

## Menurunkan Berat Badan Melalui Aktiviti Dalam Rumah



Oleh: Iklil Maisarah Musa

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 27 Julai 2021*

Kejayaan menurunkan berat badan semasa berada di rumah merupakan impian semua orang lebih-lebih lagi sejak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) 3.0 bermula.

Menurut kenyataan media Ipsos Malaysia pada 24 Februari 2021, sebanyak 36 peratus daripada rakyat Malaysia berjaya menurunkan berat badan dan melakukan lebih banyak senaman berbanding 30 negara yang lain.



Gambar hiasan

Sehubungan itu, rakyat Malaysia didapati kerap melakukan aktiviti penurunan berat badan dengan mengurangkan pengambilan minuman bergula berbanding 22,008 orang dewasa yang berusia 16 hingga 74 tahun di negara-negara lain.

Selain itu, amalan mengurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak tepu juga menjadi salah satu faktornya. Walaupun begitu, rakyat Malaysia dicatatkan tidak mengurangkan pengambilan karbohidrat dalam pemakanan harian.

Terdapat banyak cara yang boleh dilakukan untuk kekal sihat di rumah. Pertama, menjaga pemakanan mengikut waktu dan kadar pengambilan yang betul.

Seperti firman Allah SWT dalam surah al-A'raf ayat 31 yang bermaksud, "Hai anak Adam, pakailah pakaian kalian yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Berdasarkan mafhum ayat tersebut, Islam menyeru umatnya agar makan dan minum mengikut keperluan dan menegah pembaziran.

Kedua, melakukan senaman mengikut kemampuan secara konsisten seperti lompat bintang, lompat tali, *squat jump*, menari dan lain-lain.

Melakukan senaman di rumah sama ada senaman ringan atau berat telah menjadi aktiviti popular sejak pandemik bermula.

Ini adalah kerana ramai orang yang tidak dapat bersenam di gimnasium kerana takut terdedah kepada risiko wabak jika melakukan aktiviti di luar rumah..

Antara aktiviti lain yang boleh dilakukan untuk mengeluarkan peluh adalah mengemas rumah, membersihkan halaman dan mengubah susun atur perabot. Banyak perkara yang boleh membuatkan kita sentiasa aktif di rumah.

Selain menurunkan berat badan, penjagaan pemakanan dan senaman juga memberi kesan kepada kecerdasan minda.

Pakar bidan dan sakit puan, Dr Hamid Arshat menyarankan kedua-dua perkara tersebut diamalkan bagi mengekalkan kecerdasan minda.

Perkara ini boleh menjadi motivasi kepada rakyat Malaysia untuk mengamalkan gaya hidup sihat dan terus konsisten melakukannya selepas pandemik berakhir nanti.