

PUASA BAGI PENYANDANG DM

(dr. Vita Permanasari, Sp.PD)

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Hiperglikemia adalah suatu kondisi medis berupa peningkatan kadar glukosa darah melebihi normal.

Kriteria Diagnosis Diabetes Melitus

Pemeriksaan glukosa plasma puasa > 126 mg/dL. Puasa adalah kondisi tidak ada asupan kalori minimal 8 jam
Atau
Pemeriksaan glukosa plasma > 200 mg/dL 2-jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) dengan beban glukosa 75 gram.
Atau
Pemeriksaan glukosa plasma sewaktu > 200 mg/dL dengan keluhan klasik atau krisis hiperglikemia.
Atau
Pemeriksaan HbA1c > 6,5% dengan menggunakan metode yang terstandarisasi oleh <i>National Glycohaemoglobin Standardization Program</i> (NGSP) dan <i>Diabetes Control and Complications Trial assay</i> (DCCT)

Apa yang terjadi selama seseorang Berpuasa

Selama berpuasa, terjadi perubahan siklus mendadak terhadap pola makan, minum, waktu terbangun dan tidur. Perubahan ini tentunya akan mempengaruhi siklus metabolisme tubuh akan diadaptasi dan memerlukan penyesuaian.

Selama berpuasa (lebih dari 4 jam) sirkulasi gula darah akan turun dan menyebabkan penurunan sekresi insulin. Terjadi respon peningkatan glukagon dan katekolamin untuk merangsang proses glikolisis, glikogenolisis dan glukoneogenesis

Risiko pada penyandang Diabetes melitus yang akan berpuasa

Hipoglikemi

Hiperglikemi

Diabetic ketoacidosis

Dehidrasi

SIAPA YANG BOLEH BERPUASA?

Semua penyandang DM boleh berpuasa, kecuali:

1. PASIEN yang menurut dokter kadar gula darahnya belum terkontrol stabil. Karena bila belum terkontrol dapat terjadi Hipoglikemia atau Hiperglikemia
2. PASIEN yang kurang patuh anjuran dokter dalam diet, obat2an atau insulin
3. PASIEN yang mengalami komplikasi DM berat (penyakit jantung yg tidak stabil, hipertensi yang tidak terkontrol, , kelainan ginjal, dll)

4. PASIEN yang dengan riwayat jatuh dalam koma Ketoasidosis
5. PASIEN yang sering hipoglikemia, terutama yg pernah >2x pada Ramadan sebelumnya
6. PASIEN yang sedang alami infeksi akut
7. PASIEN lansia yang tinggal sendiri
8. PASIEN DM yang hamil dan memerlukan insulin
9. PASIEN anak-anak < 12 tahun

Penyandang DM yang berpuasa diharuskan:

1. Makan sahur seperti biasa dan diakhirkan
2. Dianjurkan disegerakan berbuka puasa
3. Menjalankan terapi obat atau insulin sesuai anjuran dokter
4. Tidak makan yang berlebihan saat berbuka puasa, makanan/minuman manis dikurangi.
5. Harus mengontrol kadar gula darahnya dan menjaga kesehatan secara umum
6. Harus mengenali tanda-tanda hipoglikemia, hiperglikemia dan dehidrasi (kurang cairan)
7. Apabila ada tanda-tanda diatas, segera berbuka puasa. Bila terlambat bisa berbahaya.
8. Konsultasi dokter terhadap perubahan dosis dan jadwal obat-obatan,

Risiko pada penyandang Diabetes melitus yang akan berpuasa:

1. Hipoglikemi

Tanda-tanda hipoglikemia

- Gelisah
- Lemah
- Terasa sangat lapar
- Berkeringat banyak
- Pucat
- Berdebar-debar (palpitasi)
- Gemetar
- Koma (tidak sadar)

2. Hiperglikemi

Tanda-tanda hiperglikemia

- Sering buang air kecil
- Amat haus
- Kelelahan

3. Dehidrasi

Tanda-tanda dehidrasi

- Sangat haus
- Kulit dan lidah terasa kering
- Pikiran terganggu/mengantuk/sulit konsentrasi

SEGERA BERBUKA PUASA (MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP), DAN KONSULTASI DOKTER UNTUK PERUBAHAN DOSIS OBAT/INSULIN UNTUK HARI BERIKUTNYA. BILA MEMPUNYAI GLUKOMETER, SEGERA CEK !!

Diet Saat Berpuasa

Tidak dianjurkan konsumsi makanan yang berlebihan pada waktu berbuka puasa dan malam hari

- Makan sahur 40% dari kebutuhan makan sehari.
- Saat buka 50% dari kebutuhan makan sehari.
- Sesudah shalat tarawih 10% dari kebutuhan makan sehari.
- Minum 6-8 gelas saat berbuka sampai sahur.
- Waktu sahur sedekat mungkin dengan saat imsak.

Olah raga Selama Berpuasa

Penyandang DM yang boleh berolahraga adalah yang memiliki kadar glukosa darah stabil di bawah 250 mg/dl

Penyandang DM yang gemar melakukan olahraga sedang/berat sebaiknya melakukannya sesudah shalat tarawih

Pengaturan minum obat selama puasa

KONSULTASI DOKTER DAHULU UNTUK MENGUBAH DOSIS OBAT

- Obat penurun gula darah (Acarbose, glibenclamide, gliclazide, glipizide, glimepiride dll) yang biasa diminum pagi hari, pada saat berpuasa diminum sebelum berbuka puasa.
- Sedangkan obat yang biasa diminum malam hari (Metformin) dapat diminum saat sahur.
- Cara pemberian insulin
 - PERUBAHAN DOSIS DAN WAKTU PENYUNTIKAN HARUS SEIJIN DOKTER
 - ◆ Insulin aksi Panjang : 1x suntikan saat Buka Puasa. Dosis disesuaikan (bisa dimulai 80% dosis rutin)
 - ◆ Insulin Campuran (Mix) : bila 1x diberikan saat buka puasa (dosis sama dg pagi hari pada bulan tidak puasa), bila 2x diberikan Saat Buka dan saat sahur (Dosis Buka puasa lebih besar dari dosis sahur, mulai Total 80% dosis rutin)
 - ◆ Insulin Makan (Prandial): bila 1x saat buka puasa (dosis sama dg pagi hari pada bulan tidak puasa, bila 2x Saat Buka dan saat sahur (Dosis Buka lebih besar dari dosis sahur, dimulai dari 80% dosis rutin)