

#PuasaSehat bareng Halodoc

Hitung dan Penuhi Kebutuhan Kalori serta Nutrisi Tubuh Saat Berpuasa!

Jakarta, 4 Mei 2018 – Perubahan pola makan di bulan Ramadan, dari tiga kali sehari menjadi dua kali sehari saat sahur dan berbuka, seringkali menimbulkan anggapan bahwa kita makan lebih sedikit dari biasanya. Akibatnya, kita cenderung menyantap porsi makanan berlebihan ketika berbuka. Padahal, kebutuhan kalori harian tubuh saat berpuasa tetap sama dengan kebutuhan kalori saat tidak berpuasa. Selain memerhatikan pemenuhan kebutuhan kalori, penting pula memerhatikan asupan nutrisi agar bugar dan tetap produktif selama berpuasa.

"Menyambut bulan Ramadan, Halodoc sebagai aplikasi layanan kesehatan berbasis *online* menghadirkan layanan kesehatan *preventif* dan *kuratif* dengan memanfaatkan teknologi dalam genggaman lewat program #PuasaSehat. Pahami akan bagaimana pentingnya pemenuhan kalori dan nutrisi untuk mendukung produktivitas selama bulan Ramadan, Halodoc menghadirkan dokter spesialis gizi ke dalam daftar dokter yang dapat menerima konsultasi. Selain berkonsultasi dengan dokter spesialis gizi, pengguna Halodoc dapat memanfaatkan fitur *contact doctor* untuk mendapatkan tips sehat di kala puasa. Tidak berhenti sampai disitu, Halodoc juga menghadirkan 100 dokter untuk mempermudah konsultasi baik hingga jelang Hari Raya mendatang," ujar **Jonathan Sudharta, Founder dan CEO Halodoc**.

Meski beragam, kebutuhan kalori orang dewasa berkisar antara 1.500 - 2.500 kkal setiap hari. "Kebutuhan tentu disesuaikan dengan aktivitas dan berat badan seseorang. Agar tubuh fit dan tetap produktif selama berpuasa, tidak dianjurkan untuk mengurangi atau menambahkan asupan kalori. Kita justru harus memerhatikan asupan nutrisi agar terhindar dari permasalahan kesehatan." ujar **Dr. Jovita Amelia, M.Sc, Sp.GK, dokter spesialis gizi klinik yang juga melayani konsultasi lewat Halodoc**.

dr. Jovita menambahkan lima tips memilih makanan dan minuman yang dapat menunjang produktivitas saat berpuasa diantaranya:

- 1) Hindari konsumsi kafein serta makanan dan minuman manis secara berlebihan
- 2) Untuk pemenuhan kebutuhan energi, pilih karbohidrat kompleks dari makanan berbahan gandum, buah – buahan seperti pisang serta umbi – umbian
- 3) Untuk mencegah begah hindari konsumsi gorengan dan santan berlebih saat berbuka
- 4) Untuk mencegah konstipasi penuhi kebutuhan serat harian dari sayur – sayuran
- 5) Untuk menghindari dehidrasi saat berpuasa penuhi kebutuhan cairan minimum delapan gelas – dua gelas saat sahur dan berbuka, dua gelas setelah makan malam, dua gelas sebelum tidur.

"Gaya hidup sehat sudah menjadi bagian keseharian saya dan keluarga, sayangnya saya dan keluarga terkadang suka lupa diri saat berbuka. Kita sering tergoda, kalau lihat gorengan atau takjil yang manis – manis. Awalnya nyicip tapi gak jarang jadi keterusan, kalau sudah kebablasan baru deh mulai terasa kurang nyaman, mulai dari perasaan lemas sehingga berat untuk lanjut beribadah karena lemas atau mulai terasa pusing dan begah. Nah, saat masalah kesehatan mulai hadir, menjalankan ibadah puasa bisa terasa kurang khidmat. Payahnya, kita suka kesulitan mengatur waktu untuk konsultasi ke dokter karena merasa sayang melewatkan ibadah, dan bisnis serta undangan buka bersama untuk menjalin silaturahmi

biasanya ramai. Begitu dengan program #PuasaSehat dari Halodoc saya senang sekali, karena sekarang konsultasi mulai dari pemenuhan nutrisi atau konsultasi masalah kesehatan ke tenaga kesehatan ahli hanya sejauh genggam tangan. Tinggal buka aplikasi Halodoc terus pilih konsultasi dengan tenaga kesehatan sesuai kebutuhan, langsung terhubung dengan tenaga kesehatan,” ujar **Jenahara Nasution, Ibu dari tiga orang anak yang berprofesi sebagai perancang busana muslim.**

“Program #PuasaSehat merupakan salah satu wujud komitmen Halodoc dalam membantu meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia dengan memanfaatkan teknologi. Secara khusus, Halodoc berharap dapat membantu masyarakat Indonesia khususnya umat Muslim untuk menjalankan puasa dengan nyaman dan tetap fit dalam mempersiapkan Hari Raya,” imbuh Jonathan.

Menutup keterangan pers, Jonathan menambahkan lima tips #PuasaSehat bersama Halodoc:

1. Penuhi kebutuhan kalori dan nutrisi saat sahur dan berbuka;
2. Penuhi kebutuhan air sesuai dengan anjuran;
3. Cukup istirahat;
4. Lakukan aktivitas fisik ringan untuk menjaga stamina tubuh;
5. Manfaatkan konsultasi Halodoc saat terjadi gangguan kesehatan.

Tentang Halodoc

Halodoc adalah start-up Indonesia berupa aplikasi kesehatan layaknya kotak P3K berjalan yang selalu di genggam dengan memberikan kemudahan dalam menjaga dan memeriksa kesehatan seluruh anggota keluarga. Pengguna dapat mengkomunikasikan berbagai permasalahan kesehatan pada ribuan dokter ahli dari berbagai spesialisasi di seluruh Indonesia melalui chat dan video/ voice call. Solusi layanan praktis untuk pembelian kebutuhan kesehatan juga dapat dilakukan ke lebih dari 1.000 apotek dengan cepat, aman dan nyaman. Halodoc juga bekerjasama dengan Prodia memberikan layanan Lab Home Service untuk memudahkan masyarakat akan akses laboratorium yang bisa dipanggil ke rumah.

Untuk Informasi lebih lanjut silakan hubungi :

Blessy Desima Reta, Offline Marketing Manager Halodoc.

Email: blessy.desima.reta@halodoc.com