



# PUASA ITU SEHAT?

Beberapa manfaat puasa adalah membantu menurunkan berat badan dan menghilangkan kecanduan dengan mengurangi keinginan untuk makan makanan yang tidak sehat. Kabarinya, puasa juga bermanfaat sebagai detoks untuk tubuh, benarkah demikian?

Banyak yang percaya bahwa puasa memberikan kesempatan bagi tubuh untuk membuang zat-zat yang berbahaya dari dalam tubuh.

Saat puasa, tubuh memasuki fase ketosis. Ketosis terjadi ketika tubuh kehabisan karbohidrat untuk membakar energi, sehingga akhirnya menggunakan lemak sebagai bahan bakarnya.

## Salam Sehat Selalu,

### Hai Sobat Sehat...

Bagaimana puasanya..? Kami dari redaksi Healthline mengucapkan Selamat Menunaikan Ibadah Puasa bagi sobat sehat yang menjalankan, semoga kita diberi kelancaran dan kesehatan selama Bulan Ramadhan ini, Aamiin ...

Sobat sehat, puasa itu tidak hanya untuk umat Muslim ya, setiap orang bisa menjalankan puasa, ada yang bilang puasa itu menyehatkan loh, simak ya biar ga penasaran.

Selama pandemi ini sebagian besar orang bekerja dirumah, salah satunya kegiatan meeting yang dilakukan secara online, hati-hati meeting online juga bisa menyebabkan kelelahan, nah sebagai materi tambahan, kami juga akan mengulas Zoom Fatigue.

Kami berharap edisi Healthline ini dapat memberikan wawasan, menambah pengetahuan serta memberikan manfaat bagi para pembaca.

Semoga kita semua terhindar dari berbagai macam penyakit dan konsisten untuk tetap menjaga kesehatan.

## Salam Redaksi

Healthline ISPC



Kritik dan Saran  
info.healthline@pic-indo.com

Lemak merupakan tempat tubuh menyimpan banyak racun yang diserap dari berbagai makanan yang dikonsumsi. Terbakarnya lemak inilah yang akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh.

Namun tidak ada bukti penelitian spesifik menunjukkan efek puasa untuk detoks tubuh. Sebenarnya tubuh sudah memiliki mekanismenya sendiri untuk membersihkan racun.

Organ hati sebagai pusat detoksifikasi alami yang dibantu dengan paru-paru, usus besar, ginjal, dan kulit sudah bekerja sangat baik dalam melindungi tubuh dari racun.

Puasa tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap banyak racun yang keluar dari dalam tubuh.



## Bagaimana cara kerja tubuh saat detoksifikasi?



Tubuh memiliki **dua jalur utama untuk menghilangkan zat berbahaya**. Pertama adalah jaringan kekebalan pada **saluran usus**, kedua adalah enzim yang ada pada **organ hati**.

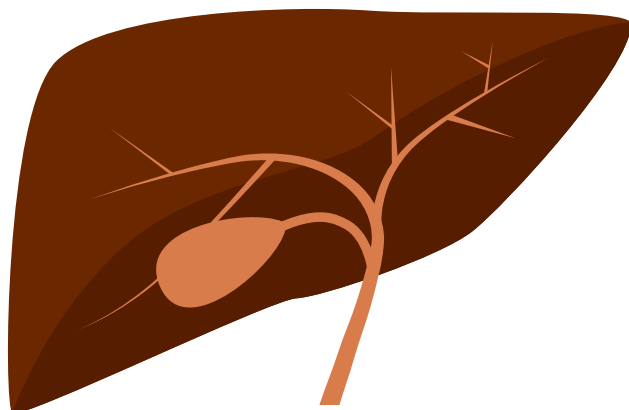
Usus dapat menghasilkan sekitar 70% dari keseluruhan antibodi yang berperan untuk menjaga tubuh dari penyakit. Nantinya, antibodi ini akan melekat pada makanan yang masuk ke usus untuk memerangi bakteri, racun, dan virus yang terbawa.

Zat berbahaya yang tidak dapat dibersihkan dalam **sistem detoks pada usus akan dikirim ke organ hati**. Organ hati memiliki dua fase detoksifikasi, yaitu mencegah kerusakan pada tubuh dengan mengubah sifat racun menjadi netral, lalu zat yang telah menjadi netral atau berkurang racunnya akan diubah senyawanya agar bisa dikeluarkan melalui urin dan feses.

Selama berpuasa, kemampuan untuk detoks tubuh malah bisa jadi berkurang karena puasa cenderung membuat Anda makan lebih sedikit dari biasanya.

Sedangkan, salah satu faktor yang paling penting dari lancarnya detoksifikasi adalah gizi yang terpenuhi.

Berpuasa dapat menghilangkan bahan baku tubuh seperti kalori, protein, serta mineral tertentu yang dibutuhkan untuk memproduksi antibodi. Hal ini juga yang membuat Anda merasa lebih lemas saat puasa.



## Menjaga kemampuan tubuh untuk detoks dari racun



Untuk mendukung proses detoksifikasi tubuh, Anda tidak memerlukan pola makan yang khusus atau tambahan suplemen. Namun, ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kemampuannya.

- **Tidur yang cukup.** Sepanjang Anda tidur, proses detoks dari racun terjadi dalam tubuh. Tidur akan membantu tubuh mengeluarkan zat-zat yang tidak perlu, setelah tertumpuk seharian.
- **Minum air putih.** Tidak hanya detoksifikasi, air putih akan membantu melancarkan pencernaan dan memperbaiki penyerapan nutrisi.
- **Kurangi asupan gula, garam, dan makanan instan.**
- **Makan makanan yang mengandung antioksidan tinggi.** Antioksidan dapat melindungi sel-sel tubuh dari molekul yang dapat menyebabkan kerusakan bernama radikal bebas.
- **Menjadi lebih aktif dengan berolahraga atau melakukan kegiatan yang akan membuat Anda lebih banyak bergerak.**



# Zoom Fatigue

Sejak adanya pandemi COVID-19, hampir seluruh karyawan perusahaan melakukan pekerjaannya secara online, salah satunya adalah **meeting virtual**. Namun, kegiatan yang dilakukan secara terus menerus itu ternyata membuat tubuh kelelahan. Berikut hasil penelitiannya.

## Penelitian *Virtual Meeting*

Profesor komunikasi Jeremy Bailenson selaku direktur pendiri Stanford Virtual Human Interaction Lab (VHIL), meneliti bahwa adanya dampak psikologis yang dirasakan oleh banyak orang setelah berjam-jam menghabiskan waktu untuk *meeting virtual*.

Menurut hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa melakukan panggilan video atau *meeting virtual* selama berjam-jam ternyata dapat menimbulkan kelelahan pada tubuh. Kondisi ini disebut juga sebagai **Zoom Fatigue**.

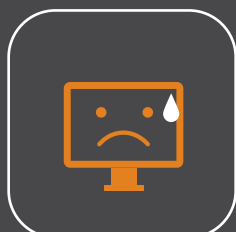
Menurut Bailenson, terdapat 4 alasan utama seseorang merasa kelelahan setelah *meeting virtual*, yaitu:



### Kontak mata jarak dekat dengan layar secara intens

Alasan utama tubuh cepat merasa lelah setelah melakukan meeting virtual karena mata terus menatap layar laptop secara terus menerus. Ketika meeting dilakukan di kantor, tentu kamu akan merasa lebih nyaman karena mata bisa langsung melihat pembicara tanpa melalui layar atau screen.

Namun, pada meeting virtual mata justru lebih fokus pada layar untuk bisa melihat langsung wajah pembicara. Tanpa disadari, kamu menatap layar secara intens selama berjam-jam dan itu membuat tubuh merasa lelah. Belum lagi, jika ukuran layar laptop milikmu terlalu besar atau kecil. Ini akan mempengaruhi kenyamanan mata.



### Kontak mata jarak dekat dengan layar secara intens

Alasan kedua, karena kamu lelah melihat cerminan sendiri ketika sedang melakukan panggilan video. Bailenson mengatakan bahwa ketika melihat cerminan diri, biasanya kamu akan merasa lebih kritis.

Namun, apabila hal itu dilakukan selama berjam-jam dan setiap hari, justru malah membebani seseorang. Melihat cerminan diri sendiri saat sedang melakukan virtual meeting menyebabkan kamu stres dan menimbulkan perasaan emosional negatif.



### Kurangnya mobilitas tubuh untuk bergerak

Ketika melakukan panggilan telepon biasa, kamu mungkin masih bisa melakukan jalan atau gerak ke beberapa tempat. Namun, hal itu tidak bisa dilakukan ketika video call. Alasannya karena sebagian besar kamera memiliki batas jarak pandang yang mengharuskan kamu berada di tempat sama.



### Adanya beban kognitif yang lebih tinggi

Ketika melakukan *meeting virtual* seluruh organ tubuh akan membutuhkan kerja keras lebih ekstra dalam mengirim dan menerima sinyal. Sebagai contoh sederhana, kamu harus membutuhkan gerakan tertentu seperti anggukan atau acungan jempol ketika setuju akan pembicaraan. Tanpa disadari hal itu menambah beban kognitif.

## Lalu, bagaimana cara mengurangi kelelahan saat melakukan *meeting virtual*?

Melalui sebuah percobaan selama empat minggu yang melibatkan 103 peserta ditemukan bahwa memang sangat melelahkan jika terus menerus menyalakan kamera selama *meeting virtual*. Efek kelelahan ini juga sangat berpengaruh pada wanita dan karyawan baru.

Oleh karena itu, sangat disarankan untuk tidak menyalakan kamera selama melakukan panggilan video jika memungkinkan. Selain mengurangi rasa lelah yang berlebihan, ketika kamu mematikan kamera ternyata juga mampu meningkatkan produktivitas seseorang.

Jadi, tidak ada salahnya untuk mendengarkan audionya saja ketika kamu mulai merasa lelah. Agar tidak menyinggung pembicara, ada baiknya untuk meminta izin terlebih dahulu mematikan kamera selama rapat berlangsung. Jika tidak ada tuntutan, maka matikan kamera adalah cara terbaik untuk mengurangi rasa lelah tersebut.

Telah disebutkan juga sebelumnya, melakukan *meeting virtual* selama berjam-jam juga menjadi salah satu penyebab kamu merasa lelah. Oleh karena itu, buatlah jadwal yang jelas dari segi durasi. Tujuannya, agar tetap bisa beristirahat dari satu rapat ke rapat lainnya. Jadi, tubuh tidak terlalu merasa lelah.



**PACIFIC CROSS**  
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS  
Chase Plaza Tower 19th Floor  
Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia  
t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879 www.pacificcross.co.id

**Sumber :**

- <https://hellosehat.com/pencernaan/pencernaan-lainnya/benarkah-puasa-bermanfaat-untuk-detoks-tubuh/>
- <https://www.gooddoctor.co.id/hidup-sehat/mental/zoom-fatigue-saat-tubuh-kelelahan-karena-terlalu-lama-meeting-virtual/>
- <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>
- <https://drbazire.uk/blog/body-fat-percentage/>
- <https://www.emetabolic.com/locations/centers/north-little-rock/blog/eat-well/how-does-your-body-eliminate-fat-deposits/>
- Freepik