

## **Berpuasa saat Hamil dan Menyusui di Tengah Pandemi COVID-19, Aman kah?**

ditulis oleh Endang L. Achadi dan Nurul Dina Rahmawati

Bulan Ramadhan adalah bulan yang dinantikan oleh setiap umat muslim di dunia. Pada bulan ini, segala amal baik dilipatgandakan oleh Allaah SWT dan semua orang berlomba-lomba untuk beribadah, salah satunya dengan berpuasa, tidak terkecuali para ibu yang sedang hamil dan menyusui. Namun, dengan kondisi khususnya, terlebih dengan adanya wabah Virus Corona (Covid-19) yang saat ini sedang mengkhawatirkan, tentunya ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, jika para ibu bermaksud menjalankan ibadah puasa di bulan yang suci ini.

Hal pertama yang harus diperhatikan adalah jika ibu memiliki riwayat keluhan kesehatan, seperti anemia, hipertensi, diabetes, dan lain sebagainya, persetujuan dari dokter untuk berpuasa akan sangat dibutuhkan.

Selain itu, di saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, yang juga sangat perlu dipahami adalah pemahaman tentang Covid-19 itu sendiri, terutama pada ibu hamil dan ibu menyusui, walaupun tidak sedang menderita penyakit. Apakah yang perlu dipahami?

Apakah kita akan terjangkit covid-19 atau tidak sangat tergantung pada dua hal, yaitu:

1. Jumlah virus yang masuk. Kita akan terinfeksi penyakit covid-19 bila ada virus masuk ke tubuh kita. Semakin banyak virus yang masuk, semakin tinggi risiko keparahan menderita covid-19. Sebagian besar yang terinfeksi virus corona tidak mempunyai gejala atau bergejala ringan seperti flu biasa, tetapi TETAP bisa MENULARKAN.
2. Semakin baik daya tahan tubuh semakin bagus tubuh melawan virus dan semakin kecil kemungkinan menderita covid-19 yang parah.

**Jadi semakin sedikit virus yang masuk dan semakin bagus daya tahan tubuh, semakin kecil risiko menderita penyakit covid-19**

Jadi untuk ibu hamil dan menyusui, hindarkan masuknya virus ke dalam tubuh dan tingkatkan daya tahan tubuh.

### **Bagaimana mencegah masuknya virus?**

Ibu hamil:

Sering cuci tangan dengan sabun dengan benar; jaga jarak minimal 2 meter bila keluar rumah atau bila kontak dengan keluarga yang tidak tinggal serumah; dan pakai masker bila keluar rumah dan terapkan protokol kedatangan setelah keluar rumah,.

Ibu menyusui:

- a. Terapkan pola hidup bersih dan sehat, seperti rutin mencuci tangan dengan sabun (khususnya sebelum dan setelah menyusui, ataupun berinteraksi dengan bayi), disiplin terhadap etika batuk dan bersin, serta mengenakan masker ketika menyusui

b. Sebisa mungkin tinggal di rumah, atau kenakan masker jika harus keluar rumah. Terapkan protokol kedatangan setelah keluar rumah

Walaupun ibu tidak ada gejala seperti flu dan tidak memiliki kecurigaan gejala Covid-19, tetap bisa memberikan ASI tetapi dengan menggunakan masker secara ketat, dan mencuci tangan dengan benar sebelum menyusui. Upayakan untuk memerah ASInya dan menyimpan didalam lemari pendingin. Mulai memberi ASI dengan menyuap dengan sendok untuk bayinya. Akan lebih baik bila bisa menyetok ASI, sehingga bila ibu tidak bisa memberikan ASI sewaktu-waktu, maka bayi tetap dapat memberikan ASInya. Untuk bayi umur >6 bulan, paastikan bayi mendapatkan makanan beragaman dan dalam jumlah cukup. Cuci tangan ibu dengan benar sebelum menyiapkan dan memberikan maknan untuk bayinya.

Bila ibu mempunyai gejala seperti flu atau memiliki kecurigaan gejala Covid-19: hentikan sementara praktek menyusui. Beri bayi makanan yang sesuai umurnya. Tingkatkan variasi dan jumlahnya dari yang bisa diberikan. Ibu tetap memompa ASInya tetapi dibuang. Memerah ASI dimaksudkan untuk menjaga agar ASI tetap keluar, dan bisa menyusui kembali setelah ibu sembuh.

### **Bagaimana meningkatkan daya tahan tubuh?**

Praktekkan pola hidup bergizi seimbang, yaitu makan makanan beragam dan dalam jumlah yang cukup, beraktivitas yang cukup, pola hidup bersih dan monitor berat badan normal.

Berikut panduan makanan untuk ibu hamil dan ibu menyusui:

Jika ibu TIDAK memiliki riwayat penyakit maupun keluhan kesehatan lainnya, berikut adalah beberapa di antara hal-hal yang perlu menjadi perhatian:

#### 1. Kebutuhan kalori

##### a. Kebutuhan kalori ibu hamil

Ibu Hamil mengalami peningkatan kebutuhan energi sebesar rata-rata **300 kkal/hari selama hamil.**

Tidak ada peningkatan kebutuhan energi yang bermakna pada trimester pertama, namun pada trimester kedua dan ketiga membutuhkan tambahan sekitar 350\*-450 kkal/hari (bergantung pada status gizi Ibu, berdasarkan Indeks Massa Tubuh/IMT) untuk mencapai peningkatan berat badan yang sesuai (Wardlaw & Hampl, 2007), sehingga kebutuhan tambahan rata-rata selama masa kehamilan adalah sebesar 300 kkal per hari. Adapun perhitungan IMT dapat dilakukan dengan rumus berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2} \quad (*350 \text{ kkal setara dengan } 4 \text{ centong nasi})$$

Berikut adalah tabel yang menggambarkan peningkatan berat badan ibu yang ideal berdasarkan status gizinya ((Kominiarek & Rajan, 2016):

IMT sebelum Hamil	Peningkatan BB Total	Kenaikan BB per minggu
Kurus (<18.5 kg/m <sup>2</sup> )	12.5 – 18 kg	0.5 kg
Normal (18.5 – 24.9 kg/m <sup>2</sup> )	11.5 – 16 kg	0.4 kg
Gemuk (25.0 – 29.9 kg/m <sup>2</sup> )	7 – 11.5 kg	0.3 kg
Obesitas (>30.0 kg/m <sup>2</sup> )	5 – 9 kg	0.2 kg

Oleh karena itu, Ibu hamil harus selalu rutin menimbang BB tiap minggu untuk:

- mengetahui kondisi kehamilannya secara umum
- lebih cepat mendeteksi atau mengevaluasi jika tidak sesuai kenaikan BB Ideal.

b. Kebutuhan kalori ibu menyusui

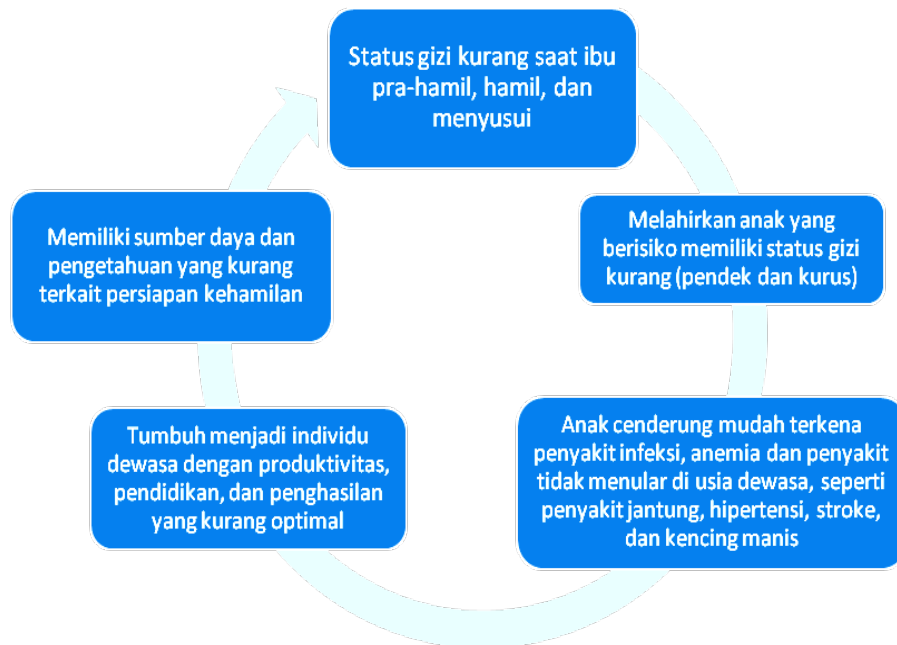
Secara umum, dengan perkiraan rata-rata ASI yang dihasilkan sebesar 780 ml (450 – 1200 ml), Ibu Menyusui membutuhkan asupan energi tambahan sebesar **500 kkal/hari (setara dengan 1 kali makan lengkap atau 2 piring nasi)** (Kominiarek & Rajan, 2016)

2. Mengapa pemenuhan gizi selama hamil dan menyusui sangat penting?

Karena saat ibu hamil dan menyusui merupakan periode yang sangat penting untuk pertumbuhan anak pada 1000 hari pertama kehidupannya (1000 HPK), yaitu:

- 270 hari dalam kandungan (30 hari x 9 bulan), ditambah dengan
- 730 hari usia anak (365 hari x 2 tahun)

Periode 1000 HPK, terutama saat didalam kandungan, adalah periode dibentuknya dan bertumbuh-kembangnya semua organ tubuh bayi, termasuk otak, jantung, ginjal, tulang, otot dan organ lainnya. Bila pada periode ini bayi kekurangan zat gizi, maka pertumbuhan dan perkembangannya terhambat, organ tidak berfungsi optimal dan efeknya permanen. Akibatnya bayi kurang cerdas, pendek dan berisiko menderita penyakit khronis saat usia dewasa. Jadi dampaknya tidak hanya kepada kesehatan individu, namun juga kesehatan dan ekonomi keluarga (generasi berikutnya) yang dapat diilustrasikan pada siklus di bawah ini (Barker, 2007; Grantham-McGregor et al., 2007).



### 3. Puasa selama hamil.

Penelitian tentang Efek Puasa saat Hamil:

Studi menyatakan bahwa belum ada penelitian yang berhasil membuktikan bahwa:

- Puasa meningkatkan risiko keguguran
- Puasa menurunkan berat lahir bayi (Glazier et al., 2018)

Beberapa studi menyebutkan bahwa:

- Puasa Ramadhan tidak memberikan efek jangka panjang pada ibu yang sehat dan bayi yang dilahirkan penuh bulan. Sebaliknya, efek negatif dialami oleh ibu yang kurang gizi atau memiliki riwayat penyakit (Cross-Sudworth, 2007)
- Tidak ada dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kondisi janin jika ibu berpuasa (Karateke, Kaplanoglu, Avci, Kurt, & Baloglu, 2015)
- Puasa pada trimester kedua menurunkan risiko terjadinya diabetes kehamilan (gestational diabetes) dan peningkatan berat badan yang berlebih (Safari, Piro, & Ahmad, 2019)

Meskipun, beberapa studi menyatakan adanya hubungan antara puasa dengan:

- Menurunnya gerakan janin
- Berkurangnya jumlah air ketuban
- Pertumbuhan janin terhambat, meskipun berat janin dan ibu tidak berbeda antara yang berpuasa dan tidak (Sakar et al., 2015)

### 4. Puasa saat menyusui

Penelitian tentang Efek Puasa saat Menyusui:

- i. Tidak ada perbedaan komposisi zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) pada ASI ibu yang berpuasa, namun zat gizi mikro seperti Zinc, Magnesium dan Potasium berkurang

- ii. Cenderung mengalami dehidrasi, namun belum jelas, apakah dehidrasi yang dialami mengakibatkan masalah kesehatan atau tidak. Studi menyebutkan: dehidrasi ringan dengan dampak kesehatan yang minim
- iii. Sebuah studi justru menunjukkan bahwa berpuasa saat menyusui justru meningkatkan sensitivitas insulin (baik untuk mengendalikan diabetes)
- iv. Studi di Uni Emirat Arab menyatakan bahwa puasa di Bulan Ramadhan tidak mengurangi kualitas maupun kuantitas ASI, meskipun aspek psikologis ibu yang berpuasa mungkin berubah (lebih sensitif, kurang konsentrasi, lemah, dll) dan mempengaruhi interaksinya dengan bayi

(Bajaj et al., 2012; Molla, 2003; Rakicioğlu, Samur, Topçu, & Topçu, 2006; Tigas, Sunehag, & Haymond, 2002)

#### 5. Saran Jika ingin Berpuasa saat Hamil

Tidak perlu memaksakan diri, sebab agama pun memberikan keringanan. Bila tetap ingin berpuasa, maka;

- a. Pastikan dalam keadaan sehat, status gizi baik, tanpa keluhan, dan telah mendapatkan persetujuan dari dokter
- b. Pastikan konsumsi air putih cukup (2-3 liter = 8 – 12 gelas/hari)
- c. Rutin mengonsumsi suplemen yang terdiri dari Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C
- d. Konsumsi makanan bergizi seimbang dengan kalori yang cukup saat sahur dan berbuka
- e. Perhatikan kenaikan BB Ideal tiap minggunya
- f. Perhatikan gerakan janin, jika mulai berkurang, segera berbuka
- g. Terapkan pola hidup bersih dan sehat, seperti rutin mencuci tangan dengan sabun dan disiplin terhadap etika batuk

#### 6. Saran Jika ingin Berpuasa saat Menyusui

Tidak perlu memaksakan diri, sebab seperti pada kehamilan agama pun memberikan keringanan untuk ibu yang menyusui. Bila tetap ingin berpuasa, maka;

- a. Tidak memiliki keluhan kesehatan
- b. Berstatus gizi baik
- c. Konsumsi makanan bergizi seimbang dengan kalori yang cukup
- d. Sebaiknya dilakukan jika usia bayi >6 bulan (lewat ASI Eksklusif)
- e. Perhatikan tanda kecukupan ASI pada bayi, salah satunya peningkatan berat badan bayi yang adekuat
- f. Cukup minum air putih (2-3 liter = 8 – 12 gelas/hari)

#### 7. Rekomendasi Asupan Makanan untuk Ibu Hamil dan Menyusui

- a. TIDAK ADA MAKANAN SUPER yang mampu menggantikan makanan lainnya untuk golongan usia apapun. Makan beragam dan cukup.
- b. Hampir 50% Ibu Hamil di Indonesia anemia dan banyak Ibu Menyusui kurang asupan kalori yang akan meningkatkan risiko kejadian *stunting* (pendek) pada anak.

Karenanya, dibutuhkan konsumsi makanan yang kaya Zat Besi dan Protein Hewani, seperti: (1) hati ayam, (2), daging, (3) ikan, (4), telur, (5) susu, (6) sayuran hijau, (7) kacang-kacangan

- c. Konsumsi Suplemen: Zat Besi dan Asam Folat (disertai Vit C, D, Kalsium dan suplementasi kehamilan lain dari dokter, untuk mengurangi risiko anemia dan gangguan perkembangan saraf janin)
- d. Tingkatkan konsumsi makanan tinggi anti-oksidan dan multivitamin (seperti vitamin A, C, E, zinc dan selenium) untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terjangkitnya berbagai penyakit virus maupun bakteri. Umumnya kandungan antioksidan tinggi pada sayur dan buah yang berwarna cerah, seperti tomat, brokoli, papaya, buah bit, buah naga, manggis, dan sebagainya.

## Referensi:

- Bajaj, S., Fathima, F., Sheikh, A., Fatima, J., Khan, A., Jaleel, M., ... Mohsin, F. (2012). South Asian consensus statement on women's health and Ramadan. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, *16*(4), 508. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.97995>
- Barker, D. J. P. (2007). Introduction: The Window of Opportunity. *The Journal of Nutrition*, *137*(4), 1058–1059. <https://doi.org/10.1093/jn/137.4.1058>
- Cross-Sudworth, F. (2007). Effects of Ramadan Fasting on pregnancy. *British Journal of Midwifery*, *15*(2), 79–81.
- Glazier, J. D., Hayes, D. J. L., Hussain, S., D'Souza, S. W., Whitcombe, J., Heazell, A. E. P., & Ashton, N. (2018). The effect of Ramadan fasting during pregnancy on perinatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *18*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-2048-y>
- Grantham-McGregor, S., Cheung, Y. B., Cueto, S., Glewwe, P., Richter, L., & Strupp, B. (2007). Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *Lancet*, *369*(9555), 60–70. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60032-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60032-4)
- Karateke, A., Kaplanoglu, M., Avci, F., Kurt, R. K., & Baloglu, A. (2015). The effect of ramadan fasting on fetal development. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *31*(6), 1295–1299. <https://doi.org/10.12669/pjms.316.8562>
- Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *Med Clin North Am*, *100*(6), 1199–1215. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.004>. Nutrition
- Molla, A. M. (2003). Effects on health of fluid restriction during fasting in Ramadan. *European Journal of Clinical Nutrition*, *57*, S30–S38. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601899>
- Rakicioğlu, N., Samur, G., Topçu, A., & Topçu, A. A. (2006). The effect of Ramadan on maternal nutrition and composition of breast milk. *Pediatrics International*, *48*(3), 278–283. <https://doi.org/10.1111/j.1442-200X.2006.02204.x>
- Safari, K., Piro, T. J., & Ahmad, H. M. (2019). Perspectives and pregnancy outcomes of maternal Ramadan fasting in the second trimester of pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *19*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2275-x>
- Sakar, M. N., Gultekin, H., Demir, B., Bakir, V. L., Balsak, D., Vuruskan, E., ... Yayla, M. (2015). Ramadan fasting and pregnancy: Implications for fetal development in summer season. *Journal of Perinatal Medicine*, *43*(3), 319–323. <https://doi.org/10.1515/jpm-2013-0289>
- Tigas, S., Sunehag, A., & Haymond, M. W. (2002). Metabolic adaptation to feeding and fasting during lactation in humans. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, *87*(1), 302–307. <https://doi.org/10.1210/jcem.87.1.8178>
- Wardlaw, G. M., & Hampl, J. S. (2007). Pregnancy and Breastfeeding. In *Perspectives in Nutrition* (7th ed., pp. 590–591). McGraw-Hill International Edition.