

**AMANKAH BILA IBU HAMIL MENJALANKAN IBADAH PUASA  
DI BULAN RAMADHAN?**

Disusun oleh :  
**Tono Djuwantono**



**BAGIAN OBSTETRI DAN GINEKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PADJADJARAN  
RUMAH SAKIT UMUM PUSAT DR. HASAN SADIKIN  
BANDUNG**

**2011**

*Dipresentasikan pada: Seminar Sehari: Puasa pada Ibu Hamil. RSIA Limijati Bandung. 2011*

# AMANKAH BILA IBU HAMIL MENJALANKAN IBADAH PUASA DI BULAN RAMADHAN ?

*Dr. Tono Djuwantono, dr., SpOG (K), M. Kes*

Subbagian Fertilitas dan Endokrinologi Reproduksi  
Bagian Obstetri dan Ginekologi FKUP/RS dr. Hasan Sadikin Bandung  
Unit Teknik Reproduksi Berbantu Aster - RS dr. Hasan Sadikin Bandung  
Korespondensi : Website ; [asterfertilityclinic.com](http://asterfertilityclinic.com) - e-mail : [djuwantono@yahoo.com](mailto:djuwantono@yahoo.com)

---

## **Pendahuluan**

Ibadah puasa di bulan ramadhan merupakan momen yang sangat penting bagi umat muslim. Banyak umat muslim tidak ingin melewatkan kesempatan berharga tersebut karena kesempatan berpuasa di bulan ramadhan yang hanya satu tahun satu kali dan memiliki makna religius yang sangat penting. Meskipun telah diketahui bahwa ibadah puasa selama bulan ramadhan tidak diwajibkan bagi wanita muslim yang sedang hamil namun banyak wanita muslim yang sedang hamil berkeinginan untuk tetap menjalankan ibadah puasa. dengan berbagai alasan. Akan tetapi, banyak ibu hamil yang menjadi ragu-ragu untuk ikut menjalankan ibadah puasa di bulan suci ramadhan karena khawatir puasa akan menimbulkan dampak negatif terhadap ibu dan janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, sebelum ibu hamil memutuskan untuk menjalankan ibadah puasa atau tidak maka ibu hamil perlu sekali mengetahui fakta- fakta terkait dengan puasa pada masa kehamilan. Terdapat beberapa publikasi ilmiah yang merupakan hasil dari penelitian mengenai puasa yang dijalankan oleh ibu hamil dan pengaruhnya terhadap ibu, perkembangan dan pertumbuhan janin yang dilakukan di beberapa negara baik dalam skala kecil maupun skala besar. Diharapkan ibu hamil dapat memperoleh pemahaman mengenai ibadah puasa bulan ramadhan yang dijalankan oleh ibu hamil dan pengaruhnya terhadap tumbuh kembang janin. Setelah mendapatkan pemahaman tentang ibadah puasa selama masa kehamilan maka ibu hamil diharapkan dapat memutuskan dengan yakin apakah akan turut serta menjalankan atau tidak turut menjalankan ibadah puasa di bulan suci ramadhan.

## **Ibu hamil seperti apakah yang dapat ikut serta menjalankan ibadah puasa?**

Banyak sumber menyebutkan bahwa seorang ibu hamil diperkenankan untuk menjalankan ibadah puasa di bulan ramadhan selama kehamilan. Namun, tidak semua ibu hamil dapat diperkenankan untuk menjalankan ibadah puasa selama ramadhan. Seorang ibu

hamil dapat menjalankan ibadah puasa bulan ramadhan dengan syarat utama tidak memiliki masalah kesehatan terkait dengan kehamilannya ataupun kesehatan tubuhnya dan sedang tidak berada pada kondisi menerima pengobatan. Artinya, ibu harus berada dalam kondisi yang benar-benar sehat untuk dapat mengikuti ibadah puasa selama bulan ramadhan<sup>1, 2</sup> Dengan demikian, ibu hamil sebaiknya memeriksakan kondisi kesehatannya dan berkonsultasi ke dokter untuk mengetahui ada tidaknya faktor risiko yang dapat membahayakan ibu dan janin selama berpuasa. Terdapat beberapa kondisi ibu hamil yang tidak diperkenankan menjalani puasa, di antaranya ibu hamil penderita diabetes, hipertensi, adanya riwayat gangguan nafsu makan (anoreksia atau bulimia), gangguan sistem pencernaan, riwayat batu ginjal, riwayat persalinan prematur, riwayat luaran persalinan yang buruk., kurang gizi, dan semua kondisi yang mengharuskan minum obat secara teratur.<sup>2</sup>

Kondisi fisik seorang wanita dalam menghadapi kehamilan memang berbeda-beda, namun, kalori yang dibutuhkan untuk memberi asupan bagi ibu dan buah hati adalah sama, yaitu sekitar 2200-2300 kalori perhari untuk ibu hamil. Kondisi inilah yang menimbulkan konsekuensi yang berbeda bagi para ibu dalam menghadapi saat-saat puasa di bulan Ramadhan. Ada yang merasa tidak bermasalah dengan keadaan fisik dirinya dan sang bayi sehingga dapat menjalani puasa dengan tenang. Ada pula para ibu yang memiliki kondisi fisik yang lemah yang mengkhawatirkan keadaan dirinya jika harus terus berpuasa di bulan Ramadhan begitu pula para ibu yang memiliki buah hati yang lemah kondisi fisiknya dan masih sangat tergantung asupan makanannya dari sang ibu melalui air susu sang ibu.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW mengatakan: "***Sesungguhnya Allah melepaskan dari seorang musafir kewajiban puasa dan 'setengahnya' shalat, dan melepaskan dari ibu hamil dan ibu menyusui kewajiban puasa.***" [HR. Ahmad, Abu Dawud, Tirmidzi, Nasa'i, Ibnu Majah, dan Baihaqi].

Terkait bila ibu hamil meninggalkan puasa, untuk keadaan ini maka wajib untuk mengqadha (tanpa fidyah) di hari yang lain ketika telah sanggup berpuasa. Keadaan ini disamakan dengan orang yang sedang sakit dan mengkhawatirkan keadaan dirinya. Sebagaimana dalam ayat, "***Maka jika di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka wajib baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain.***" (Qs.Al-Baqarah[2]:184).

"Para sahabat (ulama Syafi'iyah) mengatakan, 'Orang yang hamil dan menyusui, apabila keduanya khawatir dengan puasanya dapat **membahayakan dirinya, maka dia berbuka**

**dan mengqadha.** Tidak ada fidyah karena dia seperti orang yang sakit dan semua ini tidak ada perselisihan (di antara Syafi'iyah).

Seorang ibu hamil dengan kondisi kesehatan dan kehamilan yang normal dapat menjalankan ibadah puasa bila **usia kandungan mencapai 4-7 bulan** karena pada usia kandungan tersebut kondisi ibu hamil sedang dalam taraf penyesuaian. Sebenarnya, ibu dengan usia kehamilan muda (trimester awal) boleh saja menjalani ibadah puasa namun harus dengan memperhatikan kondisi kesehatannya karena biasanya kesehatan ibu hamil pada usia kehamilan muda cenderung tidak stabil, sering **muntah (hiperemesis)**, dan **sering pusing atau lemah**. *Hiperemesis* dapat mengakibatkan homeostasis ibu hamil terganggu karena ibu kehilangan banyak cairan tubuh dan nutrisi sehingga dianggap membahayakan ibu dan janin. Pada usia kehamilan lebih dari 7 bulan, janin cenderung memerlukan asupan nutrisi yang lebih banyak sehingga pada usia kandungan tersebut ibu hamil sering terlihat lemas.<sup>3</sup>

#### **Nutrisi dan gizi seimbang sangat diperlukan bagi ibu hamil selama berpuasa**

Selain kondisi kesehatan ibu dan janin yang harus sehat, kecukupan nutrisi dan gizi seimbang juga menjadi syarat yang harus dipenuhi oleh ibu hamil jika ingin menjalankan ibadah puasa. Beberapa pakar nutrisi menyebutkan bahwa puasa tidak berbahaya bagi kesehatan ibu hamil dan janin karena selama puasa kebutuhan nutrisi dan gizi dapat tetap terpenuhi. Jadi, selama puasa bukan berarti kita kehilangan nutrisi sama sekali namun hanya jam perolehan nutrisinya saja yang berubah, dalam hal ini adalah jam makan yang berubah. Ibu hamil normal yang menjalani puasa selama kurang dari 15 jam secara metabolik tidak berbeda dengan keadaan selama puasa fisiologis dan selama tidur malam hari (*overnight fasting*). Saat berpuasa, kalori yang diambil dari makanan hendaknya dibuat sama dengan saat tidak berpuasa, yaitu melalui konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Prinsip yang terpenting adalah nutrisi yang seimbang dan cairan yang cukup (minimal 2 liter air di antara buka sampai sahur). Adapun komposisi gizi seimbang mencakup 50% karbohidrat, 30% protein, dan 10-20% lemak.<sup>3</sup> Berikut ini adalah beberapa anjuran pola makan yang sebaiknya diikuti oleh ibu hamil yang menjalani puasa, yaitu:

- Diet tinggi serat, sayuran, buah, protein (ikan, kacang-kacangan dll)
- Hindari garam dan gula berlebihan, juga kafein (kopi)
- Minum air, susu dan jus buah sebelum imsak.
- Sebelum tidur malam, konsumsi *snack*, air atau jus, protein (susu) dan buah.

- Disarankan untuk minum air putih yang banyak saat buka puasa, sahur, dan waktu di antara buka-sahur untuk mengganti cairan tubuh yang hilang di siang hari

Semua kebutuhan asupan nutrisi tersebut dapat dipenuhi pada saat sahur, berbuka puasa dan waktu di antara berbuka dan sahur. Jadi, ibu hamil sebaiknya lebih memperhatikan asupan makanan yang dimakan saat sahur, berbuka puasa dan waktu antara berbuka-sahur.

### **Risiko dan kondisi yang harus diperhatikan oleh ibu hamil selama berpuasa**

Selain harus memperhatikan pola makan, ibu hamil yang sedang menjalani puasa juga sebaiknya tidak melakukan aktivitas berlebihan, menghindari cuaca yang panas, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Berikut ini merupakan beberapa risiko yang dapat dialami oleh ibu hamil yang menjalani puasa<sup>4</sup>, yaitu:

- Kekurangan asupan kalori
- Hipoglikemia
- Bertambah beratnya rasa mual
- Dehidrasi

Selain itu, terdapat beberapa tanda waspada yang harus diperhatikan oleh ibu hamil ketika berpuasa, yaitu:

- Kurangnya gerakan janin pada malam hari, kontraksi prematur
- Mual/ muntah
- Sakit saat buang air kecil
- Demam
- Nyeri pinggang
- Lemas
- Kelelahan
- Pusing dan sakit kepala

**Ibu hamil disarankan agar tidak memaksakan untuk berpuasa** bila mengalami kondisi-kondisi yang dapat membahayakan ibu dan janin dan sebaiknya menghentikan puasanya bila:

- Ibu hamil muda dengan *morning sickness* atau muntah-muntah saat kehamilan.
- Ibu hamil dengan komplikasi atau ibu hamil yang kehamilannya bermasalah; seperti misalnya ibu hamil dengan tekanan darah tinggi atau diabetes, ataupun gangguan pencernaan lainnya.

- Ibu hamil merasa sangat lelah dan merasa tidak dapat melanjutkan puasanya, pusing, gemetar, mual, dan demam. Kondisi-kondisi tersebut merupakan gejala berkurangnya kadar gula dalam darah (hipoglikemia)
- Ketika ibu hamil menyadari bahwa asupan kalori dari makanannya tidak mencukupi. Bila ibu hamil dengan kondisi kesehatan yang tidak mendukung memaksakan puasa maka puasanya hanya akan mengganggu perkembangan janin.<sup>4</sup>

### **Dampak puasa selama kehamilan**

Banyak wanita muslim yang tengah hamil ingin tetap dapat menjalankan ibadah puasa selama bulan suci ramadhan namun tidak mengetahui secara pasti dampak puasa itu sendiri terhadap perkembangan janin selama kehamilan. Mereka khawatir bahwa puasa yang dilakukan selama masa kehamilan akan mengganggu tumbuh kembang janin. Berikut ini adalah beberapa fakta mengenai dampak puasa terhadap ibu dan bayi baru lahir yang diperoleh dari jurnal ilmiah yang merupakan hasil penelitian baik penelitian skala kecil maupun skala besar:

#### ***1. Dampak puasa pada ibu hamil terhadap berat badan ibu dan bayi baru lahir***

Banyak hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil normal tanpa keluhan tidak mendapat efek berbahaya dari berpuasa selama Ramadhan. Penelitian dari Malaysia menunjukkan tidak adanya efek pada berat badan ibu dan bayi baru lahir.<sup>5</sup> Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian berskala besar yang dilakukan di Birmingham. Penelitian di Birmingham melibatkan 13.351 bayi baru lahir cukup bulan di Asia yang ibunya ketika hamil ikut menjalankan ibadah puasa ramadhan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berpuasa tidak berakibat pada rata-rata berat badan ibu dalam setiap trimester kehamilannya. Ditunjukkan pula bahwa insiden berat bayi lahir rendah pada ibu hamil yang berpuasa pada trimester ke-2 tidak berbeda dengan kelompok yang tidak berpuasa pada trimester ke-2.<sup>6</sup> Selain itu, ternyata panjang tubuh dan lingkar kepala bayi baru lahir dari ibu yang berpuasa pada masa kehamilan juga tidak mengalami perbedaan dengan panjang tubuh dan lingkar kepala bayi baru lahir yang ibunya tidak menjalankan puasa pada masa kehamilan. Penelitian lain menemukan bahwa berat badan, panjang tubuh, dan lingkar kepala bayi baru lahir dari ibu yang berpuasa saat hamil pada trimester yang berbeda (trimester ke-1, 2, dan 3) ternyata tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Penelitian tersebut juga menemukan tidak adanya cacat bawaan lahir pada bayi baru lahir dari ibu yang berpuasa pada masa kehamilan<sup>7</sup> Hasil tersebut dicapai ketika ibu hamil yang berpuasa tetap mendapatkan nutrisi yang

seimbang ketika buka puasa dan sahur. Dengan demikian, disimpulkan bahwa puasa tidak menimbulkan dampak merugikan terhadap ibu dan perkembangan janin selama ibu memperoleh nutrisi yang tepat ketika berbuka puasa, sahur, dan waktu antara buka-sahur.

## **2. Dampak puasa pada ibu hamil terhadap kesejahteraan janin**

Hasil kardiokografi yang mencatat denyut jantung dan gerakan janin menunjukkan hasil yang tidak reaktif selama ibu hamil menjalankan puasa namun kembali reaktif setelah berbuka puasa.<sup>8, 9</sup> Penelitian lain membuktikan bahwa tidak ditemukan adanya efek prematuritas pada bayi baru lahir dari ibu yang menjalankan ibadah puasa pada masa kehamilan.

## **Kesimpulan**

Wanita muslim yang sedang hamil dapat turut serta menjalankan ibadah puasa selama tidak memiliki masalah kesehatan dan masalah kehamilan. Selama menjalankan puasa hendaknya ibu hamil mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan banyak minum. Ibu hamil sebaiknya menghentikan puasa bila mengalami kondisi-kondisi yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin. Puasa yang dilakukan ibu hamil pada trimester ke-1, 2, dan 3 tidak menimbulkan dampak penurunan berat badan, panjang tubuh, dan lingkaran kepala. Selain itu, puasa pada ibu hamil tidak menimbulkan anomali cacat bawaan lahir. Dengan demikian, puasa saat hamil aman dilakukan selama kondisi ibu hamil sehat dan kebutuhan nutrisi yang diperlukan terpenuhi dengan baik.<sup>4, 10</sup>

## **Daftar Pustaka**

1. Reeves J. Pregnancy and fasting during Ramadan. *BMJ*. 1992;7(304):843-4.
2. Rashed AH. The fast of Ramadan. *BMJ*. 1992;7(204):521-2.
3. Voto LS, Mattio MJ. Health Education during Pregnancy. Dalam: Carrera JM, penyunting. *Recommendations and Guidelines for Perinatal Medicine*. Spanyol: Matres Mundi; 2007.
4. Dikensoy E, Balat O, Cebesoy B, Ozkur A, Cicek H, Can G. Effect of fasting during Ramadan on fetal development and maternal health. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2008; 34(4): 494-8.

5. Salleh H. Ramadan Fasting Among Pregnant Women in Muar District, Malaysia and its Association to Health Outcomes. *Malas J Reprod Health*. 1989;7:69-83.
6. Cross JH, Eminso J, Wharton BA. Ramadan and Birth Weight at Full Term in Asian Moslem Pregnant Women in Birmingham. *Arch Dis Child*. 1990;65:1053-6.
7. Ziaee V, Kihanidoost Z, Younesian M, Akhavirad MB, Bateni F, Kazemianfar Z, dkk. The Effect of Ramadan Fasting on Outcome of Pregnancy. *Iran J Pediatr*. 2010;20(2):181-6.
8. Mirghan HM, Weerasinghe SD, Smith JR, Ezimokhai M. The effect of intermittent maternal fasting on human fetal breathing movements. *informa healthcare: journal of obstetric and gynaecology*. 2004; 24(6):635-7
9. Mirghani HM, Weerasinghe S, Al-Awar S, Abdulla L, Ezimokhai M. The Effect of Intermittent Maternal Fasting on Computerized Fetal Heart Tracing. *Journal of Perinatology*. 2005;25:90-2.
10. Kavehmanesh Z, Abolghasemi H. Maternal Ramadan Fasting and Neonatal Health. *Journal of Perinatology*. 2004;24:748-50.