PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Harian Jogja | Hari: Senin | Tanggal: 09 Maret 2026 | Halaman: 11

PEMAIN PSIM

Rahmatsho Semangat Jalani Puasa

JOGJA—Bek asing andalan PSIM Jogja, Rahmatsho Rahmatzoda, menunjukkan dedikasi tinggi dengan tetap bersemangat menjalani rutinitas latihan berat di tengah ibadah puasa Ramadan. Pemain berkebangsaan Tajikistan ini menegaskan kewajiban spiritual tersebut justru menjadi sumber kekuatan tambahan baginya untuk memberikan performa terbaik di atas lapangan hijau bersama skuad Laskar Mataram.

Ist/ Dok. PSIM Jogja

Meskipun intensitas latihan fisik meningkat menjelang pertandingan, Rahmatsho merasa ritme kerjanya sebagai atlet profesional tidak terganggu sama sekali oleh ibadah puasa.

Baginya, bulan suci ini memiliki makna mendalam yang memberikan energi positif secara mental sehingga rasa lelah saat berlatih sore hari dapat teratasi dengan baik. "Sama sekali tidak sulit, sebaliknya di bulan ini saya justru mendapatkan lebih banyak energi dan kekuatan, Ramadan sangat penting bagi saya," ujar Rahmatsho Minggu (8/3).

Pemain muda berusia 21 tahun ini tetap mampu melahap porsi latihan berintensitas tinggi yang dijadwalkan tim pelatih tepat sebelum waktu berbuka tiba. Kuncinya terletak pada kedisiplinan menjaga kondisi tubuh melalui pengaturan pola makan bergizi dan hidrasi yang cukup, baik saat menyantap hidangan sahur maupun ketika membatalkan puasa.

Kendati fisiknya prima, Rahmatsho tidak menampik adanya rasa rindu yang mendalam terhadap suasana Ramadan di tanah kelahirannya.

Menjalani puasa pertama kali di Indonesia tanpa kehadiran orang tua dan kerabat dekat memberikan kesan emosional tersendiri, terutama saat momen berkumpul yang biasanya riuh dengan kehangatan teman-teman lama. "Tidak ada persiapan khusus untuk Ramadan kali ini, hanya saja biasanya ada banyak keluarga dan teman. Bisa menghabiskan bulan seperti ini bersama keluarga adalah hal sangat luar biasa," ungkap pemain bernomor punggung 74 tersebut.

Meski jauh dari rumah, keramahan warga Kota Gudeg membuat proses adaptasi Rahmatsho berjalan sangat mulus dan menyenangkan. Ia mengaku terkesan dengan budaya masyarakat setempat yang religius namun tetap terbuka, yang membuatnya merasa seolah telah menemukan rumah kedua di jantung DIY. *(Ariq Fajar)*

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 21 September 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005