



Grab
Health



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Panduan Berpuasa Untuk Keluarga Indonesia

#BaikBersama di bulan Ramadhan





Kata Pengantar

Hi Good People,

Tidak terasa kita sudah menjalani bulan Ramadhan dan mendekati tengah tahun 2020. Memang bulan puasa kali ini sedikit berbeda dibanding kebiasaan kita di tahun-tahun sebelumnya. Sekarang kita harus diam di rumah, dan mengikuti anjuran pemerintah untuk tidak mudik. Namun makna ibadah puasa itu sendiri tentu tidak boleh terganggu oleh situasi pandemi ini.

Oleh sebab itu, untuk menemani dan memperlengkapi kita semua di bulan puasa kali ini, Good Doctor mempersembahkan rangkaian seri edukasi seputar puasa.

Pada seri buku kali ini tim Good Doctor akan banyak membahas mengenai nutrisi: makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi; anjuran berpuasa untuk penderita diabetes, apakah ibu hamil dan ibu menyusui boleh berpuasa, hingga tips-tips untuk anak-anak yang baru pertama kali berpuasa.

Saya harap semua informasi di dalam ini bermanfaat buat kita semua. Saya selalu percaya bahwa informasi edukatif yang baik akan jauh lebih bermanfaat jika disebarluaskan, jadi silakan bagi ke teman dan keluarga kamu sebanyak mungkin.

Selamat menjalankan ibadah puasa buat teman-teman semuanya. Stay safe, stay at home, and stay healthy always!

dr. Adhiatma Gunawan

Head of Medical

Good Doctor Technology Indonesia



Tim Penyusun



dr. Cut Hafiah, Sp. GK.
Clinical Nutrition Specialist
Good Doctor Technology
Indonesia



dr. Ahmad Arif, Sp. OG
Obgyn Specialist
Good Doctor Technology
Indonesia



dr. Elizabeth Clarissa Palar
Medical Quality Manager
Good Doctor Technology
Indonesia



dr. Ario W. Pamungkas
Medical Consultant
Good Doctor Technology
Indonesia

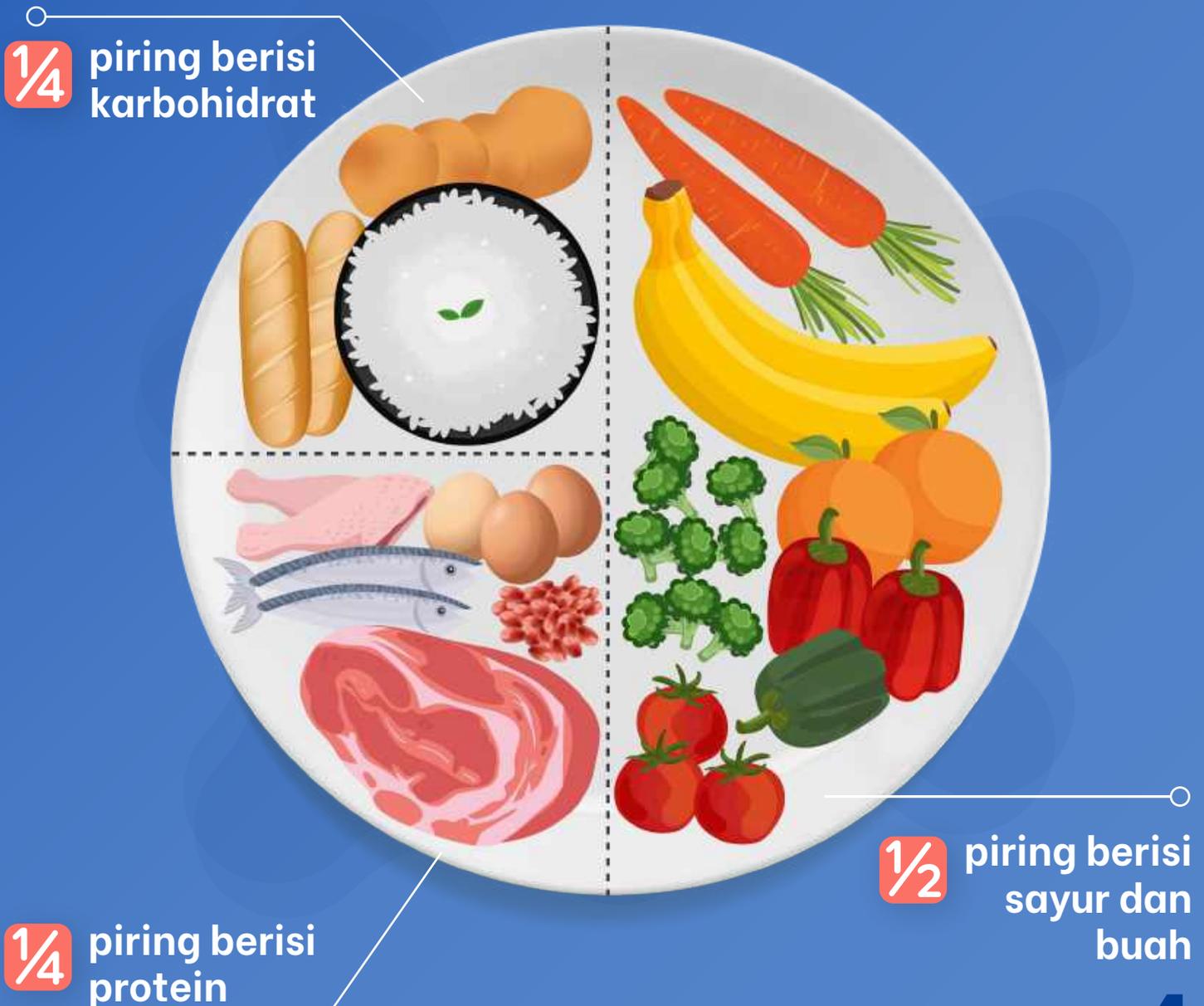
Materi disusun berdasarkan sumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, American Psychological Association, British Nutrition Foundation, European Food Information Council, Hamad Medical Corporation, Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, dan World Health Organization.



Piring Sehat

Di Bulan Ramadan, menjaga asupan gizi seimbang dalam makanan sangatlah penting. Saat kita berbuka dan sahur, kita tidak hanya makan untuk kenyang, namun juga **memenuhi kebutuhan nutrisi** yang dibutuhkan tubuh.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memberikan **panduan Piring Sehat** yang dapat digunakan untuk mengatur asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang seimbang:





Perhatikan juga konsumsi gula,
garam, dan lemak.

Dalam satu hari, kamu hanya perlu:



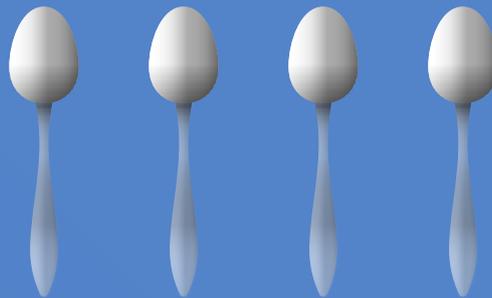
Garam



Konsumsi garam **maksimal**
1 sendok teh per hari.



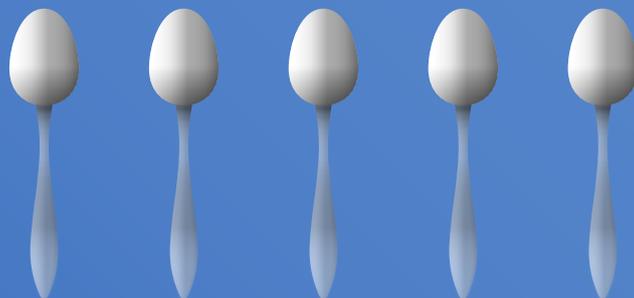
Gula



Konsumsi gula **maksimal**
4 sendok makan per hari.



Lemak



Konsumsi lemak **maksimal**
5 sendok makan per hari.



Jangan lupa untuk memenuhi kebutuhan cairanmu setiap hari agar tidak mengalami **dehidrasi** selama seharian berpuasa.

Maka dari itu, kamu perlu mengonsumsi sebanyak **2 liter air putih** atau **8 gelas setiap hari**.



waktu diantara berbuka dan sahur



saat berbuka



saat sahur



Makanan seperti semangka, timun, tomat, dan lainnya juga memiliki kandungan air yang tinggi.

Kamu juga bisa mengonsumsi buah-buahan ini untuk memenuhi kebutuhan asupan cairan tubuhmu.



! Makan dengan cepat atau dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan:

DISPEPSIA

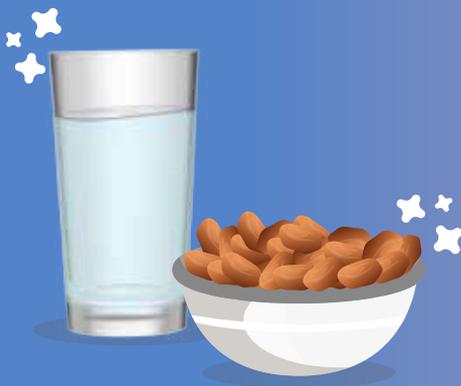
Kumpulan gejala berulang yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas.



GERD

Gastroesophageal Reflux Disease. Kondisi dimana asam lambung mengalir kembali (refluks) ke esofagus atau kerongkongan. Hal ini dapat mengiritasi kerongkongan.

Kamu bisa mencegahnya dengan:



START SLOW

Sahur dan berbuka dengan makanan ringan serta air mineral secara perlahan.



EAT LOW

Sahur dan berbuka dengan konsumsi makanan rendah gula, rendah garam, dan rendah lemak.



Anjuran Berpuasa untuk Penderita Diabetes Mellitus

Apa itu Diabetes Mellitus?

Penyakit kronis tidak menular dimana pankreas tidak dapat menghasilkan atau tidak merespon terhadap hormon insulin, ditandai dengan **tingginya kadar gula di dalam darah.**

Seseorang dikatakan menderita diabetes apabila kadar gula darah puasa **> 126 mg/dL**, gula darah sewaktu **> 200 mg/dL**, atau **HbA1c > 6.5%**.





DIABETES TIPE 1

Kondisi di mana **tubuh penderita tidak dapat memproduksi insulin**. Diabetes tipe 1 disebabkan autoimun.

DIABETES TIPE 2

Kondisi di mana tubuh **tidak cukup memproduksi insulin** atau tubuh kurang respon terhadap insulin. Umumnya terjadi pada orang dengan berat badan berlebih.



! Penderita diabetes mellitus tipe 1 tidak dianjurkan berpuasa karena risiko komplikasi yang tinggi.

Penderita diabetes mellitus tipe 2 **boleh berpuasa** dengan **catatan:**

- + Gula darah terkontrol (HbA1c < 7%)
- + **Tanpa komplikasi penyakit** seperti kerusakan ginjal, penyakit jantung, stroke, dll.



Anjuran Berpuasa untuk Ibu Hamil & Menyusui





Ibu hamil tidak dianjurkan berpuasa, karena **rasa haus dan lapar** dapat **memicu stres dan menyebabkan kontraksi**.

Ibu hamil yang berpuasa dengan pola tidak sehat berisiko 35% melahirkan bayi secara prematur.



Ibu menyusui **diperbolehkan berpuasa**, namun harus memahami risikonya.

Saat berpuasa, kamu mudah **lelah dan haus**. Hal ini **berdampak** pada air susu **ibu (ASI)**.



Berkonsultasilah dengan dokter sebelum memutuskan untuk berpuasa.

 www.gooddoctor.co.id



Jika ibu menyusui ingin berpuasa,
perhatikan hal-hal berikut:



Usahakan untuk tidur selama **7-9 jam** dalam sehari. Tidur yang cukup membuat produksi ASI tetap lancar.



Hindari **stres**. Stres akan menyebabkan **kualitas dan kuantitas ASI berkurang**.



Segera **batalakan puasa** jika merasa haus yang berat, pusing dan sakit kepala ringan, serta kelelahan.



Minta bantuan untuk menjaga bayi kepada orang terdekat agar ibu bisa mendapatkan waktu istirahat yang berkualitas.

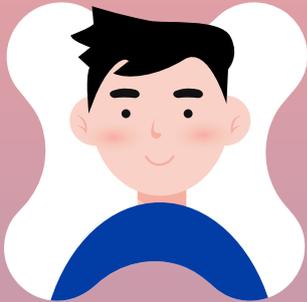


Anjuran Berpuasa untuk Anak-Anak





Berpuasa selama bulan Ramadhan diwajibkan untuk Muslim yang sudah melewati masa pubertas.



Pubertas pada usia 9-15 tahun

Anak laki-laki



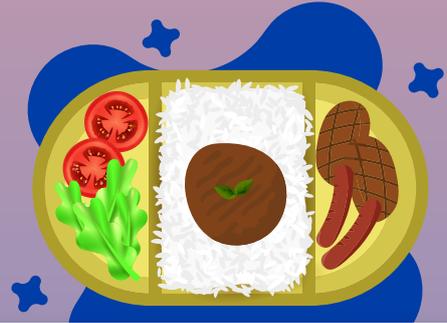
Pubertas pada usia 8-13 tahun

Anak perempuan

Tips agar anak sehat berpuasa:



Motivasi usaha anak untuk berpuasa agar ia bersemangat. Pantau makanan yang dikonsumsi agar asupan gizinya tercukupi.



Siapkan makanan dengan **protein tinggi**. Protein berfungsi untuk pertumbuhan anak yang sehat.



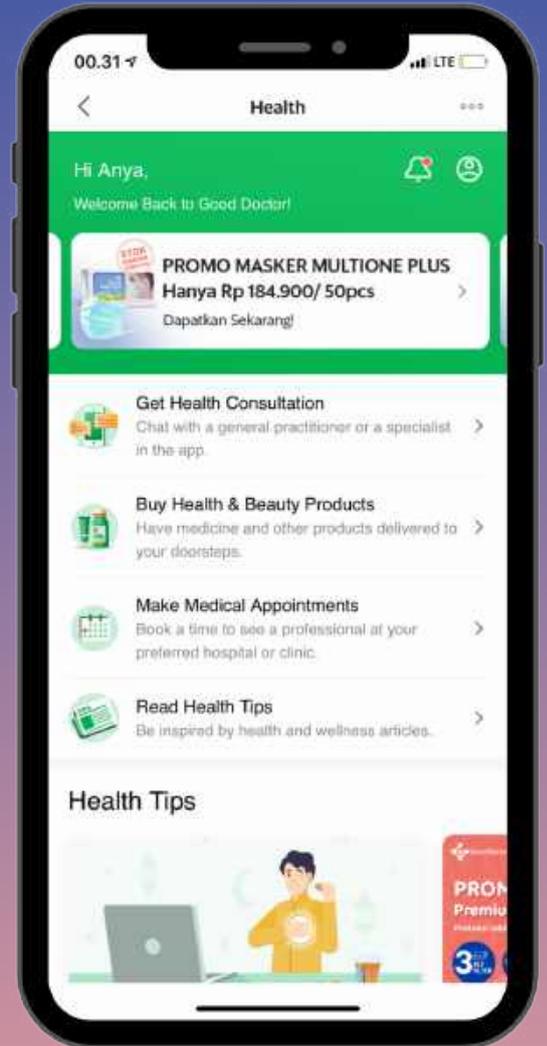
Penuhi kebutuhan asupan cairan anak yaitu **1-2 liter** atau **5-8 gelas sehari**. Asupan cairan bisa didapatkan dari **air putih**, **jus**, maupun **susu**.



Hindari kegiatan fisik yang berlebihan. Kegiatan fisik yang berlebih dapat membuat anak **mudah dehidrasi**.



Akses layanan
Good Doctor 24 Jam
di GrabHealth



@gooddoctor.id



@gooddoctorid



facebook.com/gooddoctor.id



www.gooddoctor.co.id



**Respon
Cepat**



**Dokter
Berpengalaman**



**Tersedia
24/7**