

dialife

Edisi Khusus : Ramadhan 2012

Buletin Informasi

Kesehatan Ginjal

Terbit Dwi Bulanan

Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia

**Cerita Pasien :
Cuci Darah di
Tanah Suci**

**Menu
Puasa
Pasien Cuci Darah**

**Puasa dan
Gangguan
Ginjal**

**Perspektif
Islam :
Bahagia dengan
Penyakit**

Edisi Ramadhan

Salam Redaksi

Sesuai dengan tradisi, dialife selalu hadir dengan edisi spesial menyambut bulan suci ramadhan, bulan yang sangat dinantikan umat muslim di seluruh dunia, tidak terkecuali umat muslim penderita gagal ginjal. Menjalankan ibadah puasa bagi mereka merupakan tantangan tersendiri, selain harus menahan lapar dahaga, bulan puasa juga identik dengan munculnya makanan minuman khas yang mengundang selera namun seringkali dapat menimbulkan masalah medis di kemudian hari. Untuk itu dialife edisi ramadhan mengupas serba serbi ramadhan dilihat dari aspek penderita gagal ginjal.

Tips seputar menu sehat ramadhan ala pasien ginjal dapat anda nikmati di rubrik sudut gizi bersama kontributor yang juga ahli gizi YGDI, syarif

Darmawan. Bagi anda yang masih ragu apakah berpuasa untuk pasien ginjal berbahaya bagi kesehatan dapat tercerahkan setelah membaca artikel menarik seputar puasa dan gangguan ginjal yang merupakan artikel utama pada edisi kali ini. Pengalaman bapak Ichwan, pasien ginjal YGDI yang menjalani ibadah umroh beberapa waktu lalu juga menarik untuk dibaca agar menjadi inspirasi bagi sobat dialife lainnya bahwa gagal ginjal ternyata bukan halangan untuk bepergian kemanapun bahkan ke tanah suci sekalipun asalkan diniatkan dengan sungguh - sungguh dan melalui persiapan yang matang.

Akhir kata kami segenap crew dialife mengucapkan selamat membaca, semoga edisi ini dapat membantu meningkatkan kualitas ibadah puasa bagi anda yang menjalankan. Selamat berpuasa, mohon maaf lahir dan bathin.

M. Farid Aguslemi

Radang Tenggorokan Picu Penyakit Ginjal

Siapa yang tidak pernah mengalami radang tenggorokan? Hampir setiap orang pernah mengalaminya. Namun banyak orang menganggap sepele penyakit ini, padahal radang tenggorokan yang tidak terobati dengan baik dapat memicu penyakit ginjal yang akut, yang dikenal sebagai Glomerulonefritis Akut (GNA).

Glomerulonefritis akut ini biasanya didahului oleh infeksi kuman Streptococcus beta hemoliticus golongan yang menyebabkan infeksi saluran nafas atas yang dikenal masyarakat luas dengan radang tenggorokan. Pada ginjal terdapat suatu sistem penyaringan yang dilakukan oleh glomerulus. Glomerulus ini terdiri dari anyaman-anyaman pembuluh darah kapiler yang bertugas menyaring zat-zat dalam tubuh. Pada glomerulonefritis akut ini, terjadi peradangan pada glomerulus atau tempat penyaringan zat-zat tersebut.

KidneyPedia

Saat terjadi radang tenggorokan akibat kuman streptococcus, tubuh kita akan secara refleks menghasilkan antibodi atau semacam tentara untuk melawan kuman yang masuk ini. Kuman dan tentara ini akan membentuk suatu ikatan kuman dan tentara yang beredar di dalam darah. Darah yang mengandung ikatan kuman dan antibodi ini akan disaring di dalam glomerulus. Ikatan ini akan terperangkap di dalam anyaman saringan ini dan menyebabkan terjadinya kerusakan pada saringan yang paling penting di dalam tubuh kita.

Dapat dibayangkan jika terjadi kerusakan dalam saringan yang berfungsi untuk memisahkan zat-zat yang penting dan tidak penting di dalam tubuh. Zat-zat yang harusnya dibuang melalui air kencing akan beredar di dalam tubuh kita dan menjadi racun bagi kita. Sedangkan zat-zat yang harusnya diambil kembali dan tidak ada di dalam air kencing, malah terbuang bersama air kencing kita

Tim Redaksi

Buletin Dialife

Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia

Jl. Raya Jatiwaringin no H3 Jakarta Timur, 13620

Telp : 021 861 40 30

FAX : 021 866 155 07

EMAIL : redaksi@sayangginjal.org

Pemimpin Redaksi - M. Farid Aguslemi

Sekretaris Redaksi - Dwita Priyanti

Kontributor :

Syarief Darmawan, M.Kes

dr Fransisca

dr Indri Widya Suryani

dr Mira Wardhana

Dwita Priyanti, M.Psi, Psikolog

Perspektif Islam :

Bahagia dengan Penyakit

Islam memandang, bahwa kesehatan merupakan nikmat dan karunia Allah swt yang wajib disyukuri. Disamping itu sehat juga merupakan obsesi manusia yang berakal, mengapa? karena semua manusia ingin selalu sehat, agar tugas dan kewajiban hidup dapat dilaksanakannya dengan baik. Meskipun begitu dalam setiap perjalanan hidup manusia, senantiasa dipertemukan pada tiga kondisi dan situasi yakni sehat, sakit atau mati.

Arti Penyakit di Perspektif Islam

Kondisi sehat dan kondisi sakit adalah dua kondisi yang senantiasa dialami oleh setiap manusia. Allah SWT tidak akan menurunkan suatu penyakit apabila tidak menurunkan juga obatnya, sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra dari Nabi saw bersabda: "Allah swt tidak menurunkan sakit, kecuali juga menurunkan obatnya (HR Bukhari)". Hal ini mengisyaratkan bahwa yang terpenting ketika anda sakit adalah menjalaninya dengan sabar dan ikhlas serta selalu berusaha.

Dalam perspektif Islam, setiap penyakit merupakan cobaan yang diberikan oleh Sang Pencipta Allah SWT kepada hamba-Nya untuk menguji keimanannya. Sabda Rasulullah SAW yang artinya "Dan sesungguhnya bila Allah SWT mencintai suatu kaum, dicobanya dengan berbagai cobaan. Siapa yang ridha menerimanya, maka dia akan memperoleh keridhoan Allah. Dan barang siapa yang murka (tidak ridha) dia akan memperoleh kemurkaan Allah SWT" (H.R. Ibnu Majah dan At Turmuzi).

Sakit juga dapat dipandang sebagai momen untuk mengevaluasi dan mengintrospeksi perbuatan kita di masa lalu. Dalam kondisi sakit biasanya kita akan melakukan taubat dengan cara memohon ampunan kepada Allah SWT semata-mata untuk mendekatkan diri kepada sang Khalik. Jika kita ibaratkan sebagai ujian sekolah, sakit dapat dianggap sebagai kisi-kisi soal yang diberikan oleh guru agar kita tidak terjebak dalam kesalahan ketika menjawab soal.

Bila dalam kondisi sakit, umat Islam dijanjikan oleh Allah Swt berupa penghapusan dosa apabila ia bersabar dan berikhtiar untuk menyembuhkan penyakitnya. Sebagaimana sebuah hadits yang diriwayatkan Imam Muslim, "Tidaklah seorang muslim tertimpa derita dari penyakit atau perkara lain kecuali Allah hapuskan dengannya (dari sakit tersebut) kejelekan-kejelekannya (dosa dosanya) sebagaimana pohon menggugurkan daunnya."

Makna Penyakit dan Kebahagiaan

Penyakit dan kebahagiaan, secara kasat mata kalimat ini adalah sesuatu yang sangat bertolak belakang. Bagaimana bisa suatu penyakit menimbulkan kebahagiaan? Jawabannya adalah bisa, semua tergantung dari perspektif mana kita melihat dan makna yang kita peroleh.

Kualitas peristiwa bukan pada peristiwanya, tetapi pada



"makna" yang kita berikan pada peristiwa tersebut. Sakit adalah peristiwa. Apa makna yang anda berikan? Sakit bisa anda maknai sebagai sesuatu yang buruk, bisa anda maknai sebagai sesuatu yang baik.

Dalam Q.S. Shaad : 27, Allah SWT mengatakan "selalu menciptakan sesuatu atau memberikan suatu ujian kepada hambanya pasti ada hikmah/pelajaran dibalik itu semua." Sebagian manusia memandang sehat dan sakit secara berbeda. Sehat sering bukan dianggap sebagai cobaan, padahal pada saat sehat lah sesungguhnya cobaan yang paling berat, mengapa?. Pada kondisi sehat, manusia terkadang melupakan cara hidup sehat dan mengabaikan perintah Allah Swt. Sebaliknya pada kondisi sakit dianggapnya sebuah beban penderitaan, malapetaka dan wujud kemurkaan Allah Swt kepadanya dan biasanya pada saat sakit seseorang lebih dekat kepada Allah SWT.

Sekarang bagaimana mengubah pandangan terhadap penyakit menjadi sesuatu yang menimbulkan kebahagiaan? Pertama anda harus merubah pandangan anda terhadap peristiwa sakit yang anda alami dan menggali makna dibaliknya. Seorang tokoh psikologi khususnya dalam logoterapi mengemukakan " agar dapat hidup bahagia seseorang harus menemukan tujuan dan makna dibalik hidupnya". Kemudian apa yang harus anda lakukan setelah menemukan makna? Jawabannya adalah menerima dengan ikhlas.

"Terimalah apa saja yang terjadi pada anda secara total dan jangan ada penolakan sedikitpun. Ada saatnya anda berhenti memikirkan apa yang anda inginkan . Anda hanya perlu menjalani saja tanpa melibatkan pikiran. Menerima apa saja yang muncul baik penyakit, pujian, orang, barang, kejadian, dan apapun yang datang terimalah. Saat anda menerima kejadian secara total, akan membuat anda bebas dari penciptaan yang tidak disadari dan menyadari bahwa anda sendirilah yang membuat realitas."

Puasa Ramadhan & Penyakit Ginjal



Apabila seorang dokter ditanya oleh pasiennya yang berpenyakit ginjal apakah boleh berpuasa di Bulan Suci Ramadhan, maka jawabannya dapat : “boleh”, “perlu dipertimbangkan”, atau “sebaiknya tidak”. Hal ini semata karena penyakit ginjal mempunyai spektrum yang cukup luas, tergantung usia penderita, jenis penyakit ginjal yang diderita serta penyebab penyakitnya. Ada penyakit ginjal tertentu yang tidak terlalu terpengaruh oleh puasa, namun ada juga yang dapat menjadi lebih parah apabila berpuasa.

Tentunya harapan seorang muslim dengan berpuasa di Bulan Suci Ramadhan adalah untuk memperoleh pengampunan dari Allah SWT dengan tambahan bagi yang menderita penyakit ginjal, jangan sampai penyakitnya bertambah buruk. Untuk memperoleh jawaban yang pas mengenai boleh-tidaknya berpuasa pada berbagai keadaan penyakit ginjal maka dapat dikemukakan sebagai berikut.

+ Puasa dan Infeksi Kandung Kemih

Seorang penderita infeksi ginjal/ saluran kemih tanpa gangguan fungsi ginjal, akan memerlukan masukan protein yang cukup dari makanan untuk pembentukan zat-zat anti terhadap kuman penyebab infeksi, proses perbaikan jaringan yang rusak oleh infeksi serta konsumsi air yang banyak (sekitar 2000ml per hari). Oleh karena itu sebaiknya ia tidak berpuasa. Disamping itu, obat-obatan yang harus diminum untuk mengatasi infeksi, pada umumnya terbagi dalam dosis tiga kali sehari, sehingga apabila ketentuan ini tidak dipenuhi, kesembuhan penyakitnya akan terganggu

+ Puasa dan Batu Ginjal

Penderita batu saluran kemih/ginjal yang batunya tergolong masih kecil dan diharapkan dapat keluar sendiri tanpa dioperasi, akan memerlukan minum air yang banyak selama sehari, sehingga lebih bijaksana apabila tidak berpuasa.

+ Puasa dan Nefropati Diabetic

Penyandang penyakit diabetes mellitus yang berkomplikasi gangguan ginjal (nefropati diabetic). Apabila gangguan ginjalnya masih relative ringan, ditandai oleh peningkatan sedikit racun-racun sisa metabolisme (ureum/kreatinin), pengobatan dengan diet merupakan pilar utama untuk mengendalikan kadar gula darah yang tinggi sekaligus membatasi masukan protein, disamping obat-obatan tertentu. Dengan kadar gula darah yang diupayakan senormal mungkin, progresivitas kerusakan ginjal oleh diabetes dapat dihambat, bahkan ada kasus yang gangguan

ginjalnya dapat membaik kembali.

Pada keadaan seperti ini, penderita masih boleh berpuasa, karena sampai suatu batas tertentu, berpuasa dapat merupakan suatu bentuk pengobatan (pengendalian diet), sejauh kebutuhan sehari terpenuhi dengan makan sahur dan berbuka. Takaran jumlah makanan yang boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes ini harus sesuai dengan perhitungan jumlah kalori dan protein per hari, disesuaikan keadaan penyakitnya. Proses berpuasa dapat dipandang sebagai penundaan makan siang, yang porsinya dapat dibagi untuk makan sahur dan berbuka. Penting diingat bahwa penderita gangguan ginjal karena diabetes perlu minum air dalam jumlah yang cukup (4-5 gelas) sewaktu sahur untuk menjamin kecukupan cairan tubuh selama berpuasa.

Apabila sudah terjadi komplikasi gagal ginjal pada penderita diabetes ini, maka keputusan boleh berpuasa atau tidaknya akan bergantung pada derajat berat gagal ginjal serta kemampuan ginjal untuk memproduksi urin. Masukan air minum perlu diatur sesuai jumlah produksi urin dan derajat gagal ginjalnya. Apabila produksi urin masih cukup banyak (1-2 liter per hari) dan kadar ureum / kreatinin darah hanya meningkat sedikit, maka penderita masih boleh berpuasa. Selama berpuasa, perkembangan fungsi ginjal harus dipantau secara ketat dan berkala. Bila perburukan fungsi ginjal (sesuai pemantauan klinis dan laboratoris), maka sebaiknya puasa diurungkan.

+Puasa dan Gagal Ginjal

Gangguan ginjal akut (mendadak) yang disebabkan oleh kekurangan cairan tubuh unntuk beberapa waktu lamanya, seperti pada muntaber berat atau dehidrasi oleh kurang masukan minum, maka penderita samasekali tidak boleh berpuasa. Ia harus dirawat di rumah sakit / fasilitas kesehatan untuk memperoleh rehidrasi dengan cairan infus dan dianjurkan minum banyak demi pemulihan fungsi ginjal yang terganggu.

Penderita penyakit ginjal kronik (menahun) yang tidak memperoleh pengobatan dengan cuci darah (hemodialisa) sebaiknya tidak berpuasa, karena dalam kesehariannya ia harus membatasi makan (diet rendah protein 40gram/kg bobot badan) dan minum, disamping terjadinya proses katabolik, sehingga dikhawatirkan bahwa berpuasa akan memperburuk keadaan penyakitnya.

Pada penderita gagal ginjal kronik yang memperoleh pengobatan dengan cuci darah (hemodialisa), berpuasa masih dapat dilakukan pada hari-hari selain saat cuci darah, namun tetap perlu berhati-hati dengan memantau secara periodik perubahan keadaan umum maupun nilai-nilai laboratoris tes fungsi ginjal selama menjalankan puasa. Jumlah dan komposisi makan serta minum pada sahur dan berbuka harus diatur secara seksama (sesuai perhitungan kebutuhan), agar keseimbangan zat gizi, cairan dan elektrolit senantiasa terpelihara.

Mengapa penderita gagal ginjal kronik tidak boleh berpuasa pada hari menjalani cuci darah? Dalam proses cuci darah yang berlangsung selama 4-5 jam per tindakan, 2-3 kali seminggu, selain pembersihan darah dari racun-racun sisa metabolisme (racun uremik), juga terjadi pengeluaran / penarikan sejumlah air tubuh, sehingga terjadi deficit cairan yang malahan akan memperberat keadaan penyakit.

+Puasa dan Transplantasi Ginjal

Transplantasi ginjal merupakan pengobatan definitive untuk penderita gagal ginjal terminal. Dengan adanya satu ginjal baru yang dicangkok ke dalam tubuh penderita yang kedua ginjal lamanya sudah tidak berfungsi lagi, maka penderita seperti memperoleh kehidupan barunya kembali. Penderita ini boleh berpuasa sebagaimana layaknya orang sehat lainnya, dengan catatan harus minum yang banyak sewaktu sahur dan berbuka untuk menjamin aliran darah yang cukup ke ginjal barunya dan mempertahankan fungsi yang baik. Suatu hal yang penting, ialah tidak boleh melupakan minum obat penekan reaksi penolakan (immunosupresan) yang umumnya diminum 2 kali sehari.

Pada dasarnya, selain demikian luasnya spectrum penyakit ginjal, variasi berbagai penyulit yang dapat dijumpai pada setiap jenis penyakit ginjal juga beraneka, sehingga diperlukan pendapat yang bijak dari seorang dokter (internis) atau spesialis ginjal hipertensi untuk menentukan boleh tidaknya berpuasa.



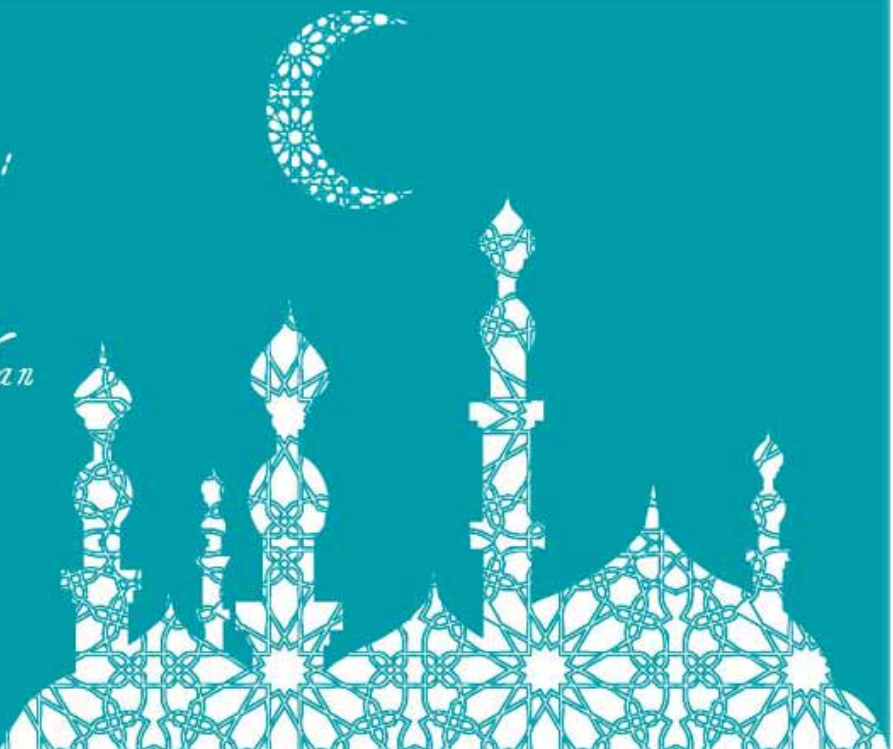
Amat jarang penyakit ginjal kronik berdiri sendiri karena umumnya sudah terdapat penyakit penyerta (hipertensi, diabetes) atau sebagai komplikasi dari gagal ginjal (kelebihan beban cairan sampai gagal jantung). Pada keadaan seperti ini, pertimbangan boleh tidaknya berpuasa harus lebih cermat dan seksama, mengikutsertakan hal-hal tersebut sebagai bahan pertimbangan. Dengan dukungan hasil penunjang terhadap komplikasi dan laboratoris tes fungsi ginjal serta analisis cermat kondisi penyakit ginjalnya, dokter pengelola dapat mengambil keputusan terbaik.

*DR. Dr. Bimanesh Sutarjo Sp. PD, KGH
Konsulen YGDI*

Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia - Dialife

Mengucapkan :

*Selamat Memunatkan
Ibadat Puasa
1433 H*



Cuci Darah di Tanah Suci

“HD tidak menghambatku melakukan ibadah Umroh

Pa Ichwan, bapak satu orang anak ini biasa dipanggil. Pada bulan April 2012 yang lalu, Pak Ichwan beserta istri dan anak perempuannya yang masih duduk di kelas 3 SD melakukan perjalanan ibadah ke tanah suci. Pa Ichwan menuturkan bahwa keputusan umrah yang dilakukannya tercetus tiba-tiba. “Saat sedang menonton Tv saya berucap kepada istri, Ma- kita umrah yuk?” Pernyataan Pa Ichwan kemudian diiyakan oleh sang istri. Pembicaraan yang berlangsung secara spontan tersebut didengar oleh sang anak yang juga menyatakan keinginannya untuk pergi umrah.

Setelah melakukan perundingan masalah biaya, Pa Ichwan kemudian mencari biro perjalanan umrah. “ketika itu yang terlintas dipikiran saya bukan tentang penyakit. Saat itu tekad saya sudah sangat bulat untuk berangkat umrah!” Ucap Pa Ichwan dengan semangat. Berdasarkan penuturan pa Ichwan, persiapan yang cukup berat adalah menentukan biro perjalanan yang bersedia mengurus proses hemodialisis saat melakukan ibadah Umrah. “Banyak dari mereka yang menyangka kalau cuci darah itu seperti transfusi darah. Alasan lain dari beberapa biro perjalanan yang menolak juga dikarenakan takut mengambil risiko. Padahal saya sudah menerangkannya berkali-kali kalau informasinya yang mereka pahami salah.” Akhirnya setelah bolak-balik mencari, Pa Ichwan kemudian menemukan biro perjalanan yang dapat mengurus proses hemodialisis saat melakukan ibadah umrah. Ketika ditanya apakah ada biaya tambahan bagi pasien HD, Pa Ichwan menjawab “ketika proses HD di Mekah atau pun Madinah, kita tidak dikenakan biaya. Namun, untuk mengurus

proses administrasi sebelum keberangkatan ke tanah suci biaya yang dikenakan oleh biro sekitar 300 real.”

Pa Ichwan melakukan cuci darah selama tiga kali saat menjalani ibadah Umrah. Di Madinah satu kali dan dua kali di Mekah. “Saat di Madinah, saat melakukan HD utuk pertama kalinya saya dibantu oleh salah satu pemandu dari biro. Kami melakukan perjalanan dengan taxi, biaya sendiri. Tapi setelah sampai di rumah sakit, kita hanya diminta untuk menunjukkan pasport.” Pa Ichwan juga menuturkan bahwa baik di rumah sakit Madinah atau Mekah, dirinya sangat dibantu dengan kehadiran perawat dari Indonesia. Perawat banyak membantu terutama dalam kendala bahasa serta pertolongan untuk pasien.

Saat ditanya apakah terjadi sesuatu berkaitan dengan kesehatannya sehingga melakukan cuci darah sampai tiga kali, pa Ichwan hanya tersenyum. “Air zam-zam di sana sangat segar... ditambah dengan makanan yang banyak mengandung kare, saya jadi kebablasan minum deh.” Pa Ichwan menuturkan bahwa cuci darah di Madinah juga tidak membutuhkan biaya, cukup memperlihatkan passport. Mengenai waktu cuci darah sendiri, pa Ichwan menyatakan bahwa biasanya pasien yang bukan penduduk lokal mendapatkan waktu cuci darah agak sore, setelah jadwal penduduk lokal usai. Hal ini tidak memberatkan bagi Pa Ichwan, justru memudahkan karena dirinya dapat mengatur jadwal beribadah dan cuci darah.





Selama menjalani ibadah umrah, Pa Ichwan menuturkan bahwa kursi roda banyak membantu dirinya. Untuk membantunya menjalankan kursi roda sekaligus menjadi pembimbing ibadah, pa Ichwan meminta bantuan kepada mahasiswa Indonesia yang belajar di Madinah serta Mekah. “Terutama ketika saya harus tawaf dan sya’l. karena kaki saya tidak mampu berjalan jauh. Akibat memakai kursi roda, saya juga sering melakukan ibadah tidak bersamaan dengan jamaah lain, maka kehadiran pendamping sangat menolong.” Pa Ichwan kemudian menambahkan, walaupun saat beribadah dirinya dalam keadaan sakit, namun hal itu tidak menyurutkan niat dirinya untuk beribadah. “ Saya malah tambah semangat, karena saya yakin Allah masih menyayangi saya dengan memberikan kesempatan menginjak tanah suci.” Saat ditanya mengenai pengalaman berkesan saat menjalankan umrah, Pa Ichwan tersenyum simpul “ Saya mendapatkan banyak pelajaran tentang apa yang kita kerjakan baik buruk atau baik pasti akan dibalas oleh Nya”. Di akhir wawancara, Pa Ichwan menuturkan harapannya untuk suatu saat kembali lagi ketanah suci. “ Saya merasa sangat puas di tanah suci, puas batin. Namun, saat pulang kembali ke tanah air saya masih merasa kok ada yang kurang ya... kurang inilah- itulah. Inilah yang membuat saya bertekad kembali ke tanah suci jika masih ada rezeki dan kehendak Nya”.

Nurfitriani Farhana

Tips Umroh Aman dan Nyaman Ala Pa' Ichwan

- ✓ Pilihlah waktu umrah yang berkisar antara Desember - April agar cuaca saat di Madinah atau pun Mekah tidak terlalu panas.
- ✓ Melakukan ibadah umrah dengan kerabat dekat yang mengerti kondisi kesehatan kita.
- ✓ Memberikan penjelasan kepada Biro Perjalanan mengenai kondisi kesehatan sejujur - jujurnya.
- ✓ Memperjelas rincian mengenai biaya yang harus dikeluarkan untuk administrasi kepengurusan cuci darah. Kadang kala terdapat oknum nakal yang meminta biaya tambahan.
- ✓ Menyediakan biaya ekstra untuk biaya transportasi saat cuci darah dan untuk kebutuhan lain.
- ✓ Memiliki traveling dyalisis sebagai saran bagi para juru rawat saat melakukan cuci darah ketika Umrah.
- ✓ Meminta bantuan kepada juru rawat dari Indonesia untuk kendala bahasa serta informasi saat berada di rumah sakit.
- ✓ Sebaiknya ketika melakukan perjalanan untuk cuci darah didampingi pendamping laki - laki.
- ✓ Mengatur kadar minum yang dibutuhkan akibat makanan dan cuaca saat menjalani ibadah.

Menu Puasa Pasien Cuci Darah



Bagi sahabat HD, tindakan HD bukanlah suatu hambatan untuk berpuasa. Bahkan berpuasa membantu meningkatkan kualitas HD sehingga dicapai kualitas yang optimum. Namun demikian, jika ingin berpuasa, sahabat HD harus mengetahui kadar Hb masing-masing. Jika kadar Hb sudah mencapai angka 9 mg/dl, sahabat HD sudah siap melakukan puasa ramadhan, sedangkan jika kadar Hb nya di bawah 9 mg/dl, sahabat HD dapat meningkatkan kadar Hb nya sampai 9 mg/dl. Oleh karena itu, hal yang harus disiapkan oleh sahabat HD adalah menjaga dan meningkatkan kadar Hb masing agar mencapai 9 mg/dl menjelang bulan puasa.

Dari aspek makanan, apa yang harus disiapkan agar sahabat HD dapat berpuasa dengan baik? Seperti biasa sebelum makanan apa aja yang dapat dimakan, sahabat HD harus mewaspadai makanan yang dapat mengganggu jalannya ibadah puasa, seperti es buah dan es kelapa. Kedua hidangan ini sepertinya menjadi hidangan wajib di bulan puasa, tapi terhadap kedua hidangan ini sahabat HD harus hati-hati jangan sampai sesak napas karena memakannya.

Contoh Menu Pasien HD saat sahur dan berbuka.

+ Sahur

Untuk sahur, sahabat HD dapat memakan nasi dan lauk pauknya seperti biasa, seperti telur, ikan, ayam. Jangan lupa tetap mengonsumsi sayur dan pepaya sebagai buahnya. Eit, ingat kalau mau minum teh manis, usahakan pas baru bangun tidur ya, untuk menghangatkan tubuh, jangan berdekatan dengan makan, apalagi menjelang imsyaq karena sahabat HD nanti akan merasakan tubuhnya jadi lemas dan ngantuk.

Untuk variasi menu, sahabat HD dapat mencoba membuat labu parang/kuning yang dihaluskan kemudian dicampur dengan cream atau susu cair putih nanti makannya bisa dibubuhi sedikit merica dengan lauk sesuai dengan selera masing-masing.

+ Berbuka

Dahulu kita memahami bahwa ketika berbuka harus dengan yang manis, padahal anjuran hadist Rasul SAW, hendaklah kita berbuka dengan kurma. Lha, sama aja dong, kurma kan juga manis. Ini dia masalahnya kurma yang banyak beredar di Indonesia adalah bukan kurma segar, tetapi kurma yang sudah diawetkan dengan cara dibuat menjadi manisan. Saat ini kurma segar juga sudah dapat dinikmati oleh orang Indonesia dan rasanya tidak terlalu manis. Hubungannya dengan gizi dan kesehatan apa?

Jadi begini, kita berpuasa umum selama 5-6 jam saat berpuasa hampir semua organ tubuh kita beristirahat. Saat berbuka organ tubuh kita mulai bekerja. Jika makanan yang pertama masuk ke dalam perut kita berupa yang manis, maka ibarat orang baru bangun tidur langsung disuruh berlari, maka tubuh kita akan kaget dan sakit dalam beberapa hari. Minimal, setelah 2 jam kita berbuka dengan yang manis, tubuh kita malah lemas dan capek.

Jadinya ketika kita berbuka kembali kepada kandungan gizi yang ada di kurma. Rasa manis yang ada di kurma segar bukanlah manis gula. Dia murni manis gula buah dan ada kandungan seratnya. Artinya jika kita berbuka puasa dapat memakan pepaya lebih dulu atau kurma segar sebanyak 2 buah. Jika tidak ada, bisa dengan minum sedikit air putih kemudian memakan 2 sendok makan nasi bisa dengan tempe/ikan goreng. Setelah itu shalat maghrib. Jarak kita berbuka awal dengan selesai shalat maghrib adalah jarak yang cukup bagi tubuh kita untuk menyiapkan dirinya sebelum makan dengan porsi yang lebih besar. Malam harinya atau selesai mengerjakan shalat taraweh, sahabat HD dapat minum secangkir rehangat atau segelas susu. Yang terpenting dalam setiap makan jangan lupa minum obat CaCO₃ nya, agar kadar pospor dalam tubuh tidak meningkat.

Demikian sedikit tips menjelang berpuasa. Selamat menjalankan ibadah puasa, bagi yang menjalankan. Mohon maaf lahir dan bathin.

Syarief Darmawan
Ahli Gizi Yayasan Ginjal Dialisis Indonesia