

hellosehat

LEBARAN SEHAT

GUIDEBOOK



Daftar Isi

Pendahuluan

BAB 1 Jaga Asupan Saat Lebaran	4
BAB 2 Lebaran Bugar	8
BAB 3 Silaturahmi Sehat Raga dan Jiwa	12
BAB 4 Lebaran Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui	16
BAB 5 Momen Tak Terlupakan si Kecil	20
BAB 6 Lebaran untuk Lansia	24
Penutup	28



Pendahuluan

Rayakan Lebaran Sehat Penuh Makna

Apa yang Anda tunggu-tunggu saat Lebaran? Bertemu dengan keluarga dan sanak saudara, berbagi THR kepada keponakan-keponakan, hingga makan opor ayam dan ketupat. Apa pun itu, Lebaran memang momen yang dinantikan bagi umat Muslim di mana saja, termasuk di Indonesia.

Setelah berpuasa dan menahan nafsu saat Ramadan, Lebaran dapat menjadi momen untuk memperkuat ikatan sosial dan spiritual. Bermaaf-maafan merupakan salah satu aspek penting dalam merayakan Lebaran, yang membawa manfaat besar bagi keharmonisan hubungan.

Perayaan Lebaran seringkali diiringi dengan makanan berlimpah dan beragam. Namun, penting untuk tetap menjaga kesehatan dengan memperhatikan asupan makanan yang seimbang. Tips mengenai makanan sehat selama Lebaran akan menjadi fokus dalam guidebook ini.

Selain itu, silaturahmi menjadi bagian tak terpisahkan dari tradisi Lebaran. Selain sebagai ajang bersenang-senang, silaturahmi juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan keluarga dan masyarakat. Kiat menjaga silaturahmi yang berkualitas juga akan kami sampaikan.

Bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak, Lebaran membawa tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan. Tips-tips khusus telah kami siapkan untuk memastikan perayaan Lebaran yang aman dan bahagia bagi semua. Begitu juga dengan lansia, kami memiliki saran yang bermanfaat agar tetap nyaman selama momen Lebaran.

Melalui guidebook ini, kami berharap dapat memberikan panduan yang praktis bagi Anda dalam menjalani Lebaran dengan sehat dan bermakna. Semoga Lebaran kali ini membawa berkah, kedamaian, dan kebahagiaan bagi kita semua.

1

Jaga Asupan Saat Lebaran

Setelah 30 hari berpuasa, hari kemenangan akhirnya tiba. Silaturahmi dengan keluarga dan tetangga pada hari Lebaran memang sepatutnya dirayakan dengan makanan lezat menggugah selera.

Beberapa hidangan Lebaran yang biasanya disajikan di rumah-rumah berupa ketupat atau lontong, opor ayam, rendang, dan sambal goreng kentang.

Tak lupa, berbagai camilan dan kue-kue kering mengisi toples-toples cantik, dari nastar, kastengel, putri salju, lidah kucing, hingga kue semprit.

Sayangnya, makanan Lebaran ini bisa memengaruhi kesehatan Anda jika dikonsumsi berlebihan.



1.1

Kalori makanan Lebaran

Menu makanan Idulfitri cenderung tinggi kalori. Opor ayam dan rendang tinggi santan dan lemak. Kue Lebaran yang terbuat dari tepung, gula, telur, dan keju pun tinggi karbohidrat dan lemak.

Jadi, coba jaga asupannya dalam porsi wajar. Ingat kembali bagaimana Anda berlatih mengendalikan keinginan makan saat berpuasa.

Berikut ini tabel kalori setiap makanan yang biasa disajikan saat Lebaran yang perlu Anda ketahui.

Nama Makanan	Jumlah	Jumlah kalori (kkal)	Konteks nilai gizi	Maksimal konsumsi harian
Lontong	90 gr (1 bungkus)	130	Tinggi karbohidrat	3 mangkuk
Opor ayam	240 gr (1 mangkuk)	392	Tinggi kalori dan lemak	2 mangkuk
Rendang	240 gr (1 mangkuk)	468	Tinggi kalori lemak	2 mangkuk
Nastar	240 gr (1 mangkuk)	75	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	3 buah
Kastengel	1 (buah)	21	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	3 buah
Putri salju	1 (buah)	30	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	2 buah
Lidah kucing	1 (buah)	18	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	5 buah
<i>Butter cookies</i>	1 (buah)	32	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	5 buah
Semprong	1 (buah)	38	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	3 buah
Kue kacang	1 (buah)	24	Tinggi kalori, karbohidrat, dan gula	3 buah



1.2

Risiko makan berlebihan saat Lebaran

Merayakan hari kemenangan dengan menyantap sajian khas Lebaran tentu boleh-boleh saja. Akan tetapi, sebaiknya makan dalam jumlah yang tidak berlebihan.

Pasalnya, makanan Lebaran umumnya terbuat dari santan, daging berlemak, tepung, dan gula. Apabila jenis makanan ini dikonsumsi berlebihan di hari yang sama, potensi terserang penyakit pun meningkat.

Konsumsi makan tersebut dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL).

Karena kolesterol naik, risiko penyakit jantung pun meningkat. Risiko penyakit jantung berupa serangan jantung, penyakit jantung koroner, aritmia, dan sebagainya.

Potensi penyakit jantung ini meningkat terutama jika Anda sebelumnya sudah didiagnosis memiliki penyakit hipertensi, kolesterol, atau diabetes.

Biasanya, kondisi ini bisa ditandai dengan kenaikan tekanan darah, kenaikan gula darah, kelebihan lemak dalam tubuh, hingga kadar kolesterol dan trigliserida yang tidak normal.

Selain itu, makanan Lebaran mengandung lemak jenuh yang bila dikonsumsi dalam jumlah banyak bisa menyebabkan penumpukan lemak.

Lemak yang menumpuk bisa meningkatkan berat badan, membentuk plak yang menyumbat pembuluh darah, dan mengakibatkan peradangan.



1.3

Tips makan sehat saat Lebaran

Oleh karena itu, saat hari Lebaran tiba, jangan lupa penuhi kebutuhan zat gizi lainnya, seperti protein, serat, dan vitamin dari makanan lainnya.

Berikut ini tips makan sehat saat Lebaran yang bisa Anda terapkan.

- Awali dengan makanan yang berserat tinggi.
- Batasi makanan yang berlemak dan bersantan.
- Tetap makan teratur sesuai jadwal, meski jadwal silaturahmi padat.
- Batasi porsi makan, lebih baik makan sering tapi dengan porsi yang lebih kecil.
- Perbanyak jalan kaki, karena pada hari Lebaran mungkin Anda tak akan sempat berolahraga.
- Tetap penuhi kebutuhan air putih, hindari minum minuman manis.

**Agar momen bersama keluarga lebih hangat,
jangan lupa terapkan tips di atas, ya.
Selamat Lebaran!**



2

Lebaran Bugar

Seperti yang sudah dijelaskan, konsumsi makanan Lebaran secara berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan Anda.

Namun, kegiatan silaturahmi berkeliling ke rumah tetangga dan kerabat bisa jadi aktivitas yang menyehatkan, secara fisik maupun batin.

Risiko kesehatan dari konsumsi makanan Lebaran yang tinggi kalori pun bisa dikurangi dengan Anda “mencoba lebih aktif” ketika bersilaturahmi, berziarah, ataupun berwisata dengan keluarga. Anda bisa memperbanyak gerak dan jalan kaki.

Lebih aktif bergerak saat Lebaran juga bisa mencegah berat badan naik lagi, padahal sudah lumayan turun setelah berpuasa selama sebulan.

Yuk, perbanyak jalan kaki dan bergerak saat Lebaran!



2.1

Manfaat berjalan kaki

1. Meningkatkan metabolisme

Jalan kaki keliling kompleks untuk bersilaturahmi dengan tetangga bisa meningkatkan metabolisme tubuh. Kegiatan ini pas dilakukan untuk membantu melancarkan pencernaan Anda sehabis mengonsumsi makanan Lebaran yang tinggi kalori.



2. Membakar kalori

Jalan kaki dapat membakar kalori berlebih yang biasanya menumpuk menjadi lemak. Berjalan kaki keliling kompleks untuk bertemu keluarga dan tetangga selama sekitar 30 menit dapat membakar kalori sebanyak 107 - 159 kkal.



2.2

Tips jalan kaki sehat saat Lebaran

Tingkatkan intensitas jalan kaki

Agar hasilnya lebih optimal, coba tingkatkan intensitas jalan kaki Anda. Misalnya, jalan santai selama 15 menit, lalu lanjutkan dengan jalan cepat selama 10 menit untuk menempuh jarak 4 km atau sekitar satu putaran keliling kompleks.

Jangan berlebihan

Meski terlihat mudah, jalan kaki berlebihan bisa membuat otot pegal. Jadi, jangan lupa selingi istirahat kira-kira 5 - 10 menit di sela-sela jalan kaki Anda. Misalnya, dengan mengobrol di rumah tetangga atau keluarga dekat sebelum mulai keliling kompleks lagi.

Gunakan alas kaki yang nyaman

Hindari menggunakan sepatu hak tinggi saat berjalan kaki untuk menghindari risiko cedera. Sebaiknya, gunakan alas kaki yang nyaman misalnya sepatu atau sandal.



2.3

Tips kembali aktif olahraga setelah Lebaran

Anda bisa melanjutkan kebiasaan untuk lebih aktif bergerak ini dengan mulai rutin olahraga lagi setelah Lebaran.

Selama satu bulan berpuasa, Anda mungkin lebih jarang berolahraga, jadi sulit untuk memulai rutinitas olahraga lagi. Agar lebih mudah, ikuti tips berikut ini.

1. Tentukan tujuan

Untuk meningkatkan motivasi setelah lama tidak berolahraga, coba tentukan tujuan olahraga Anda. Misalnya, ingin menurunkan berat badan atau hanya sekedar menjaga agar tubuh tetap bugar.

2. Pilih olahraga yang ringan

Tidak perlu mulai olahraga yang berat, pilihlah olahraga yang ringan terlebih dahulu seperti jogging, bersepeda, berenang, atau yoga.

3. Buat jadwal

Supaya lebih konsisten, buatlah jadwal untuk berolahraga. Contohnya, Anda bisa jogging keliling kompleks rumah setiap pagi selama sekitar 30 menit sebelum mulai beraktivitas.

4. Jangan memaksakan diri

Tidak perlu memaksakan diri untuk mencapai tujuan Anda. Lakukanlah secara bertahap. Jika terlalu lelah jogging, coba berjalan kaki saja terlebih dulu keliling kompleks. Kemudian, hari selanjutnya Anda bisa mencoba berjalan cepat.



3

Silaturahmi Sehat Raga dan Jiwa

Lebaran adalah momen spesial untuk menjalin silaturahmi dengan kerabat. Perayaan ini identik dengan tradisi bersalaman, mengunjungi sanak saudara, hingga menyantap hidangan lezat.

Namun, di tengah rasa bahagia dan canda tawa sepanjang Idulfitri, penting untuk tetap menjaga kesehatan Anda, baik secara fisik maupun mental.



3.1

Cegah infeksi dengan kebiasaan sehat

Saat bersilaturahmi menyambut Hari Raya Idulfitri, kesehatan Anda tetap jadi prioritas utama.

Namun, di tengah terpaan musim pancaroba, kesehatan fisik mungkin terganggu oleh ISPA atau infeksi saluran pernapasan akut yang disebabkan infeksi virus.

Bagi Anda yang merasa kurang fit, menggunakan masker merupakan langkah sederhana tetapi efektif untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari penularan infeksi.

Penelitian yang diterbitkan dalam *BMJ Global Health* (2020) menunjukkan penggunaan masker efektif mengurangi 80% penularan COVID-19, influenza, dan infeksi sejenis dalam keluarga.

Tak hanya mengenakan masker, berikut panduan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang bisa Anda lakukan selama bersilaturahmi di momen Lebaran.

- Terapkan etika batuk dan bersin yang benar dengan menutup mulut dan hidung dengan lengan dalam baju bila tisu atau masker tidak tersedia.
- Pakailah *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan sebelum dan sesudah bersalaman.
- Hindari mencium pipi, berpelukan, atau mengobrol terlalu lama bila merasakan gejala, seperti batuk, pilek, dan demam.



3.2

Tips menyikapi pertanyaan sensitif saat Lebaran

Silaturahmi dengan saling bermaaf-maafan dapat membantu Anda merasa terhubung dengan orang lain, baik itu keluarga maupun tetangga di sekitar rumah.

Namun, di tengah momen penuh kebahagiaan ini, Anda mungkin merasa stres dan cemas saat berhadapan dengan pertanyaan yang sensitif.

Pertanyaan-pertanyaan seperti,



Tentu bisa bikin telinga Anda panas, kan?



Nah, untuk menanggapi pertanyaan tersebut, Anda dapat melakukan beberapa cara berikut ini.

- **Berikan jawaban netral.** Tanggapi pertanyaan dengan jawaban sederhana serta tidak mendalam. Misalnya, Anda bisa menjawab “Oh, itu masih dalam rencana ke depan. Saya masih fokus ke hal-hal lain untuk saat ini.”
- **Alihkan topik pembicaraan.** Carilah tema pembicaraan yang umum dan tidak terkait dengan kehidupan pribadi. Anda mungkin bisa me- ngobrol tentang pertandingan sepak bola, film atau acara TV yang baru ditonton, atau hobi yang disukai bersama.
- **Batasi waktu bersosialisasi.** Interaksi sosial dapat terasa sangat melelahkan, terlebih bila Anda adalah introvert. Jika Anda merasa kelelahan, jangan ragu untuk membatasi waktu bersosialisasi dan mengambil istirahat sejenak.
- **Tetap berpikir positif.** Cobalah mengubah sudut pandang dan melihat pertanyaan itu sebagai tanda perhatian orang lain terhadap kehidupan Anda. Memandang dari sisi positif membantu membuat diri Anda merasa lebih tenang.
- **Terapkan *mindfulness*.** Teknik meditasi ini membantu Anda menerima dan menjalani kenyataan yang sedang dihadapi. Proses ini dapat membantu Anda mengelola stres dan meredakan emosi dengan baik.

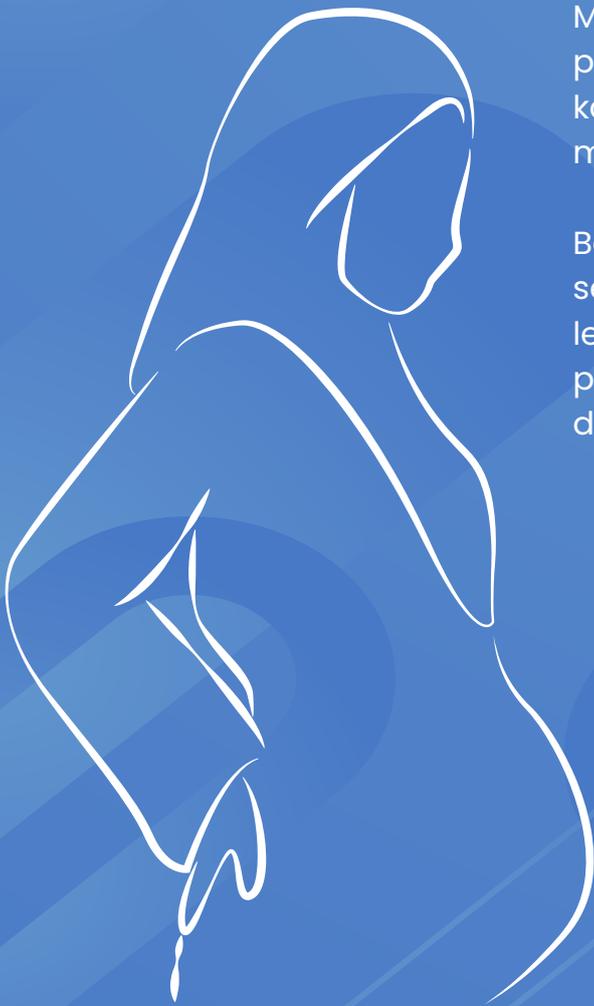
Tips melakukan *mindfulness*

1. Carilah tempat yang tenang dan bebas dari gangguan.
2. Duduk dengan nyaman, baik di kursi atau bersila di lantai, dengan punggung lurus.
3. Bernapas perlahan sambil fokus pada setiap tarikan dan embusan napas.
4. Saat pikiran mulai mengganggu, sadari hal tersebut dan kembali fokus pada napas.
5. Lakukan hal ini selama 3–5 menit atau sesuai dengan kebutuhan.



4

Lebaran Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui



Menjaga kesehatan selama kehamilan sangat penting, termasuk selama lebaran yang sering kali dipenuhi dengan kegiatan berkumpul, makanan lezat, dan perjalanan jauh.

Begitupun untuk ibu yang baru melahirkan dan sedang menyusui, menjaga kesehatan selama lebaran penting dilakukan guna menjaga produksi ASI serta memastikan kesehatan ibu dan bayi.



4.1

Tips Lebaran sehat buat ibu hamil

Berikut adalah beberapa tips untuk menjaga kesehatan ibu hamil selama lebaran.

- **Jaga pola makan Sehat.** Makan rendang atau opor ayam boleh-boleh saja, tapi sebaiknya dibatasi, atau jika mungkin dihindari. Ini karena **makanan yang terlalu pedas, asam, dan berlemak tidak baik untuk kesehatan ibu dan janin** serta dapat menyebabkan begah atau gangguan pencernaan. Batasi juga konsumsi minuman berkafein dan makanan dengan kandungan gula tinggi. Jangan lupa lengkapi asupan ibu dengan mengonsumsi buah-buah, sayuran, dan biji-bijian.
- **Cukupi asupan cairan.** Minumlah cukup air putih untuk mencegah dehidrasi, terutama jika lebaran jatuh pada musim panas atau di daerah yang beriklim panas.
- **Perhatikan kebersihan diri dan makanan.** Saat berkunjung ke rumah keluarga atau teman, pastikan makanan yang dikonsumsi bersih dan aman untuk ibu hamil. Ingat untuk selalu cuci tangan setelah ber-salamatan dengan orang lain dan sebelum makan.
- **Istirahat yang cukup.** Pastikan untuk mendapatkan istirahat yang cukup, terutama jika banyak kegiatan keluarga dan ibadah yang menguras energi. Jika merasa lelah atau tidak nyaman, jangan ragu untuk membatasi interaksi sosial dan beristirahat. Jangan abaikan gejala yang tidak biasa dan segera konsultasikan ke dokter.
- **Persiapan P3K.** Selalu siapkan P3K sederhana saat bepergian untuk silaturahmi, yang berisi obat-obatan dasar yang aman untuk ibu hamil serta informasi kontak darurat.
- **Pilih pakaian yang nyaman.** Kenakan pakaian yang nyaman dan tidak ketat, terutama di daerah perut, untuk menghindari rasa tidak nyaman.



4.2

Tips sehat dan lancar menyusui selama Lebaran

Agar ibu menyusui sehat dan ASI si Kecil terpenuhi, beberapa tips berikut mungkin bisa membantu.

- **Hindari makanan tertentu.** Beberapa makanan dan minuman dapat memengaruhi bayi melalui ASI, seperti makanan yang sangat pedas atau yang mengandung kafein. Pantau reaksi bayi dan sesuaikan pola makan jika perlu. **Batasi juga konsumsi makanan tinggi gula serta berlemak** yang kerap dijumpai saat lebaran untuk menjaga berat badan dan kesehatan ibu.
- **Konsumsi makanan peningkat ASI.** Jangan hanya makan daging dan ayam. **Agar ASI tetap lancar, konsumsi makanan galaktagog (asupan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI),** seperti oatmeal, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Konsumsi juga sayuran, buah-buahan, dan protein (daging tanpa lemak, ikan, dan telur). Pastikan asupan kalsium cukup, yang bisa didapat dari produk susu, sayuran hijau, atau suplemen jika diperlukan.
- **Cukupi asupan cairan.** Minum banyak cairan, terutama air putih, untuk membantu menjaga produksi ASI. Hindari atau batasi minuman dengan kafein.



- **Atur jadwal menyusui bayi.** Rencanakan kegiatan atau kunjungan keluarga agar tidak bertabrakan dengan jadwal menyusui bayi. Jadwal ini bisa bervariasi tergantung pada usia dan kebutuhan bayi. Namun umumnya, ibu bisa menyusui saat bayi terlihat lapar. Perhatikan tanda-tanda lapar pada bayi dan bersiap untuk menyusui ketika diperlukan, bahkan jika itu di luar jadwal normal.
- **Bawa perlengkapan menyusui.** Bila perlu, Ibu bisa membawa perlengkapan yang dibutuhkan untuk menyusui bayi saat bersilaturahmi ke rumah sanak saudara, seperti pompa ASI portabel, botol ASI, *cooler bag* dengan *ice pack*, *nursing cover*, dan *breast pad*.
- **Istirahat yang cukup.** Usahakan untuk mendapatkan istirahat yang cukup meskipun mungkin sulit dengan semua kegiatan lebaran. Cobalah tidur saat bayi tidur. Dukungan dari suami dan keluarga juga sangat penting. Jangan ragu untuk meminta bantuan ketika Ibu membutuhkannya, baik untuk urusan rumah tangga maupun merawat bayi.

Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang nutrisi ibu hamil atau produksi ASI pada ibu menyusui, jangan ragu untuk berkonsultasi kepada dokter.



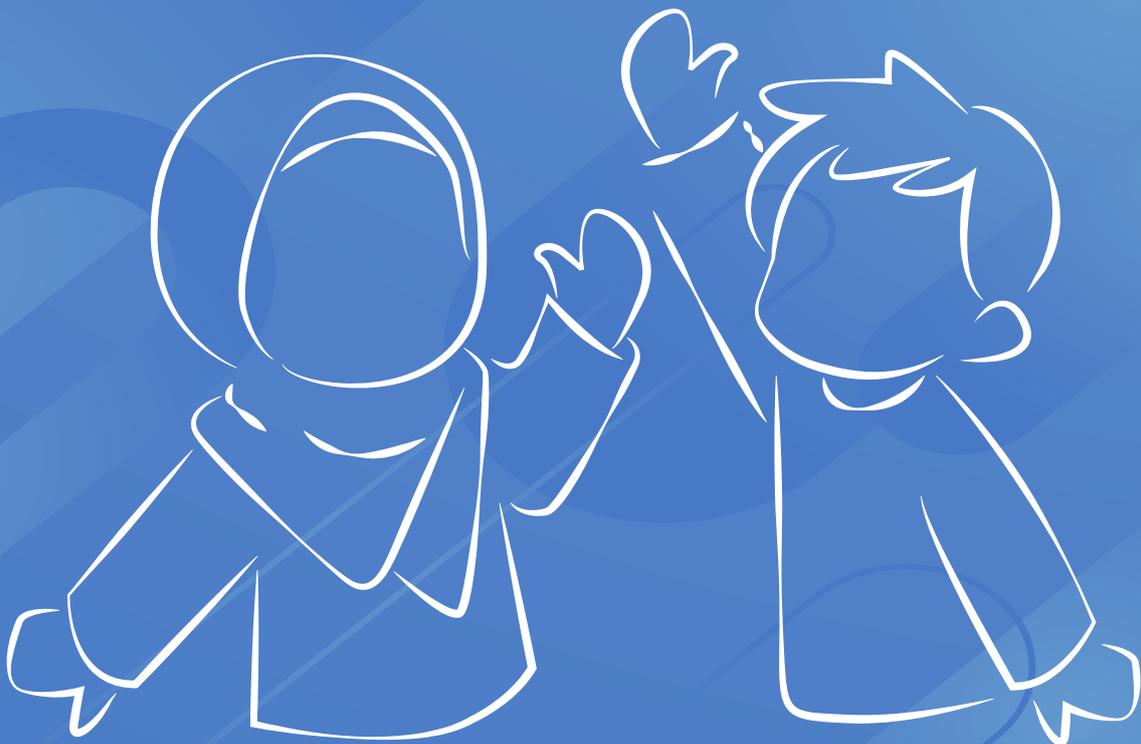
5

Momen Tak Terlupakan si Kecil

Lebaran memang jadi salah satu momen yang sangat dinantikan oleh banyak orang, tak terkecuali anak-anak.

Bagi si Kecil yang mungkin baru pertama kali merasakan kemeriahan perayaan Lebaran, ini adalah pengalaman yang penuh kegembiraan dan keajaiban.

Sebab, ia akan merasakan kehangatan keluarga, kelezatan hidangan khas Lebaran, serta keceriaan dalam berkumpul bersama sanak saudara.



5.1

Rekomendasi kegiatan bersama si Kecil saat Lebaran

Supaya Lebaran jadi momen yang benar-benar tak terlupakan, ada banyak kegiatan yang bisa dilakukan Ibu dan Ayah bersama si Kecil saat Lebaran atau sebelum dan setelahnya.

- **Ajak anak silaturahmi ke sanak saudara.** Untuk memanfaatkan momen Lebaran, ajak anak ke rumah sanak saudara untuk bersilaturahmi. Tidak hanya menyenangkan, momen silaturahmi ini dapat mengajarkan anak banyak hal, seperti menghormati orangtua, belajar memaafkan, hingga berinteraksi dengan banyak orang.
- **Beli baju Lebaran.** Ini merupakan tradisi yang sering dinantikan banyak orang, termasuk anak-anak. Ayah dan Ibu bisa membiarkan anak untuk memilih baju barunya sendiri agar ia lebih antusias. Membeli baju Lebaran dapat menjadi momen untuk mengajarkan anak tentang pentingnya bersyukur atas rezeki yang diberikan.
- **Ajari anak berbagi.** Agar momen Lebaran tidak terlupakan oleh si Kecil, ajak ia untuk berbagi, seperti THR kepada saudara kecilnya atau orang-orang yang membutuhkan. Hal ini membantu mereka memahami bahwa berbagi adalah bagian penting dari nilai-nilai sosial dan keagamaan.
- **Cari kue Lebaran bersama anak.** Mencari kue juga bisa menjadi kesempatan untuk mengajarkan anak tentang tradisi Lebaran. Mereka akan mengingat perjalanan ke toko kue, pembelian kue favorit mereka, dan waktu yang dihabiskan bersama-sama.
- **Manfaatkan sisa waktu libur Lebaran.** Mengingat waktu Lebaran adalah momen yang tepat untuk menghabiskan waktu bersama keluarga, Ayah dan Ibu juga bisa mengajak si Kecil untuk memanfaatkan sisa waktu libur Lebaran dengan berlibur bersama keluarga.



5.2

Tips aman silaturahmi Lebaran untuk anak

Agar perjalanan saat mengunjungi saudara terasa lebih menyenangkan, berikut ini adalah beberapa tips yang Ibu coba.

- **Pastikan tubuh anak tetap fit.** Saat tubuh anak dalam keadaan fit, maka anak tidak mudah rewel dan ia akan merasa lebih nyaman saat mengunjungi saudara.
- **Beri tahu anak.** Sebaiknya beri tahu anak tentang rencana mengunjungi saudara beberapa hari sebelumnya agar ia bisa bersiap.
- **Gunakan car seat.** Penggunaan *car seat* sangat penting saat bepergian dengan anak-anak, terutama jika perjalanan menggunakan mobil.
- **Pertimbangkan jarak yang akan ditempuh.** Bila terlalu jauh, sebaiknya pertimbangkan untuk beristirahat sesekali agar ia dapat bergerak leluasa.
- **Siapkan hiburan untuk anak.** Bawa tas kecil yang berisi buku atau mainan favorit anak.
- **Bawa perlengkapan anak.** Siapkan baju ganti, tisu basah, atau mungkin popok untuk berjaga-jaga bila baju si Kecil kotor atau basah. Pastikan juga Ibu membawa camilan, susu formula, atau ASI untuk anak.
- **Perhatikan jam tidur anak.** Sebaiknya, jangan lewati waktu istirahat anak. Anak bisa jadi lebih rewel karena rasa lelah setelah bermain dengan saudara-saudaranya.
- **Beri anak pakaian yang nyaman.** Hindari memberikan aksesoris yang berlebihan yang bisa membuat anak kepanasan atau tidak nyaman. Hindari juga pakaian yang terlalu ketat dan tebal.
- **Pantau selalu anak.** Ini penting agar si Kecil terhindar dari risiko terjatuh. Ajarkan juga kepadanya untuk saling berbagi dan tidak bertengkar selama bermain.



5.3

Tips aman silaturahmi Lebaran untuk anak

Untuk memanfaatkan waktu sisa libur Lebaran bersama anak, berikut ini adalah beberapa tips yang perlu diperhatikan.

- **Buat perencanaan yang matang.** Pergi ke lokasi yang ramah anak, anak sukai, atau belum pernah dikunjungi, misalnya ke pantai, gunung, atau sekadar menginap di villa.
- **Riset objek wisata yang akan dikunjungi.** Hindari tempat yang terlalu ramai atau tentukan waktu yang tepat.
- **Gunakan transportasi yang nyaman.** Agar liburan terasa menyenangkan, pastikan Anda memilih kendaraan yang nyaman.
- **Jangan bawa tas berlebihan.** Sebaiknya bawa kebutuhan anak, termasuk pakaian dan camilan, secukupnya.
- **Pertimbangkan untuk membawa *stroller*.** Hal ini bisa membuat anak tetap nyaman meski tempat yang dikunjungi ramai.
- **Bawa obat-obatan darurat.** Siapkan obat-obatan, seperti penurun panas dan P3K sederhana.



6

Lebaran Sehat Bersama Lansia

Lebaran memang jadi salah satu waktu yang ditunggu-tunggu, termasuk oleh lansia. Terlebih, pada momen inilah mereka bisa bertemu dengan anak dan cucu tersayang.

Namun, bukan berarti kebahagiaan tersebut membuat Anda melupakan fakta bahwa kesehatan lansia harus lebih dijaga. Inilah cara menjalani Lebaran yang sehat bagi lansia.



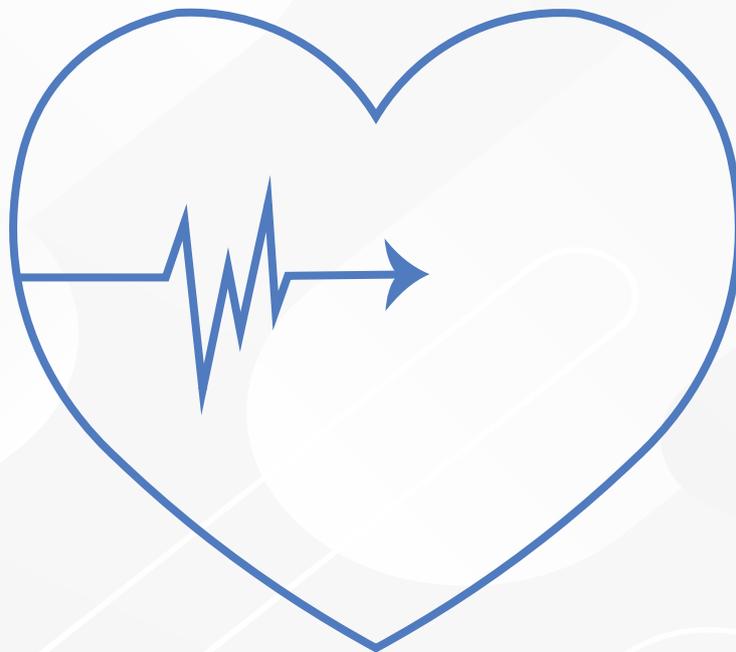
6.1

Jaga asupan makanan saat Lebaran

Menjaga kesehatan lansia saat Lebaran bisa dimulai dengan memerhatikan apa yang mereka makan. Dengan fungsi organ dan metabolisme yang menurun, kebutuhan gizi lansia memang sedikit berbeda dengan mereka yang lebih muda.

Kebutuhan kalori lansia juga berkurang karena aktivitas fisiknya terbatas. Seorang wanita lansia hanya membutuhkan 1.600 kkal per hari, sedangkan pria lansia membutuhkan 2.000 kkal.

Belum lagi, lansia memang lebih berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, hingga stroke.



Mengingat berbagai risiko penyakit tersebut bisa meningkat dengan pilihan makanan yang kurang tepat, jaga asupan hidangan lebaran pada lansia dengan cara berikut.

- **Batasi olahan bersantan khas Lebaran**, seperti opor, rendang, gulai, dan ketupat. Cukup ambil satu porsi saja untuk satu hari.
- **Kurangi kue kering karena meski kecil**, satu buah kue kering bisa mengandung kalori sebanyak 21–75 kkal. Kue kering juga tinggi gula dan disebut makanan kalori kosong karena rendah zat gizi.
- **Batasi soda, es buah, atau teh manis**. Meski manis dan menyegarkan, minuman tersebut kurang baik untuk kesehatan lansia.
- **Hindari makanan bertekstur keras** atau berukuran besar yang bisa menyulitkan lansia saat makan.
- **Pertimbangkan untuk memilih makanan berkuah yang lain** dibandingkan makanan bersantan, seperti bakso atau soto.

Lansia tidak harus benar-benar menghindari berbagai sajian nikmat saat Lebaran. Akan tetapi, beberapa jenis makanan memang harus sangat dibatasi, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Selain membatasinya, jika di rumah Anda memang akan ada banyak lansia selama Lebaran, tidak ada salahnya untuk membuat menu khusus bagi mereka.

Sebagai contoh, Anda bisa menyiapkan nasi merah, olahan ikan, sup daging, semur telur, serta buah dan sayur. Untuk minumannya, selain air putih, siapkan juga susu.



6.2

Tips menghadapi Hari Raya Idulfitri tanpa kelelahan

Kemampuan fisik lansia memang cenderung menurun. Dengan begitu, wajar bila mereka lebih mudah kelelahan saat melakukan aktivitas fisik sederhana.

Oleh karena itu, selain menjaga asupan makanannya, pastikan mereka juga tidak kelelahan saat Lebaran.

Supaya kegiatan silaturahmi tidak mengganggu kondisi fisik lansia, cobalah beberapa tips berikut.

- **Olahraga ringan yang aman bagi lansia.** Cobalah gerakan peregangan, senam mandiri, atau jalan santai. Namun, tetap sesuaikan dengan kesehatan mereka.
- **Pilih lokasi salat Idulfitri yang mudah diakses.** Bila memungkinkan, pilihlah masjid terdekat yang bisa ditempuh dengan jalan kaki atau di rumah saja jika perlu.
- **Tidur yang cukup dan berkualitas.** Jangan begadang pada malam takbiran.
- **Jaga jarak dengan keluarga yang terlihat sakit.** Kekebalan tubuh yang menurun seiring dengan usia membuat lansia lebih rentan tertular.
- **Rutin periksa ke dokter.** Terutama jika mereka memiliki masalah kesehatan tertentu.
- **Jangan melewatkan jadwal minum obat.** Bila perlu, pasang alarm supaya mereka tidak melupakan kebutuhan ini di tengah perayaan.
- **Siapkan kebutuhan khusus jika diperlukan,** seperti kursi roda atau alat bantu dengar untuk memudahkan lansia menikmati Lebaran.



Penutup

Jangan lupa untuk memanfaatkan alat kesehatan online di Hello Sehat, guna mencapai tujuan kesehatan Anda!



KLIK DI SINI UNTUK
KALKULATOR BMI



KLIK DI SINI UNTUK
KALKULATOR BMR

Bila Anda membutuhkan pertanyaan seputar kesehatan yang dapat dijawab langsung oleh dokter, ajukan saja di Komunitas Nutrisi Hello Sehat.

KLIK DI SINI UNTUK BERGABUNG DENGAN KOMUNITAS NUTRISI





Selamat Lebaran!

Dari Hello Sehat

Referensi

BAB I

Kalori dalam Opor Ayam dan Fakta Gizi. (2023). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/opor-ayam>

Kalori dalam Daging Dada dan Kulit Ayam (Ayam Pedaging) (100 gram) dan Fakta Gizi. (2023). Retrieved 21 March 2024, from [https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/daging-dada-dan-kulit-ayam-\(ayam-pedaging\)?portionid=57173&portionamount=100,000](https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/daging-dada-dan-kulit-ayam-(ayam-pedaging)?portionid=57173&portionamount=100,000)

Kalori dalam Indofood Bumbu Rendang dan Fakta Gizi. (2023). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/indofood/bumbu-rendang/1-porsi>

Kalori dalam Lontong (100 gram) dan Fakta Gizi. (2023). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/lontong?portionid=6403427&portionamount=100,000>

Kalori dalam Lontong Sayur dan Fakta Gizi. (2023). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/lontong-sayur>

Kue Nastar. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/kue-nastar>

Kastengel. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/kastengel>

Putri Salju. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/putri-salju>

Lidah Kucing. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/lidah-kucing>

Butter Cookies. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/monde/butter-cookies/5-potong>

Kue Semprong. (n.d.). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/kue-semprong>

A healthy Ramadan. (2019). British Nutrition Foundation. Retrieved 21 March 2024, from <https://nutrition.org.uk/putting-it-into-practice/food-seasons-and-celebrations/a-healthy-ramadan/>

Dashti, H. S., & Mogensen, K. M. (2017). Recommending Small, Frequent Meals in the Clinical Care of Adults: A Review of the Evidence and Important Considerations. *Nutrition in clinical practice : official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition*, 32(3), 365–377.

High Cholesterol. Retrieved 21 March 2024, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>

Saturated fat. www.heart.org. (2021, November 1). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats>

Facts about saturated fats: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (2022). Retrieved 21 March 2024, from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>

BAB II

Walking for good health. (n.d). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/walking-for-good-health>

Cleveland Clinic. (2024). How To Get Back Into Working Out After a Long Break. Retrieved 21 March 2024, from <https://health.clevelandclinic.org/how-to-get-back-to-exercising-after-a-long-break>

Calories burned in 30 minutes of leisure and routine activities. (2021). Retrieved 21 March 2024, from <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-for-people-of-three-different-weights>

BAB III

PHBS. (2016). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved March 20, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>

Teknik batuk efektif dan etika batuk yang benar. (2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved March 20, 2024, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1/teknik-batuk-efektif-dan-etika-batuk-yang-benar

Mindfulness exercises. (2022). Mayo Clinic. Retrieved March 20, 2024, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

Wang, Y., Tian, H., Zhang, L., Zhang, M., Guo, D., Wu, W., Zhang, X., Kan, G. L., Jia, L., Huo, D., Liu, B., Wang, X., Sun, Y., Wang, Q., Yang, P., & MacIntyre, C. R. (2020). Reduction of secondary transmission of SARS-CoV-2 in households by face mask use, disinfection and social distancing: a cohort study in Beijing, China. *BMJ global health*, 5(5), e002794. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-002794>

BAB IV

For pregnant women. 5 tips for celebrating Eid Al-Fitr in good health. (n.d). Retrieved from <https://dearborn.org/preview/for-pregnant-women-5-tips-for-celebrating-eid-al-fitr-in-good-health-28048>

NCT (National Childbirth Trust). (2022). Ramadan: pregnancy and breastfeeding. Retrieved from <https://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/common-concerns/ramadan-pregnancy-and-breastfeeding>

Ramadan & Eid - how we celebrate in my family. (n.d). Retrieved from <https://www.buckinghamshire.gov.uk/blogs/fostering/ramadan-and-eid/>

Nutrition for Pregnancy. (n.d). Retrieved from <https://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/pregnancy/>

Helmyati. (2022). Maintaining Healthy Diets during Eid Al-Fitr. Retrieved from <https://pkgm.fk.ugm.ac.id/en/2022/04/27/maintaining-healthy-diets-during-eid-al-fitr/>

Breastfeeding FAQs: How Much and How Often (for Parents) | Nemours KidsHealth. (2019). Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/breastfeed-often.html>

BAB V

Tips for Safe & Stress-Free Family Travel. (n.d.). Retrieved 20 March 2024, from <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Travel-Safety-Tips.aspx>

Shine, R. and. (2022). Tips for traveling with children. Retrieved 20 March 2024, from <https://riseandshine.childrensnational.org/tips-for-traveling-with-children/>

Naranjo, M. (n.d.). Tips for Safe Driving With Kids. Retrieved 20 March 2024, from <https://www.consumerreports.org/cars-tips-for-safe-driving-with-kids/>

Team, C. M. (2022). 5 Benefits of Teaching Children About Charity & Giving Back. Retrieved 20 March 2024, from <https://www.cmosc.org/teaching-children-about-giving-back/>

5 Ways to Teach Your Children the Gift of Giving. (n.d.). Retrieved 20 March 2024, from <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2018/11/5-ways-to-teach-your-children-the-gift-of-giving>

BAB VI

Should older adults include cow's milk in their diet?. (2021). Next Avenue. Retrieved March 20, 2024, from https://www.nextavenue.org/include-cows-milk-diet/?__cf_chl_tk=w9MZESTdf5nh.6E6B9eWO46nB8wnMXBoYcml7Rlwrs-1710905057-0.0.1.1-1237

Nutrition in older adults – Nutrition: Science and everyday application, v. 1.0. (2020). Open Oregon Educational Resources. Retrieved March 20, 2024, from <https://openoregon.pressbooks.pub/nutritionscience/chapter/11f-older-adults/>