

Puasa Tak Bahaya bagi Ibu Hamil

Puasa tak mempengaruhi kondisi janin yang dikandung.

Puasa tidak berpengaruh terhadap kesehatan. Bahkan perempuan yang sedang hamil sekalipun tetap diperbolehkan menjalankan ibadah puasa. "Puasa tidak mempengaruhi kondisi janin yang berada di dalam kandungan," jelas dokter ahli kandungan dan kebidanan, dr Maman Hilman SPOG.

"Justru yang terpengaruh adalah kondisi sang ibunya sendiri, apakah dia sehat dalam menjalankan ibadah puasa atau tidak," ujarnya pada *Republika*, Kamis (13/10). Pada usia kehamilan dengan kisaran antara empat sampai tujuh bulan, menurut dokter Maman, puasa tidak akan berpengaruh apa-apa. Sebab pada masa itu biasanya kondisi kesehatan sang ibu sudah dalam taraf penyesuaian.

Masalahnya akan lain bila masa kehamilannya masih muda. Pada masa ini biasanya si ibu hamil sering merasa mual-mual dan terkadang berlanjut dengan muntah. Lantaran kondisi kesehatannya tak memungkinkan, maka ibu hamil terpaksa tidak berpuasa. "Sebetulnya kalau daya tahan sang ibu kuat, ya tidak ada masalah. Dan, ini tetap saja tidak mempengaruhi janin," ungkap Maman.

"Tapi, janganlah memaksakan diri untuk berpuasa," anjur dokter RS Hermina Depok itu. Dia kembali menegaskan bahwa pengaruhnya memang tidak terjadi langsung pada janin. Akan tetapi, tambah dokter Maman, pada si ibu hamil itu sendiri. Antara lain terjadi kekurangan cairan di dalam tubuh karena sering keluar lewat muntah. "Yang jelas lihat dulu kondisi kesehatan. Hukum Islam pun menganjurkan bahwa jika dalam keadaan sakit diperbolehkan tidak berpuasa. Tapi, akan lebih baik lagi jika ini dikonsultasikan dengan dokter kandungan langganannya," lanjutnya.

Mantan dokter RS Pasar Rebo yang dikeluarkan karena menentang privatisasi ini menambahkan, bayi yang ada dalam kandungan tidak terpengaruh secara langsung berkaitan dengan kegiatan pola makan yang dilakukan sang ibu. Sebab, tutur dokter Maman, bayi yang berada dalam kandungan mendapat asupan makanan dari plasenta atau ari-ari lewat aliran darah dan langsung menyebar ke seluruh tubuh. Sebelumnya dengan dipompa terlebih dahulu lewat jantung kemudian disalurkan.

Bagaimana pula dengan ibu yang hamil tua? Bolehkah berpuasa? Dokter Maman sekali lagi berpulang pada kondisi kesehatan sang ibu. Bila kondisi fisiknya memungkinkan, tak masalah sang ibu berpuasa. Yang patut diperhatikan adalah bahwa pada usia kehamilan lebih dari tujuh bulan biasanya janin memerlukan asupan makanan lebih banyak. Inilah yang menyebabkan si ibu terlihat sering lemas.

"Cara mensiasatinya selain jangan dipaksakan apabila memang benar-benar tidak kuat, juga harus minum sebanyak-banyaknya sewaktu sahur dan berbuka puasa untuk menambah cairan dalam tubuh," lanjutnya. Menyangkut konsumsi cairan selama puasa itu, Dr Piprim B Yanuarso menyebutkan bahwa pada dasarnya puasa bagi ibu hamil sama dengan ibu menyusui. "Sang ibu harus pandai-pandai memperbanyak cairan dalam tubuh ketika berbuka puasa atau sahur. Sebab pada dasarnya hanya memindah kegiatan jam makan saja," kata Piprim, secara terpisah. "Sama saja dengan ibu menyusui yang bisa terus berpuasa apabila sang bayi tidak rewel. Begitu juga bagi ibu yang hamil tua, jangan dipaksakan apabila gerak bayi tidak seperti biasanya," tambah Direktur Layanan Kesehatan Cuma-cuma (LKC) itu.

Ia mengatakan pada usia kehamilan delapan bulan biasanya ibu sudah bisa merasakan gerakan janin dalam kandungannya. Apabila janin ada perubahan dari biasanya, misalnya gerakannya menjadi sedikit atau bahkan tidak bergerak sama sekali, janganlah dipaksakan berpuasa. "Pengaruhnya juga untuk sang ibu, kalau tidak kuat bisa hipoglikemi atau kadar gula menurun. Yang ini tentu saja kurang bagus untuk anak," tambahnya. Prinsipnya, kalori tidak boleh berkurang. Perlu makanan yang nilai kalorinya lebih tinggi dari biasanya. Makanan itu bisa didapat dengan selain makan sehat diselingi makan buah-buahan. Dan untuk menambahnya bisa dengan minum es krim susu.

(n lhk)

Republika Online - Senin, 17 Oktober 2005