

## **Tetap Sehat saat Hamil dan Menyusui di Bulan Puasa**

dr. Allan Taufiq Rivai, Sp. OG

Berpuasa di bulan Ramadhan adalah kewajiban umat Islam. Meskipun diperkenankan mengganti puasanya di hari lain atau membayar fidyah, sebagian besar ibu hamil dan menyusui nyatanya tetap memilih untuk menjalankan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan.

Sebelum seorang ibu hamil atau menyusui memutuskan untuk mulai berpuasa, sangat dianjurkan bagi dirinya untuk menginformasikan hal tersebut ke dokter atau petugas kesehatan agar dirinya memperoleh anjuran yang sesuai serta pemeriksaan kesehatan yang diperlukan. Selanjutnya, penting bagi sang ibu untuk tetap memeriksakan dirinya dan kehamilannya secara teratur.

Salah satu tips untuk ibu hamil dan menyusui yaitu dapat mencoba melakukan latihan berpuasa sebelum datangnya bulan Ramadhan dan mencoba untuk melakukan puasa secara bertahap bila tidak mampu langsung berpuasa.

Dalam menjalankan ibadah puasa, seorang ibu perlu mengonsumsi zat gizi dan kalori yang cukup pada waktu sahur dan berbuka. Diet gizi seimbang diperlukan agar kebutuhan ibu dan janin tetap terpenuhi. Ibu juga tetap perlu mengonsumsi suplemen dan vitamin yang diresepkan dokter. Ibu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang kandungannya dilepas secara perlahan (makanan dengan indeks glikemik rendah) di waktu sahur, seperti pasta berbahan dasar gandum, roti gandum, sereal berbahan dasar gandum, oatmeal dan kacang-kacangan

Pada saat berpuasa, ibu perlu mewaspadaai terjadinya dehidrasi. Rasa haus atau warna urin yang gelap merupakan tanda awal terjadinya dehidrasi. Gejala lainnya adalah pusing, kelelahan, mulut kering, atau frekuensi berkemih yang sangat jarang. Jika seorang ibu merasa pusing yang berat atau badannya terasa lemah, yang tidak berkurang dengan istirahat, sebaiknya puasanya dibatalkan dan sang ibu segera mengonsumsi cairan dan makanan dalam jumlah cukup serta mengabari petugas kesehatan.

Untuk menurunkan risiko terjadinya dehidrasi, ada beberapa hal yang dapat ibu lakukan:

- Minum cukup air putih, sekitar 2,5 – 3 liter per hari saat sahur dan berbuka
- Menempatkan diri untuk berada di tempat yang sejuk, batasi atau hindari berada di tempat yang panas
- Beraktivitas seperlunya, hindari aktivitas fisik yang berat
- Cukup mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan air tinggi, seperti buah dan sayur. Batasi mengonsumsi terlalu banyak makanan asin saat sahur, karena akan membuat ibu merasa semakin haus

Selain tanda-tanda dehidrasi, beberapa kondisi lain yang perlu diwaspadai seorang ibu hamil yang berpuasa, antara lain:

- Kenaikan berat badan yang tidak sesuai target atau bahkan penurunan berat badan
- Mual dan muntah, nyeri kepala dan demam
- Gerakan janin terasa sangat berkurang
- Merasa mulas atau kencang di perut bagian bawah
- Bila mengalami hal-hal tersebut, seorang ibu juga dianjurkan membatalkan puasa dan harus segera mengabari petugas kesehatan.

Serupa dengan ibu hamil yang berpuasa, untuk ibu yang menyusui, dirinya perlu fit secara fisik dan mental, konsumsi makanan dengan gizi seimbang, minum yang cukup serta istirahat yang memadai agar proses menyusui tetap berjalan lancar. Seorang ibu juga perlu memastikan dirinya dapat memenuhi syarat untuk keberhasilan menyusui, di antaranya menghindari stress, menggendong bayi secara nyaman serta mampu membantu bayi untuk menyusu pada posisi yang benar. Ibu yang menyusui perlu memastikan dirinya mengonsumsi diet gizi seimbang dengan ekstra 500 Kalori sebagai tambahan dari total kebutuhan harian 2000 Kalori untuk rerata wanita dewasa. Buah dan sayur dalam jumlah yang cukup sangat dianjurkan.

Jika ibu menyusui mulai mengalami tanda dehidrasi, sebaiknya dirinya membatalkan puasa. Selanjutnya, meskipun puasa seharusnya tidak mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI, tetapi

bila seorang ibu khawatir bayinya tidak mendapat cukup ASI, khususnya bila bayi menangis terus menerus, frekuensi berkemihnya menurun (ditandai dengan jumlah popok basah yang berkurang) dan berat badannya menurun, sang ibu boleh tidak melanjutkan puasanya dan segera menghubungi dokter atau konselor laktasi.

Pada prinsipnya, seorang ibu hamil ataupun menyusui tetap dapat menjalankan ibadah puasa. Hal yang penting adalah mengoptimalkan asupan makanan dan minuman selama sahur dan berbuka, melakukan penyesuaian aktivitas, serta mewaspadaikan tanda bahaya yang dapat terjadi.

Terakhir, jangan ragu untuk bertanya dan berkonsultasi dengan dokter di RSUI selama menjalankan ibadah puasa. Sebelumnya, juga dapat buat janji dengan dokter melalui website RSUI, sehingga tidak perlu menunggu lama saat sesampainya di rumah sakit.

Salam sehat.

**Dipublikasikan pada:** 23 April 2021

#### **Referensi :**

1. Joosop J, Abu J, Yu SL. A survey of fasting during pregnancy. Singapore Med J. 2004 Dec;45(12):583-6.
2. Hamad Medical Corporation. Advice for pregnant and breastfeeding women before fasting in Ramadan. Available from: <https://www.hamad.qa/EN/your%20health/Ramadan%20Health/Health%20Information/Pages/Breastfeeding-and-Pregnancy.aspx> [cited 16 Mar 2020].
3. British Nutrition Foundation. Ramadan and pregnancy. Available from: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy/ramadanpregnancy.html> [cited 30 Mar 2020].
4. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. Dietary recommendations for the month of Ramadan. Available from: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/dietary-recommendations-for-the-month-of-ramadan.html> [cited 30 Mar 2020].

**source foto:** <https://www.freepik.com/>