

Kiat Sehat Ramadan di Tengah Pandemi Covid-19

SAAT ini umat Islam sedang menunaikan ibadah Puasa Ramadan. Puasa di bulan Ramadan 2020 M ini terasa berbeda dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Sebab sekarang sedang ada wabah virus Korona atau Covid-19. Selain berusaha untuk memperbanyak amalan ibadah, menjaga asupan makanan di saat puasa harus diperhatikan. Persiapan fisik perlu dilakukan di antaranya dengan mengatur pola hidup sehat, rajin berolahraga, makan yang sehat dan bergizi, istirahat cukup dan tingkatkan PHBS.

Di saat berpuasa, orang kemungkinan dapat kekurangan asupan nutrisi. Karena tidak makan dan tidak minum di siang hari. Ini secara alamiah membuat tubuh lemas. Risiko sakit di tengah wabah seperti saat ini sangat tinggi. Apalagi jika Anda berada di daerah yang sudah banyak Orang Dalam Pemantauan (ODP), Pasien Dalam Pengawasan (PDP), atau bahkan yang sudah positif Covid-19.

Puasa Ramadan 1441 H ini kita harus dapat mengatasi masalah dengan cara manajemen stres. Namun, energi juga penting agar organ tubuh sehat. Menjaga tubuh tetap bugar saat puasa tentu tidak mudah, terlebih bagi yang tidak terbiasa berpuasa. Sebab, terjadi perubahan pola makan yaitu tidak makan dan minum selama 12 jam, sehingga butuh adaptasi bagi tubuh untuk dapat menyesuaikan dengan aturan makan saat berpuasa.

Pola makan yang cukup dan tidak berlebihan menjadi salah satu kunci utama menjalankan puasa yang sehat. Puasa sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia, akan tetapi pada saat menjalankan ibadah puasa banyak dijadikan alasan untuk tidak bekerja secara maksimal karena lemas, lesu, mengantuk dan sebagainya sehingga berakibat menurunnya produktivitas. Kondisi itu timbul akibat perilaku yang tidak sehat yang dilakukan tanpa sadar dan menjadi kebiasaan selama berpuasa, seperti kebiasaan makan sahur yang banyak, makan berlebihan saat berbuka, kurangnya konsumsi buah-buahan dan sayuran, tidur sehari-hari sampai tidak berolahraga.

Untuk menghindari kebiasaan kurang sehat tersebut, perlu pengaturan makan dan minum pada saat sahur atau berbuka puasa, agar tubuh kita tetap sehat dan segar sepanjang hari selama berpuasa, antara lain:

a. Jangan tinggalkan makan di waktu sahur.

Ini sangat penting karena dapat memberikan asupan gizi dan simpanan energi untuk beraktivitas saat berpuasa. Menu sahur sebaiknya makanan berenergi dan berprotein tinggi, hindari

dr H Tejo Katon SSI MBA MM



makanan yang manis-manis. Makanan berenergi menjadikan proses pencernaan lebih lambat, sedangkan makanan manis lebih cepat proses pencernaannya sehingga membuat lebih cepat lapar di siang hari. Hindari makanan lembut salah satunya bubur ketika sahur, sebab efeknya cepat lapar. Kandungan gula yang tinggi menyebabkan lebih cepat lapar.

Jika tidak sahur akan mudah menjadi hipoglikemia dimana kadar gula dalam darah turun. Hal ini menyebabkan tubuh cepat lesu, letih dan mengantuk, bahkan mudah marah. Makanan dan minuman yang terlalu banyak mengandung gula akan memacu tubuh memproduksi insulin untuk segera menetralkan kadar gula dalam darah. Akibatnya rasa lapar akan cepat timbul dan badan pun cepat lemas dan lesu.

Perbanyak makanan berprotein tinggi karena protein akan diolah lebih lambat. Tambah porsi minum, termasuk susu, buah-buahan dan makanan yang berkuah. Saat sahur usahakan membatasi asupan teh dan kopi, karena membuat metabolisme berjalan cepat, sehingga cepat mendatangkan rasa haus meski tak berdehidrasi. Agar mampu menahan rasa lapar, diperbanyak mengonsumsi jenis makanan berenergi yang banyak terdapat dalam sayur dan buah. Tubuh kita memerlukan waktu lebih lama untuk mencerna makanan yang banyak mengandung serat. Upayakan untuk mencegah dehidrasi tubuh dengan banyak minum air putih pada malam hari. Hal ini penting dilakukan, karena pada siang hari aktivitas kita cenderung banyak mengeluarkan keringat baik di luar ruangan atau ruang ber-AC.

Hindari pancaran sinar matahari langsung, karena bisa membuat dehidrasi. Setelah makan sahur jangan langsung tidur karena tubuh memerlukan waktu untuk mencerna makanan.

b. Jangan menunda berbuka puasa jika sudah waktunya dengan pola yang benar.

Jangan menunda berbuka dan mulailah dengan makanan dan

minuman yang manis, karena mudah dicerna. Jangan langsung minum air dingin atau es, sebaliknya biasakanlah berbuka dengan minuman hangat. Perut yang kosong bisa menjadi kembung apabila langsung diisi air dingin, karena asam lambung akan semakin banyak. Berbuka puasa hendaknya secara bertahap dan tidak terburu-buru agar lambung tidak kaget. Dengan demikian kerja lambung tidak terlampaui berat karena lambung membutuhkan ruangan kosong untuk mencerna makanan.

Untuk meringankan kerja pencernaan, kunyah makanan dengan baik. Saat berbuka puasa dianjurkan mengonsumsi kurma karena mengandung gula serat, karbohidrat, kalium dan magnesium. Lewat kurma, kebutuhan nutrisi tubuh yang hilang selama puasa perlahan dipenuhi. Mengonsumsi pisang saat berbuka sangat baik bagi tubuh, sebab merupakan sumber kalium, magnesium dan karbohidrat. Batasi makanan yang digoreng saat berbuka, karena dapat meningkatkan sel-sel lemak dalam tubuh. Hal ini karena seorang yang sudah di usia lanjut cenderung memiliki keluhan penyakit yang disebabkan lemak, seperti penyakit jantung, koroner dan hipertensi. Konsumsi air atau jus buah antara berbuka puasa dan sebelum tidur, untuk menyediakan kebutuhan cairan dalam tubuh agar lancar beraktivitas esok harinya. Setelah berbuka puasa jangan langsung tidur.

Untuk penderita sakit maag, agar menghindari jenis makanan yang mengandung banyak gas seperti sawi, kol, nangka, pisang ambon, kedondong dan minuman bersoda. Makanan yang merangsang pengeluaran asam lambung, seperti kopi dan minuman beralkohol. Makanan yang sulit dicerna dan memperlambat pengosongan lambung, seperti yang berlemak, kue tart, serta keju. Makanan yang merusak dinding lambung seperti cuka, cabe, merica dan bumbu yang merangsang.

Untuk penderita penyakit jantung koroner, Aspirin sebaiknya diminum setelah berbuka puasa sebelum makan besar. Begitu juga dengan obat penurun kolesterol, sebaiknya diminum malam hari atau mau tidur. Sedangkan untuk obat antihipertensi yang untuk golongan diuretik (yang mengeluarkan kencing, seperti furosemide) dihindari atau diminum saat berbuka untuk mencegah dehidrasi. Untuk penderita diabetes, hipoglikemi atau kekurangan kadar gula dalam darah jauh lebih berbahaya daripada hiperglikemi atau kelebihan.

***o

**)Ketua Unit Kesehatan Kanwil Kementerian Agama DIY, Ketua Badan Pengawas RSU Mitra Paramedika.*



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

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

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Atasi Cemas Berlebihan Pandemi Covid-19

CEMAS berlebihan atau ansietas dapat mengenai siapa pun mulai anak-anak, remaja,

dewasa hingga lanjut usia. Dapat terjadi setelah mengalami kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan ataupun pada keadaan yang mengkhawatirkan.

Seperti situasi yang kita alami beberapa bulan terakhir bahwa pandemi Covid-19 menciptakan kecemasan tersendiri. Merasa cemas boleh saja, karena merupakan reaksi alami tubuh sehingga kita dapat lebih berhati-hati dan waspada. Bentuk kewaspadaan kita saat ini adalah mengikuti imbauan pemerintah untuk tetap stay at home kecuali untuk keperluan mendasar, menggunakan masker saat keluar rumah, mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin, dan menjaga pola hidup sehat agar pertahanan tubuh tetap terjaga.

Cemas berlebihan tentu jangan, dan jika terjadi berlanjut maka anda perlu mendapat bantuan para ahli dalam menanganinya.

Gejala utama yang dialami adalah rasa khawatir berlebihan terhadap keadaan/situasi normal sekalipun, berlangsung berbulan-bulan dan mengganggu aktivitas keseharian bahkan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Gejala lain yaitu rasa tidak tenang, sulit tidur, makan tak berselera dan sulit berkonsentrasi. Umumnya mempunyai kaitan dengan penyakit fisik seperti diabetes, hipertensi, maag, kelelahan/fatigue.

Tahun 2002 WHO telah merekomendasikan akupunktur medik sebagai metode efektif dalam mengatasi ansietas, dengan pertimbangan bahwa

tindakannya sederhana, aman, efek samping minimal dan tidak menyebabkan ketergantungan. Tahun 2018 Konsil

Kedokteran Indonesia menetapkan ansietas sebagai salah satu masalah kesehatan yang dapat ditangani dengan akupunktur medik.

Akupunktur medik mempunyai cara kerja yang unik yaitu mempunyai efek terapi menyeluruh, sebagai contoh mereka yang mengalami kecemasan, maka selain menenangkan pasien tindakan akupunktur pun dapat memperbaiki kualitas tidur yang dialaminya

dalam waktu bersamaan. Dari berbagai studi eksperimental dan uji klinis disimpulkan bahwa akupunktur medik mempengaruhi berbagai zat neurokimia di otak kita. Tindakan akupunktur medik dapat meningkatkan kadar serotonin, enkefalin dan endorfin di sistem saraf pusat dan plasma, yang mana zat tersebut diketahui efektif meredakan gangguan psikis di antaranya ansietas ini. Akupunktur medik juga bermanfaat bagi pasien yang sebelumnya sudah mendapat obat-obatan dari dokter yang berkompeten. Dengan kombinasi akupunktur dan obat maka efektivitas terapi lebih baik, dan dapat memperkecil angka kekambuhan.

Karena itu jika Anda merasa cemas berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, berusahalah segera mencari bantuan para ahli, salah satunya dengan akupunktur medik. Cukup dengan melakukan tindakan akupunktur 1-2 kali saja perminggu, selama 2-3 minggu maka kecemasan dan kekhawatiran berlebih diharapkan dapat segera reda. Bila usaha telah dimaksimalkan dan doa telah dipanjatkan maka yakinlah bahwa Yang Maha Kuasa akan senantiasa Melindungi kita semua. ***

dr Harizah Umri SpAk

(Dokter Spesialis Akupunktur Medik RS JIH)



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

SEMANGAT KEMANUSIAAN KALAHKAN RASA TAKUT

Ika, Si Cantik Sopir Ambulans Covid-19

MENJADI relawan memang tak mudah. Apalagi relawan bencana nasional seperti pandemi Covid-19 saat ini, karena dituntut disiplin yang sangat tinggi. Jika lengah, maka bukan tidak mungkin diri kita sendirilah yang akan terpapar virus Corona.

Ika Dewi Maharani, menjadi satu-satunya sukarelawan medis perempuan di bawah naungan Relawan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, yang bertugas sebagai supir ambulans.

Angka kasus Covid-19 di Jakarta saat ini semakin meningkat, ditambah dengan jumlah petugas ambulans yang kurang memadai, membulatkan tekad Ika untuk menjadi supir ambulans.

"Dengan keahlian yang saya miliki, saya bisa menyetrir, saya basic perawat, jadi pas saya sesuai dengan panggilan hati, dengan kemampuan yang saya punya, saya harus melayani," ujar Ika.

Pengalaman Pertama

Tergabung dalam sebuah asosiasi profesi perawat Himpunan Perawat Gawat Darurat dan Bencana Indonesia (HIPGABI), Ika yang berasal dari Maluku Utara, saat ini menjalani hidup di mess yang disediakan BNPB, dan bertugas di rumah sakit Universitas Indonesia.

Menangani pasien di rumah sakit menjadi hal biasa bagi Ika. Namun mengantarkan pasien ke rumah sakit, menjadi tantangan tersendiri. Dia mengaku menjadi supir ambulans, merupakan pengalaman pertama dalam hidupnya.

"Untuk ambulans baru pertama kali di dalam hidup saya, ternyata di ambulans tidak semudah yang kita bayangkan," kata Ika yang mengaku kuliah di sebuah universitas di Surabaya ini, seperti dikutip dari siaran

pers Kepala Pusat Data, Informasi dan Komunikasi Bencana BNPB.

"Sudah bunyikan sirine, tapi kadang orang-orang di sekitar kita tidak peka, untuk memberikan jalan buat kita karena kita mengangkut pasien, ya untung ada orang dengan kesadaran memberikan jalan, jadi kita tetap dengan cepat membawa pasien ke tempat yang dirujuk," ujarnya.

Mengemban tugas mengantarkan pasien dalam pengawasan (PDP) atau pun pasien positif Covid-19 membuat Ika berisiko besar terinfeksi virus corona.

Dalam menjalankan tugasnya itu, dia mengatakan

"safety" adalah kunci utama. Menggunakan alat perlindungan diri (APD) menjadi wajib bagi Ika sebelum berangkat bertugas. Tidak hanya agar dirinya aman, tetap juga agar para pasien tetap aman.

Meski telah mengenakan APD, sebagai manusia biasa, Ika mengaku perasaan takut ada dalam dirinya, namun semangat kemanusiaan yang dia rasakan jauh lebih tinggi.

"Rasa takut ada pasti, cuma ini harus kita lihat lagi, ini adalah tugas bagi kita sebagai relawan medis, kita harus menangani pasien dari awal sampai akhir pasien itu kita harus tangani," ujar dia.

Untuk menjaga imunitas tubuh sebagai cara untuk melawan virus korona, di tengah shift 12 jam yang dia jalani, Ika selalu menyempatkan diri untuk makan teratur dan istirahat yang cukup.

"Shift pagi dari jam 7 sampai jam 7 malam, itu pertama harus makan dulu. Selesai absen kita makan, ada panggilan untuk kita rujuk, setelah itu selesai, baru kita makan, yang penting makan harus sehari tiga kali, multivitamin, dan susu," kata dia.

Dengan usaha terbaiknya mengabdikan dirinya sebagai sukarelawan Covid-19, Ika berharap pandemi tersebut dapat segera berakhir.

"Dengan kita mengabdikan diri sebagai relawan kita harap penanggulangannya ini semakin cepat, jadi bencana ini cepat akan berakhir," pungkas Ika. (Ati)-o



KR-Rini Suryati

Ika Dewi Maharani



Suami Sering Marah

Tanya:

Saya menikah dengan suami enam tahun yang lalu di KUA. Namun akhir-akhir ini, suami berubah perangainya, sering marah marah dan berkata kasar. Kesalahan sedikit saja bisa memicu kemarahan. Sepertinya bagi suami, hal itu adalah hal biasa. Padahal saya masih merasa sakit hati. Saya tidak tahan lagi. Apakah kata-kata kasar termasuk KDRT, dan bisa menjadi alasan perceraian?

Dwi, Wonosari

Jawab:

Kata-kata kasar apalagi sering dilakukan, termasuk kekerasan psikis. Menurut UU PKDRT no 23 tahun 2004, dalam UU tersebut ada 4 jenis kekerasan yaitu: kekerasan fisik, seksual, psikis dan penelantaran ekono-

mi. Perceraian adalah alternatif yang terakhir. Coba lah bicarakan baik baik dengan suami atau anda bisa minta bantuan pihak ketiga. Misalnya, saudara yang disegani suami, lembaga penasehat perkawinan. Sedangkan untuk mengajukan permohonan gugat cerai di Pengadilan Agama, harus memenuhi beberapa persyaratan dokumen, dan membuat permohonan gugatan cerai ditujukan kepada Pengadilan Agama setempat, dengan alasannya yang kuat serta harus ada saksi-saksi yang melihat, mendengar menyaksikan langsung peristiwa keadaan rumah anda dengan suami.

LBH APIK Yogyakarta, Ruko Puluhdadi B22 Caturtunggal, Depok, Sleman. Email: apik_jogja@yahoo.com. Telepon 081391765155, 08179410624.



Pola Makan Puasa Bumil

Tanya:

Jika sedang hamil, bolehkan sahur dan konsumsi makanan pedas. Ini untuk membangkitkan selera makan. Bagaimana mengatur pola makan ibu hamil (bumil) saat puasa. Apakah perlu vitamin ekstra? Bagaimana juga istirahatnya?

Dwiyati. Bantul

Jawab:

Puasa pada saat hamil, umumnya tidak membahayakan janin dan ibu.

Bumil yang memiliki masalah kesehatan seperti anemia, atau penyakit yang lain, sebaiknya berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter sebelum memutuskan untuk puasa.

Sebenarnya tidak terdapat larangan atau kontraindikasi tertentu ibu hamil mengonsumsi makanan pedas.

Ibu hamil dianjurkan menghindari makanan yang bercahaya pedas, sebab berpotensi menimbulkan sensasi perih dan menyakitkan pada perut, dada, atau tenggorokan. Meski tidak berdampak langsung pada kesehatan janin, efek makanan pedas tersebut

akan membuat bumil tidak nyaman dan mungkin bisa memicu mual dan muntah.

Jika bumil puasa, berat badan normal, gaya hidup yang baik, nutrisi cukup, tidak berpengaruh terhadap janin.

Bumil puasa harus mewaspadai gejala dari kondisi yang mungkin membahayakan janin, seperti pusing, demam, muntah, lemas, lelah, bibir kering, atau merasa sangat haus. Berbagai gejala tersebut, dapat menandakan bumil mengalami dehidrasi.

Waspadai juga jika terdapat penurunan berat badan yang banyak, berkurangnya gerakan janin dalam kandungan, serta rasa nyeri pada perut. Jika mengalaminya, bumil segera memeriksakan diri ke layanan kesehatan.

Berikut tips puasa bagi bumil: tetap tenang hindari stres, Jangan angkat beban berat dan jalan terlalu jauh, bila bekerja tambahkan waktu istirahat, buka dan sahur pilih serat dan karbohidrat, hindari makanan manis, penuh protein, batasi lemak tinggi dan makanan siap saji, cukup air minum 1,5 sampai 2 liter/hari.

BILA Anda memiliki permasalahan tentang keluarga dan kesehatan reproduksi, bisa mengirimkannya melalui Email ke Keluargaeka@yahoo.co.id