

Apakah Boleh Pasien Diabetes Berpuasa dibulan Ramadhan?



Seperti kita ketahui bersama dibulan Ramadan setiap umat muslim diwajibkan untuk melaksanakan ibadah puasa, yaitu menghindari konsumsi makanan dan minuman dari subuh (terbitnya matahari) hingga terbenamnya matahari. Pelaksanaan ibadah puasa ini dilakukan selama satu bulan (29-30 hari).

Selain dilarang untuk makan dan minum, mereka juga dilarang untuk mengkonsumsi rokok dan obat-obatan. Namun, tidak ada pembatasan asupan makanan atau cairan antara matahari terbenam dan matahari terbit.

Saat berpuasa, kadar gula dalam darah rendah, sehingga insulin kurang terstimulasi. Akibatnya, hormon lain bernama glukagon terstimulasi untuk bekerja. Glukagon bertugas untuk memecah glikogen (cadangan gula) menjadi gula, sehingga kadar gula dalam darah tercukupi sebagai sumber energi.

Pada pasien Diabetes, proses regulasi oleh insulin dan glukagon tidak berjalan secara sempurna, sehingga dapat berisiko menyebabkan beberapa kondisi, diantaranya:

1. Hipoglikemia (gula darah rendah)

Hipoglikemi terjadi akibat asupan makanan yang terbatas saat puasa.

Dari penelitian EPIDIAR, dikatakan pasien Diabetes tipe II, memiliki resiko 7.5 kali lebih tinggi mengalami hipoglikemi dibanding individu sehat.

2. Hiperglikemi (gula darah tinggi)

Kondisi hiperglikemi dapat terjadi akibat berkurangnya frekuensi konsumsi obat Diabetes saat puasa. Selain itu, kondisi ini juga disebabkan oleh konsumsi makanan manis yang berlebihan serta tinggi kalori saat sahur ataupun berbuka. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa pasien Diabetes tipe II berisiko 5 kali lebih besar mengalami hiperglikemi dibanding individu sehat.

3. Diabetes ketoasidosis (tingginya keton dalam tubuh pasien Diabetes)

Kondisi ketoasidosis lebih sering terjadi pada pasien yang tidak terkontrol kadar gulanya sebelum bulan Ramadhan. Selain itu, kondisi ini juga rentan terjadi pada pasien yang mengalami pengurangan dosis baik obat minum ataupun insulin karena menyesuaikan asupan makanan yang sedikit saat puasa.

4. Dehidrasi

Dehidrasi adalah kondisi dimana kurangnya asupan cairan dalam tubuh disaat berpuasa. Selain itu, kondisi hiperglikemi pada pasien Diabetes menyebabkan peningkatan frekuensi buang air kecil, sehingga pasokan air dalam tubuh semakin berkurang. Karena kondisi dehidrasi, hipotensi orthostatik akan mudah terjadi.

Pada hipotensi orthostatik, Anda akan merasakan sensasi pingsan saat berubah posisi, dari duduk ke berdiri, misalnya.

Terdapat beberapa kondisi pada pasien Diabetes tipe II yang meningkatkan risiko terjadinya hal-hal di atas. Kondisi tersebut di antaranya:

1. Riwayat hipoglikemia berat dalam 3 bulan sebelum Ramadhan, berulang, ataupun disertai dengan kondisi pingsan
2. Kontrol gula yang tidak teratur
3. Riwayat mengalami ketoasidosis dalam 3 bulan sebelum Ramadhan
4. Menderita Diabetes tipe 1
5. Sedang mengalami penyakit akut
6. Melakukan aktivitas fisik yang intens
7. Masa Kehamilan
8. Gangguan ginjal serta sedang menjalani cuci darah
9. Usia tua dengan kondisi kesehatan yang menurun

Jika Anda tidak mengalami kondisi-kondisi di atas, Anda diperbolehkan untuk menjalani ibadah puasa Ramadhan bersama keluarga Anda.

Tips Agar Pasien Diabetes tetap Bisa Berpuasa Ramadhan Secara Sehat:

1. Konsultasikan keinginan Anda untuk menjalankan ibadah puasa kepada dokter keluarga Anda, sehingga dokter akan memeriksakan kondisi kesehatan Anda secara komprehensif serta menyesuaikan dosis obat Diabetes yang Anda butuhkan selama berpuasa.
2. Monitor gula darah secara teratur minimal 2 kali sehari dengan [alat tes gula darah GlucoDr](#) di rumah.
3. Berbuka puasa dengan menghindari makanan tinggi karbohidrat dan lemak. Saat berbuka sebaiknya Anda tidak langsung makan dalam 1 porsi besar, melainkan membagi makanan Anda menjadi 2-3 porsi kecil agar terhindar dari hiperglikemi setelah berbuka.
4. Saat makan sahur, sebaiknya memilih makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan menghindari mengonsumsi karbohidrat sederhana agar proses dicernanya lebih lambat serta lebih lama menahan kenyang.
5. Tetaplah melakukan aktifitas fisik secara teratur namun tidak berlebihan. Hindari aktivitas fisik berlebihan terutama sebelum berbuka puasa karena akan mengakibatkan risiko hipoglikemia lebih besar. Jika Anda ingin melakukan aktivitas fisik, sebaiknya 2 jam setelah berbuka.
6. Segeralah berbuka puasa dan tunda puasa jika gula darah di bawah 70 mg/dL atau lebih dari 300 mg/dL
7. Tunda keinginan untuk berpuasa jika Anda merasa sedang tidak fit.

Dengan tips di atas kami berharap anda dan keluarga tetap bisa menjalankan ibadah puasa dengan sehat dan aman. GlucoDr mengucapkan selamat menjalankan ibadah puasa.

Sumber: Al Arouj M, Khalil SA, Buse J, Fahdil I, Fahmy M, Hafez S, Hassanein M, et al. Recommendations for management of Diabetes during Ramadan. Diabetes Care, 2010 Aug; 33(8): 1895–1902.