

Laporan Akhir PKM SKIM Media x +

File | D:\NAIK%20PANGKAT\2021\SYAHRIAL\Edit%202021\Laporan%20Akhir%20PKM%20SKIM%20Media%20Massa%20oleh%20Dr.Syahrial.%20S.Km...

Contents 12 of 14

Page view | Read aloud | Draw | Highlight | Erase

### 5. Pola Makan Sehat Dalam Menjalankan Ibadah Puasa

#### Pola Makan Sehat Dalam Menjalankan Ibadah Puasa

**RANZEN** telah diajarkan untuk mematuhi peraturan dalam ibadah puasa. Bila dilakukan dengan benar, puasa akan mendatangkan banyak manfaat, seperti kesehatan, kebugaran, dan lain-lain. Namun, puasa yang dilakukan dengan cara yang salah dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes, hipertensi, dan lain-lain.

Salah satu masalah yang sering dialami oleh orang-orang yang berpuasa adalah konstipasi. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan serat dan cairan yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menghindari masalah ini, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat dan minum air putih yang cukup.

Di samping itu, puasa juga dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya, seperti penurunan daya tahan tubuh. Hal ini disebabkan karena puasa dapat menurunkan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi dan istirahat yang cukup.

Secara keseluruhan, puasa dapat mendatangkan banyak manfaat jika dilakukan dengan benar. Namun, puasa yang dilakukan dengan cara yang salah dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, disarankan untuk mematuhi peraturan dalam ibadah puasa dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

**Sumber:** Koran Padang, Sabtu 10 April 2021