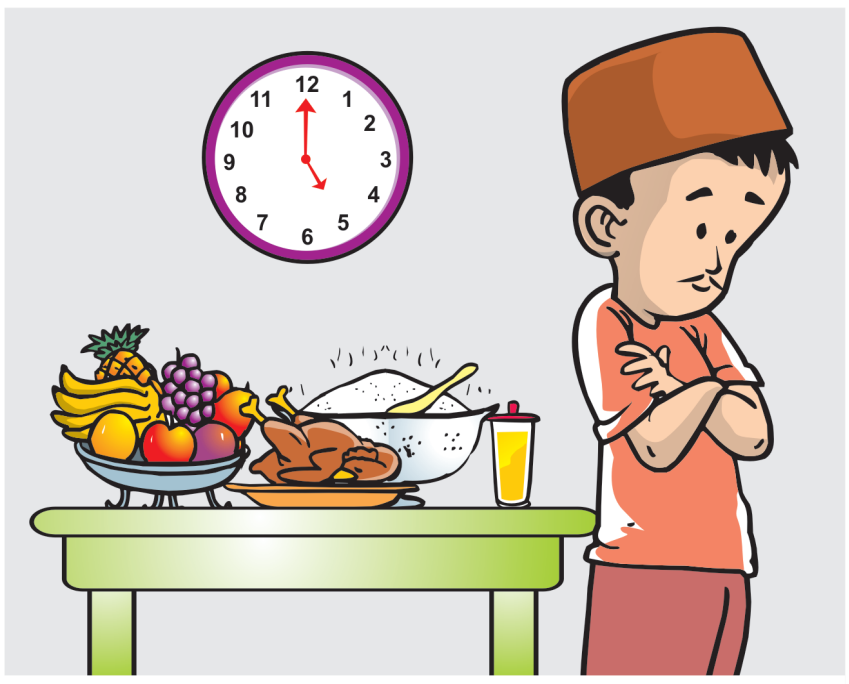
Puasa bagi Diabetisi

KOMPOSISI makanan bagi penderita diabetes (diabetisi) saat menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan,saat berbuka, bisa beragam. Bisa berbuka dengan satu porsi buah segar, boleh pepaya, melon, pisang atau lainnya dan minumlah segelas air putih, kemudian salat maghrib. Setelah itu, makan utama sama seperti biasanya di hari biasa dengan mengonsumsi nasi, lauk hewani, lauk



ILUSTRASI JOS

nabati, sayur dan buah," kata ahli gizi Fitri Hudayani dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo kemarin.

Usai menjalani ibadah salat tarawih, Fitri mengatakan penderita diabetes bisa mengonsumsi makanan ringan seperti roti isi selai kacang dan satu porsi buah. Kemudian untuk sahur, porsi makanan sama seperti saat makan malam.

"Makan sahur haruslah cukup sebagai simpanan energi agar dalam keadaan puasa, diabetisi tetap dapat melakukan aktivitas seperti biasa," tambahnya. Jadi buah segar adalah rekomendasi untuk disantap saat berbuka puasa.

Pola makan yang baik, adalah asupan dengan jumlah serat yang cukup. Hal itu penting untuk membantu menjaga kadar gula dalam keadaan normal. Selain itu, serat juga dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan serta mampu menunda lapar pada pagi hingga menjelang siang.

"Terapkan pola makanan dengan jumlah serat yang cukup, untuk membantu menjaga kadar gula dalam keadaan normal dan serat dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan dan menunda lapar, khususnya pada pagi hari menjelang siang," ujarnya.

Kemudian yang terakhir, Fitri mengimbau tidak mengonsumsi aneka minuman manis saat terbuka puasa seperti sirup.

Fitri menganjurkan, mengonsumsi delapan gelas air putih yang terbagi pada waktu imsak hingga waktu berbuka puasa.

Jangan Dipaksakan

"Apa bila merasa pusing, atau keluar keringat dingin, atau merasa badannya tidak enak, itu mungkin memang sudah saatnya dia untuk berbuka, jangan dipaksakan (untuk berpuasa)," jelasnya.

Penderita diabetes harus bisa mengenali gejala hipoglikemi, atau kondisi saat tekanan gula darah menurun secara drastis.

"Jadi memang berbeda dengan orang normal. Sebab untuk penderita diabetes hipoglikemi bisa berdampak jika menunggu waktu berbuka, sehingga dapat menyebabkan kematian," katanya.

Dengan demikian, penderita diabetes pun menjadi lebih memiliki waktu pertahanan terhadap rasa lapar lebih singkat dibandingkan sahur di waktu yang jauh dari waktu imsak.

"Ini memang agak riskan tapi saya ingin menyampaikan bahwa jika ingin berpuasa, lakukanlah (sahur) sedekat mungkin dengan waktu imsak gitu ya. Jadi misalnya jangan terlalu jauh jam-nya, supaya dia mempunyai pertahanan terhadap rasa lapar," tegasnya.

Sebaiknya pasien diabetes mempersiapkan fisik dengan baik , agar bisa menjalankan ibadah puasa namun tetap produktif.

Dosis Obat

Salah satu upaya untuk menjaga tubuh penderita diabetes atau yang kerap disebut diabetesi agar tetap produktif dan sehat selama bulan Ramadan, ialah harus dilakukan penyesuaian dosis obat. Juga menyesuaikan jadwal pemberian obat hipoglikemik oral dan atau insulin oleh dokter, selama pasien menjalankan ibadah puasa.

"Kemudian, diabetisi harus selalu berhubungan dengan dokter , selama menjalankan ibadah puasa. Melalui aplikasi KlikDiabetes sebagai asisten pribadi digital, diabetisi akan dibantu dalam mengatur jadwal pemberian obat melalui fitur Pengingat Obat serta berkonsultasi dengan dokter melalui fitur Tanya Dokter," kata Senior Product Manager Diabetes Kalbe, Anita Halim.

Selain itu, diabetisi dapat melihat menu-menu pilihan untuk sahur dan buka puasa, serta mengatur jumlah kalori.

Kadar gula darah juga penting untuk dipantau secara teratur, terutama pertengahan hari dan menjelang berbuka puasa.

Dalam meningkatkan kualitas hidup diabetisi yang lebih baik dengan terus mengembangkan dan memasarkan anti diabetes dan komplikasinya, nutrisi, alat cek gula darah, serta platform digital yang berkualitas. Sehingga dapat memberikan dukungan yang komprehensif bagi dokter dan diabetisi dalam mencapai pola hidup dan manajemen diabetes yang ideal," ujarnya. **(Ati)**

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Multidrug Resisten Tuberkulosis

Oleh : dr. Aninda Dian Anggraeni

Multidrug Resistance Tuberculosis (MDR TB), merupakan salah satu permasalahan utama di dunia. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap resistensi obat pada Negara berkembang, salah satunya ketidaktahuan penderita tentang penyakitnya, kepatuhan penderita buruk, motivasi penderita kurang, dosis tidak adekuat, instruksi yang buruk, keteraturan berobat yang rendah, pemberian monoterapi atau regimen obat yang tidak efektif, suplai obat yang tidak teratur, dan kualitas obat, memberikan kontribusi terjadinya resistensi obat sekunder.

TBC dengan Resisten Obat merupakan perkembangan dari TBC biasa, yang kemudian berkembang menjadi kebal akan obat tertentu, dan beberapa jenis obat lainnya. Fokus utamanya adalah kebal terhadap obat Rimfampisin, dan Isoniazid. Diagnosis yang dikembangkan sekarang untuk mengatasi permasalahan tersebut, adalah dengan menggunakan GeneXpert. Diagnosis bakunya adalah dengan kultur Microbacterium tuberculosis di media padat, dan terdeteksi dengan resistensinya terhadap Rimfampisin dan Isoniazid. Proses ataupun lama perawatan TBC, antara 18-36 bulan.

Prosedur pengobatan standar, akan dilakukan diagnosis terkait dengan GeneXpert, menggunakan bahan sputum dan cairan tubuh lainnya.

Masalah yang didapatkan dalam menangani pasien TBC Residen Obat, biasanya adalah mual muntah, diare biasa. Pada permasalah telinga, pasien akan mengalami ketulian terkadang irreversible yang menjadi masalah. Pada saraf seperti Neurophaty beberapa pasien dapat mengalami kejang, sehingga harus mengkonsumsi obat anti kejang. Psychiatry, dimana pasien dapat mengamuk bahkan kambuhan, sehingga harus rawat inap. Alergi obat pun, menimbulkan reaksi tertentu pada pasien.

Efek samping terbanyak pada kasus MDR TB adalah mual dan muntah, serta artralgia. Sebagian besar efek samping itu adalah derajat ringan, dan dapat diatasi dengan memberikan obat simtomatis untuk menangani keluhan.

Efek samping gangguan pada ginjal berhubungan dengan riwayat pengobatan TB sebelumnya, dan lebih banyak terjadi pada laki-laki. Sebaliknya, untuk gangguan pendengaran lebih banyak terjadi pada perempuan.

Komorbiditas yang paling sering dihadapi adalah seperti pada penyakit Diabetes Mellitus, yang memiliki permasalahan yang mengakibatkan pasien meninggal yang berawal dari pasien terkena TB dan mengalami gangguan paru akan mengalami komplikasi, pasien perokok dan sirosis hepatis, pasien HIV AIDS pun terkadang meninggal di tengah masa pengobatan. Bahkan pasien usia lanjut (>60 tahun) pun, memiliki pengaruh besar dalam kegagalan kesembuhan pasien. Adanya efek samping dan komorbiditas harus memerlukan pengawasan yang ketat, koordinasi rumah sakit dengan dinas kesehatan pun sangat penting dalam pengadaan obat-obatan dalam kesembuhan TBC pada pasien. ***

Ramadan Tumbuhkan Empati Bangun Solidaritas Sosial

"PUASA Ramadan adalah ibadah yang khas. Di bulan ini Allah punya banyak misi. Mulai dari peningkatan internal diri setiap muslim, bagaimana berhubungan dengan Allah agar hubungan ke atasnya terasa lebih baik, dan bagaimana memupuk solidaritas sesama muslim. Puasa ini juga untuk memupuk kebersamaan terhadap orang-orang yang berbeda etnik, bahkan berbeda agama," ujar Psikolog Elly Risman.

Banyak orang seringkali hanya mementingkan kecerdasan kognitif tanpa kecerdasan emosi. Padahal tanpa kecerdasan emosi, atau empati, seorang akan sulit untuk bisa berbuat baik pada sesama.

Terlebih di tengah bulan Ramadhan ini. Membangun rasa empati, tentu dibutuhkan untuk bisa selalu hidup berdampingan di tengah perbedaan.

Empati merupakan kemampuan memahami perasaan dan emosi yang dialami orang lain dan kemampuan merespons perasaan orang lain. Setiap orang memiliki kadar rasa empati yang berbeda.

Di bulan Ramadan ini Allah juga memerintahkan kepada umatnya untuk lebih banyak beribadah dengan sedekah dengan memberikan sesuatu kepada orang lain. Karena pada hakekatnya, Allah melalui Rasullulah, sedang melatih umatnya agar bisa membangun empati, kasih sayang dan membangun solidaritas kepada orang lain. Yang mana kasih sayang tersebut dimensinya akan sangat luas, tidak sekadar dimensi konsumtif yakni dimensi kehidupan sosial, dimensi ekonomi, dimensi kehidupan berbangsa dan bernegara.

"Saya kira puasa ini salah satu yang sangat strategis bagi umat Islam untuk mencoba menghayati betul makna dari puasa ini untuk membangun bangsa ini lebih besar melalui kebersamaan, apakah orang itu satu agama atau berbeda agama. Ini merupakan bagian yang dibina melalui ibadah puasa ini," ujarnya.

Jangan Menuntut

Elly pun menyarankan kepada orang tua agar tidak menuntut anak harus berpuasa seharian penuh. Apalagi, jika alasannya untuk mengikuti anak dari tetangganya yang mampu berpuasa.

"Jangan anak umur 5 tahun dituntut puasa sampai full karena mengikuti tetangga anaknya yang umurnya 5 tahun," tuturnya.

Elly juga menyarankan orang tua untuk menanamkan psikologis agar anak menyukai berpuasa. Ada tiga prinsip yang ia sarankan.

"Ada 3 B. Bercerita, bermain, bernyanyi. Pokoknya cara menyenangkan lewat perasaan. Kata kuncinya bukan bisa. Tapi suka puasa," pungkasnya

Bagi keluarga muslim dengan anak yang masih balita, bulan puasa menjadi saat yang tepat mengajarkan nilai-nilai keagamaan. Puasa menjadi salah satu aktivitas yang dapat diberitahu kepada mereka bukan sekadar menahan rasa lapar dan haus sehari penuh.

Orangtua harus kreatif untuk mengajarkan anak yang berpuasa pertama kali. "Yang penting orang tua menciptakan suasana menyenangkan," kata Elly.

Konsep menyenangkan itu, menurut Elly, bisa diciptakan dengan berbagai cara. Salah satunya lewat trik yang dilakukan Astri dan keluarganya tadi. "Bisa juga dengan mengajak anak melupakan rasa haus dan laparnya lewat beragam kegiatan yang tidak bikin lelah," kata Elly.

Anak yang punya hobi atau kesukaan khusus bisa diajak menekuni kegiatannya. Misalnya anak yang suka melukis bisa dibelikan alat lukis baru untuk menyemangatinya berpuasa. Yang harus diingat, usahakan agar "hadiah" kecil ini tidak terlihat seperti sogokan. "Sampaikan kepada anak bahwa bonus itu sebagai bentuk kebanggaan orang tua karena anak bersedia berpuasa," katanya.

Orang tua juga harus pandai menciptakan suasana bahwa puasa itu bukan sesuatu yang menyiksa. "Jika orang tua terlihat lesu dan hanya banyak tidur-tiduran saat puasa, otomatis kesan itu terserap pula oleh anak," katanya.

Sebaiknya, suasana rumah juga harus mendukung pelaksanaan ibadah puasa. Jika di rumah ada yang sedang tidak berpuasa, sebaiknya tidak makan atau minum di depan anak yang sedang berpuasa. "Adik yang masih kecil juga sebaiknya diajak menghormati sang kakak yang sedang berpuasa," tuturnya. **(Ati)-f**

KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Bersedekah merupakan salah satu cara menumbuhkan empati dan contoh yang baik bagi anak.

KLINIK PKBI

Efektif Berhenti Merokok

***Tanya**:*

Minggu lalu rubrik ini membahas soal bahaya asap rokok bagi janin. Apakah ada metode berhenti merokok yang praktis, atau ada puskesmas yang melayani layanan berhenti merokok?. Bagaimana kalau beralih ke vape atau rokok elektrik yang sekarang ngetren?

Dini, Sleman.

Jawab:

Berhenti merokok memang bukan sesuatu hal yang mudah dilakukan.

Ada beberapa langkah penting yang harus diterapkan saat memutuskan untuk berhenti merokok.

1. Buatlah daftar alasan berhenti merokok

Tulis daftar alasan mengapa ingin berhenti merokok dan ingatlah alasan-alasan tersebut ke mana pun pergi. Alasan ini akan menjadi sebuah motivator dan membuat lebih mudah berhenti merokok. Mulailah dengan menyingkirkan semua hal yang berhubungan dengan rokok, seperti asbak dan korek api, dari jangkauan. Beritahu teman, kerabat, dan keluarga bahwa sedang dalam tahap berhenti merokok.

2. Hindari pemicu kebiasaan merokok, seperti berkumpul dengan sesama perokok atau mengonsumsi kopi dan minuman beralkohol, bisa mencari cara untuk mengalihkan keinginan untuk merokok, misalnya dengan mengunyah permen karet, mengonsumsi camilan, atau bahkan menggosok gigi. Ketika keinginan merokok datang, mencoba untuk menundanya dan menyibukkan diri dengan aktivitas lain seperti berjalan, berolahraga, atau melakukan sesuatu yang sukai.

3. Cobalah konseling

Konseling dapat membantu untuk mengidentifikasi faktor pemicu merokok dan memfokuskan cara untuk berhenti merokok. Dalam hal ini, bisa meminta bantuan psikolog untuk mencari solusinya.

4. Selalu katakan ëtidakí pada rokok

Ketika memutuskan untuk berhenti merokok, cobalah untuk mendisiplinkan diri. Mungkin sesekali akan tergiur untuk merokok dan berkata, ìsatu batang saja tidak masalah.î Jauhkan pikiran tersebut!

5. Lakukan antisipasi gejala putus nikotin yang ditandaii dengan rasa nyeri, mual, sakit kepala, gelisah, dan emosional atau mudah marah. Orang yang hendak berhenti merokok juga biasanya akan mengalami gejala batuk-batuk. Umumnya, kondisi tersebut akan alami dalam rentang waktu 12ñ24 jam setelah berhenti merokok dan secara bertahap akan mereda dalam waktu 2ñ4 minggu.

Minta bantuan dokter tenaga kesehatan yang saat ini sudah tersedia baik di Puskesmas maupun Rumah sakit. Merokok berkaitan dengan senyawa-senyawa kimia di otak dan tubuh . Dokter akan membantu mendapatkan metode dan obat-obatan yang tepat untuk mengatasi hal-hal yang akan hadapi. Selain itu, dokter juga dapat membantu mengevaluasi program yang jalani.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. *Salam.* ❑ **- f**

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: *keluargakr@gmail.com*