



**FAHREZA SUDIN**

**Sempat Drop di Awal Puasa, Kini Mudik ke Ternate**

**GELANDANG PSIM** Jogja Fahreza Sudin mengaku dirinya sempat mengalami penurunan kondisi fisik di awal saat menjalani sesi latihan pada bulan Ramadan. Namun pemain asal Ternate itu perlahan mulai kembali mengikuti ritme latihan bersama tim, hingga saat ini.

Sudin mengatakan, adaptasi fisik menjadi tantangan yang wajar pada awal puasa. Meski begitu, pengalaman sebelumnya membuatnya tidak terlalu kesulitan menyesuaikan diri dengan jadwal latihan maupun pertandingan.

"Tubuh pasti penyesuaian sih. Awal-awal tiga hari puasa tuh kayak drop, agak lemas. Itu saja, tapi sekarang sudah normal, sudah mengikuti ritme," kata Sudin, Senin (16/3).

Mantan pemain Persita Tangerang ini menambahkan, dirinya sudah cukup terbiasa bermain sepak bola di tengah jadwal kompetisi yang bertepatan dengan bulan Ramadan.

"Sebenarnya sih sama-sama saja. Soalnya saya sudah pernah juga *kan* dulu bermain di Persita juga ada situasi bulan puasa, jadi sudah terbiasa juga," ujarnya.

Setelah menjalani sesi latihan dan pertandingan selama puasa, para pemain PSIM akan mendapat jatah libur selama enam hari, mulai 17 hingga 22 Maret. Tim dijadwalkan kembali berkumpul dan menjalani latihan pada 23 Maret untuk

persiapan pertandingan selanjutnya.

Sudin mengaku akan memanfaatkan masa libur tersebut untuk pulang ke kampung halamannya di Ternate, Maluku Utara. Baginya, momen Lebaran menjadi kesempatan untuk berkumpul dengan keluarga setelah menjalani musim kompetisi yang padat.

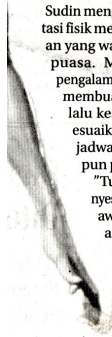
"Saya pasti mudik sih. Kalau tidak mudik mungkin saya stay di Jogja, tapi rencananya pulang ke Ternate," katanya. Ia menyebut, salah satu hal yang paling dirindukan saat pulang ke kampung halaman adalah makanan khas daerahnya. "Kalau di Ternate favorit saya itu kue pelita. Selain itu, makanan biasanya olahan ikan sama sambal mentah, itu saya juga suka," ujarnya.

Meski demikian, Sudin mengaku tidak mengalami kesulitan beradaptasi dengan kuliner di Jogja selama membela PSIM. Menurutnya, keberagaman makanan yang tersedia membuatnya tetap merasa nyaman.

"Saya bisa beradaptasi sih, soalnya banyak makanan di sini. Ada juga khas-khas timur yang dijual di Jogja, jadi aman," kata dia.

Selama masa libur Lebaran, para pemain juga diharapkan tetap menjaga kondisi fisik secara mandiri agar tetap siap saat kembali berlatih bersama tim. Sudin sendiri berencana menjaga kebugaran dengan tetap menjalani latihan ringan, termasuk rutinitas di pusat kebugaran.

"Saya akan tetap latihan. Paling akan lebih banyak fokus di *gym* nanti selama liburan," tuturnya. (tza/laz/zi)



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

Yogyakarta, 23 Mei 2026  
Kepala

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