

# ASPIRASI WARGA

## Dokter Spesialis Kandungan UNAIR Sarankan Ibu Hamil Penuhi Asupan Nutrisi Selama Puasa

Achmad Sarjono - [JATIM.ASPIRASIWARGA.COM](http://JATIM.ASPIRASIWARGA.COM)

Apr 9, 2022 - 06:59



*Dokter Spesialis Kandungan asal Universitas Airlangga, Dr. dr. Budi Prasetyo, Sp. OG(K). (Foto: Dokumentasi Pribadi)*

SURABAYA - Momentum puasa menjadi waktu paling ditunggu bagi umat muslim di seluruh dunia. Meskipun tak wajib, banyak ibu hamil yang tak ingin ketinggalan menikmati indahnyanya berpuasa di bulan Ramadan.

Berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin, dokter spesialis kandungan asal Universitas Airlangga, Dr dr Budi Prasetyo SpOG(K) pada Kamis (7/4/2022) menyatakan bahwa berpuasa saat hamil merupakan hal yang umumnya aman. "Pada prinsipnya, selama tidak ada kondisi medis yang membahayakan seperti pre-eklamsia atau tekanan darah tinggi, maka puasa selama hamil masih memungkinkan," jelasnya.



Meski begitu, dokter Budi tetap menghimbau ibu hamil yang berpuasa untuk tetap memperhatikan asupan cairan dan nutrisi. "Cairan masuk harus cukup yakni sekitar 1.5 - 2 liter, harus ada nutrisi yang cukup, baik karbohidrat, dan serta vitamin," imbaunya.

Ia juga menyebutkan bahwa ibu hamil yang berpuasa ada baiknya menghindari asupan yang terlalu manis, karena dapat menyebabkan kadar glukosa darah yang naik secara drastis.

Bagi ibu yang memiliki usia kandungan yang masih pada tahap tiga bulan awal, harus mempertimbangkan Emesis gravidarum atau mual muntah berlebih akibat kehamilan. "Karena terkadang masih sering terjadi emphasis pada tahap itu, maka harus dipertimbangkan bila tidak memungkinkan untuk berpuasa," sebut dokter spesialis kebidanan dan kandungan tersebut.

Ibu hamil yang ingin berpuasa, tetap disarankan untuk melakukan cek rutin agar mengetahui kondisi janin. "Dengan evaluasi kondisi medis yang mungkin dimiliki, maka ibu hamil dapat menghindari permasalahan yang mungkin terjadi, termasuk pertimbangan untuk melakukan puasa," sebutnya.

Saat melakukan kontrol dengan dokter kandungan, ibu hamil yang berpuasa harus memperhatikan perkembangan serta gerak janin. Pengajar Divisi Obstetri dan Ginekologi Sosial tersebut mengatakan bahwa selama masih ada perkembangan, dan gerak janin yang dinyatakan baik, maka ibu hamil diperbolehkan untuk berpuasa.

Mengenai olahraga yang diperbolehkan, dokter Budi menyampaikan bahwa aktivitas harus tetap disesuaikan meskipun tidak sedang berpuasa. "Jadi jangan

terlalu berat, jangan memforsir tenaga, jangan sampai ngos-ngosan. Bila berolahraga, sedikit peningkatan denyut jantung sudah cukup," sebutnya. (\*)