

PUBLIKASI PERS

JUDUL : BERIBADAH BERARTI MENJAGA KESEHATAN

MEDIA : BERNAS JOGJA

TANGGAL : 14 JULI 2016

Beribadah Berarti Menjaga Kesehatan

JOGJA--Beribadah jarang dihubungkan dengan kesehatan manusia. Padahal keduanya saling mempengaruhi karena menjaga iman berarti juga menjaga kesehatan.

Dalam berpuasa misalnya, selain menjalankan perintah agama juga sebenarnya memiliki manfaat lain seperti kesehatan. Sebab puasa membatasi kita untuk makan yang berlebihan.

"Saat berpuasa, kita menjaga asupan makanan yang masuk sehingga tubuh kita jadi sehat," ujar dosen Fakultas Kedokteran UGM, dr Probosuseno SpPD-Kger (K) FINASIM dalam Silaturahmi Halalbi Halal 1437 H di Universitas PGRI Yogyakarta (UPY), Rabu (13/7).

Menurut Probosuseno, membatasi asupan makanan akan mencegah berbagai penyakit. Sebut saja stroke, obesitas dan stres yang seringkali dipicu pola hidup tidak sehat seperti makan berlebihan, merokok, narkoba, miras dan lainnya.

Karenanya puasa selain dilakukan saat Ramadan bisa dilanjutkan pada bulan Syawal. Sebab saat Ramadan berakhir, banyak masyarakat yang keanu-

dian makan secara berlebihan, apalagi dengan adanya tradisi makan menu-menu yang berlemak seperti opor, rendang dan lainnya.

"Yang tidak kalah penting, kita harus konsisten untuk menjaga asupan makanan yang masuk karena tanpa itu maka bisa kita akan sembarangan menyantap menu-menu yang berlemak. Detoks selama bulan ramadan akan tidak bermanfaat," ungkapnya.

Sementara Rektor UPY, Prof Dr Buchory MS MPd mengungkapkan, Indonesia mengalami berbagai persoalan saat ini. Tak hanya di bidang kesehatan, beragam masalah seperti korupsi, kekerasan dan lainnya semakin marak terjadi.

Perlu peran serta perguruan tinggi (PT) untuk mengatasi persoalan-persoalan tersebut. Kampus harus mampu mendidik mahasiswa menjadi pribadi yang berkarakter sekaligus mampu berperan bagi bangsa. "Bangsa Indonesia sedang sakit saat ini, perlu peran serta banyak pihak termasuk perguruan tinggi untuk mengatasi bermacam persoalan," imbuhnya. (ptu)



YVESTA PUTU AYU/HARIAN BERNAS

PAPARKAN--Dosen Fakultas Kedokteran UGM, dr Probosuseno SpPD-Kger (K) FINASIM menyampaikan tausiyah dalam Silaturahmi Halalbi Halal 1437 H di UPY, Rabu (13/7).