

HEADS UP!

RAMADAN

Jalani Puasa
Tanpa Ragu

VOLUME 10, MARET - APRIL 2023





Kata Pengantar

Selamat menunaikan ibadah puasa Ramadan

Salam sehat untuk kita semua.

Puasa Ramadan merupakan ibadah wajib bagi seluruh umat Islam yang beriman. Puasa memiliki arti yang lebih dalam dari sekadar menahan lapar dan haus. Walaupun secara harfiah puasa berarti tidak makan dan minum selama jangka waktu tertentu, puasa sendiri dalam agama Islam mengajarkan untuk menahan godaan maupun hawa nafsu duniawi. Oleh karena itu, banyak yang harus dipersiapkan agar puasa tahun ini lancar.

Berpuasa juga bukan berarti tidak beraktivitas seperti biasa. Kita tetap harus menjaga kebutuhan gizi dan berolahraga. Bagi yang harus mengonsumsi obat, tetap diikuti berdasarkan anjuran dokter. Media edukasi *e-booklet* oleh Ai Care yang bertajuk Heads Up! akan membahas bagaimana memenuhi gizi saat puasa, olahraga saat puasa, dan puasa pada penyakit tertentu. Semoga dengan adanya *e-booklet* Heads Up! Spesial Ramadan 2023, tahun ini PUASA TANPA RAGU.

Ai Care, your smart health companion.

dr. Nadya Hambali
Chief Medical Officer Ai Care



Your Smart Health Companion



Periksakan kesehatan
Anda melalui aplikasi
Ai Care sekarang!

Layanan
telekonsultasi gratis
tersedia dari pukul
10.00 - 18.00 WIB

Download
Aplikasi
Ai Care



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Daftar Isi

1

Serba-serbi puasa Ramadan

8

Pemenuhan gizi saat puasa Ramadan

16

Olahraga saat puasa Ramadan

26

Puasa pada penyakit tertentu



Mengenal Puasa

Puasa seringkali identik dengan bulan Ramadan. Dunia kedokteran juga mengenal istilah *intermittent fasting* yang dipercaya memiliki pengaruh baik bagi tubuh.

Secara harfiah, puasa berarti tidak makan atau minum dalam jangka waktu tertentu. Dalam Islam, puasa memiliki arti yang lebih dalam, yaitu sekaligus menahan godaan hawa nafsu duniawi.

Puasa Ramadan biasanya berlangsung kurang lebih 30 hari dengan durasi sekitar 12-13 jam (meski ada beberapa negara yang berpuasa hingga 17 jam).

Nah, dunia kedokteran juga ada yang namanya *intermittent fasting*. *Intermittent fasting* itu adalah pola makan yang membatasi konsumsi makan sampai pada jam-jam tertentu dalam sehari. Ada beberapa metode *intermittent fasting* yang cukup sering dipakai nih!





Berikut metode *intermittent fasting*
yang cukup sering dipakai

Metode 5:2

Makan seperti biasa selama 5 hari dan berpuasa selama 2 hari dalam 1 minggu.

Metode 16/8

Berpuasa selama 16 jam dan hanya boleh makan dalam rentang waktu 8 jam setiap harinya.

Metode *alternate day fasting* atau puasa Daud

Selang seling antara puasa atau makan sekali sehari dengan kalori di bawah 500 kalori dan makan seperti biasa pada hari berikutnya.

Manfaatnya apa saja?

- ✦ Alternatif untuk menurunkan berat badan
- ✦ Mengurangi peradangan dalam tubuh
- ✦ Membantu memperbaiki penyakit yang berhubungan dengan peradangan (alzheimer, artritis, asma, multiple sclerosis, stroke)





Apa yang terjadi pada tubuh saat kita berpuasa?



Pola Tidur Berubah

Sahur membuat bangun jadi jauh lebih pagi dan bisa saja tidur di siang hari. Hal ini menyebabkan kesulitan memulai tidur, mengurangi jumlah waktu tidur di malam hari, dan mengurangi durasi waktu tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

Kurangnya Cairan

Saat puasa, konsumsi cairan dibatasi hanya pada saat sahur dan berbuka. Tubuh akan menyimpan cairan dengan **mengurangi produksi urine** dan menjadikannya lebih pekat.



Human Growth Hormone Meningkat

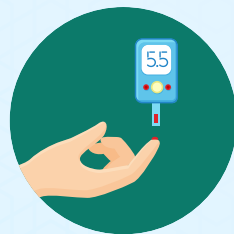
Puasa dapat meningkatkan kadar *human growth hormone* (HGH) dalam tubuh sehingga dapat membantu **pertumbuhan, metabolisme, penurunan berat badan, dan meningkatkan kekuatan otot**.



Apa yang terjadi pada tubuh saat kita berpuasa?

Kadar gula dan lemak berkurang

Puasa Ramadan di Indonesia berlangsung kira-kira 13 - 14 jam per hari. Pada saat ini, tubuh mulai kehabisan gula dan memicu proses **pemecahan lemak** yang bermanfaat bagi tubuh karena ditemukan bahwa jumlah **kolesterol darah menurun** signifikan.



Perubahan porsi makan

Saat bulan puasa, makanan hanya dikonsumsi ketika sahur, berbuka, atau setelahnya. Jauhnya perbedaan waktu antara kedua jam makan saat bulan puasa menyebabkan konsumsi makanan jauh lebih banyak setelah berbuka, yaitu 84% dari total asupan energi harian.

Selain itu, defisit asupan energi tidak lebih banyak jika dibandingkan dengan tidak makan siang. Hal ini karena jumlah asupan makanan akan jauh lebih banyak setelah buka puasa.

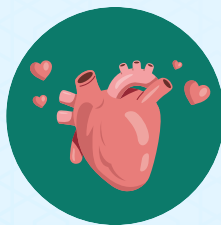




Manfaat Puasa Bagi Kesehatan



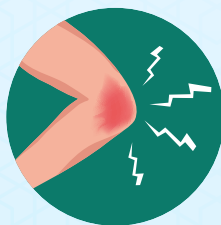
Mengontrol
gula darah



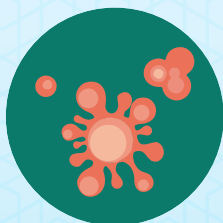
Meningkatkan
kesehatan jantung



Meningkatkan
fungsi otak



Mengurangi
peradangan



Mengurangi
risiko kanker



Menjaga
kesehatan mental



Serba-serbi
puasa Ramadan



Apakah ibu hamil dapat berpuasa?

Puasa dapat dilakukan bila kondisi kehamilan sehat dan sesuai arahan dokter.

Puasa saat hamil memiliki manfaat sekaligus risiko yang perlu diketahui. Manfaat puasa didapatkan bila ibu hamil berpuasa dalam kondisi sehat baik ibu maupun janin.

Berbagai studi telah meneliti mengenai puasa pada saat hamil. Beberapa hal yang telah diketahui antara lain:

- ◆ Puasa saat hamil tidak meningkatkan risiko lahir prematur.
- ◆ Puasa saat hamil tidak berhubungan dengan risiko Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR).
- ◆ Puasa pada trimester kedua dapat menurunkan risiko diabetes dan mengontrol kenaikan berat badan.
- ◆ Kondisi kesehatan umum sebelum hamil.
- ◆ Usia kehamilan.
- ◆ Durasi berpuasa pada lokasi masing-masing (di beberapa negara ada yang dapat lebih dari 17 jam).
- ◆ Kondisi ibu dan janin (dan rekomendasi dokter).



Apakah ibu hamil dapat berpuasa?

Manfaat

- ◆ Kontrol kenaikan berat badan
- ◆ Mengurangi risiko diabetes
- ◆ Meningkatkan kesehatan jantung

Tips puasa untuk ibu hamil

- ◆ Jaga cairan tubuh selama puasa, sahur, dan berbuka secukupnya.
- ◆ Konsumsi makanan tinggi serat saat berbuka untuk mengurangi risiko sembelit.
- ◆ Hindari makanan tinggi lemak dan tinggi garam.
- ◆ Konsumsi makanan berkarbohidrat kompleks.
- ◆ Hindari makan terburu-buru dengan porsi besar, berbuka dengan perlahan.
- ◆ Istirahat cukup.
- ◆ Periksa kehamilan rutin.

Risiko

- ◆ Pusing
- ◆ Pingsan
- ◆ Dehidrasi
- ◆ Lemas

Tanda bahaya yang perlu diperhatikan

- ◆ Kenaikan berat badan yang tidak sesuai target atau bahkan berat badan turun.
- ◆ Adanya tanda-tanda dehidrasi, seperti sangat haus, jarang pipis, atau urine berwarna kuning gelap/pekat.
- ◆ Pusing, lemas, pingsan.
- ◆ Adanya tanda kehamilan yang terganggu, seperti flek atau perdarahan.



Talk with Expert



Pemenuhan Gizi saat Puasa Ramadan

dr. Faisal Muda, M.Gz, AIFO-K



Bagaimana pemenuhan gizi yang tepat saat bulan puasa?

Jumlah zat gizi yang kita butuhkan saat puasa tidak jauh berbeda dengan pada saat tidak puasa. Hanya saja, jadwal makan yang tadinya berupa sarapan, makan siang, dan makan malam bergeser menjadi makan sahur dan makan setelah berbuka puasa.

Tubuh kita membutuhkan zat gizi makro dan mikro seperti:



Karbohidrat

Makanan pokok & buah-buahan



Protein

Lauk hewani & lauk nabati



Lemak

Lauk hewani & kacang-kacangan



Serat

Sayur, buah, makanan pokok



Vitamin & Mineral

Tersebar di berbagai sumber makanan



Air

Ada di makanan atau minuman



Talk with Expert

Tips memenuhi kebutuhan cairan dalam sehari?

Kebutuhan cairan harian adalah 2,5 liter per hari untuk laki-laki dewasa dan 2,3 liter per hari untuk perempuan dewasa.

Kebutuhan cairan ini didapat sekitar 20% dari makanan, dan sisanya dari minuman. Sehingga, orang dewasa masih membutuhkan minum air sekitar 2 liter (8 gelas ukuran standar) per hari.

Kebutuhan cairan ini dapat diakomodir dengan membagi jadwal minum secara merata selama waktu berbuka puasa hingga sahur. Misalnya:



Bangun tidur



Setelah shalat magrib



Setelah shalat tarawih



Sahur



Makan malam



Sebelum tidur



Berbuka puasa



Setelah shalat isya

Tips memenuhi kebutuhan cairan harian:

1. Konsumsi air pada saat perut kosong (sebelum makan) agar perut tidak mudah kembung.
2. Hindari minum kopi atau teh terutama pada saat sahur untuk mencegah buang air kecil berlebih dan dehidrasi.
3. Hindari makanan yang terlalu asin saat sahur untuk mengurangi rasa haus saat berpuasa.



Talk with Expert

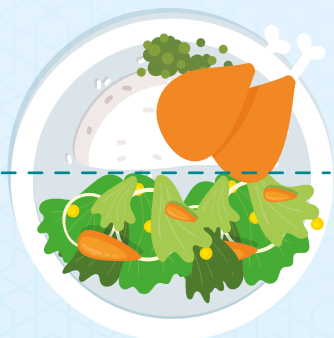
Apa saja rekomendasi jenis makanan untuk sahur?

Sebaiknya kita mengonsumsi makanan dengan zat gizi lengkap untuk sahur.

Porsi makanan yang dikonsumsi saat sahur sesuai dengan komposisi isi piring, meliputi:

½ piring makan

berisi makanan pokok + lauk hewani dan nabati/kacang-kacangan



Air putih
1-2 gelas



½ piring makan

berisi sayur + buah



Lemak sudah tersedia secara alami di lauk hewani seperti daging, telur atau susu, serta kacang-kacangan seperti kacang tanah, mede atau almond. Buah alpukat juga mengandung lemak sehat.

Kurangi penggunaan minyak/lemak tambahan untuk memasak karena dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti penyumbatan jantung dan obesitas.



Talk with Expert

Apa saja rekomendasi jenis makanan untuk berbuka?

Saat berbuka puasa, disarankan untuk mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan buah sebelum menyantap jenis makanan lain pada saat jadwal makan malam. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir gejala kembung dan mual setelah berbuka puasa.

Porsi makanan yang dikonsumsi saat berbuka sesuai dengan komposisi isi piring, meliputi:

Berbuka Puasa:



- ◆ Buah (kurma, pepaya, pisang) atau makanan sumber karbohidrat seperti roti gandum dengan porsi secukupnya
- ◆ Air putih 1-2 gelas

Makan Malam:



- ◆ ½ piring makan berisi makanan pokok + lauk hewani dan nabati/kacang-kacangan
- ◆ ½ piring makan berisi sayur + buah
- ◆ Air putih 1-2 gelas

Makan malam dapat dilakukan 30 menit hingga 1 jam setelah berbuka puasa. Setelah jadwal makan malam, kita dapat mengonsumsi kudapan seperti buah atau sumber karbohidrat berserat (roti gandum, ubi, singkong) jika masih lapar.

Legum seperti kacang hijau atau kacang merah juga merupakan sumber karbohidrat dan protein yang baik untuk dikonsumsi sebagai kudapan.



Talk with Expert

Bagaimana pengelolaan diet untuk penyakit kronis?

Diabetes

- ✦ Tidak mengonsumsi kudapan dengan gula tambahan seperti es buah atau kolak, dan tidak makan dalam jumlah berlebihan untuk menghindari lonjakan gula darah yang tidak terkontrol.
- ✦ Tidak melewatkan jadwal makan sahur dan tidak menunda berbuka puasa.
- ✦ Memilih karbohidrat yang tinggi serat seperti nasi merah, roti gandum, havermut, ubi, atau singkong.
- ✦ Memilih buah yang tinggi serat, umumnya adalah buah dengan rasa asam (jeruk, sirsak), buah yang bisa dimakan dengan kulit (apel, jambu, stroberi) atau buah dalam kondisi relatif tidak terlalu matang saat dikonsumsi.
- ✦ Membatalkan puasa lebih awal jika mengalami gejala kekurangan gula darah seperti gemetar, berkeringat, pusing, atau detak jantung yang cepat.

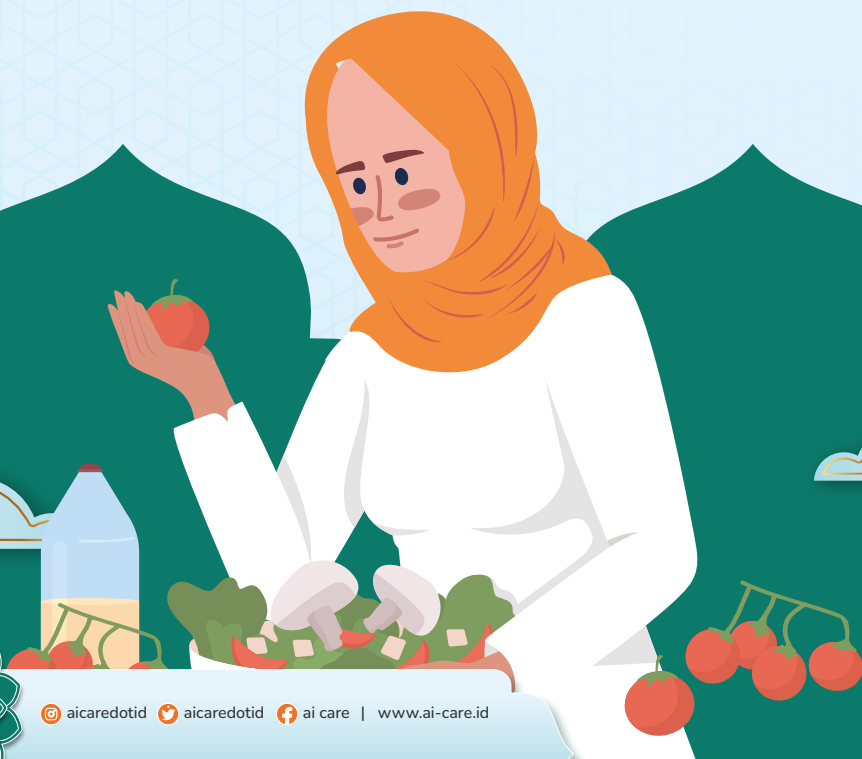




Bagaimana pengelolaan diet untuk penyakit kronis?

Hipertensi/Penyakit Jantung

- ◆ Hindari penambahan garam pada makanan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan rendah.
- ◆ Perbanyak konsumsi sayur dan buah yang berfungsi sebagai penurun tekanan darah alami.
- ◆ Hindari konsumsi daging merah, jeroan, dan daging olahan (sosis, kornet).
- ◆ Pada kondisi gagal jantung, batasi asupan cairan sesuai anjuran dokter.





Apa saja tips agar ibu hamil kuat berpuasa?

Ibu hamil sehat boleh berpuasa dan membutuhkan tambahan asupan energi dan cairan dibandingkan perempuan yang tidak hamil.

Kebutuhannya sekitar 200-300 kkal energi per hari dan 300 ml cairan per hari, ini setara dengan penambahan 15-20% porsi makan nya dalam sehari. Ibu hamil dapat menambah porsi ini pada saat berbuka puasa atau setelah makan malam.

Selain penambahan porsi makan, ibu hamil dapat mengurangi aktivitas fisik pada saat berpuasa dan mengalihkannya pada saat setelah berbuka puasa. Hindari berkegiatan di lokasi yang panas dan kering untuk mencegah kekurangan cairan (dehidrasi) pada saat berpuasa.



Pastikan ibu hamil mendapat waktu istirahat (tidur) yang cukup selama berpuasa.



Talk with Expert



Olahraga saat Puasa Ramadan

dr. Caleb L. Halim, Sp.KO



Talk with Expert

Dok, apakah saat puasa tetap bisa berolahraga?



Tentu saja bisa. Baik saat sedang berpuasa maupun tidak berpuasa, seseorang tetap dapat melakukan olahraga atau latihan fisik.

Namun, tetap ada pertimbangan sesuai kondisi tubuh dan riwayat medis.

Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter jika memiliki riwayat penyakit tertentu.





Talk with Expert

Apa saja manfaat yang didapat dari olahraga saat berpuasa dok?

Olahraga di bulan puasa memiliki manfaat yang beragam. Berolahraga saat berpuasa (di siang hari) juga masih bisa dilakukan bergantung pada kondisi fisik dan jenis olahraganya.

Namun, terdapat **anggapan yang masih keliru**, seperti olahraga saat berpuasa dapat membakar cadangan lemak lebih banyak, sehingga membantu turun berat badan. Sebenarnya, penurunan berat badan dalam hal olahraga yang dilakukan saat berpuasa maupun tidak, hasilnya sama saja.

Manfaat berolahraga secara umum, baik dilakukan saat berpuasa maupun tidak, antara lain:

- ◆ Fisik lebih segar
- ◆ Kemampuan jantung paru lebih baik
- ◆ Otot lebih kuat
- ◆ Kepadatan tulang lebih baik
- ◆ Metabolisme tubuh lebih baik
- ◆ Kemampuan kognisi lebih baik
- ◆ Mencegah penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif



Talk with Expert

Ada risiko khusus atau tidak dok kalau berolahraga saat bulan puasa?

Selama seorang individu tersebut memang layak dan sehat untuk berolahraga, maka tidak ada risiko khusus.

Risiko yang paling sering adalah hipoglikemia atau kadar gula darah rendah.

Gejala yang dapat dialami antara lain:



Pusing



Lemas



Keringat dingin



Mata berkunang - kunang



Pingsan

Hal ini terutama terjadi jika melakukannya pada saat jam puasa atau jam berbuka, tetapi belum mengisi perut dengan makanan atau camilan.



Talk with Expert

Dok, kapan waktu yang tepat untuk berolahraga pada saat bulan puasa?

Bagi yang belum rutin berolahraga, dapat mencoba olahraga dahulu 1 minggu sebelum puasa agar membuat tubuh beradaptasi.

Penting untuk mengetahui keuntungan dan kekurangan saat memilih waktu antara pagi, siang atau malam dalam berolahraga.

Tabel kelebihan dan kekurangan olahraga pada waktu tertentu saat berpuasa akan ada pada halaman berikutnya.





Talk with Expert

Kelebihan dan Kekurangan Berolahraga Berdasarkan Waktu

Waktu Olahraga



Pagi (Sahur)

Kelebihan

Masih segar dan bisa fokus, tenaga juga masih penuh. Masih dapat minum dan makan juga jika waktu sahur belum usai.

Kekurangan

Harus menyediakan waktu lebih di saat subuh.



Siang

Alternatif waktu lainnya selain subuh ataupun malam hari (jika kedua waktu tersebut dirasakan tidak cocok).

Tidak bisa makan dan minum jika setelah berolahraga menjadi lapar dan haus.



**Malam
(setelah berbuka)**

Sudah bisa makan dan minum terlebih dahulu untuk mengisi tenaga.

Sudah lelah seharian beraktivitas, terkadang pulang terlalu malam sudah dekat dengan jam istirahat.



Jenis atau tipe olahraga yang dapat dilakukan apa saja ya dok?

Jenis atau tipe olahraga yang sebaiknya dilakukan saat puasa harus mengacu pada 4 poin di bawah ini ya!

1**Frekuensi**

◆ **2-3 kali/minggu**
bila belum pernah olahraga.

◆ **4-5 kali/minggu**
bila sudah rutin berolahraga.



Selalu ingat untuk menyesuaikan keadaan tubuh, jangan terlalu dipaksakan. Biarkan tubuh istirahat secukupnya.

2**Intensitas****Bagi yang belum pernah berolahraga:**

Mulai olahraga intensitas ringan dengan gerakan sederhana.

◆ Apabila terbiasa berolahraga, Anda dapat melakukan latihan kardio seperti berjalan cepat, senam, dan berenang. Pertahankan frekuensi nadi di zona aman. Misalnya, usia 30 tahun: 104-133 kali per menit.

◆ Apabila terbiasa olahraga angkat beban, maka dapat dipertahankan dalam intensitas sedang hingga berat, tetapi perhatikan waktunya.



Talk with Expert

3

Waktu



Olahraga angkat beban tidak memiliki durasi waktu khusus, tetapi usahakan antara **30-90 menit** saja, karena lebih dari itu maka tenaga sudah akan habis.

Sedangkan, **latihan kardio** dapat dimulai dari durasi 20 menit dan dapat ditingkatkan sampai dengan **60-90 menit**.

4

Tipe

Selalu usahakan untuk memasukkan latihan angkat beban maupun kardio dalam rutinitas per minggu karena keduanya memiliki manfaat yang berbeda bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.



Talk with Expert

Bagaimana olahraga untuk orang-orang dengan kondisi medis tertentu?

Bagi yang mengalami kondisi medis tertentu seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, asma, atau penyakit paru lainnya, disarankan **untuk memeriksakan diri terlebih dahulu ke dokter.**

Setelah semua penyakit dinyatakan aman, maka dapat dilanjutkan berkonsultasi dengan dokter spesialis kedokteran olahraga yang akan melakukan pemeriksaan lebih lanjut serta pembuatan program latihan yang disesuaikan dengan keadaan medis maupun minat masing-masing.





Talk with Expert

Apa saja gejala yang harus diwaspadai ketika berolahraga di bulan puasa?



Kondisi yang paling harus diwaspadai adalah **gula darah rendah**.

Gejala yang dapat muncul:

1. Lemas
2. Mata berkunang-kunang
3. Mual
4. Keringat dingin
5. Telinga berdenging
6. Pingsan

Perlu **beristirahat 5-10 menit** jika muncul gejala di atas.
Bila belum membaik, hentikan sesi olahraga.

Jika dilakukan saat sahur atau setelah berbuka, maka dapat berhenti sejenak dan minum cairan manis, tunggu 10-15 menit dan lihat kembali kondisi tubuh.

Ingat, berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, jangan sampai mencelakakan diri sendiri!



Talk with Expert



Puasa pada Penyakit Tertentu

dr. Melsa Aprima, Sp.PD



Talk with Expert

Dok, apakah pasien-pasien dengan penyakit kronis, seperti diabetes, darah tinggi, atau penyakit jantung dapat berpuasa?

Secara umum, berpuasa di bulan puasa memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh.

Pasien hipertensi dan penyakit jantung tidak dilarang untuk berpuasa. Penelitian menunjukkan bahwa puasa di bulan Ramadan memiliki **efek menguntungkan pada penurunan tekanan darah**. Maka dari itu, pasien hipertensi atau penyakit jantung yang stabil atau terkontrol dinilai aman untuk menjalankan puasa di bulan Ramadan.

Akan tetapi, pada pasien dengan penyakit kronis seperti, diabetes melitus, dan hipertensi diperlukan perhatian khusus dan disarankan untuk **berkonsultasi kepada dokter terlebih dahulu** agar dapat menjalankan puasa dengan aman dan nyaman serta penyesuaian dosis obat apabila diperlukan.

Namun, pada pasien dengan kondisi tidak stabil seperti adanya keluhan nyeri dada, sesak napas, serta tekanan darah sangat tinggi tidak disarankan untuk berpuasa.





Talk with Expert

Apakah ada kondisi medis tertentu yang tidak dianjurkan untuk berpuasa dok?

Orang yang tidak dianjurkan untuk berpuasa adalah pasien penyakit kronis dengan **kondisi tidak stabil atau tidak terkontrol**.

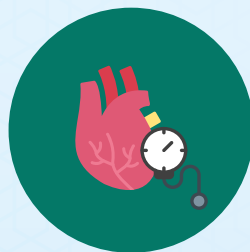
Pasien **hipertensi dan penyakit jantung** yang tidak disarankan berpuasa jika mengalami:



Nyeri dada



Sesak napas



Tekanan darah sangat tinggi

Pasien **diabetes melitus** yang tidak disarankan berpuasa adalah pasien dengan gula darah tidak terkontrol (sangat rendah atau sangat tinggi) serta terdapat komplikasi.



Talk with Expert

Bagaimana dengan kondisi gangguan pencernaan, seperti maag atau GERD? Apakah puasa dapat memengaruhi penyakit tersebut?



Maag ataupun GERD masih bisa puasa loh!

Maag atau GERD masih dapat sering kambuh di awal bulan puasa karena adanya fase penyesuaian atau adaptasi terlebih dahulu, sehingga jika memang dibutuhkan, dapat mengonsumsi obat maag sebelum sahur atau satu hari sebelum puasa dimulai.

Menjaga pola makan itu penting pada bulan puasa dengan cara menghindari makanan yang memicu peningkatan asam lambung. Selain itu, konsumsi makanan dengan porsi yang cukup, baik saat sahur maupun berbuka.



Bagi yang memiliki gejala akut seperti muntah atau nyeri perut dan tidak ada perbaikan dengan obat biasa, tidak disarankan untuk berpuasa.



Talk with Expert

Dok, apakah ada tips penggunaan obat untuk pasien diabetes selama bulan puasa Ramadan?

Penggunaan obat untuk pasien diabetes saat puasa Ramadan terdapat beberapa penyesuaian.

Penyesuaian dosis obat pada tiap pasien akan berbeda-beda tergantung situasi dan kondisi tubuh.

Selain itu, ketahui gejala yang dapat muncul selama berpuasa, seperti lemas, jantung berdebar, keringat dingin, serta dehidrasi.

Lakukan pemantauan glukosa darah secara mandiri, sehingga jika terjadi gejala seperti yang di atas, maka dapat segera membatalkan puasanya dan berkonsultasi kepada dokter.



Referensi

Indonesian Ministry of Health. Indonesia Recommended Dietary Intake. Jakarta: Indonesian Ministry of Health (2019).

DF-DAR Practical Guidelines 2021.
<https://www.daralliance.org/daralliance/idf-dar-practical-guidelines-2021/>

Kementerian Kesehatan RI. Apa Saja Manfaat Berpuasa. 2022. Available from:
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/158/apa-saja-manfaat-berpuasa.

Link, R. 2018. Health Benefits of Fasting, Backed by Science. Healthline.

Chehovich, C., Demler, T.L., & Leppien, E. (2019). Impact of Ramadan Fasting on Medical and Psychiatric Health. International Clinical Psychopharmacology. 34(6), pp. 317-322.

Lewsley J. Fasting in Pregnancy. 2020. Available from: <https://www.babycentre.co.uk/a1028954/fasting-in-pregnancy>.

Lessan N, Faris MA E, Ali T. Diabetes and Ramadan Practical Guidelines. Chapter 3. What happens to the body? Physiology of fasting during Ramadan. 2021.

PB PERKENI. Pedomanan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Individu Dewasa di Bulan Ramadan.

Rami Al Jafar. Effects of Religious Fasting in Ramadhan on Blood Pressure: Results from LORANS (London Ramadhan Study) and a Meta Analysis.

Tim Penyusun

Supervisor:

dr. Nadya Hambali

Editor Medis:

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

dr. Reynaldi Syarifur Rachman

Desain:

Marizka Cahya Windyastari

Nisa Rahma Octaviati Tanjung

