

Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kehamilan

Oleh:

Esti Risanto* dan Risanto Siswosudarmo**

Departemen Obstetri dan Ginekologi RS UGM Yogyakarta

Departemen Obstetri dan Ginekologi RS Sardjito Yogyakarta

Pendahuluan.

Puasa ramadhan adalah perintah Allah swt yang diwajibkan bagi setiap muslim baik laki-laki maupun perempuan yang dewasa (baligh), sehat, berakal dan mampu melakukannya. Perintah ini tetrera dalam Al Qur'an surat Al Baqoroh ayat 183(1).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Yang artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Lama berpuasa adalah sebulan penuh (30 atau 29 hari) yakni dalam bulan Ramadhan sebagaimana firman Allah dalam surat Al Baqoroh 185 sebagai berikut:(1)

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu.”

Di Indonesia seorang yang berpuasa harus menahan makan dan minum dan lain-lain yang membatalkan puasa kurang lebih selama 14 jam yakin dari pukul 4 pagi sampai kurang lebih pukul 6 sore hari. Seperti disebut di depan puasa hanya diwajibkan bagi yang mampu, artinya ada beberapa keringanan sehingga dalam

kondisi tertentu orang boleh tidak berpuasa, meskipun harus mengganti di hari lain, atau membayar fidyah (memberi makan kepada orang miskin sebanyak hari yang ditinggalkan). Berapa kelompok yang bisa memperoleh keringanan untuk tidak berpuasa antara lain adalah orang yang sakit, bepergian lebih dari 80 km, orang tua yang merasa berat atau khawatir malah menjadi sakit, ibu hamil yang khawatir berpengaruh terhadap pertumbuhan janin yang dikandungnya dan ibu menyusui yang khawatir ASI nya tidak mencukupi.

Dengan berpuasa tentu asupan makanan per harinya akan berkurang sehingga pertanyaan yang muncul adalah apakah dengan berpuasa pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan berjalan dengan optimal sebagaimana seharusnya? Atau apakah seorang ibu juga mampu menjaga kondisi fisik dengan sebaik-baiknya dan bukan sekedar ia kuat atau tidak kuat untuk berpuasa?

Tulisan ini bertujuan untuk mencoba membahas pengaruh puasa terhadap pertumbuhan janin terutama berat lahir dan seberapa besar kemungkinan kelahiran preterm.

Perubahan fisiologis pada orang yang berpuasa

Pengamatan terhadap 531 laki-laki dan 299 perempuan menunjukkan bahwa puasa ramadhan adanya penurunan berat badan pada laki-laki tetapi tidak demikian halnya pada perempuan (masing-masing adalah -0.24 kg, 95% confidence interval [CI] = -0.36 sampai -0.12 kg; $P = 0.0001$ dan -0.04 , 95% CI = -0.20 sampai 0.12 ; $P = 0.62$). Profil lipid pre dan post puasa ramadhan menunjukkan bahwa kolesterol total dan trigliserida menurun pada laki-laki tetapi HDL meningkat pada perempuan(2).

Prevalensi ibu hamil yang berpuasa.

Di Indonesia kami belum menemukan berapa banyak ibu hamil yang berpuasa selama bulan Ramadhan. Sebuah survey di Singapura menunjukkan dari 182 responden ibu hamil muslim, mereka yang berpuasa sebulan penuh adalah 33%, tidak penuh 54% dan sisanya tidak berpuasa sebanyak 13%. Sebagian besar yang berpuasa (67%) mengetahui bahwa hukum puasa adalah wajib. Dari yang tidak berpuasa, alasan yang dikemukakan mengapa mereka tidak berpuasa adalah karena takut mengganggu perkembangan janin, menganggap puasa tidak wajib, adanya penyakit lain dan muntah yang

berlebihan. Adapun keluhan yang muncul selama berpuasa antara lain adalah pusing 45%, mual dan muntah 27%, lapar dan haus 15% dan lain-lain 12%(3).

Kebutuhan kalori ibu hamil

Untuk orang Indonesia, seorang perempuan tidak hamil dengan berat badan kurang lebih 60 kg membutuhkan 2300 Kalori perhari, dan membutuhkan tambahan 300 Kalori selama kehamilan (menjadi 2300 Kalori) agar kehamilan berlangsung dengan optimal. Bahkan selama periode menyusui jumlah diperlukan lagi tambahan kalori sebanyak 500 kalori menjadi 2800 Kalori(4). Dengan berpuasa tentu kecukupan masukan kalori berkurang.

Pengaruh puasa

Sebuah penelitian yang melibatkan ribuan subyek (13.351) telah dilakukan di Birmingham Inggris. Mereka membandingkan antara 13.351 ibu muslim Asia yang berpuasa dengan 13.351 ibu kulit putih dan 5106 ibu Asia non muslim. Penilaian terhadap berat lahir dilakukan pada ibu yang melahirkan antara 38-41 minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa puasa tidak mempengaruhi berat badan lahir kapan saja puasa dikerjakan, tetapi kejadian berat lahir rendah sedikit lebih tinggi (4,5-8%) bila puasa dikerjakan pada trimester II, meskipun secara statistik perbedaan tersebut tidak bermakna(5).

Sebuah studi yang dilakukan di Teheran menunjukkan tidak adanya perbedaan yang bermakna dalam berat lahir, panjang badan dan lingkar kepala berdasar jumlah hari mereka berpuasa (Tabel 1)(6).

Tabel 1. Berat badan lahir, panjang badan dan lingkar kepala berdasar jumlah hari puasa.

Parameters Mean (SD)	Without fasting	1-10 days fasting	11-20 days fasting	More than 20 days fasting	P-value
Weight (Kg)	3.01 (0.5)	3.27 (0.5)	3.01 (0.3)	2.96 (0.7)	0.1
Length (cm)	49.7 (2.9)	49.9 (1.7)	50.2 (2.5)	49.2 (4.4)	0.5
Head circumference (cm)	34.4 (1.4)	34.5 (1.4)	34.4 (1.6)	33.7 (2.3)	0.1

Demikian juga tidak terdapat perbedaan yang bermakna berdasar kapan si ibu berpuasa, seperti tertera pada Tabel 2(6).

Tabel 2. Berat badan lahir, panjang badan dan lingkar kepala berdasar kapan ibu berpuasa.

Parameters Mean (SD)	First Trimester (n=44)	Second Trimester (n=31)	Third Trimester (n=15)	P-value
Weight (Kg)	2.998 (0.676)	2.949 (0.733)	3.105 (0.585)	0.3
Length (cm)	49.0 (3.9)	50.1 (4.3)	20.2 (3.3)	0.6
Head Circumference (cm)	33.9 (2.1)	33.9 (2.5)	34.4 (1.9)	0.4

Dari 189 bayi yang dilahirkan, 32 memiliki berat lahir rendah, sehingga kejadian BBLR adalah 14,5%. Bila dirinci lebih jauh proporsi BBLR berdasar jumlah hari berpuasa, maka 11 (14,3%) berasal dari kelompok ibu yang tidak berpuasa, 5 (15,2%) dari kelompok yang puasanya kurang dari 10 hari, 4(10.3%) dari kelompok ibu yang berpuasa antara 11-20 hari dan, 12 (14,5%) berasal dari ibu yang berpuasa > 20hari. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jumlah hari berpuasa tidak mempengaruhi kejadian berat lahir rendah. Meskipun demikian kejadian BBLR pada ibu yang berpuasa pada trimester I adalah 1,5 kali lebih tinggi dibanding dengan ibu yang tidak berpuasa(6).

Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda, baik dalam hal umur kehamilan saat melahirkan, kejadian kelahiran preterm, kejadian berat bayi lahir rendah, berat lahir kurang dari 2500 gram, berat lahir kurang dari 1500 gram, dan insdensi kelahiran secara seksio sesarea. Hanya berat lahir rata-rata saja yang secara statistik lebih kecil pada ibu yang berpuasa, tetapi secara klinis tidak berarti karena rata-rata berat lahir di atas 3000 gram. Penelitian ini hanya mengambil sampel yang betul-betul fisiologis karena ibu dengan kelainan berikut telah dikecualikan: ibu dengan riwayat penyakit sebelumnya seperti: hipertensi kronik, diabetes mellitus, asma bronkilae, kejang-kejang, penyakit jantung, penyakit ginjal, riwayat janin mati dlam kandungan, riwayat kelhairan preterm dan riwayat keguguran. Juga kehamilan dengan keadaan berikut tidak dimasukkan dalam penelitian ini: kehamilan dengan teknologi berbantu, kehamilan multipel, janin dengan kelainan kongenital mayor, polihidramnion, preeklamsia(7).

Tabel 3. Primary and secondary end-points in the Ramadan-fasted and control (non-fasting) groups

Parameters	Ramadan-fasted group (n = 201)	Controls group (n = 201)	P value
Gestational age at delivery (weeks)*	38.2 ± 1.7	38.4 ± 1.5	0.499
Preterm delivery**			
<37 weeks	21 (10.4)	21 (10.4)	1.000
<32 weeks	3 (1.5)	1 (0.5)	0.623
Small for gestational age**	11/195 (5.6)	12/194 (6.2)	0.820
Birthweight (g)*	3094 ± 467	3202 ± 473	0.024
Birthweight <2500 g**	12/195 (6.2)	7/194 (3.6)	0.353
Birthweight <1500 g**	1/195 (0.5)	2/194 (1.0)	0.623
Caesarean delivery**	57/201 (28.4)	79/201 (39.3)	0.027

*Data presented as mean ± standard deviation.

**Data presented as n (%).

Penelitian kami dengan mengambil 666 sampel ibu hamil yang tidak berpuasa di sebuah RS di Yogyakarta menghasilkan berat bayi lahir rata-rata adalah 3120.99 ± 326.52 gram, dengan minimum 2500 gram dan maksimum 3294,83 gram. Dengan kenaikan berat badan selama kehamilan sebesar rata-rata 13,51 ± 4,29 kg, kami tidak memperoleh bayi dengan berat lahir kurang dari 2500 gram(8). Bila hasil ini dibandingkan dengan dua penelitian di atas nampak bahwa berat lahir bayi yang lahir dari ibu yang berpuasa dan tidak berpuasa tidak banyak memberikan perbedaan.

Kesimpulan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna pada ibu yang berpuasa dan tidak berpuasa baik dalam berat lahir bayi rata-rata, kejadian bayi dengan berat lahir rendah maupun insidensi kelahiran pretem baik bila puasa dikerjakan pada trimester pertama, kedua maupun ketiga, Demikian juga tidak ada perbedaan yang bermakna apakah puasa dilakukan kurang dari 10 hari, antara 10-20 hari maupun puasa yang dilakukan dengan penuh.

Dengan demikian sepanjang si ibu merasa kuat berpuasa, tidak sakit, tidak terjadi penurunan berat badan, dan tidak terdapat gangguan kehamilan yang lain kami menganjurkan untuk tetap berpuasa Ramadhan, meskipun tidak berdosa jika tidak berpuasa asal mengganti di hari-hari yang lain. Hal ini kami dasarkan firman pada Allah SWT dalam surat Al Baqarah:184 sebagai berikut(1):

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامِ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا
فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

yang artinya:

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. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan (puasa), maka itulah yang lebih baik baginya. **Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”** (Al Baqarah:184).

Kepustakaan

1. AlQur'an. Al Qur'an dan Terjemahnya. 4th ed. Ashshidiqqi T, Gani B, Yahya M, Yahya Omar T, Ali M, Muchtar K, et al., editors. Madinah: Mujamma' Khadim al Haramain asy Syarifain al Malik Fadh li thiba'at al Mush-haf asy Syarif; 1971. 44-45 p.
2. Rouhani MH, Azadbakht L. Is Ramadan fasting related to health outcomes ? A review on the related evidence. J Res Med Sci 2014 Oct; 19(10) 987-992. 2014;19(10):987-92.
3. Joosoph J, Abu J, Yu SL. A survey of fasting during pregnancy. Singapore Med J. 2004;45(12):583-6.
4. Indonesia's Minister of Health. Regulation on Recommended Dietary Allowance of Indonesia. Jakarta; 2013. 5-10 p.
5. Cross JH, Eminson J, Wharton B a. Ramadan and birth weight at full term in Asian Moslem pregnant women in Birmingham. Arch Dis Child. 1990;65(10 Spec No):1053-6.

6. Mondal SK, Dasgupta S, Mondal S, Das N. The Effect of Ramadan Fasting on Outcome of Pregnancy. *Iran J Pediatr* Jun 2010; Vol 20 (No 2), Pp181-186. 2014;5(3):181-6.
7. Awwad J, Usta IM, Succar J, Musallam KM, Ghazeeri G, Nassar AH. The effect of maternal fasting during Ramadan on preterm delivery: A prospective cohort study. *BJOG An Int J Obstet Gynaecol.* 2012;119(11):1379-86.
8. Jaidi K, Siswosudarmo R. Hubungan kenaikan berat badan ibu selama kehamilan dengan berat lahir bayi. Departemen Obstetrika dan Ginekologi Universitas Gajah Mada; 2014.