



Ramadan bagi ibu menyusui: Berpuasa atau tidak kali ini?

Alhamdulillah Ramadan tiba. Bulan suci bagi umat Islam yang penuh rahmat dan berkah, bulan saat Al-Qur'an pertama kali diturunkan pada Nabi Muhammad SAW. Umat muslim di seluruh dunia menyambut gembira dan penuh semangat, karena pada bulan ini pahala untuk segala bentuk ibadah (termasuk puasa Ramadan) dilipatgandakan. Bagi Ibu menyusui, mungkin kadang terpikir: berpuasa atau tidak ya Ramadan ini? Jika iya, amankah untuk ibu dan bayi jika berpuasa sambil menyusui?

Panduan menyusui

Allah menyampaikan perihal menyusui di dalam ayat Al-Qur'an, mengingat menyusui Allah ciptakan sebagai cara memberi nutrisi pada bayi dan ASI adalah hak yang Allah berikan untuk bayi. Beberapa contoh ayat tentang menyusui termasuk QS Al-Baqarah 2:233¹ dan QS Luqman 31:14.² Di dalamnya, menyusui dianjurkan hingga 2 tahun bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Panduan dari WHO pun sejalan dengan ini, yaitu rekomendasi untuk menyusui hingga 2 tahun 6 bulan atau lebih (bagi yang ingin melanjutkan penyusuan); dengan menyusui ASI eksklusif pada 6 bulan pertama untuk tumbuh kembang optimal, lalu menyusui dilanjutkan bersama makanan pendamping yang bernutrisi.

Berpuasa dan menyusui

Perlu Ibu ketahui bahwa tipe puasa intermiten saat Ramadan tidak mempengaruhi kandungan ASI. Berbagai hasil penelitian melaporkan bahwa berpuasa tidak mengubah kandungan nutrisi mayor (karbohidrat, protein, dan lemak) di dalam ASI.^{4,5} Kandungan nutrisi minor (magnesium, zinc, natrium, kalium, fosfat) mengalami perubahan yang signifikan,^{5,7} namun hal ini hanya sementara dan tidak mempengaruhi pertumbuhan bayi dalam jangka pendek.^{3,5,6} Tubuh ibu akan beradaptasi dengan perubahan pola/asupan makan^{4,9,10} dan memakai kalori dalam tubuh ibu untuk memproduksi ASI secara optimal.

Jika ibu menyusui ingin berpuasa saat Ramadan, tentunya bisa saja, selama tidak ada dampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayi. Ibu dapat mempertimbangkan situasi dirinya dan bayi sebelum memutuskan berpuasa atau tidak,⁸ karena status kesehatan setiap ibu dan bayi berbeda. Jika ibu merasa sanggup, yakin akan kesehatan ibu dan bayi selama berpuasa, ibu dapat memutuskan untuk berpuasa. Namun jika ibu khawatir akan dampak berpuasa pada kesehatan Ibu atau bayi, ibu dapat memilih tidak berpuasa. Ibu menyusui bisa dikategorikan 'sakit' jika kondisi kesehatan ibu tidak memungkinkannya berpuasa dan/atau mempengaruhi kondisi bayi.

Dengan rahmat dan cinta Allah, Allah memberikan kemudahan terkait puasa Ramadan bagi ibu menyusui. Dalam QS Al-Baqarah 2:184:

Maka barangsiapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin.

Seiring bayi bertumbuh

Sebagai panduan umum, ibu perlu memulihkan kesehatan dan tidak berpuasa di minggu-minggu pertama pasca melahirkan sampai darah nifas berhenti. Selanjutnya, pada masa 6 bulan pertama pertumbuhan di saat ASI adalah sumber nutrisi eksklusif bagi bayi, juga dianjurkan untuk tidak berpuasa dulu. Pengaruh perubahan hormon saat menyusui dapat meningkatkan rasa haus, dan banyak ibu merasakan rasa haus yang meningkat saat menyusui bayinya pada periode ini. Saat bayi berusia antara 6 hingga 12 bulan, WHO merekomendasikan ASI sebagai nutrisi utama untuk bayi. Ini berarti tidak mengurangi frekuensi atau jumlah menyusui saat ibu mulai memperkenalkan makanan pendamping. Susuilah bayi terlebih dahulu sebelum menawarkan makanan pendamping, karena makanan pendamping **tidak** bertujuan menggantikan ASI yang berkandungan lebih baik/lebih padat nutrisi dibandingkan



sayur rebus, buah, daging cincang, atau nasi tim. Saat ibu selalu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sesuai usia mengikuti panduan WHO tersebut di atas, adalah wajar jika ibu mempertimbangkan dan/atau memutuskan untuk belum berpuasa dahulu pada periode ini.

Beberapa bayi mungkin memilih untuk mulai makan lebih sering saat berusia 12 bulan, dan ibu bisa mempertimbangkan perubahan situasi jika ini terjadi. Bayi juga seringkali mulai bergerak aktif; kadang (tidak selalu) menyusu lebih jarang di siang hari dan memilih untuk menyusu lebih sering di malam hari saat lebih tenang. Jika Ibu merasa sanggup, ibu dapat mencoba berpuasa dan lihat perkembangannya. Jika berjalan lancar, maka Alhamdulillah.

Terkadang, mungkin ada masa dimana bayi minta menyusu lebih sering di siang hari atau ibu mengalami pusing/sakit/nyeri kepala/perubahan kesadaran di tengah berpuasa. Jika hal ini terjadi, maka sangat dianjurkan untuk Ibu segera berbuka puasa. Allah Maha Tahu niat kita dan Allah Tahu kita mencoba. Pulihkanlah kondisi ibu dan pertimbangkan kesehatan ibu (dan bayi) sebelum memutuskan mencoba berpuasa lagi. Tidak apa menimbang dan menjalani hari ke hari. Mungkin ibu bisa mencoba puasa 1 hari/tidak berpuasa 2 hari secara reguler, atau 2-3 hari per minggu, atau pola ini bisa berubah sesuai situasi ibu dan bayi hari ke hari. Jika ibu punya kondisi medis atau perlu obat secara rutin di siang hari, dianjurkan berkonsultasi dengan dokter dan pertimbangkan saran tersebut sebelum mengambil keputusan tentang berpuasa. Apapun keputusan ibu, penting bagi Ibu untuk merespon segera menyusu saat bayi menunjukkan tanda awal ingin menyusu, kapanpun, siang atau malam hari.

Panduan jika memutuskan berpuasa sambil menyusui

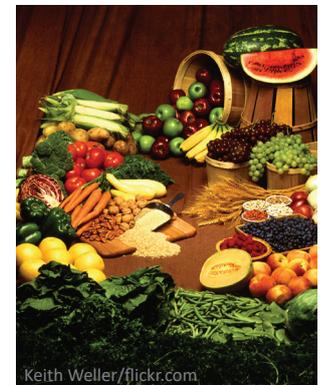
Beberapa hal yang bisa Ibu coba lakukan untuk membantu menjaga kondisi jika ibu menyusui memutuskan untuk berpuasa:

1. Tetap terhidrasi:

Jaga konsumsi cairan setiap hari, minum air sedikit-sedikit tapi sering diantara berbuka dan sahur. Minum air terlalu banyak sekaligus saat sahur justru membuat kandung kemih segera penuh dan BAK dalam jumlah banyak sebelum puasa mulai, dan ibu bisa merasa lebih haus setelahnya.¹¹ Hindari minuman berkafein (kopi, teh, soda, coklat) karena dapat meningkatkan rasa haus.

2. Jaga makan dan asupan nutrisi:

Penting: Jangan lewatkan sahur dan berbuka! Sebisanya kurangi garam, karena bisa membuat kita terdehidrasi. *Meal plan* per minggu bisa membantu ibu merencanakan menu padat nutrisi. Untuk sahur: karbohidrat kompleks (whole grain, brown rice, granola, quinoa) membantu membuat Ibu merasa kenyang lebih lama dibandingkan nasi putih, pasta, atau roti tawar. Sertakan juga protein, sayur dan buah, serta lemak baik (ikan, alpukat, kacang, telur) dalam menu. Segerakan berbuka, dengan makanan padat energi dan tinggi kandungan air untuk memulihkan tenaga. Contoh menu kreatif seperti: smoothies kurma dan susu, *green smoothies*, atau sup kaldu dengan legumes. Ibu bisa masak jumlah besar dan dibekukan dalam porsi-porsi kecil sesuai kebutuhan untuk menghemat waktu. Sebisanya mungkin konsumsi snack bernutrisi antara buka dan sahur: kacang, kurma, granola, buah (plus nut butter untuk extra nutrisi). Terkadang gorengan atau jajanan manis sulit dihindari; pilihlah untuk makan makanan bernutrisi dahulu sebelum menikmati jajanan tersebut.



3. Jangan terlalu lelah:

Rencanakan aktivitas harian, *take it easy* dan hindari paparan panas berlebih. Pilih kegiatan tenang yang bisa dilakukan indoor. Bagi *stay-at-home mums*, sempatkan beristirahat diantara berbenah dan turunkan ekspektasi, tidak semua harus segera dikerjakan. Ibu juga perlu beristirahat karena badan ibu juga sedang memberikan nutrisi untuk bayi. Ramadan adalah saat yang istimewa, energi yang pulih setelah ibu beristirahat bisa ibu gunakan untuk beribadah.

4. Saat menyusui:

Terkadang, 'stress fisik' saat ibu berpuasa dapat mempengaruhi LDR (let-down reflex/milk flow) – LDR bisa mengalir sedikit lebih lambat dan bayi kadang bisa sedikit lebih rewel. Hal ini hanya sementara dan ada cara yang bisa ibu lakukan untuk membantu aliran ASI. Payudara Ibu berisi kelenjar air susu dan bekerja serupa dengan kelenjar air liur. Saat kita stress/lelah/takut/sakit, mulut kita terasa 'lebih kering', tapi air liur tidak pernah habis. Jika kita menelan air liur, kelenjar air liur akan memproduksi lagi. Beberapa cara yang bisa ibu coba untuk membantu LDR/aliran ASI: memijat lembut payudara saat bayi menyusu, menyusui di area





yang tenang, menyusui sambil berbaring menyamping, dan perlahan tarik nafas panjang sambil melonggarkan bahu. Hal ini bisa membantu ibu lebih rileks dan tenang, dan berefek positif terhadap LDR dan aliran ASI.

5. Jika ibu memerah ASI:

Beberapa Ibu memutuskan memerah ASI karena berbagai alasan. Seperti menyusui, tujuan memerah adalah mengumpulkan ASI saat LDR terjadi/ saat ASI mengalir. Saran yang sama untuk membantu aliran ASI/LDR juga berguna saat memerah ASI. Beberapa hal yang perlu ibu ketahui jika memompa ASI adalah bahwa kadang 'stress fisik' saat ibu berpuasa mungkin membuat aliran ASI sedikit lebih lambat dan kadang ASI hasil perah bisa terlihat sedikit berbeda. Memerah ASI berbeda dengan menyusui bayi langsung di payudara, sehingga tambahan sesi memerah terkadang diperlukan saat ibu berpuasa. Beberapa ibu merasa setelah berbuka dan mendapat asupan nutrisi, badan ibu merasa lebih nyaman dan relax sehingga LDR/aliran ASI menjadi lebih lancar.

6. Lanjutkan menyusui malam hari:

Prolactin (hormon terkait produksi ASI) secara natural berada pada level paling tinggi pada jam 1 hingga jam 5 dini hari. Melanjutkan menyusui bayi pada jam-jam ini memastikan tubuh ibu mendapat pesan bahwa 'bayi memerlukan ASI dan tubuh ibu perlu terus memproduksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi'. Banyak ibu merasa menyusui bayi dalam posisi berbaring (dengan mengikuti panduan tidur aman bersama bayi^{12,13}) membantu ibu bisa tetap beristirahat saat menyusui pada malam hari.¹³ Menyimpan botol air minum di dekat tempat tidur akan memudahkan ibu untuk minum air saat malam hari sebelum sahur tiba.

7. Panduan umum:

Penting bagi Ibu untuk selalu mendengarkan apa yang badan ibu rasakan dan memperhatikan kebutuhan bayi. Ibu bisa mengamati BAK dan BAB bayi untuk memastikan bayi mendapat cukup asupan, yaitu warna BAK yang jernih dan tidak berbau, serta BAB berkala dengan konsistensi lembek. Jika BAK bayi konsisten dan sering berwarna lebih pekat dan berbau pesing saat ibu berpuasa, atau jika ibu menyusui merasa pusing/sakit/nyeri kepala/perubahan kesadaran di tengah berpuasa, segerakanlah berbuka, sebaiknya dengan air campuran gula garam atau minuman manis atau cairan rehidrasi, dengan jumlah tidak berlebihan. Janganlah merasa bersalah jika ibu perlu membatalkan puasa saat hal ini terjadi, karena kesehatan ibu dan bayi pun penting. Allah tidak menjadikan puasa Ramadan sebagai beban untuk kita, dan Allah menciptakan Ibu untuk memberikan ASI sebagai nutrisi bagi bayinya. ASI adalah hak bayi – Allah Maha Tahu dan karena itulah Allah pun memberikan kemudahan bagi ibu menyusui. Ada banyak ibadah yang masih dapat Ibu lakukan selama Ramadan, jikapun karena situasi kesehatan Ibu dan bayi, Ibu memutuskan untuk tidak berpuasa: berzikir, membaca Qur'an, tarawih dan solat sunnah, berzakat, dan berbagai ibadah lainnya. Mengasuh bayi dan anak serta menjaga keluarga juga bagian dari ibadah jika kita niatkan karena Allah.

Semoga informasi di atas dapat membantu Ibu menyusui mengambil keputusan yang terbaik untuk diri Ibu dan bayi perihal berpuasa, tergantung situasi masing-masing, di bulan Ramadan ini.

Selamat menyambut Ramadan, Ibu. Semoga dilancarkan segala ibadahmu, dan semoga segala berkah dan rahmat Allah selalu tercurah padamu di bulan suci ini.



hiclipart.com



Referensi:

1. *Surat Al-Baqarah [2:233] - The Noble Qur'an* - مِيرِكَلَا نَأْرَقَلَا (n.d.). The Noble Qur'an - مِيرِكَلَا نَأْرَقَلَا. <https://legacy.quran.com/2/233>
2. *Surat Luqman [31:14] - The Noble Qur'an* - مِيرِكَلَا نَأْرَقَلَا (n.d.). The Noble Qur'an - مِيرِكَلَا نَأْرَقَلَا. <https://legacy.quran.com/31/14>
3. Khosdel, A., Najafi, M., Kheiri, S., Taheri, E., Nasiri, J., Yousofi, H., Jafari, A. (2007). Impact of Maternal Ramadan Fasting on Growth Parameters in Exclusively Breastfed Infants. *Iran Journal of Paediatric*, 17 (4), 345–352.
4. Bener, A., Galadari, S., Gillett, M., Osman, N., Al-Taneiji, H., Al-Kuwaiti, M., & Al-Sabosy, M. (2001). Fasting during the holy month of Ramadan does not change the composition of breast milk. *Nutrition Research*, 21(6), 859–864. [https://doi.org/10.1016/s0271-5317\(01\)00303-7](https://doi.org/10.1016/s0271-5317(01)00303-7)
5. Rakicioglu, N., Samur, G., Topcu, A., & Topcu, A. A. (2006a). The effect of Ramadan on maternal nutrition and composition of breast milk. *Pediatrics International*, 48(3), 278–283. <https://doi.org/10.1111/j.1442-200x.2006.02204.x>
6. Al-Qahtani, A., Mohamed, H., & Ahmed, A. (2020). Knowledge, attitude and practice of Saudi women in Najran area towards breastfeeding during Ramadan. *Sudanese Journal of Paediatrics*, 42–48. <https://doi.org/10.24911/sjp.1061569847908>
7. Salah, E. T., Malik, N. M. E., Hassan, M. S., Mohammed, I. A., Mohamed, M., Mohamed, M. O., & Elmadhoun, W. M. (2016). How does the fasting of Ramadan affect breast milk constituents. *Sudan Journal of Medical Sciences*, 11(1), 17–22.
8. Ertem, I. O., Kaynak, G., Kaynak, C., Ulukol, B., & Gulnar, S. B. (2001). Attitudes and practices of breastfeeding mothers regarding fasting in Ramadan. *Child: Care, Health and Development*, 27(6), 545–554. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2214.2001.00226.x>
9. Bzikowska-Jura, A., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Olędzka, G., Szostak-Węgierek, D., Weker, H., & Wesółowska, A. (2018). Maternal nutrition and body composition during breastfeeding: Association with human milk composition. *Nutrients*, 10(10), 1379. <https://doi.org/10.3390/nu10101379>
10. Aumeistere, L., Ciproviča, I., Zavadska, D., Andersons, J., Volkovs, V., & Ceļmalniece, K. (2019). Impact of maternal diet on human milk composition among lactating women in Latvia. *Medicina*, 55(5), 173. <https://doi.org/10.3390/medicina55050173>
11. World Health Organization. (n.d.). *WHO EMRO | Eat healthy throughout all your life | Nutrition site*. World Health Organization - Regional Office for the Eastern Mediterranean. <http://www.emro.who.int/nutrition/healthy-eating/index.html#ramadan>
12. Red Nose Australia. (2021). *Co-sleeping with your baby*. https://rednose.org.au/downloads/CosleepingGuideforParents_Mar21.pdf
13. Blair, P. S., Ball, H. L., McKenna, J. J., Feldman-Winter, L., Marinelli, K. A., Bartick, M. C., Young, M., Noble, L., Calhoun, S., Elliott-Rudder, M., Kair, L. R., Lappin, S., Larson, I., Lawrence, R. A., Lefort, Y., Marshall, N., Mitchell, K., Murak, C., Myers, E., . . . Wonodi, A. (2020). Bedsharing and breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, revision 2019. *Breastfeeding Medicine*, 15(1), 5–16. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.29144.psb>