

Gizi Seimbang dan Bugar saat Puasa

Oleh

Dr. Sri Adiningsih dr. MS.MCN
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga



Perubahan Pola makan saat puasa

- Selama berpuasa terjadi perubahan pola makan **dari tiga kali menjadi dua kali** sehari, dengan jadwal juga berubah. Perubahan frekuensi makan ini akan menurunkan jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.
- **Dari aspek gizi, puasa paling tidak akan mengurangi asupan zat gizi, terutama energi, sekitar 20-30 persen.**
- Namun dari aspek kesehatan, puasa ternyata memberi manfaat kesehatan terhadap tubuh. Bahkan di negara-negara maju, puasa dijadikan salah satu terapi (fasting therapy) untuk penyembuhan beberapa penyakit degeneratif.
- **Selama berpuasa, pola makan akan berubah**, karena hanya diperbolehkan makan saat pagi sebelum terbit fajar dan menjelang malam hari. **Lambung dibiarkan kosong selama sekitar 13 jam.**
- Umumnya, **tubuh memerlukan waktu 3-5 hari untuk beradaptasi dengan pola makan yang baru ini.**
- Meski lambung kosong belasan jam, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Tubuh akan tetap memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas.
- Energi tersebut berasal dari cadangan energi berupa lemak yang tersimpan di bawah kulit, serta glikogen yang tersimpan di otot dan hati.

Bagaimana puasa yg benar ?

- Puasa yang benar adalah yang memenuhi kaidah agama dan kesehatan. Antara lain tampak dalam perilaku makan dan minum pada saat buka dan sahur. Menyegerakan berbuka puasa saat adzan maghrib tiba, serta menunda sahur hingga mendekati waktu imsak, merupakan strategi puasa yang diajarkan Rasulullah SAW.
- Hal itu dimaksudkan untuk mengurangi dampak kelaparan berkepanjangan terhadap sistem metabolisme tubuh.
- Pada saat berbuka sebaiknya tidak makan dan minum terlampau banyak sebagai tindakan “balas dendam”. Langsung makan makanan berat justru akan membebani kerja lambung yang sudah dibiarkan istirahat sekitar 13 jam.
- Untuk berbuka puasa umumnya kita memulai dengan makanan manis-manis, mengikuti sunah Nabi, dengan tujuan agar tubuh segera mendapatkan glukosa untuk menormalkan gula darah yang menurun selama 13 jam berpuasa.

Bagaimana menu untuk sehat

- selalu memakai **gizi seimbang**
- susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam **jenis dan jumlah** yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan **prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.**^[2]

Kebutuhan Enersi untuk orang dewasa

Laki-laki 2725-2625 kalori

Perempuan 2250-2150 kalori

Porsi makan Dgn Konsep Isi piringku



Perubahan Pola Makan Saat Puasa

- 1. Pola Makan Sahur yang baik.** Sahur memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga stamina tubuh selama menjalankan ibadah **puasa** dan aktivitas ketika di siang hari. Makan lengkap dan snak berhenti saat imsak
- 2. Pola makan saat berbuka,** dimulai dengan takjil (IFTAR) dengan minum/snak manis sebesar 10-15% dari total kebutuhan energi dalam sehari, dan makan lengkap (setelah sholat magrib) sebesar 30-35 persen dari total kebutuhan energi dalam sehari
- 3. Menjaga pola makan malam.** setelah sholat tarawih dapat snak 10% total kebutuhan kalori bagi yang membutuhkan sebelum jam 9 malam
- 4. Menjaga minum** agar tidak dehidrasi minumlah 2 gelas pada saat berbuka, 4 gelas sewaktu shalat tarawih hingga menjelang tidur, 1 gelas saat bangun tidur untuk sahur, dan 1-2 gelas lagi setelah sahur menjelang imsak dengan menambah menu sayur berkuah dan buah berair

Anjuran sehat saat puasa

- Hindari makanan pedas.
- Hindari makan makanan tinggi gula (gula meja) atau permen dan sejenisnya
- Konsumsi cukup sayur/ kuah sayur saat makan.
- Makan buah setiap akhir makan .
- Minum cukup air antara takjil sampai saat tidur untuk menghindari dehidrasi
- Hindari minum mengandung kafein (coke, kopi dan teh). Kafein bersifat diuretik (sering pipis) .

3-5 hari sebelum ramadan sebaiknya minuman tsb secara pelan/bertahap dikurangi. Pengurangan minum mendadak dari jenis kafein menjadi penyebab sakit kepala, perubahan mood, mudah marah

Anjuran sehat saat puasa

- **Aktivitas fisik**, minimal 30 menit. Sebaiknya hobi olahraga setelah makan lengkap. Aktifitas ringan sebelum magrib
- **Menjaga pola tidur**, waktu tidur saat puasa lebih sedikit tapi tubuh juga adaptasi, atur diwaktu siang perlu istirahat
- Merokok adalah beresiko kesehatan. Hindari merokok sigaret dan lain jenis rokok. Jika tidak bisa stop merokok, mulai pelan dikurangi beberapa minggu sebelum puasa. Merokok mempunyai efek negatif pada pemakaian beberapa macam vitamin dalam sistem enzim dan proses metabolisme
- Jangan lupa sikat gigi atau mengunyah Miswak (jenis tanaman *Azhardicta indica*). Sikat gigi sebelum tidur dan setelah makan sahur, frekuensi menggosok gigi 2 kali lebih sering kebiasaan gosok gigi

Anjuran sehat saat puasa

- Orang dengan berat badan normal atau lebih sebaiknya tidak mengalami kenaikan BB.
- Bagi orang kegemukan ramadan adalah kesempatan baik untuk mendapat penurunan berat badan.
- Bagi mereka yang mempunyai berat badan kurang atau batas kurang normal adalah diharapkan tidak mengalami penurunan berat badan.
- Buat rencana menu sehat sesuai kebutuhan zat gizi untuk sehat
- Analisis diet terutama enersi dan komponen zat gizi, dengan memakai daftar komposisi bahan makanan atau software komputer dapat diatur dan direncanakan diet yang sesuai.

Indikator sehat , dengan antropometri

BMI (Body Mass index) /IMT indeks Masa Tubuh

- Gizi baik bila (Body Mass index =19 -24),
- bila angka lebih sebaiknya Kontrol berat badan. Angka BMI > 25 Gemuk, BMI>30 obesitas
- Perhitungan BMI adalah besar berat badan (kg) dibagi kuadrat Tinggi Badan (cm)
- Contoh : BB 58 kg, TB 159 cm, BMI $58/2,5 = 23,2$ menunjukkan status gizi normal,

BERAT BADAN IDEAL

Cek BB rutin tiap bulan

- **T.I.W (Theoretical Ideal Weight)**
 - a. Broca Formula : $H \text{ (cm)} - 100$
 - b. Lorentz Form : $H \text{ (cm)} - 100 - \frac{H \text{ (cm)} - 150}{2 \text{ (women)} / 4 \text{ (man)}}$
- Contoh BB ideal dari seorang TB 159 cm adalah $59 \text{ kg} - 4 \text{ kg} = 55 \text{ kg}$