

BANYAK PENELITIAN TENTANG MANFAAT PUASA

Menyehatkan Biologis, Psiko-sosial dan Spiritual



KR-Humas FK-KMK UGM

Dr dr Probosuseno SpPD-KGer(K) FINASIM SE MM

PUASA sangat menyehatkan, baik secara biologis, psiko-sosial maupun spiritual. Banyak penelitian tentang manfaat puasa. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari Jepang, Yoshinori Ohsumi yang kemudian mendapat Penghargaan Nobel pada 2016 setelah meneliti tentang puasa dikaitkan dengan aktivasi autophagy.

Staf pengajar Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM, Dr dr Probosuseno SpPD-KGer(K) FINASIM SE MM menuturkan, puasa adalah proses alami tubuh untuk membuang sel-sel yang rusak dan tidak berfungsi, sekaligus menggantinya dengan sel-sel baru yang sehat.

"Proses ini dapat terjadi secara alami, salah satunya dengan puasa," terang dr Probo dalam acara TropmedTalk, podcast Pusat Kedokteran Tropis (PKT) UGM, beberapa waktu lalu.

Dokter Probo sendiri pernah meneliti terkait dampak puasa terhadap berat badan dan tekanan darah. Menurutnya, berat badan akan turun 6 ons hingga 2 kilogram pada minggu pertama Ramadan.

Penurunan ini terjadi karena pembakaran lemak seiring berkurangnya asupan. Apalagi aktivitas beribadah juga meningkat selama Ramadan.

Penurunan berat badan ini juga ternyata berimbas pada penurunan tekanan darah, terlebih selama menjalani puasa, orang dianjurkan mengendalikan emosinya. "Melalui mekanisme lainnya, puasa akan dapat mencerahkan kulit dan menurunkan radikal bebas," katanya.

Terkait sakit yang dapat menggugurkan kewajiban

berpuasa, dr Probo menjelaskan bahwa jika sakitnya bersifat ringan dapat tetap menjalankan puasa. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah waktu mengonsumsi obat rutin bagi penderita sakit seperti diabetes. "Jika sudah terbiasa minumnya saat sarapan, diganti menjadi setelah berbuka puasa," jelas dr Probo.

Namun ia berpesan, jika kadar gula darah sewaktu di atas 250 sebaiknya tidak berpuasa. Demikian juga dengan penyakit yang tidak bisa membaik seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), maka sebaiknya tidak puasa.

Dokter Probo menyarankan untuk selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum memutuskan untuk menjalankan atau menangguk puasa. Termasuk untuk pasien yang mengonsumsi antibiotik rutin. Jika mengharuskan untuk minum antibiotik tiap enam jam, maka boleh tidak puasa. Namun jika hanya minum obat tiga kali sehari, maka bisa tetap berpuasa dengan



Drh Agung Budiyan MP PhD

mengganti waktu minum obatnya menjadi saat makan sahur, berbuka puasa dan menjelang tidur.

Terkait memilih menu berbuka puasa dan makan sahur, dr Probo menyarankan agar disesuaikan dengan kondisi tubuh. Orang-orang yang sehat lebih leluasa menentukan menu makan

asalkan tidak berlebihan. Saran ini juga berlaku menyikapi maraknya tawaran berbuka puasa dengan skema 'all you can eat'.

Ia menekankan untuk tetap membatasi asupan di tengah godaan untuk makan sebanyak-banyaknya itu. Pengaturan porsi ini juga berlaku untuk makan sahur. "Disesuaikan dengan aktivitasnya. Jika akan menjalani hari yang berat dan penuh aktivitas fisik, maka porsi makan sahur pun sebaiknya disesuaikan," kata dr Probo.

Pada kesempatan berbeda, Dosen Fakultas Kedokteran Hewan UGM, Drh Agung Budiyan MP PhD menuturkan, bertemu bulan Ramadan seharusnya menjadi momen kebahagiaan. Menjaga harmoni dan ukhuwah dengan berpuasa berarti menyadari bahwa kita tidak selalu benar dan yakin akan adanya kekuatan lain yang membantu. Inti dari kebaikan individu adalah merasa rendah hati dan menghargai sesama.

"Puasa Ramadan juga mengajarkan umat untuk melawan kesombongan diri," kata Agung dalam acara buka puasa bersama yang diadakan oleh FK-KMK UGM, belum lama ini. Bukber ini dibarengkan dengan kegiatan Pasinaon Piwulang Luhur edisi Ramadhan seri kedua dengan mengangkat tema 'Menjaga Harmoni dan Ukhuwah dengan Puasa'.

Menurut Agung, keyakinan yang teguh dalam menjalankan puasa Ramadan membawa pengertian untuk menahan hawa nafsu, bersyukur atas segala nikmat, percaya akan pertolongan Allah SWT, dan fokus pada kehidupan akhirat. Jika konsep ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut akan membantu membangun sikap rendah hati di antara individu, yang pada gilirannya akan menciptakan harmoni dalam kehidupan. (Dev)



Salah satu kegiatan buka puasa bersama di lingkungan kampus UGM.

KR-Istimewa

KULINER

UBI ASAM UDEUNG MENU FAVORIT

Edukasi Santap Sehat di Bhumi Bhuvana



Acara magic table diikuti tamu dari manca negara.

KR-Istimewa

sehat di berbagai media, bahkan hingga memperdalam ilmu kuliner sehat ke luar negeri. Sophie datang dalam rangkaian promosi buku barunya.

Magic Table</P> Bhuhhu memiliki beberapa program. Magic Table, Alih Pawon dan Sajen Kalawan/Kalawengi. Untuk Magic Table, Bhuhhu mengacu pada data tamu dan pangan musiman untuk menentukan menu apa yang akan disajikan di meja lewat reservasi.

Sementara Alih Pawon adalah kegiatan mengarsipkan kembali panganan daerah, yang dibuat dan divalidasi langsung oleh pencicip dan pemasak asli sajian daerah tersebut. Menyuna mengacu pada pengetahuan pangan yang dimiliki oleh pemasak, juga melalui reservasi.

Sajen Kalawan/Kalawengi adalah program mengenalkan panganan nyaman pemasak yang dapat dibeli tanpa melalui reservasi. "Semuanya ditentukan berdasarkan sumber pangan sesuai musim," Bukhi menjelaskan.

Nusantara memiliki 30-an lebih metode memasak. Bhuhhu

menerapkan 15 di antaranya, seperti mengukus, menggoreng, bobor, pepes, botok dan merendang. Untuk Magic Table, disajikan ala casual fine dining bersama maksimal 8 orang tamu. Alih Pawon penyajiannya secara kasual bersama maksimal 20 orang tamu. Sajen Kalawan dan Kalawengi disajikan ala kedai. Orang dapat memesan menu yang tersedia sesukanya tanpa reservasi hingga bahan makanan habis.

Bhuhhu juga menghadirkan perpaduan menu tradisi dan barat. Bhuhhu kerap menciptakan resep dari hasil pengarsipan masakan daerah. Baik lewat Alih Pawon maupun literasi-literasi yang dimiliki, untuk dipadukan dengan cita rasa negara lain. Tamu Bhuhhu tidak hanya warga lokal, tetapi

kebanyakan justru turis mancanegara.

Salah satu metode edukasi, adalah lewat interaksi dan ngobrol dengan pengunjung, agar mereka dapat merefleksikan apa yang mereka temui di Bhuhhu secara personal ke dalam kehidupan mereka.

berkesan lainnya dari tamu-tamu kami yang hadir," tambah Bukhi.

Seiring berjalannya waktu dan pandemi yang sempat melanda, model rumah ekonominya berubah menjadi kedai, toko kelontong dan sustainable hub bernama Bhumi Bhuvana, hingga



Bereksperimen membuat minuman.

KR-Istimewa

Cerita Berkesan

Tidak sedikit tamu yang datang ke Bhuhhu, pulang ke rumah masing-masing dengan membawa inspirasi, lalu kembali dengan membawa berita yang lebih baik.

"Saya tidak pernah mengira Bhumi Bhuvana ternyata adalah ruang yang menyenangkan bagi anak-anak kecil. Karena seringkali tamu yang membawa anak-anak, yang biasanya sulit bertahan lama di satu tempat, di Bhumi Bhuvana bahkan enggan untuk pulang. Masih banyak cerita-cerita

hari ini. Bhuhhu adalah rumah, ruang kecil tempat mengarsipkan model gaya hidup terkait pangan, sandang papan yang relevan. Tamu yang datang dapat merefleksikan kebutuhan dirinya agar tidak hanya tetap relevan bagi dirinya, namun juga relevan bagi lingkungan dan masyarakat sekitarnya.

Tamu yang datang dapat menikmati pangan yang ditelusuri asal muasalnya, berinteraksi menggunakan bahan-bahan alami.

(Hanik Atfiati)



Sophie Navita, artis pegiat makanan sehat berkunjung ke Bhuhhu.

KR-Istimewa

KESADARAN untuk bersantap sehat dengan bahan baku ramah lingkungan mulai bermunculan.

Jika ingin merasakan, cobalah singgah ke Bhumi Bhuvana (Bhuhhu) di Jalan Gerilya, kawasan Prawirotaman, Yogyakarta.

Bhumi Bhuvana diambil dari Bahasa Sansekerta yang berarti Bumi Semesta. Bumi adalah tempat berpijak yang tidak terlepas dari sistem semesta yang menaunginya. Ramadhan ini, Bhuhhu mengenalkan dan menyajikan aneka buah-buahan lewat Rurujakan.

"Kami menyajikan panganan yang tersedia di pasar. Kami terbiasa mengumpulkan buah-buahan yang jarang sekali ada di pasar akibat permintaan yang tidak banyak, untuk dikenali kembali oleh pengunjung," kata Bukhi Prima Putri, owner Bhuhhu.

Bhuhhu mengedepankan sajian yang hangat di hati, seperti yang biasa disajikan ibu kita. Atau masakan daerah yang dekat dengan sehari-hari kita, namun mungkin terlupakan. "Sejauh ini yang menjadi favorit tamu adalah kombucha, Ubi Asam Udeung, Roti asam tumis pakis dan beberapa panganan hasil pengarsipan lainnya," ungkap Bukhi.

Seperti malam itu, artis Sophie Navita istri Pongky Jikustik,