

KLINIK



YUL ISKANDAR
Psikiater

Stres dan puasa

Tanya:

Dr Yul Yth,

Dalam bulan puasa ini, saya sedang punya berbagai masalah yang membuat saya stress, di antaranya perusahaan kami diklaim oleh bawahan sebagai miliknya. Berbagai kewajiban finansial harus diselesaikan yang sulit dipenuhi, bukan karena tak adanya aset, tetapi justru aset cukup banyak, tetapi banyak yang bermasalah, dan aset yang tak bermasalahpun sukar untuk dijual (dengan harga wajar).

Dengan kata lain kondisi keuangan kami sangat buruk. Dalam keadaan demikian saya menderita tukak lambung, nyeri dada, sukar tidur. Apakah dengan kondisi dan penyakit di atas saya boleh berpuasa, dan apakah dengan berpuasa kondisi saya menjadi bertambah baik, atau bertambah buruk.

YOPIE, Tangerang.

Jawab:

Sdr Yopie Yth.

Banyak pertanyaan-pertanyaan seperti di atas ditanyakan kepada saya. Perlu ditegaskan kembali, saya adalah dokter dan psikiater bukan ulama, tentunya para ulama lah yang paling tahu bahwa tujuan utama berpuasa adalah untuk meningkatkan iman dan takwa manusia kepada Tuhannya.

Dari segi psikiatrik maka hampir tak ada penyakit yang pengobatannya dengan berpuasa, sebaliknya pada umumnya tak ada yang penyakit (psikiatrik) bertambah hebat setelah berpuasa.

Akan tetapi, banyak penyakit dapat dihindari (*preventive*) dengan melakukan puasa. Seperti diketahui bahwa dalam tubuh manusia, dikenal tiga sub-sistem, yaitu sistem imun yang mengeluarkan cytokines, sistem endokrin yang mengeluarkan hormon, dan sistem syaraf yang mengeluarkan neurotransmitter.

Ketiga sub-sistem ini saling memengaruhi. Dengan kata lain psyche (*mind*) melalui sistem syaraf, akan memengaruhi sistem tubuh dan sistem kekebalan tubuh, begitu juga sebaliknya.

Pada waktu berpuasa *mind* harus menahan hawa nafsu dan amarah. Hawa nafsu dan amarah akan mengeluarkan zat kimia jahat yaitu adrenalin, kortisol, dan radikal bebas. Sebaliknya dalam keadaan tenang maka kita akan meningkatkan tiga zat kimia baik, yaitu endorphin, melatonin, dan serotonin.

Bila kita berpuasa sistem pikiran menjadi baik, tubuh menjadi baik, dan banyak penyakit yang berhubungan dengan tubuh seperti, sakit maag (sakit tukak lambung) berbagai kecemasan, stres dan depresi dapat diatasi karena meningkatnya kimia baik, sehingga kita berpikiran positif.

Jadi, tak ada salahnya Anda mencoba berpuasa, mudah-mudahan Anda kuat menjalankan ibadah tersebut, serta berbagai masalah Anda dapat terselesaikan.



BISNIS/ANDRY T. KURNIADY

Hamil bukan halangan berpuasa

FITA INDAH MAULANI
Bisnis Indonesia

Secara medis yang direkomendasikan untuk berpuasa adalah ibu dengan usia kehamilan 4 bulan ke atas.

Dalam Islam perempuan hamil diperbolehkan tidak berpuasa, cukup membayar fidyah, tetapi tak sedikit perempuan yang tetap berpuasa karena ingin menikmati ibadah di bulan yang penuh ampunan ini.

Islam memberikan dispensasi kepada perempuan hamil dengan tujuan agar ibu dan sang bayi tetap sehat. Selama wanita itu merasa kuat, dia diperbolehkan untuk melaksanakan rukun Islam itu.

Namun ibu juga tidak boleh egois, dengan tetap memaksakan berpuasa padahal kondisi fisiknya tidak memungkinkan hingga dikhawatirkan dapat membahayakan bagi kesehatan janin.

Boy Abidin, dokter ahli kandungan dari Rumah Sakit Mitra Kelapa Gading mengatakan ibu hamil boleh berpuasa asal kondisi ibu dan janin dalam keadaan normal dan telah berkoordinasi dengan dokter kandungannya.

"Perlu diingat saat buka dan sahur ibu harus tetap makan makanan bergizi dan minum yang cukup, siang hari berpanas-panasan, dan segera berbuka bila merasa tidak kuat. Ibu juga harus terus mengontrol gerakan janin, jika tidak dalam kondisi normal sebaiknya berbuka," ujarnya baru-baru ini.

Sementara itu, ahli kandungan dari Rumah Sakit Pantai Indah Kapuk Siti Salima menjelaskan bahwa secara medis wanita hamil yang direkomendasikan untuk berpuasa adalah ibu dengan usia kehamilan empat bulan ke atas.

Pada usia kehamilan empat bulan ke atas biasanya kondisi kesehatan ibu sudah melewati tahap penyesuaian

dan lebih stabil. Masalahnya akan lain bila usia kehamilan masih muda atau masa trimester pertama kehamilan yaitu biasanya ibu hamil masih sering merasa mual dan terkadang disertai muntah.

Dalam kondisi kesehatan demikian, ibu hamil tidak boleh berpuasa. Kalau dipaksakan, bukan tak mungkin puasa akan berdampak buruk pada janin.

"Satu yang harus diingat oleh ibu yang diperbolehkan puasa secara medis adalah si ibu harus dalam kondisi sehat dan prima. Lalu kalau merasa tak kuat, jangan ragu untuk segera berbuka. Ini untuk mencegah bahaya yang bisa mengancam janin," ujarnya.

Penting untuk memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil ketika berpuasa. Ini untuk memenuhi kebutuhan si ibu dan janin yang dikandungnya. Secara umum, ibu dengan usia

kehamilan 3 bulan pertama memerlukan setidaknya 2.000 kalori per hari. Kemudian naik menjadi 2.300 kalori per hari pada trimester kedua, hingga 2.500 kalori per hari pada trimester ketiga kehamilan.

Komposisi makanan

Komposisi makanan bagi ibu hamil biasanya meliputi 50% karbohidrat, 30% protein, dan 10%-20% lemak. Tidak hanya kalori yang berasal dari karbohidrat, tetapi ibu hamil juga perlu berbagai zat nutrisi dari makanan yang diasupnya. Berikut adalah nutrisi wajib untuk dikonsumsi oleh ibu hamil ketika sahur:

• **Zat besi:** Bisa didapat dari daging

sapi, kambing, kalkun, roti, dan sereal gandum yang telah difortifikasi, bayam, buncis, kismis, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

• **Asam folat:** Bisa didapat dari bayam, bit, hati, ginjal, daging sapi, telur, dan lobak.

• **Kalsium:** Bisa didapat dari susu, yogurt, keju, ikan salmon, dan sardin, kacang almond, dan sereal yang difortifikasi.

Adapun, beberapa makanan yang baik disantap pertama kali ketika berbuka puasa antara lain buah-buahan segar, jus buah, bubur hangat, yogurt, telur rebus, ataupun susu skim.

Beberapa waktu setelah menyantap makanan pembuka tersebut, ibu hamil bisa mengonsumsi makanan roti gandum isi sayuran, telur, ayam. Bila ingin bisa ditambah keju rendah lemak. Menu lain seperti pasta dengan saus tomat dan sayuran dengan porsi sedikit lebih banyak dari yang dimakan biasanya.

Kentang panggang tanpa mentega ataupun minyak dengan ikan tuna atau keju bisa menjadi alternatif. Ibu bisa juga menikmati ayam panggang, daging atau ikan bakar dengan nasi atau roti. Bisa juga ditambah semangkuk besar salad. Jangan lupa buah-buahan segar sebagai penutup.

(RAHAYUNINGSIH) (fita.indah@bisnis.co.id)