

HAMIL SEHAT SAAT BERPUASA

SRI REJEKI

Kehamilan merupakan sesuatu yang dinanti dan diharapkan oleh pasangan yang menginginkan kelanjutan keturunan. Adalah wajar bila pasangan menghendaki ibu yang sedang hamil tetap sehat dan dapat melahirkan anak yang sehat, tidak ada gangguan pertumbuhan dan perkembangan di kemudian hari. Untuk mencapai hal tersebut beberapa upaya perlu dilakukan. Salah satu untuk mempertahankan kesehatan dalam kehamilan adalah terpenuhinya kebutuhan nutrisi bagi ibu hamil. Nutrisi ini dapat dipenuhi sepanjang hari ketika ibu dalam kondisi jaga/sadar. Suatu pertanyaan muncul bagaimana bila ibu hamil ingin melaksanakan ibadah puasa?

Hamil dan puasa

Ketika seorang perempuan mengalami kehamilan, maka memerlukan perhatian khusus dibanding perempuan tidak hamil, baik secara fisik maupun psikologik. Perubahan-perubahan yang terjadi saat kehamilan karena adanya perubahan hormone pendukung kehamilan serta adanya janin di dalam rahim ibu. Ketika seorang ibu hamil harus menjalankan puasa, maka sering merasa cemas dan dilema. Mengapa demikian? Hal ini wajar karena kecemasan yang beralasan, yaitu untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan janin di dalam rahim yang masih dependen pada ibunya, karena janin membutuhkan nutrisi yang diperoleh melalui plasenta. Lalu muncul pertanyaan apakah puasa bagi ibu yang sedang hamil aman dan tidak membahayakan kesehatan ibu dan janin?

Perlu kita ketahui manfaat puasa Ramadhan untuk kesehatan badan? Beberapa kajian ilmiah membuktikan bahwa puasa selama bulan Ramadhan tidak menyebabkan malnutrisi atau gangguan asupan kalori karena tidak ada pembatasan jumlah dan jenis makanan yang diperlukan pada saat sahur maupun berbuka puasa.

Bolehkah ibu hamil menjalankan puasa?

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang dapat dialami oleh setiap perempuan. Apabila tidak ada masalah kesehatan pada ibu maupun pada janin, maka insya Allah ibadah puasa tidak menjadi kendala. Beberapa ahli berpendapat, keringanan yang diberikan Allah SwT tidak menghendaki kerusakan bagi siapa pun, apalagi janin yang ada di dalam kandungan.

Ketika seorang perempuan mengalami kehamilan dan memutuskan untuk menjalankan puasa, sebaiknya mempertimbangan segala kondisi. Misalnya perempuan hamil pada trimester pertama, boleh tidak menjalankan ibadah puasa karena pada trimester pertama terjadi organogenesis (pembentukan bagian-bagian organ janin termasuk otak), selain itu biasanya pada trimester pertama sering terjadi gangguan mual dan muntah, yang sering menyebabkan kebutuhan cairan dan nutrisi tidak terpenuhi karena tidak adekuatnya (memenuhi

syarat) masukan makanan dan minuman.

Bagaimana sebaiknya cara seorang perempuan hamil yang ingin berpuasa?

- Pentingnya melakukan perawatan dan pemeriksaan kehamilan (Antenatal Care/ANC) yaitu pemeriksaan kesehatan selama kehamilan baik di puskesmas, klinik kebidanan, dan tempat lain yang menyediakan pelayanan perawatan kehamilan, agar kesehatan ibu dan janin terpantau.
- Berkonsultasi dengan dokter ahli kebidanan dan kandungan apabila ditemukan adanya penyulit lain segera dapat ditangani.
- Kecukupan nutrisi dan cairan yang sangat dibutuhkan perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Beberapa asupan gizi yang penting untuk diperhatikan adalah:
 1. Kecukupan zat besi. Sumber makanan yang mengandung zat besi seperti hati, daging sapi, daging ayam, kacang-kacangan, dan bayam.
 2. Konsumsi vitamin C, atau bahan-bahan makanan yang banyak mengandung vitamin C, hal ini akan meningkatkan absorpsi zat besi.
 3. Kecukupan asam folat. Penting untuk pertumbuhan janin, sebagai sumbernya adalah sayur-sayuran yang berwarna hijau, hati, limpa, telur, dan daging.
 4. Kecukupan kalsium. Sumber kalsium yang penting didapatkan dari produk susu, ikan, tahu, brokoli, kacang-kacangan, dsb.
 5. Ibu hamil juga harus memerhatikan konsumsi air. Ibu hamil harus minum sekurang-kurangnya 2 liter setiap harinya.
 6. Hindari konsumsi lemak, gula, garam, dan kafein yang berlebihan, sedapat mungkin mengonsumsi makanan yang masih segar tanpa bahan pengawet.
 7. Makanlah makanan yang rendah lemak dan kurangi makanan yang diproses dengan cara digoreng.
 8. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup.
 9. Lakukan olahraga ringan khusus untuk ibu hamil untuk mempertahankan tingkat kesehatan tubuh dan menambah stamina fisik dalam menghadapi persalinan.
 10. Hentikan puasa apabila ibu hamil merasa ada gangguan kesehatan (lemas, pusing dan lainnya) segera konsultasi kepada ahlinya.

Dr Sri Rejeki, SKp MKep, SpMat adalah Dosen FIKKES Unimus, Sekretaris Majelis Kesehatan PWA Jateng, Ketua Ikatan Perawat Maternitas Indonesia Prov. Jateng