

GIZI SEIMBANG SAAT PUASA



Disusun Oleh :
MUHAMMAD JUNAIDI, SST

PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan diwajibkan bagi semua muslim yang beriman sesuai dengan firman Alloh SWT dalam QS Al Baqoroh ayat 183. Tahun ini bulan Ramadhan jatuh pada bulan Maret 2025, sehingga setiap muslim di Indonesia akan menjalankan ibadah puasa. Saat menjalankan ibadah puasa, umat islam dilarang makan dan minum semenjak terbit fajar hingga terbenamnya matahari selama satu bulan.

Puasa adalah terapi pengobatan alami paling tua yang tidak pernah lenyap ditelan zaman. Selain untuk keperluan rohani, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Ketika puasa, tubuh tidak mendapat asupan makan dan minum selama kurang lebih 12-13 jam sampai akhirnya diisi kembali. Dengan berpuasa, maka tubuh memiliki kesempatan untuk detoksifikasi, karena selama berpuasa, proses pencernaan makanan tidak terjadi, sehingga tubuh memiliki waktu untuk membersihkan diri dari racun dan limbah yang terakumulasi. Akhirnya racun dan limbah yang menumpuk di tubuh dapat dikeluarkan melalui mekanisme tubuh itu sendiri.

Jika dilaksanakan dengan benar, puasa bermanfaat bagi kesehatan. Organ tubuh seperti ginjal, limpa, dan hati bekerja mengeluarkan racun yang ada di dalam tubuh setiap hari. Racun tersebut salah satunya berasal dari makanan yang dikonsumsi. Berpuasa dapat membantu mengurangi racun yang masuk, sehingga beban kerja organ-organ tersebut berkurang.

Berpuasa juga diketahui dapat memperkuat sistem imun tubuh dengan proses regenerasi sistem imun yang meningkat. Dengan demikian, masyarakat perlu mengetahui mengenai pola hidup sehat selama menjalani aktivitas di bulan Ramadhan agar dapat beribadah dengan khusyuk sekaligus mendapat manfaat kesehatan selama berpuasa. Anjuran untuk makan yang sehat juga terdapat dalam firman Alloh SWT QS Al Baqarah : 168, yaitu makanlah makanan yang halal dan thoyib (baik atau sehat).

PEMBAHASAN

Selama bulan Ramadhan, pola makan kita berubah karena kita berpuasa dari fajar hingga matahari terbenam. Oleh karena itu, penting untuk mengatur pola makan agar tetap sehat dan bertenaga sepanjang bulan suci ini. Pola makan merupakan

suatu kebiasaan yang menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yang dapat dilihat dari jenis bahan makanan seperti makanan pokok, sumber protein, sayur, buah dan frekuensi makan.

Pola makan dapat mengarah pada pola makan sehat dan tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat selama puasa ramadhan seperti sering mengonsumsi makanan siap saji, melewati makan sahur dan mengonsumsi makanan dengan porsi yang berlebihan. Pola makan yang sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud antara lain untuk mempertahankan kesehatan dan status gizi selama berpuasa dengan mengatur asupan gizi saat berbuka dan sahur. Selama berpuasa, pola makan akan berubah, karena hanya diperbolehkan makan saat pagi sebelum terbit fajar dan menjelang malam hari. Lambung dibiarkan kosong selama sekitar 12-13 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.

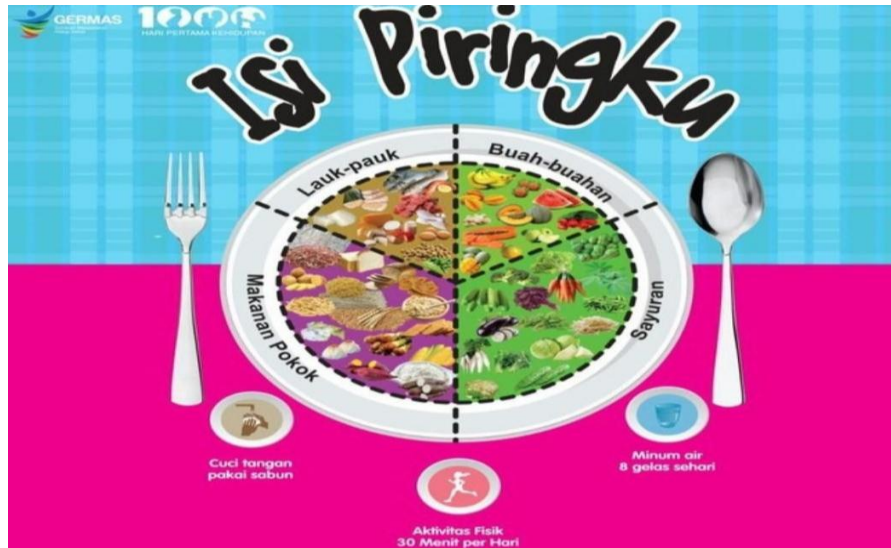
Agar nutrisi tercukupi dengan baik, ketahui dulu berapa kebutuhan kalori tubuh harian. Kemudian, buat perencanaan menu dan bagi konsumsi kalornya secara moderat. Kamu bisa membaginya menjadi 40 persen saat sahur, 15 persen untuk menu takjil, 30 persen untuk menu berbuka, dan 15 persen beberapa jam setelah berbuka. Kemudian, pastikan untuk memperhatikan porsi makan saat berbuka atau setelah tarawih. Misalnya makan dengan piring yang lebih kecil.

Saat berpuasa, tubuh membutuhkan asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Selain itu, tubuh juga perlu banyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi. Menurut PMK no 28 tahun 2019, kebutuhan gizi individu agar memenuhi kebutuhan gizi seimbang adalah KH 55 - 60 %, Protein 15-20 % dan Lemak 20 – 25 %. Kebutuhan vitamin dan mineral, dan air disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi makro dengan memperhatikan kondisi fisiologis dan aktifitas (disesuaikan dengan AKG).

KEBUTUHAN GIZI ORANG BERPUASA

Untuk menjaga agar gizi seimbang tetap terpenuhi, Kementerian Kesehatan telah mencanangkan slogan ISI PRINGKU sebagai pengganti slogan 4 sehat 5

sempurna. Isi Piringku merupakan panduan masyarakat yang menunjukkan sajian makanan dan minuman sehat pada sekali makan yang terdiri atas $\frac{1}{2}$ piring berisi buah ($\frac{1}{3}$ bagian), dan sayur ($\frac{2}{3}$ bagian) dan $\frac{1}{2}$ piring sisanya berupa lauk pauk ($\frac{1}{3}$ bagian) dan makanan pokok ($\frac{2}{3}$ bagian). Ini merupakan sajian makanan yang ada di dalam piring untuk porsi sekali makan (Permenkes no 41 tahun 2014).



Kebiasaan makan yang biasanya 3 kali dalam sehari berubah menjadi hanya 2 kali saja dalam sehari yaitu saat sahur dan berbuka puasa. Oleh karena itu pola makan dan asupan cairan dalam tubuh tetap harus terjaga dan terkontrol. Selama menjalankan ibadah puasa, tubuh kekurangan asupan makanan dan minuman sekitar 20-30 % dari kadar normalnya. Total kebutuhan energi lebih sedikit dibanding orang yang tidak berpuasa.

Cara memenuhi kebutuhan gizi selama berpuasa bisa diatur menjadi 2 atau 3 kali makan yaitu saat sahur, saat berbuka puasa dan setelah shalat tarwih. Disarankan untuk makan terakhir dengan durasi 2 jam sebelum waktu tidur. Tetap upayakan mencukupi asupan cairan minimal 8 gelas per hari, dengan membagi sejak buka puasa sampai dengan makan sahur. Pembagiannya adalah minum 2 gelas saat buka puasa, yang berguna untuk mengganti cairan yang hilang selama puasa, dilanjutkan minum 4 gelas secara bertahap sampai menjelang tidur, kemudian terakhir minum 2 gelas saat makan sahur.

MAKAN SAHUR

Bangun tidur awali minum air putih satu gelas dilanjutkan dengan makan makanan yang bergizi seimbang, Makanlah karbohidrat kompleks seperti nasi merah,

kentang, jagung atau ubi, kurangi nasi putih tambah dengan sayuran. Lauk sebanyak 2 sajian berupa lauk hewani dan nabati untuk memenuhi kebutuhan protein. Upayakan konsumsi buah dan sayur 5 porsi, agar tercukupi kebutuhan vitamin, mineral dan serat. Fungsi serat salah satunya akan memberi efek kenyang lebih lama. Akhiri makan sahur dengan minum air putih satu gelas sebelum imsyaq

BUKA PUASA

Awali buka puasa dengan yang manis, misalnya kurma, buah potong, air kelapa murni, bisa juga minuman manis seperti teh manis atau kolak dengan gula secukupnya. Makan malam dilakukan setelah sholat taraweh dan berfungsi untuk melengkapi makan buka puasa dan bukan berupa makanan berat, misalnya buah untuk memenuhi asupan vitamin dan cairan atau bisa juga susu untuk memenuhi asupan protein. Pengolahan makanan dengan bumbu rempah yang lebih banyak, dikukus, direbus dengan air, kaldu, santan encer, dipanggang, dan batasi menu digoreng atau dengan santan kental, perbanyak menu sayur dan buah, dan minuman rempah karena mengandung zat fitokimia yang bermanfaat untuk imunitas. Buka dan sahur dengan pedoman gizi seimbang serta isi piringku menyehatkan tubuh dan imunitas lebih terjaga dengan baik.

Jadi, pola makan saat puasa perlu disesuaikan dengan perubahan frekuensi makan. Jumlah makanan saat puasa disesuaikan dengan kondisi diri. Komposisi makanan harus seimbang, cairan harus tercukupi, dan pemilihan jenis dan suhu minuman juga harus sesuai sehingga kita dapat menjaga daya tahan tubuh selama berpuasa. Tetap lakukan aktivitas fisik hindari bermalas-malasan. Lakukan aktivitas fisik selama berpuasa minimal berjalan kaki selama 30 menit/ hari untuk menjaga proses metabolisme tubuh. Olahraga dianjurkan untuk dilakukan sore hari menjelang waktu berbuka puasa.

Dengan melaksanakan Gizi Seimbang selama berpuasa, diharapkan kita dapat menjalankan ibadah puasa dengan lancar serta memperoleh kesehatan yang optimal.

TIPS SEHAT SAAT BERPUASA

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. Untuk itu, perbanyak

konsumsi makanan yang rendah lemak, tetapi tinggi serat seperti buah dan sayur, serta hindari makanan yang di goreng, karena akan beresiko menyumbat pembuluh darah dan menyebabkan kantuk di siang hari.

2. Pola makan saat berbuka

Langsung mengkonsumsi makanan yang banyak ketika berbuka puasa, akan menyebabkan perut menjadi sesak, sehingga makan makanan secukupnya secara bertahap, dimulai dengan mengkonsumsi air putih dan sedikit makanan manis.

3. Menjaga pola makan malam

Makan malam terlalu banyak saat malam hari akan menyebabkan seseorang mengalami obesitas, sehingga harus dihindari. Perhatikan pembagian pola makan. Hindari konsumsi kopi dan soda karena akan menyebabkan sulit tidur, sehingga istirahatnya menjadi kurang.

4. Aktivitas fisik, minimal 30 menit.

Meskipun sedang berpuasa, aktivitas fisik masih sangatlah penting untuk menjaga kebugaran tubuh, upayakan aktivitas fisik ringan sore hari, sehingga mengurangi resiko dehidrasi.

5. Menjaga pola tidur

Jika harus melakukan persiapan untuk sahur dan bangun di pagi hari, maka hindari tidur terlalu malam untuk keperluan yang tidak terlalu penting.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI, Keputusan Tentang Jabatan Fungsional Nutrisionis, 2006. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta 2006.
2. Kementerian Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta 2014.
3. Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis Bagi Petugas Dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang), 2015. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta 2014.
4. Mustika Hidayati, SKM., M.Kes. (2020). Menjaga Kesehatan Selama Berpuasa Dengan Asupan Gizi Seimbang, website Widyaiswara Ahli Madya Bapelkes Provinsi NTB.

5. Prita Dhyani Swamilaksita, Fitra Suryani 2022. Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan. Idea Pengabdian Masyarakat.
6. Dr. Rizal Fadli (2023). Pengaturan Nutrisi saat puasa yang Perlu Dipahami. Halodoc