

Berpuasa di Tengah Pandemi Corona



Cut Auliana, Mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis Universitas Malikussaleh

Oleh: Cut Auliana

Bulan suci Ramadhan datang di kala dunia sedang menghadapi pandemi virus Corona. Kebiasaan dan budaya menyambut bulan puasa di berbagai negara pun terpaksa tidak dilakukan demi memutus rantai penyebaran Covid-19

Situasi Ramadhan tahun 2020 berbeda dibandingkan tahun sebelumnya atau sepanjang perjalanan Ramadhan yang dilalui umat Muslim.

Paasalnya semua orang harus tetap menaati aturan pemerintah untuk tetap berjaga jarak di tengah pandemi virus corona ini.

Meski begitu jaga jarak ini janganlah menjadi penghalang untuk kita menjalin silaturahmi dengan sesama umat Muslim dalam menyambut bulan Ramadhan 1441 H.

Untuk itu, agar silaturahmi tetap terjaga meski harus tetap berjaga jarak, Anda dapat mengirimkan gambar maupun ucapan selamat untuk menunaikan ibadah puasa di Ramadhan 2020 ini.

Di tengah situasi pandemi virus corona, masyarakat diimbau untuk banyak berdiam diri di rumah dan agar menghindari kerumunan orang banyak di satu tempat.

Mereka juga disarankan makan sahur dan buka puasa di rumah masing-masing bersama keluarga. Meskipun pandemi masih berjalan, umat Islam harus tetap menjaga kesehatan badan dan pikiran agar khusyuk menjalankan ibadah puasa.

Puasa di bulan suci ramadhan hanya dilakukan selama satu tahun sekali. Walaupun ramadhan tahun ini diwarnai dengan situasi pandemi covid-19, namun kegembiraan dan semangat untuk menyambutnya tak boleh surut. Umat muslim harus tetap meningkatkan keimanan dan memperbanyak ritual ibadah yang bisa dilakukan walaupun hanya di rumah. Seperti tadarus Al-Qur'an, qiyamul lail, atau shalat tarawih.

Warga diminta tetap mengikuti protokol kesehatan. Wajib menggunakan masker, mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas. Kemudian mematuhi dan menjalankan aneka imbauan pemerintah.

Pemerintah memperbarui data dan informasi terkait pasien Covid-19, dan memperlihatkan bahwa penularan virus corona masih terjadi.

Berdasarkan data yang masuk hingga Jumat (8/5/2020) pukul 12.00 WIB, diketahui ada penambahan 336 pasien Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Pemerintah meminta masyarakat untuk terus mentaati aturan yang ada.

Coronavirus adalah jenis virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. COVID-19 adalah penyakit baru, dimana penelitian terkait penyakit ini masih sedikit. Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada.

Maka dari itu, meningkatkan kekebalan tubuh saat puasa adalah kunci penting agar tubuh tetap fit dan bugar, dalam berpuasa sebulan penuh.

Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan untuk menjalani puasa selama pandemi Corona, di antaranya; 1) Agar tubuh kuat puasa, hindari makanan yang bersifat proinflamasi seperti mengandung gula tambahan dan minyak jenuh berlebihan. 2) Terapkan pola makan seimbang. Bagusnya Anda memakan makanan yang bervariasi, termasuk banyak sayuran beragam warna, buah-buahan, kacang-kacangan dan polong-polongan. Usahakan tetap menerapkan makanan seimbang ketika sahur dan berbuka. 3) Jika sulit memenuhi pola makan seimbang dan

Tanggal: 14 May 2020

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [Artikel Opini](#),

Tags: [Unimal](#), [Fisipol Unimal](#), [KKN](#),