

Kultum Dokter Bedah Warnai Bukber KAHMI Makassar

Updates. - SULSEL.PUBLIKSULSEL.COM

Apr 3, 2024 - 07:29



MAKASSAR - Silaturahmi dan Buka Puasa Bersama yang dihelat Majelis Daerah (MD) Korps Alumni Himpunan Mahasiswa Islam (KAHMI) Kota Makassar di MaxOne Hotel pada Selasa, 2 Maret 2024 berlangsung meriah.

Acara yang rutin dilaksanakan oleh KAHMI Makassar setiap bulan Ramadhan, kali ini diwarnai hal yang cukup menarik, yakni ceramah sebelum berbuka puasa yang dibawakan oleh seorang dokter spesialis bedah pencernaan.

Adalah Dr. dr. Warsinggih, Sp.B(D) yang didaulat panitia membawakan ceramah singkat alias kultum (kuliah tujuh menit). Dokter Warsinggih sendiri merupakan salah satu jajaran Ketua di MD KAHMI Kota Makassar.

Dalam ceramahnya, ia memaparkan manfaat berpuasa dari sisi kesehatan, khususnya pada pencernaan manusia.

"Jadi perintah berpuasa (Ramadhan) itu memang agar kita bertakwa kepada Allah SWT. Itu dari aspek spiritual. Tapi dari segi kesehatan, sebenarnya manfaat berpuasa sangat luar biasa," ungkap Warsinggih.

Berpuasa sebulan penuh selama Ramadhan memberikan kesempatan kepada sistem pencernaan manusia untuk melakukan recovery atau perbaikan-perbaikan.

"Bayangkan 11 bulan pencernaan kita tidak pernah istirahat memproses makanan yang masuk. Sebagaimana sebuah sistem jika tak pernah istirahat tentu akan menurun juga fungsi dan stabilitasnya, begitu juga dengan sistem pencernaan kita," terangnya.

Warsinggih yang tampil mengenakan syal Palestina menambahkan, berpuasa juga membantu para penderita gangguan pencernaan menjadi lebih sehat dan nyaman.

"Itu karena saat berpuasa, kita cenderung lebih rileks, lebih tenang dan tidak gampang emosi. Kita tahu, salah satu penyebab paling sering gastritis, sakit maag dan lainnya, adalah karena stress," tambah dia.

Hanya saja, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat menjalankan ibadah puasa agar manfaatnya bisa lebih optimal, khususnya saat sahur dan berbuka puasa.

"Saat sahur, sebaiknya diperkaya dengan protein, batasi yang mengandung terlalu banyak karbohidrat. Sebaliknya, saat berbuka, makan yang manis-manis dahulu, yang konsistensinya lunak agar bisa cepat dicerna lambung," jelas Warsinggih.

Yang tak kalah penting kata Warsinggih adalah memenuhi kebutuhan cairan tubuh kita saat berpuasa.

"Kebutuhan cairan tubuh kita adalah sekitar 30 persen dari berat badan. Jadi kalau misal beratnya 60 kg, maka kebutuhan cairan dalam sehari yang harus dipenuhi adalah 1,8 liter," pungkas suami dari Ketua Forhati Makassar drg A. Marhamah itu.

Ratusan kader KAHMI dan HMI meramaikan acara ini. Sejumlah guru besar senior KAHMI juga tampak hadir, diantaranya Prof Alimin Maidin, Prof Hamid Paddu, Prof Sukri Palutturi, Prof drg Muhammad Ruslin dan masih banyak lainnya. (**)