

# AMANKAH PENDERITA DIABETES MELLITUS BERPUASA?

Ibadah puasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu kewajiban umat Muslim di seluruh dunia. Namun bagi penderita diabetes, diperlukan beberapa

persiapan sebelum puasa agar tidak menimbulkan komplikasi yang membahayakan kesehatan akibat proses metabolisme yang terganggu.



**P**ada prinsipnya, penderita diabetes boleh saja menjalankan ibadah puasa, asalkan kadar gula darahnya terkontrol baik dan tidak memiliki penyakit serius lainnya, seperti penyakit jantung atau ginjal.

Bagi penderita diabetes, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan jadwal minum obat penting untuk diperhatikan selama berpuasa. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berupa kadar gula darah turun secara drastis (*hipoglikemia*) atau justru menjadi sangat tinggi (*hiperglikemia*).

“Bagi penderita diabetes, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan jadwal minum obat penting untuk diperhatikan selama berpuasa”.





Berdasarkan pedoman yang dibuat oleh *The International Islamic Fiqh Academy* dan *The Islamic Organization for Medical Sciences*, penderita diabetes dibagi atas 4 kategori berdasarkan atas boleh tidaknya mereka berpuasa:

#### 1. RISIKO RENDAH, BOLEH BERPUASA

- Pasien sehat dengan diabetes yang terkontrol oleh diet dan obat-obatan.
- Kadar HbA1C <7%.

#### 2. RISIKO SEDANG, BOLEH PUASA DENGAN HATI-HATI

- Pasien sehat dengan diabetes yang terkontrol oleh diet, obat-obatan atau *short acting insulin*.
- kadar HbA1C < 8%.

#### 3. RISIKO TINGGI, DIPERBOLEHKAN TIDAK BERPUASA

- Nilai gula darah puasa atau gula darah sebelum puasa 150-300 mg/dl.
- Kadar HbA1C 8-10%.
- Memiliki komplikasi mikrovaskular (gangguan retina, ginjal, saraf) atau makrovaskular.
- Tinggal sendirian atau mendapat terapi sulfonilurea atau insulin.
- Pasien usia lanjut di atas 75 tahun.
- Pasien dengan penurunan fungsi ingatan berat, demensia, atau mendapat pengobatan yang mempengaruhi daya ingat.
- Adanya penyakit penyerta yang berat, seperti gagal jantung, stroke, kanker, atau darah tinggi yang tidak terkontrol.

#### 4. RISIKO SANGAT TINGGI, TIDAK DIREKOMENDASIKAN BERPUASA

- Pemeriksaan gula darah tinggi, dengan rata-rata nilai gula darah puasa atau gula darah sebelum puasa > 300 mg/dl.
- Kadar HbA1C > 10%.
- Hipoglikemia berat selama 3 bulan terakhir.
- Hipoglikemia berulang atau hipoglikemia yang tidak diketahui penyebabnya.
- Adanya komplikasi diabetes ketoasidosis atau hiperglikemia hiperosmolar.
- Diabetes tipe 1.
- Adanya penyakit akut.
- Pekerja fisik berat.
- Sedang hamil.
- Pasien dengan penurunan fungsi ingatan berat, demensia, atau mendapat pengobatan yang mempengaruhi daya ingat.
- Pasien yang sedang menjalani dialisis (cuci darah).

## TIPS BERPUASA DENGAN AMAN BAGI PENDERITA DIABETES

### 1. JANGAN MELEWATKAN MAKAN SAHUR

Makan sahur yang dilakukan saat dini hari sering terlewat. Bagi penderita diabetes, waktu makan sahur tidak boleh dilewatkan agar cadangan energi selama berpuasa cukup dan tidak terjadi hipoglikemia.

### 2. TETAP MAKAN 3 KALI SEHARI

Sarapan bisa diganti dengan makan sahur, makan siang diganti dengan makan saat buka puasa, dan makan malam dilakukan setelah sholat Tarawih. Saat makan sahur, dianjurkan mendekati waktu Imsak atau waktu Subuh. Sedangkan saat berbuka, dianjurkan sesegera mungkin. Hal ini dilakukan agar kadar gula darah tidak turun terlalu lama.

### 3. HINDARI MAKAN BERLEBIHAN SAAT SAHUR DAN BERBUKA PUASA

Mengatur porsi makan sangat penting untuk mengontrol kadar gula darah dan berat badan. Meski tubuh lapar, disarankan untuk tidak makan terlalu banyak saat buka puasa. Awali dengan takjil, lalu konsumsi makanan bergizi seimbang dalam porsi secukupnya.

### 4. KONSUMSI MAKANAN YANG MENGANDUNG BANYAK SERAT

Makanan berserat memberikan rasa kenyang lebih lama. Makanan berserat, seperti nasi merah, gandum, sayur, dan buah, dianjurkan untuk dikonsumsi lebih banyak saat makan sahur.



**Sumber:**

<https://www.alodokter.com/panduan-berpuasa-bagi-penderita-diabetes>

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/12/bagaimana-penyandang-dm-pada-waktu-puasa>

<https://rsud.tulangagung.go.id/bolehkah-penderita-diabetes-berpuasa/>



## 5. HINDARI GORENGAN DAN MAKANAN YANG TERLALU MANIS

Mengonsumsi gorengan menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh, dan secara tidak langsung akan meningkatkan kadar gula darah. Selain itu, penderita diabetes juga disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan yang terlalu manis untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil.

## 6. MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP KECEKUPAN CAIRAN PENTING UNTUK MENCEGAH DEHIDRASI.

Konsumsi air putih lebih dianjurkan, ketimbang minuman manis atau minuman yang mengandung kafein, seperti kopi dan teh. Minuman berkafein menyebabkan lebih sering buang air kecil, sehingga memicu dehidrasi.

## 7. PERIKSA GULA DARAH SECARA TERATUR

Pemeriksaan gula darah dapat dilakukan sendiri di rumah dengan alat pengukur gula darah. Pemeriksaan gula darah dapat dilakukan 2-4

kali sehari, yaitu setelah sahur, selama berpuasa, dan setelah berbuka puasa. Hal ini penting untuk menghindari hipoglikemia ataupun hiperglikemia. Jika kadar gula darah Anda kurang dari 70 mg/dl atau lebih dari 300 mg/dl, dianjurkan untuk membatalkan puasa.

## 8. RUTIN BEROLAHRAGA

Berolahraga saat puasa baik untuk menjaga kebugaran, asalkan tidak berlebihan. Bagi penderita diabetes, aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan hipoglikemia. Shalat Tarawih yang dilakukan setelah berbuka puasa bisa dijadikan sebagai salah satu bentuk olahraga sekaligus ibadah.

## 9. KONSUMSI OBAT SESUAI PETUNJUK DOKTER

Selama menjalani ibadah puasa, penderita diabetes perlu tetap mengonsumsi obat yang diberikan oleh dokter. Bila perlu, dokter akan mengatur ulang jadwal konsumsi obat agar sesuai dengan jadwal makan selama bulan puasa.

Kondisi tubuh setiap orang berbeda-beda, sehingga sangat dianjurkan untuk berkonsultasi dulu dengan dokter sebelum menjalani ibadah puasa. Pemeriksaan sebaiknya dilakukan minimal 2 bulan sebelum bulan puasa tiba.

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik, mengevaluasi gula darah Anda, dan menentukan apakah kondisi tubuh Anda aman untuk menjalani ibadah puasa. Jika kadar gula darah terkontrol dengan baik, ibadah puasa tentu dapat dilakukan tanpa kendala.

Apabila saat berpuasa, Anda merasa pusing, sakit kepala, lemas, jantung berdebar-debar, keringat dingin, tubuh gemetar, dan seperti akan pingsan, segera hentikan puasa dan periksakanlah diri ke dokter terdekat.