

Amankah Ibu Hamil Berpuasa?

Achmad Sarjono - JATIM.WARTAMADRASAH.COM

Mar 22, 2023 - 23:11



Sumber: The Asian Parent

SURABAYA – Berpuasa saat Ramadhan menjadi salah satu kewajiban umat muslim yang harus dijalankan, kecuali pada perempuan yang berhalangan. Salah satu yang menjadi pertanyaan bagi para perempuan adalah apakah ketika hamil tetap aman berpuasa?

dr Amir Fahad SpOG, mengatakan bahwa ibu hamil memang diberi keringanan untuk tidak berpuasa namun bukan berarti dilarang untuk berpuasa. “Ibu hamil bukan berarti tidak boleh berpuasa tapi memberi keringanan jika dirasa saat berpuasa akan memberatkan kehamilan yang akan berdampak pada janin,” katanya.

Alumnus Program Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Airlangga (UNAIR) tersebut memaparkan bahwa berpuasa pada dasarnya hanya memindahkan jam makan. Biasanya jika tidak berpuasa pola

makan akan terbagi menjadi makan pagi, siang, dan malam.

“Pada dasarnya puasanya hanya memindahkan jam makan, basicly semua orang boleh berpuasa. Porsi makan tetap, jumlah tetap, hanya jam saja yang digeser,” paparnya.

Ibu Hamil Berpuasa

dr Amir menerangkan bahwa ibu hamil tetap diperbolehkan berpuasa asalkan kebutuhan nutrisi dan asupan yang masuk ke dalam tubuh tercukupi dengan baik. Seperti yang diketahui bahwa ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

“Kalau misal supply and demand jumlahnya tercukupi tidak ada masalah ibu hamil berpuasa,” terang praktisi RS UBAYA dan RS Hermina tersebut.

Hal yang perlu menjadi perhatian adalah saat ibu hamil memiliki penyakit penyerta seperti diabetes kehamilan, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan lainnya. “Asalkan ibu hamil bebas dari penyakit penyerta silakan boleh berpuasa,” ucap dr Amir.

Waspada Dehidrasi

Risiko dehidrasi dapat terjadi kepada orang yang berpuasa, termasuk ibu hamil. Normalnya, manusia dalam 24 jam membutuhkan asupan cairan sebanyak dua liter. Jika dikonversi dalam takaran gelas menjadi delapan gelas setiap hari.

“Kalau puasa bisa saja dehidrasi jadi saat berpuasa asupan cairan harus tetap terpenuhi. Dua liter tidak harus habis dalam sekali minum, bisa diatur saat berbuka, setelah tarawih, mau tidur, dan saat sahur,” jelasnya.

Meski demikian, ada tanda-tanda dehidrasi yang harus diwaspadai oleh ibu hamil. Tanda tersebut seperti rasa haus yang berlebihan dan produksi urin yang berkurang dengan ditandai perubahan warna menjadi lebih pekat.

“Kalau terjadi gejala seperti ini boleh puasa dibatalkan karena khawatir dehidrasi. Apalagi kalau ditambah gejala pusing berlebih dan pandangan berkunang seperti mau pingsan maka puasanya tidak boleh dipaksakan,” ungkapnya.

Olahraga

Mengenai aktivitas fisik dan olahraga, tidak ada pantangan bagi ibu hamil yang berpuasa. Hanya saja, disarankan untuk mengurangi tempo olahraga.



dr Amir Fahad SpOG, Alumnus Program Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

“Boleh ikut senam hamil, yoga, asal terawasi dokter kandungan atau pelatih yang tersertifikasi dengan baik. Bisa juga jalan-jalan pagi bersama suami. Bukan hanya sehat tapi juga meningkatkan bonding dengan suami,” tutur dr Amir.

Menu Sahur dan Berbuka

Menurut dr Amir tidak ada makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil saat sahur atau berbuka. Ia menegaskan yang terpenting adalah antara kebutuhan dan asupan nutrisi dapat dipenuhi dengan baik.

“Karbo berlebihan saat berbuka puasa tidak disarankan, cukup berbuka dengan camilan yang manis semisal kurma dan kue-kue kecil. Beri jeda salat maghrib, baru kemudian makan malam tentu dengan porsi yang tidak banyak,” pungkasnya. (*)

Surabaya, 22 Maret 2023.

Penulis: Icha Nur Imami Puspita

Editor: Binti Q. Masrurroh