



dr. Hilmi S. Rathomi, MKM

Alumni Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
Dosen Fakultas Kedokteran Unisba
Menjalankan praktek sebagai dokter layanan primer
di Klinik RBG Rumah Zakat.

Bagaimana Penderita Maag Berpuasa?

Sakit merupakan salah satu alasan dibolehkannya seorang muslim untuk tidak berpuasa. Hal tersebut sesuai dengan yang tercantum dalam Al Baqoroh: 184, "...Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka wajiblah baginya berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain."

Secara medis, memang ada penyakit yang pada kondisi-kondisi tertentu dapat diperberat jika tetap melaksanakan puasa. Bagi orang yang menderita

penyakit berat, yang mengharuskan adanya asupan makanan pada waktu yang biasa digunakan untuk berpuasa, tentu berpuasa tidak dianjurkan. Untuk menentukan apakah penyakit yang kita alami cukup berat atau tidak, dan apakah puasa akan berdampak negatif bagi kesehatan kita, sebaiknya kita berkonsultasi terlebih dahulu dan memeriksakan diri ke dokter yang kompeten.

Khusus bagi para penderita maag, banyak dokter justru tetap menyarankan kepada pasien untuk tetap berpuasa, karena adanya berbagai manfaat positif yang ditimbulkan. Dalam banyak penelitian, didapatkan kadar asam lambung pada penderita maag yang berpuasa justru lebih rendah (mendekati normal) dibandingkan hari-hari saat tidak berpuasa. Hal tersebut dikarenakan pada saat pasien berpuasa, pasien melakukan pola makan yang lebih teratur, mengurangi camilan yang seringkali merupakan makanan berlemak, mengurangi rokok dan minuman bersoda, dan adanya upaya pengendalian emosi sehingga jarang terjadi stress.

Selain itu, pada saat kita berpuasa, perubahan yang terjadi adalah pola makan kita berubah menjadi dua kali sehari, dan asupan kalori berkurang. Kondisi tersebut berpengaruh baik pada berbagai penyakit, terutama penyakit metabolik. Pada orang yang berpuasa umumnya ditemukan penurunan kadar LDL/Kolesterol jahat dan meningkatnya kadar HDL/kolesterol baik. Hal ini amat baik untuk pencegahan penyakit kardiovaskuler. Semua temuan tersebut sejalan dengan lanjutan dari kutipan surat Al Baqoroh di atas, "Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui"

Apabila dokter yang memeriksa menyarankan kita untuk tidak berpuasa, maka kita harus mengganti puasa tersebut di waktu lain, sejumlah hari yang kita tinggalkan di bulan Ramadhan. Hal ini tentu saja tergantung dari apakah pasca bulan Ramadhan keluhan maag kita membaik, sehingga memungkinkan untuk melaksanakan puasa. Apabila

kondisi kesehatan kita tidak kunjung membaik dan tetap tidak memungkinkan kita berpuasa, maka diperbolehkan bagi kita tidak mengganti puasa, namun diharuskan membayar fidyah, yakni memberikan makanan kepada fakir miskin sejumlah hari yang kita tinggalkan.

Jika berdasarkan hasil konsultasi dengan dokter, pasien penderita maag memutuskan berpuasa, terdapat beberapa tips yang perlu dilakukan. Tips-tips ini perlu diperhatikan agar pasien dapat menjalankan ibadah puasa dengan lancar dan tanpa menimbulkan keluhan maag yang berarti. Beberapa upaya yang perlu dilakukan oleh pasien penderita maag saat berpuasa diantaranya:

1. Memulai puasa dengan niat yang ikhlas untuk beribadah. Dengan niat yang ikhlas, Insya Allah akan dimudahkan dalam menjalankan ibadah dan lebih mampu mengendalikan emosi yang berujung pada stres yang mampu memicu peningkatan asam lambung.
2. Selalu makan sahur dan sebisa mungkin mengakhirkannya. Hal ini sesuai dengan sabda Rasul yang menyatakan bahwa di dalam sahur terdapat berkah, serta sunnah beliau yang selalu mengakhiri waktu makan sahur mendekati waktu subuh. Manfaat dari perilaku ini adalah tubuh masih menyimpan cadangan kalori yang cukup di siang hari saat beraktivitas. Apabila sahur diawalkan, makanan yang dikonsumsi sudah tercerna sehingga tubuh cenderung kekurangan energi pada saat masih dibutuhkan, dan lambung berada dalam kondisi kosong dalam waktu yang terlalu lama.
3. Beraktivitas fisik secara biasa. Puasa bukan halangan untuk melakukan aktivitas fisik sebagaimana hari biasa. Justru apabila aktivitas fisik dikurangi, maka pasokan darah akan lebih banyak diarahkan ke saluran cerna, sehingga proses pencernaan terjadi lebih cepat. Kondisi

ini tentu tidak menguntungkan bukan hanya bagi penderita maag, tetapi juga semua orang yang berpuasa.

4. Menyegerakan berbuka. Hal ini bertujuan agar tubuh segera mendapatkan asupan kalori setelah seharian beraktivitas. Selain itu, asupan cairan juga dibutuhkan untuk mengganti cairan tubuh yang hilang selama berpuasa. Kondisi kurang cairan/dehidrasi merupakan stress bagi tubuh yang akan memicu peningkatan asam lambung. Oleh karena itu, untuk mencegahnya, pasien penderita maag perlu segera berbuka ketika waktunya telah tiba.
5. Berbuka dengan makanan yang baik. Pada saat berbuka puasa, pola makan yang dianjurkan adalah memulai buka puasa dengan makanan yang relatif "ringan" dan tidak merangsang lambung. Setelah dalam jangka waktu cukup lama berada dalam kondisi kosong, perlu waktu bagi lambung untuk kembali mulai bekerja. Tidak dianjurkan untuk berbuka puasa dengan cara mengonsumsi makanan berat secara sekaligus, atau berbuka dengan mengonsumsi makanan pedas. Konsumsi makanan berat dalam jumlah banyak secara mendadak dapat membuat proses pencernaan tidak berlangsung dengan optimal. Dan konsumsi makanan yang merangsang lambung, seperti makanan yang terlalu dingin atau panas, dan juga makanan yang pedas/berbumbu tajam, dapat memicu produksi asam lambung yang lebih banyak sehingga berpotensi menimbulkan berbagai keluhan.

Demikian beberapa tips yang dapat dilakukan oleh para penderita maag agar mampu menjalankan ibadah puasa dengan optimal dan bebas dari keluhan lambung. Semoga kita semua dikaruniakan kesehatan dan mendapatkan keberkahan serta pahala dari puasa yang kita kerjakan. 🍀