi, kurangnya istirahat, perubahan mood, dan perasaan lemas.

Tetapi menjalankan ibadah puasa tidak menghalangi untuk tetap berolahraga. Dokter Kesehatan Fisik dan Rehabilitasi RSUD dr. Iskak Tulungagung, dr. Wahyu Sita Wardani, Sp. KFR., M. Ked. Klin menjelaskan, puasa bukanlah penghalang untuk berolahraga. Justru olahraga saat puasa dapat membantu tubuh tetap bugar, selama dilakukan dengan waktu dan jenis yang tepat. “Saat puasa kita dapat memilih olahraga dengan intensitas ringan atau sedang seperti *jogging*, jalan kaki, atau jalan cepat, bersepeda, dan aerobik ringan. Namun hindari melakukan olahraga intensitas tinggi saat puasa,” katanya.

Melakukan aktivitas fisik tambahan atau berolahraga pada saat berpuasa tentu akan memberi tambahan stressor pada tubuh. Melakukan olahraga dengan pola yang sama seperti sebelumnya tanpa memperhitungkan pengaruh puasa pada tubuh justru akan dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan. Cara yang paling sederhana untuk mengurangi dampak puasa pada saat seseorang berolahraga di bulan Ramadhan adalah dengan memodifikasi program olahraga sesuai dengan pola aktivitas saat berpuasa. Seperti yang dikatakan oleh Wahyu Sita, bahwa olahraga saat berpuasa masih dianggap aman selama mempertimbangkan waktu yang tepat.

Waktu tersebut adalah sebelum sahur, sebelum berbuka, setelah berbuka, atau sebelum tidur. Dia menyarankan agar aktivitas olahraga dilakukan selama 20 s/d 30 menit. Dapat dilakukan sebelum buka puasa atau sekitar satu jam sebelum waktu berbuka. Namun kondisi tubuh juga harus diperhatikan dan olahraga selama puasa jangan dilakukan terlalu berat. Sebab akan menguras tenaga, kekurangan cairan atau dehidrasi, apalagi jika tinggal daerah iklim panas. Cukup olahraga ringan seperti senam ringan, jalan dan jogging selama 20 s/d 30 menit. Waktu pelaksanaan olahraga: 1) Saat menjelang buka puasa, jika haus atau lemas karena kurangnya kadar gula dalam darah hanya berlangsung beberapa saat saja. Waktu berbuka dapat segera diatasi dengan minum minuman manis. Berbeda jika olahraga yang dilakukan pagi

atau siang hari. Jika terjadi haus atau lemas tentu akan menimbulkan masalah, karena waktu berbuka puasa masih lama. 2) Usai salat tarawih 3) Menjelang sahur. Apabila olahraga menjelang berbuka puasa tentu harus menyesuaikan dengan kondisi tubuh. Jika rasa lemas dan haus cukup mengganggu, ini merupakan bahasa tubuh atau gejala kita kekurangan cairan dan gula darah. Maka sebaiknya olahraga tidak dilakukan

Untuk olahraga lain, bisa menggunakan sepeda, spinning atau jalan pakai treadmill. Olahraga seperti jalan sehat atau jalan cepat juga bisa menjadi pilihan. Olahraga kardio tersebut justru dianjurkan sebelum berbuka puasa. Latihan pembakaran yang berfungsi untuk kardiovaskular tersebut bermanfaat saat perut kosong. Satu atau setengah jam sebelum berbuka, latihan kardio bisa membakar lemak untuk dipergunakan sebagai energi. Menurut personal trainer profesional Jefry Sihite, latihan seperti, yoga, pilates, body balance, lebih tepat dilakukan saat berpuasa. Selain intensitas rendah, latihan tersebut juga memiliki manfaat bagi pikiran dan jiwa.

KESIMPULAN

Olahraga yang dilakukan pada saat berpuasa mempunyai tujuan pemeliharaan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Artinya, harus mampu melancarkan aliran darah dan melenturkan otot-otot, jantung lebih aktif, dan zat asam atau oksigen lebih banyak terhirup sebagai proses metabolisme tubuh. Cukup olah raga ringan seperti senam ringan, jalan dan jogging selama 20 s/d 30 menit. Waktu pelaksanaan olahraga: 1) saat menjelang buka puasa, 2) usai salat tarawih 3) menjelang sahur. Sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga, khususnya para mahasiswa JPOK seharusnya tetap melakukan aktivitas olahraga minimal untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani pada saat bulan Ramadhan dapat dilakukan meskipun ada perubahan pada jam, yaitu pada waktu mendekati buka puasa. Latihan yang dilakukan bisa seperti, yoga, pilates, body balance, lebih tepat dilakukan saat berpuasa. Selain intensitas rendah, latihan tersebut juga memiliki manfaat bagi pikiran dan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, Yudik. 2015. "Olahraga Di Bulan Ramadhan." *Medikora* (1).
- Puspitawati, Isti Dwi. 2019. "Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(2): 30.