

# **KADER AISYIYAH YANG SEHAT JASMANI ROHANI**

**Disampaikan Laelia Dwi Anggraini**

**dalam pertemuan PCA Danurejan**

## **IBU RUMAH TANGGA<sup>1)</sup>**

Menjadi ibu rumah tangga adalah tugas sehari-hari. Mulai dari mengasuh anak sampai mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Kesibukan selama seharian penuh membutuhkan tenaga yang tidak sedikit.

Jangan sampai pekerjaan rumah terganggu hanya karena ibu menjadi lesu, terutama saat menstruasi yang umumnya dapat menyebabkan anemia. Untuk mencegahnya, para ibu membutuhkan asupan nutrisi yang tepat.

Zat besi menjadi jawaban untuk menjaga stamina saat menjadi ibu rumah tangga yang aktif. Nutrisi mineral ini adalah komponen penting hemoglobin, sebuah zat dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru menuju ke seluruh tubuh. Tanpa sel darah merah yang sehat, tubuh tidak akan mendapatkan oksigen yang cukup. Kurangnya oksigen akan membuat tubuh menjadi lebih lelah dan tidak bertenaga. Selain itu, rasa lelah yang muncul akan berpengaruh terhadap fungsi otak sampai sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi.

Tidak hanya menjaga aktivitas ibu yang aktif, zat besi menjaga sel kulit, rambut dan kuku sehingga menjadikan penampilan ibu lebih baik dan lebih cantik.

## **IBU SEBAGAI WANITA AKTIF<sup>2)</sup>**

Pada masa sekarang ini, baik laki-laki maupun perempuan memiliki beban pekerjaan yang sama. Hampir di setiap sektor pekerjaan bisa kita temui kaum hawa di dalamnya, ini membuktikan bahwa wanita mendapatkan tempat yang sama dengan laki-laki.

Seorang wanita dengan segudang kegiatan dan kebutuhannya, kerap kali dihadapkan pada sebuah keadaan dimana kondisi fisik tidak memungkinkan untuk mendukung aktifitasnya.

Keadaan ini menuntut kaum hawa untuk lebih memperhatikan pola hidup agar fresh setiap saat dan mampu beraktifitas dengan khidmat.

Beberapa tips kesehatan berikut ini dalam kehidupan sehari-hari:

### **Sarapan di Pagi Hari**

Usahakan tidak makan nasi putih di pagi hari. Lebih baik sarapan buah-buahan seperti apel, pisang atau buah lainnya. Ini dikarenakan makan nasi putih di pagi hari dapat membuat mengantuk di siang hari. Insya Allah buah-buahan tidak akan membuat maag.

### **Olahraga di Pagi Hari**

Hendaknya meluangkan waktu di pagi hari untuk berolahraga atau aktifitas fisik lainnya. Waktu yang pas untuk itu adalah setelah melaksanakan sholat Subuh. Jangan tidur setelah sholat Subuh, karena akan membuat badan cepat lemas dan wajah pucat.

### **Hindari Begadang**

Bagi ibu adalah wanita karir, hendaknya hindari begadang. Tidurlah setelah waktu Isya atau setelah pekerjaan selesai tepat waktu, begadang ini memiliki efek yang berbahaya jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

### **Hindari Makanan Berminyak**

Nafsu untuk ngemil pada wanita biasanya tinggi. Biasanya terjadi pada siang hari, lebih baik hindari ngemil makanan berminyak seperti gorengan dan cemilan berminyak lainnya.

### **Perbanyak Tilawah**

Jika hati dan fisik terasa lelah, tidak ada obat yang efektif selain mendekatkan diri kepada Allah. Sempatkan tilawah dimanapun berada beraktifitas para ibu, Insya Allah aktifitas anda berkah dan dimudahkan.

Referensi :

1. Artikel ini telah tayang di [tribunmanado.co.id](http://tribunmanado.co.id) dengan judul Ini Kunci Tetap Fit Agar Menjadi Ibu Rumah Tangga yang Aktif, <https://manado.tribunnews.com/2018/07/25/ini-kunci-tetap-fit-agar-menjadi-ibu-rumah-tangga-yang-aktif>. Editor: Rine Araro
2. Eneng Susanti, Wanita Aktif, [ugm.ac.id](http://ugm.ac.id)