



Media: Radar

Hari: Senin

Tanggal: 10 Maret 2025

Halaman: 2

KESEHATAN

Waspada Berbagai Jenis Penyakit selama Ramadan

JOGIA - Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Jogja meminta agar masyarakat mewaspadai berbagai jenis penyakit yang mengintai dan dimungkinkan dapat menyerang selama menjalani ibadah puasa. Upaya pencegahannya dapat dilakukan dengan mengatur pola makan dan tetap melakukan kegiatan olahraga. Kepala Seksi Pengendalian Pencegahan Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Jiwa Dinkes Kota Jogja Iva Kusdyarini mengatakan, beberapa jenis penyakit



yang timbul di tengah puasa biasanya berkaitan dengan pencernaan. Seperti penyakit maag, dehidrasi, sembelit, gula darah rendah, dan tekanan darah rendah.

Oleh karena itu, dia mengimbau agar masyarakat menghindari makanan berlebihan. Serta juga

tidak sering mengonsumsi makanan yang berminyak, pedas, dan digoreng karena dapat memicu peningkatan asam lambung.

Iva menyebut, masyarakat dapat mengonsumsi makanan yang tepat untuk mengantisipasi berbagai jenis penyakit timbul selama menjalani ibadah puasa. Misalnya dengan mengonsumsi nasi, oatmeal, daging rendah lemak, dan buah yang tidak asam. Dapat juga mengolah makanan diolah dengan

cara dikukus, rebus, atau panggang.

"Kami berharap bulan Ramadan ini dapat menjadi momentum untuk melaksanakan pola hidup sehat," ujarnya, kemarin (9/3).

Kepala Seksi Promosi Kesehatan Masyarakat Dinkes Kota Jogja Arum Wulansari menyampaikan, masyarakat perlu menjaga kondisi kesehatan di tengah momentum bulan Ramadan. Salah satunya dengan melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas).

Menurutnya, pada saat puasa tubuh biasanya akan terasa lebih lemas dan mudah lelah karena tidak mendapat asupan makan dan minum dalam waktu yang panjang. Namun dengan olahraga teratur dapat meningkatkan stamina, rasa percaya diri, daya ingat, mengurangi stress dan memperlancar peredaran darah.

Maka dari itu, penting bagi masyarakat untuk tetap melakukan aktivitas fisik di tengah puasa. Upaya yang dapat dilakukan dengan cara berolahraga selama 30 menit di sore hari. (inu/wia/zl)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 29 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005