

Waspada Potensi Permainan Harga

Daging Sapi-Gula Siap-Siap Naik

JAKARTA – Komisi Persaingan Pelaku Usaha (KPPU) telah melakukan pemantauan harga bahan pokok jelang Ramadan di sejumlah wilayah Indonesia. Hasilnya, mayoritas harga mengalami kenaikan. Pada momen Ramadan, ada potensi persaingan usaha yang tidak sehat. Hal tersebut yang menyebabkan komoditas, seperti minyak goreng mengalami kenaikan dan harga yang tinggi.

"Kami juga mengidentifikasi potensi perilaku persaingan usaha tidak sehat yang dilakukan beberapa pihak, itu dapat menyebabkan kenaikan harga dan kelangkaan komoditas," jelas Direktur Ekonomi KPPU Mulyawan Renananggala dalam telekonferensi pers, Jumat (1/4).

Mulyawan menjelaskan, untuk struktur pasar oligopoli diisi oleh komoditas daging sapi, daging ayam, minyak goreng, bawang putih, gandum, gula dan garam. Adapun bentuk kecurangan dari sisi produsen adalah kapasitas produksi yang tidak dimaksimalkan. Harapannya adalah stok di pasar tidak terlalu banyak se-

hingga harga tetap mahal, sebab jika melimpah harga otomatis turun.

"Kami juga melihat produsen dan importir ini meskipun tak melakukan perjanjian tak tertulis untuk mengatur harga, karena struktur pasar oligopoli, pelaku usaha yang dominan ini bisa memberikan sinyal di pasar, ini diikuti pelaku usaha lainnya," ucapnya.

Untuk sisi distributor, mereka mengubah kemasan produk karena dispartasi harga dengan minyak goreng kemasan itu sangat tinggi. Oleh karenanya, mereka melakukan persaingan tidak sehat dengan harapan bisa menaikkan harga.

Ditirnyamenyayangkan pemerintah yang dirasa tidak serius dalam menanggapi persaingan usaha tak sehat ini. Salah satunya hal yang menghambat adalah pemerintah tidak memiliki informasi akurat soal data. "Ini perlu diperbaiki pemerintah, beberapa tahun lalu pemerintah terlambat men-gula pasokan, sehingga kelangkaan pasokan terjadi," terangnya.

Ditambahkan Mulyawan, bukan hanya minyak goreng saja yang harganya

selangit, tapi juga mentembel ke cabai. Kenaikan ini dikarenakan stok yang tidak cukup. Berdasarkan data Kementerian Perdagangan (Kemendag) per 28 Maret 2022, stok indikator cabai sebesar 371,95 ton per hari, dengan kebutuhan 386 ribu ton per hari atau terkonsentrasi 3,64 persen.

Diprediksi bahwa harga cabai akan terus mengalami lonjakan pada Ramadan ini. "Produk cabai saat ini mengalami penurunan sebesar 3 persen, tidak dapat mencukupi kebutuhan sebesar 3 persen," ungkapnya. Di Jakarta sendiri, harga cabai merah kering naik Rp 319 per kg, yakni berada di harga 46.206 per kg. Lalu, cabai merah besar Rp 488 per kg menjadi Rp 561 per kg.

Sementara itu, untuk cabai rawit merah naik Rp 170 per kg menjadi Rp 58.574 per kg. "Sehingga, ini akan mengalami kenaikan selama bulan puasa ini," tutur dia. Selain cabai merah, daging sapi juga naik sebesar 0,33 persen atau Rp 121 ribu per kg jelang Ramadan ini. Kemudian, harga minyak goreng naik sebesar 9,21 persen atau di kisaran Rp 21.500 per liter. (ndu/ks)

ANTUSIAS: Ketua MPC Pemuda Pancasila Balikpapan Syaehri HM Taher (kanan) membagikan sembako untuk warga kurang mampu di wilayah Balikpapan Barat, kemarin.



Pemuda Pancasila Bagikan Ribuan Paket Sembako

BALIKPAPAN – Kepedulian Majelis Pimpinan Cabang (MPC) Pemuda Pancasila Balikpapan kepada masyarakat kurang mampu begitu besar. Sabtu (2/4), sehari jelang Ramadan mereka membagikan ribuan paket sembako kepada masyarakat kurang mampu di Kota Beriman. Di antaranya untuk warga RT 01 sampai 06 di Kelurahan Baru Ilir dan RT 18 sampai 25 di Kelurahan Baru Tengah, Balikpapan Barat.

Kegiatan sosial tersebut digelar di kediaman ketua MPC Pemuda Pancasila Balikpapan Syaehri HM Taher di Jalan Riko, Baru Tengah, Balikpapan Barat. Tentu tidak dengan menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker agar terhindar dari virus corona.

Syaehri menuturkan, kegiatan tersebut merupakan agenda rutin Pemuda Pancasila setiap tahun. Nah, untuk tahun ini sebenarnya Pemuda Pancasila awalnya berencana hanya ingin membagikan minyak goreng. Melihat sulitnya masyarakat mendapatkan komoditas tersebut dan harganya yang kembali melonjak signifikan.

"Saya bersama pengurus sudah berusaha mencari minyak



goreng. Alhamdulillah dapat. Tapi, belakangan bukan hanya minyak goreng yang harganya naik. Gula juga sudah mulai naik. Jadi, selain kami siapin untuk masyarakat. Semoga paket sembako ini bisa membantu meringankan beban masyarakat kurang mampu dan mereka bisa menjalankan ibadah puasa dengan lancar," harap Syaehri.

Selama Ramadan, kegiatan sosial Pemuda Pancasila Balikpapan masih akan berlanjut. Termasuk membantu pengelolan masjid serta memberi santunan kepada para pengurus masjid dan pesantren. "Kami

berharap, anggapan negatif terkait Pemuda Pancasila bisa hilang. Karena organisasi ini dibentuk untuk kemaslahatan masyarakat," sambungnya.

Salah satu warga penerima bantuan, Herlianto mengungkap senang mendapat perhatian dari Pemuda Pancasila. Menurutnya, bantuan ini sangat penting di tengah kenaikan harga bahan pokok.

"Alhamdulillah, ini benar-benar meringankan beban kami. Saya mewakili masyarakat Balikpapan mengucapkan terima kasih kepada Pak Haji. Semoga tahun depan, kegiatan ini bisa dilaksanakan lagi," harapnya. (s/ndu/ks)



DIPANTAU: Tak hanya minyak goreng, saat ini harga daging sapi juga naik sebesar 0,33 persen atau Rp 121 ribu per kg jelang Ramadan.

PUASA

Sambungan dari hal 9

Pemilihan menu untuk sahur maupun berbuka tentu berbeda. Sebab, masing-masing tujuannya berbeda pula. Menu sahur seharusnya diatur agar tubuh siap menahan lapar dan haus sehabis sampai waktu berbuka tiba. Sedangkan menu buka puasa diatur untuk memenuhi kebutuhan tubuh karena tidak mendapatkan makanan dan minuman apapun dari pagi hingga petang.

Untuk itu, selama Ramadan sangat dianjurkan memilih menu de-

ngan gizi seimbang agar tubuh tetap mendapatkan asupan yang dibutuhkan. Meskipun pada kenyataannya banyak orang merasa tidak punya cukup waktu untuk mempersiapkan makanannya saat sahur. Di sisi lain, harus menyebut alasan sangat lapar dan haus sehingga memilih makanan yang serba-manis saat berbuka. Maka kebiasaan menyehatkan, tetapi kebiasaan-kebiasaan ini akan berdampak buruk bagi kesehatan jika diterapkan selama puasa.

"Lalu, apa saja yang perlu diperhatikan jika kita ingin memenuhi gizi seimbang selama Ramadan? Gizi seimbang adalah konsep yang dianjurkan dalam keseharian baik

berpuasa maupun tidak, artinya adalah mengonsumsi makanan dalam kadar seimbang antara sumber energi atau karbohidrat, lemak, protein dan serat. Selain itu, lemak, serta sayuran dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh," beber Nurul.

Ketika berpuasa, hanya akan makan sebanyak dua kali, yakni saat sahur dan berbuka. Sehingga, kedua waktu makan tersebut membutuhkan menu gizi seimbang agar mencukupi kebutuhan tubuh. Panduan gizi seimbang di Indonesia menggunakan tumpeng gizi, tetapi dapat dengan mudah diterapkan menggunakan ilustrasi piring makanannya.

Jadi, di dalam piring ada ¼ sumber karbohidrat seperti nasi, ubi, kentang dan lain-lain, setara dengan porsi sayuran. Kemudian sepertiganya porsi lemak-pauk dan setara dengan porsi buah.

"Kebiasaan soal telur atau tidak pun berbuka, pola dan kebiasaan konsumsinya di Indonesia memang banyak didominasi oleh makanan dan minuman serba-manis dan gorengan. Yang dianjurkan memanglah berbuka dengan yang manis. Saat berpuasa simpanan gula dalam tubuh terus menurun seiring aktivitas yang dilakukan selama sehari, sehingga saat berbuka tubuh butuh asupan gula," jelas Nurul.

Lebih lanjut dia memaparkan, jika

gula darah sendiri merupakan sumber energi utama dalam tubuh, yang menjadi penyebab lemas dan ngantuk saat kedatangan berada di bawah normal. Taklaj yang manis biasanya mengandung banyak gula, yang merupakan karbohidrat sederhana.

Nah, karbohidrat sederhana akan lebih cepat diserap tubuh. Sehingga, sangat bermanfaat untuk memberi asupan bagi tubuh segera setelah tidak ada asupan sehabis ketika berpuasa, energi tubuh pun bisa lebih cepat kembali.

Tapi, perlu dipahami bahwa berbuka dengan yang manis bukan berarti semuanya harus manis dan mengandung gula yang banyak. Selama berpuasa, kadar gula darah dalam tu-

buh seseorang cenderung menurun. Jika kita langsung mengonsumsi asupan manis yang mengandung banyak gula, maka kadar gula darah kita akan lebih cepat meningkat.

"Lonjakan gula darah secara tiba-tiba ini tidak sehat bagi tubuh di mana gula darah bisa menumpuk menjadi lemak di dalam tubuh juga dapat berpotensi ke arah penyakit diabetes. Pastikan juga makanan atau minuman manis yang dikonsumsi tidak mengandung pemanis buatan," terang alumnus Pascasarjana Gizi Masyarakat Universitas Hasanudin itu. (ndu/ks)

PENUHI

Sambungan dari hal 9

Sehingga, jika dikonsumsi sesaat setelah buka akan memalsakan lambung langsung bekerja dengan keras. Padahal, lambung yang kosong saat berpuasa seharusnya diisi secara bertahap agar tidak keaget memencernakan yang banyak sekaligus. Selain itu, kandungan lemak gorengan juga dapat mengaktifkan tenggorokan yang kering jika disantap saat berbuka.

Dosen gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unmul Nurul Afifah menjelaskan, jika lemak dalam jumlah tinggi, dicerna lebih lama di perut dan memperlambat pengosongan perut akibatnya dapat membuat kembung, mual, dan sakit

perut. Lalu, bagaimana semestinya? Berbuka yang sehat, yakni terlebih dahulu membasahi kerongkongan dengan air putih atau minuman-minuman lain yang mengandung banyak air dan manis dari gula alami. Misalnya jus buah, kuzma, buah-buahan. Kemudian, memberi jeda sebelum makanan utama minimal 20 menit. Sehingga, tubuh tidak keaget.

Makanan utama dianjurkan setelah salat Magrib dengan menu bergizi seimbang. Setelah tarawih dapat mengonsumsi hidangan ringan yang tidak mengandung tinggi kalori, seperti kue kering, biskuit, bakpia atau camilan lain.

Seungguhnya, nilai gizi yang dibutuhkan tubuh saat sahur dan berbuka saja dengan ketika tidak berpuasa. Bedanya hanya pada pola makannya. Saat sahur, sebaiknya lengkapi tubuh dengan 40 persen kebutuhan energi

dalam bentuk makanan utama bergizi seimbang. Kemudian konsumsilah makanan manis untuk berbuka.

"Tentunya harus sesuai kebutuhan. Ketika buka puasa, tubuh membutuhkan 40 persen kebutuhan energi

Setelah salat Tarawih, baru isi 10 persen sisa kebutuhan energi dari makanan ringan.

"Selain menjaga asupan makanan dengan gizi seimbang, asupan cairan pun perlu dijaga agar tubuh tetap terhidrasi saat berpuasa. Umumnya, kebutuhan cairan seseorang berbeda-beda bergantung berat badan, usia, jenis kelamin, aktivitas, suhu tubuh, penyakit dan lain-lain. Namun, cara termudah untuk memperkirakan kebutuhan cairan seseorang dengan menggunakan berat badan," jelas Nurul.

Takaran 2 liter air atau setara 8 gelas sehari adalah asumsi kebutuhan cairan dewasa dengan berat badan normal dan aktivitas sedang. Kebutuhan seseorang bisa lebih ataupun kurang dari itu. Namun, secara umum pria membutuhkan 2,5 liter air putih per hari sedangkan wanita sekitar 2,3 liter per harinya.

Pada saat puasa, tubuh sama sekali tidak mendapatkan asupan cairan selama 13 jam dari terbit matahari sampai terbenam. Sehingga, waktu untuk menghidrasi

Setelah salat Tarawih, baru isi 10 persen sisa kebutuhan energi dari makanan ringan.

"Selain menjaga asupan makanan dengan gizi seimbang, asupan cairan pun perlu dijaga agar tubuh tetap terhidrasi saat berpuasa. Umumnya, kebutuhan cairan seseorang berbeda-beda bergantung berat badan, usia, jenis kelamin, aktivitas, suhu tubuh, penyakit dan lain-lain. Namun, cara termudah untuk memperkirakan kebutuhan cairan seseorang dengan menggunakan berat badan," jelas Nurul.

Takaran 2 liter air atau setara 8 gelas sehari adalah asumsi kebutuhan cairan dewasa dengan berat badan normal dan aktivitas sedang. Kebutuhan seseorang bisa lebih ataupun kurang dari itu. Namun, secara umum pria membutuhkan 2,5 liter air putih per hari sedangkan wanita sekitar 2,3 liter per harinya.

Pada saat puasa, tubuh sama sekali tidak mendapatkan asupan cairan selama 13 jam dari terbit matahari sampai terbenam. Sehingga, waktu untuk menghidrasi

tubuh dengan asupan cairan hanya pada malam hari sampai menjelang imsak. Saat berpuasa, pola makan berubah dari serapan, makan siang dan makan malam menjadi berbuka, makan malam dan sahur.

"Pengaturan konsumsi air putih pun mengikuti pola tersebut sehingga asupan delapan gelas per hari dapat dipenuhi dengan, dua gelas saat berbuka puasa, yakni satu gelas saat buka puasa dan satu gelas lagi sebelum magrib. Empat gelas saat makan malam, satu gelas setelah magrib, dan dua gelas setelah tarawih sampai waktu sahur. Dua gelas saat sahur, satu gelas saat baru bangun tidur dan satu gelas setelah makan sahur," pungkasnya. (ndu/ks)

HINDARI

Sambungan dari hal 9

Selingga, potensi penularan meningkat ketika terjadi kerumunan orang.

Dia menyebut, jika pemerintah berupaya supaya masyarakat dapat beraktivitas seperti biasa di sega-

la kegiatan. Salah satunya dengan percepatan vaksinasi bagi seluruh penduduk yang memenuhi syarat agar memiliki imunitas diri.

"Tapi, tentu harus diikuti dengan penerapan protokol kesehatan (prokes) ketat. Minimal menggunakan masker dengan baik dan benar. Kalau pun jika terpaksa harus membuka masker, dianjurkan supaya tidak mengembrol. Supaya potensi droplet seseorang yang

sekitarnya positif tapi tidak menyertainya (orang tanpa gejala), tidak berpindah ke orang sehat di sekitarnya," ujar Andi.

Saat ini, Satgas Covid-19 bersama dengan Kementerian Agama dan pemerintah daerah berusaha memastikan pelaksanaan buka bersama tetap mematuhi protokol kesehatan. Situasi Covid-19 tetap harus diawasi oleh masing-masing orang. "Tiap daerah juga memiliki

level pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PFKM) yang berbeda.

"Materinya kita ingat kan masyarakat itu tetap patuh dan disiplin menerapkan protokol kesehatan di mana pun berada. Supaya kondisi penularan ini terus melandai dan terkendali. Tentunya di masa bulan Ramadan ini, agar ibadah bisa lebih khushyuk dan berjalan dengan lancar," lanjut Andi.

Data Satgas Penanganan Covid-19 di Kaltim, terjadi penambahan pasien terkonfirmasi sebanyak 64 kasus per Jumat (1/4). Sementara, pasien sembuh sebanyak 92 kasus dengan pasien meninggal 6 kasus.

Diketahui, bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan sekitar 155.000 jiwa meninggal dunia dan menginfeksi sekitar 6 juta orang. Dengan tingkat kesembuhan 5,7 juta orang hingga kini dan kasus

aktif se-Indonesia tercatat ada 100 ribu lebih.

Oleh sebab itu, Andi tak henti untuk tetap disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan. Tak boleh lengah untuk menghindari lonjakan atau gelombang Covid-19. Bersama-sama saling mengingatkan. (ndu/ks)

DIANJURKAN

Sambungan dari hal 9

Tubuh tetap perlu bergerak. Dia pun menyempatkan ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan aktivitas fisik selama Ramadan.

"Pertama, yaitu jenis olahraga. Di luar keolahragaan olahraga, ada dua macam jenis, yakni olahraga aerobik dan anaerobik. Nah, yang paling cocok untuk di bulan puasa, yaitu olahraga aerobik," bebernya saat

Kemudian, hal kedua yang mesti diperhatikan adalah waktu. Nah, umumnya olahraga lazim dilakukan pagi hari. Saat berpuasa, Sony juga anjurkan untuk dilakukan pada sore hari jelang waktu berbuka. Paling tidak satu jam sebelum berbuka.

"Kalau kita olahraga pagi atau siang, itu kita bisa kelebihan tenaga. Kan asupannya yang kita makan saat sahur, jadi terpaksa saat olahraga pagi atau siang. Tidak menjamin apakah kita kuat atau ada energi untuk menjalankan puasa sampai sore?" sebutnya.

Tidak ada cadangan energi untuk melanjutkan ibadah puasa jika

energi sudah dipakai di luhur dengan olahraga. Selain itu, tubuh juga membutuhkan kalori untuk fungsional organ tubuh.

"Nah, paling cocok juga olahraga sebelum berbuka itu untuk yang mau diet. Karena kan kalori atau energi sudah dipakai untuk sampai sore, ketika olahraga jadinya mengambil energi dari lemak. Kan itu cadangan kalori di tubuh, jadi bisa turun berat badan," terangnya Sony.

Frenkuasinya pun disesuaikan. Namun, untuk pemula atau umumnya seminggu tiga kali dengan durasi cukup 30 menit. Variasi pun bisa dilakukan, misal senam, yoga dan

bersesepeda dalam seminggu.

"Keempat itu ada asupan. Nah, asupan utama itu adalah karbohidrat. Makanya, kenapa saat berbuka dianjurkan dengan yang manis. Sebab, makanan minuman manis itu paling cepat jadi energi. Termasuk sumber energi siap saji lah, salah satunya pisang atau lumia," kata Sony.

Hindari konsumsi makanan berlemak untuk berbuka. Berti jarak sebelum mengonsumsi makanan berat. Kemudian, terakhir atau hal kelima yakni istirahat. Merupakan salah satu yang penting.

"Minimal itu 6 jam waktu tidur.

bersesepeda dalam seminggu.

"Keempat itu ada asupan. Nah, asupan utama itu adalah karbohidrat. Makanya, kenapa saat berbuka dianjurkan dengan yang manis. Sebab, makanan minuman manis itu paling cepat jadi energi. Termasuk sumber energi siap saji lah, salah satunya pisang atau lumia," kata Sony.

Hindari konsumsi makanan berlemak untuk berbuka. Berti jarak sebelum mengonsumsi makanan berat. Kemudian, terakhir atau hal kelima yakni istirahat. Merupakan salah satu yang penting.

"Minimal itu 6 jam waktu tidur.

Jadi, misal malam cuma dapat 6 jam, sisanya 2 jam kita cari di siang hari. Tidur itu sangat penting. Tidur itu kan suatu kebutuhan. Tubuh memerlukan untuk recovery," lanjut Sony.

Sehingga, tubuh tetap terjaga kebugarannya dengan menerapkan lima hal perkara aktivitas fisik selama Ramadan. Bagaimana pun, selalu memerhatikan aktivitas fisik. Menjaga organ tetap sehat. Termasuk dijaga dengan asupan atau pola makan yang sesuai. (ndu/ks)

PUASA DAN KESEHATAN

Jaga Asupan Makanan, Perhatikan Gizi Seimbang



SORE HARI: Menjaga tubuh tetap bugar selama Ramadan yakni melakukan aktivitas pada sore hari menjelang berbuka puasa.



Nurul Afiah

Bulan Ramadan adalah waktu di mana seluruh umat muslim menjalankan ibadah dengan berpuasa atau menahan lapar dan haus. Kurang lebih 13 jam setiap hari selama sebulan. Momentum ini sebenarnya merupakan hal yang berpengaruh baik pada kesehatan.

BANYAK sekali penelitian yang membuktikan bahwa berpuasa akan mendatangkan efek yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Misalnya, penurunan berat badan bagi obesitas, penurunan kadar profil lemak darah bagi penderita kolesterol, bermanfaat untuk kesehatan ginjal, pencernaan, dan masih banyak lagi. "Sehingga, dibutuhkan persiapan gizi untuk menjalaninya dengan baik agar juga mendatangkan manfaat besar bagi tubuh. Selama melaksanakan puasa, seharusnya kita pandai mengatur asupan makanan saat sahur maupun berbuka," ujar dosen gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unimul Nurul Afiah.

Baca **PUASA** ...hal 12



Anjuran Konsumsi Makanan Selama Berpuasa

1. Dianjurkan konsumsi karbohidrat kompleks saat sahur. Ada dua macam karbohidrat, yaitu karbohidrat sederhana dan kompleks. Diserat sederhana, karena struktur kimawinya pendek, sehingga penyerapannya lebih mudah. Sedangkan karbohidrat kompleks membutuhkan proses lebih lama untuk dapat diserap tubuh dan bertahan sehingga dapat memperlakukan asupan karbohidrat untuk tubuh dalam jangka waktu lebih lama. Karbohidrat sederhana banyak terkandung dalam gula pasir, makanan dari olahan tepung. Sedangkan karbohidrat kompleks biasanya banyak ditemukan pada kacang-kacangan dan oatmeal.
2. Asupan karbohidrat harus seimbang dengan sayur. Makan nasi putih, tapi makanannya harus seimbang dengan sayurnya, misal ambil dua sendok nasi maka sayur juga harus dua sendok sama banyaknya. Kemudian jangan melupakan karbohidrat, harus ada setiap kali makan tapi jumlahnya diatur dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Jangan juga makan terlalu banyak.
3. Harus ada sayur dan buah setiap kali makan. Sayur buah mengandung banyak serat yang baik bagi tubuh. Selain melancarkan buang air besar, serat juga dapat memperlambat penyerapan zat-zat gizi dari makanan. Perencanaan persiapan ini sangat menguntungkan dalam kondisi puasa karena akan membentengi tubuh asupan gizi dalam jangka waktu lebih lama. Keuntungan serat yang tidak kalah pentingnya terletak pada kemampuannya dalam menghambat penyerapan lemak makanan dan kolesterol. Porsinya sudah jelas. Jika sayur jumlahnya setara dengan makanan pokok atau nasi, buah setara dengan lauk pauk.
4. Asupan protein dan lemak didapatkan dari lauk pauk hewani seperti daging, ayam, ikan, telur dan nabati dari tahu maupun tempe.

Bersambung ke hal 12



JANGAN LENGAH: Pemerintah memberi lampu hijau untuk kegiatan buka puasa bersama, namun tetap harus menerapkan protokol kesehatan. Termasuk dilarang ngobrol tanpa pakai masker.

Hindari Droplet, Bukber Dilarang Ngobrol

MUNCUL aturan mengenai tidak boleh ngobrol saat buka puasa bersama (bukber) ramadipertimbangan. "Kalau buka puasa bersama sebaiknya dijaga jarak yang cukup dan tidak usah berbicara pada saat makan. Cucilah tangan sebelum makan supaya kita betul-betul bersih dan sehat," ujar Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan Covid-19 Wika Adisasmito dalam diskusi virtual Forum Merdeka Barat, Senin (28/3). Dikonfirmasi terpisah, Juru Bicara Satgas Covid-19 Kaltim Andi Muhammad Ishak menyebutkan jika Covid-19 menular lewat droplet atau percikan.

Baca **PUASA** ...hal 12

Dianjurkan Olahraga Sore Sebelum Berbuka

TUBUH juga perlu bergerak atau olahraga. Meski sedang berpuasa, bukan jadi alasan untuk tidak melakukan aktivitas fisik. Justudian-jurkan untuk menjaga berat badan agar terhindar dari penyakit. "Kita puasa itu kan mulai jam 4, subuh sampai berbuka jam 6. Interval waktu cukup panjang, di mana ketika tubuh perlu pasokan gizi tapi disetopkan. Nah, bukan berarti olahraga disetop juga," beber dr Sonny Gosal AIEO (Ahli Ilmu Faal Olahraga). Utamanya, berolahraga saat berpuasa adalah menjaga kesehatan.

Baca **DIANJURKAN** ...hal 12



AEROBIC: Jadi salah satu jenis olahraga yang dianjurkan saat Ramadan. Beberapa di antaranya senam hingga yoga.



dr Sonny Gosal

Olahraga yang tidak sampai napas kita ngos-ngosan. Jadi masih bisa diatur napasnya. Sedangkan anaerobik itu yang aktivitas intens, seperti angkat beban, lari sprint. Itu kan tidak menggunakan oksigen."

Penuhi Kebutuhan Cairan, Kurangi Gorengan

SELAIN yang manis, beberapa survei mengatakan bahwa gorengan adalah menu favorit masyarakat Indonesia saat berbuka. Sangat banyak yang menggemari gorengan terutama untuk dikonsumsi saat berbuka. Namun, harus hati-hati karena seperti diketahui semua makanan yang digoreng mengandung kalori tinggi, juga mengandung banyak lemak.

Baca **PENUHI** ...hal 12