

Sosialisasi Panduan Berpuasa Bagi Penderita Penyakit Paru dan Kelainan Saluran Napas

Budi Yanti¹, Eka Adhiany²

¹Bagian Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

²Bagian Anestesi dan Terapi Intensif, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Email Korespondensi: byantipulmonologis@usk.ac.id

Abstrak

Ibadah puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun islam yang menjadi kewajiban umat Muslim di seluruh dunia. Namun bagi penderita penyakit paru dan kelainan saluran napas, diperlukan beberapa persiapan sebelum puasa agar tidak menimbulkan kondisi yang berbahaya bagi tubuh karena pada saat berpuasa terdapat beberapa perubahan dari metabolisme tubuh. Umat islam yang menjalani puasa tentu saja memiliki masalah kondisi kesehatan paru yang beragam. Beberapa penyakit paru seperti tuberkulosis, asma dan PPOK merupakan penyakit yang memerlukan pemakaian dan minum obat teratur. Pengaturan pola minum obat, pemakaian inhaler, aktivitas fisik, dan jadwal minum obat sangat penting untuk diperhatikan selama berpuasa. Hal ini perlu diketahui dengan benar karena dapat mencegah terjadinya komplikasi dan perburukan penyakit selama berpuasa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat terutama pasien yang datang ke poli rawat jalan rumah sakit Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tentang cara minum obat teratur dan aktivitas fisik yang aman selamam menjalankan ibadah puasa.

Abstract

Ramadan fasting is one of the five pillars of Islam and is required of all Muslims worldwide. However, fasting causes several changes in the body's metabolism, so specific preparations are required for those with lung and respiratory problems before fasting to prevent hazardous conditions. Muslims who fast undoubtedly have a range of lung health issues. Some lung conditions, like tuberculosis, asthma, and COPD, call for constant medication usage. People with pulmonary or respiratory diseases must pay close attention to their dietary restrictions, exercise regimens, and prescription schedules when fasting. This is performed to alleviate problems and illnesses worsening during fasting. This community service project aims to improve the community's awareness and comprehension of how to take routine medicine and engage in safe physical exercise while fasting, especially among the patients of Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.

Keywords: fasting, pulmonary disease, tuberculosis, guide

PENDAHULUAN

Puasa secara fisiologis membatasi asupan makanan dan minuman, lama berpuasa akan berpengaruh terhadap adaptasi fisiologis tubuh selama puasa. Agama islam juga mensyari'atkan puasa bagi pemeluknya, khususnya puasa ramadhan satu bulan penuh. Selama berpuasa seseorang sengaja membatasi masukan makanan dan minuman ke dalam tubuh. Tubuh membutuhkan asupan makanan untuk memproduksi energi dan memenuhi kebutuhan nutrisi lainnya. Tubuh juga membutuhkan

asupan cairan untuk mempertahankan keseimbangan cairan didalam tubuh. Perubahan atau pembatasan asupan makanan ini akan mempengaruhi proses metabolisme yang ada dalam tubuh untuk mempertahankan keseimbangan kondisi tubuh seperti pada keadaan normal. Proses ini merupakan bagian dari fungsi fisiologis homeostasis (Adawiyah et al., 2019).

Selama ini, puasa lebih sering dihubungkan dengan masalah pencernaan dan kadar gula darah. Tentu saja pada saat berpuasa akan terjadi beberapa perubahan metabolisme tubuh ketika puasa seperti metabolisme penguraian karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh akan mengalami peningkatan. Hal ini yang menyebabkan perubahan pada gula darah dan kadar kolesterol menjadi lebih terkendali sehingga berpengaruh terhadap Kesehatan dan dapat menurunkan berat badan bagi orang yang berpuasa. Perubahan metabolisme ini tidak saja berpengaruh pada sistem pencernaan tetapi juga berdampak pada sistem pernapasan yaitu paru yang sangat berhubungan dengan pertumbuhan sel dan jaringan ikat di paru (Li et al., 2020). Sehingga tentu saja puasa tidak hanya bermanfaat pada orang yang sehat, namun juga memberi manfaat pada orang yang memiliki penyakit paru dan kelainan saluran napas (Firmansyah, 2015).

Terdapat beberapa respon tubuh pada saat berpuasa seperti perubahan sistem endokrin, perubahan sistem saraf, sistem imun baik imunitas seluler dan humoral. Dengan melaksanakan puasa, sistem kekebalan akan selalu bereaksi dan waspada secara fisiologis sehingga orang yang berpuasa tidak mudah terinfeksi virus dan bakteri. Hal ini akan menghambat terjadinya infeksi paru seperti tuberculosis dan kekambuhan sesak napas yang sering terjadi pada pasien Asma dan PPOK (Azizi, 2010). Terdapat banyak perbedaan mengenai puasa dari sudut pandang fisiologis dan psikologis. Orang yang melaksanakan puasa, sebenarnya tidak hanya menjaga diri tidak makan dan minum, namun juga menjaga seluruh anggota tubuh untuk tidak melakukan hal yang terlarang selama puasa (Firmansyah, 2010). Pada prinsipnya, berpuasa tidak ditujukan untuk membahayakan setiap manusia. Secara jelas disebutkan dalam Al-Quran tentang puasa tidak diwajibkan pada anak kecil, perempuan yang sedang menstruasi, penderita penyakit tertentu, musafir, hamil dan menyusui. Setiap orang yang beragama islam dapat melaksanakan puasa dengan kondisi medis yang mendasari dan berbeda-beda. Oleh karena itu, agar setiap penderita penyakit paru yang beragama islam tetap dapat menjalankan ibadah puasa dengan aman dan tidak memberatkan, dibutuhkan pelaksanaan sosialisasi kepada masyarakat, khususnya pasien yang berkunjung ke rumah sakit Dr Zainoel Abidin. Dengan harapan seluruh pasien terutama penderita penyakit paru seperti tuberculosis, asma dan PPOK dapat mengetahui dan memahami panduan minum obat teratur dan aktivitas fisik ringan yang boleh dilakukan selama berpuasa (Subrata & Dewi, 2017).

METODE

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan di Poli rawat jalan Rumah Sakit Daerah Dr. Zainoel Abidin, Banda Aceh (RSUZA). Tim menyampaikan penyuluhan kepada pasien yang berobat jalan di hari tersebut. Kegiatan ini dihadiri oleh pasien dari kalangan usia produktif hingga usia tua. Materi yang diberikan antarlain mengenai penyakit paru dan kelainan saluran napas, regularitas minum obat, pemakaian obat inhaler selama berpuasa, aktifitas fisik yang diperbolehkan, komplikasi bila tidak minum obat teratur pada saat puasa, serta kapan orang sakit paru boleh membatalkan puasa.

Pada kegiatan penyuluhan ini juga mengenalkan bagaimana penggunaan obat inhaler yang benar. Selanjutnya dilaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab tentang materi, pembagian hadiah kepada pasien yang aktif menyampaikan pertanyaan pada saat diskusi (Aulia et al., 2021). Sesi ini dilaksanakan sekaligus untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan pasien dan menelusuri hal-hal yang masih tidak dipahami oleh pasien (Hidayati et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisasi ini sepenuhnya mendapat dukungan dari pihak manajemen RSUZA Banda Aceh, sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar. Kegiatan sosialisasi ini mendapat sambutan yang sangat baik dan antusias dari seluruh pasien yang datang berobat di hari tersebut. Hal ini dapat dilihat melalui sejumlah pertanyaan yang diajukan oleh pasien pada saat sesi diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan sosialisasi ini dapat dilihat pada beberapa gambar dokumentasi dari kegiatan ini yang menunjukkan seluruh tim yang berperan pada kegiatan sosialisasi di RSUZA tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki banyak manfaat, seperti terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pasien tentang panduan minum obat selama berpuasa, pemahaman tentang pemakaian obat inhaler dan kegiatan fisik yang dapat dilakukan selama menjalankan ibadah puasa. Sebagaimana diketahui bahwa terdapat beberapa manfaat puasa bagi sistem pernafasan seperti (i) Memperbaiki Volume Paru, yaitu orang yang mengalami perbaikan berat badan selama berpuasa sebulan penuh mengalami peningkatan volume paru-paru, (ii) Detoksifikasi yaitu tubuh dapat memecah timbunan lemak dan mampu mengeluarkan racun dari tubuh secara otomatis, (iii) Peningkatan Kesehatan Mental yaitu Puasa telah terbukti meningkatkan kadar endorfin yang merupakan salah satu hormon pemicu perasaan senang, tenang dan bahagia, (iv) Puasa merupakan Waktu yang tepat untuk Berhenti Merokok, (v) puasa dapat Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh karena puasa mampu membuat sistem imun tubuh tahan terhadap penyakit tuberkulosis dan dapat mengurangi risiko terinfeksi tuberkulosis (Rejeb et al., 2018). Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pasien tuberkulosis pada saat menjalankan ibadah puasa yaitu Orang dengan penyakit TBC diperbolehkan berpuasa. Saat berpuasa, konsumsi obat dipindah saat sahur atau berbuka puasa. minum obat 1 jam hingga 30 menit sebelum sahur Atau malam hari saat menjelang tidur.

Sementara itu, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan bagi pasien asma dan ppok saat berpuasa yaitu Asma merupakan kondisi saluran napas yang sempit dan bengkak dan tersumbat oleh lendir yang berlebihan, Sesuaikan pengobatan asma sesuai dengan waktu puasa, Jangan lupa konsumsi makanan sehat ketika sahur dan berbuka, dan hindari aktivitas fisik yang berlebihan. Terkait dengan aturan penggunaan obat semprot selama menjalankan ibadah puasa, diharapkan bagi pasien Asma dan PPOK untuk tidak berhenti menggunakan obat semprot, tetap harus kumur-kumur setelah menggunakan obat semprot, dan sebaiknya obat semprot digunakan saat sahur atau malam hari (Samodra et al., 2021).

Terdapat beberapa cara mengatasi batuk kering saat puasa yaitu Konsumsi air yang cukup setelah berbuka, Gunakan air humidifier di ruangan karena Alat ini akan membantu menjaga udara di dalam ruangan agar tetap lembab sehingga tenggorokan kita tetap lembab, Berkumur dengan air garam karena berkumur dengan air garam juga dapat membantu meredakan sakit tenggorokan serta mengencerkan lendir yang kental. Air garam juga dapat membantu bakteri atau alergen penyebab bakteri. Sebaiknya Berhenti merokok dan jauhi paparan asap rokok karena paparan asap rokok dapat menyebabkan tenggorokan akan menjadi lebih kering dan lebih banyak batuk. Sebaiknya Tidur dengan dua bantal di malam hari, menggunakan dua bantal untuk membuat posisi kepala menjadi lebih tinggi. Dengan begitu dahak tidak akan menggenang tapi akan mengalir. Sebaiknya mewaspadaai makanan dan minuman yang akan dikonsumsi seperti Alkohol, Kafein, Cokelat, Makanan yang digoreng dan berlemak, Makanan pedas. Dan terakhir beristirahatlah yang cukup, karena tubuh yang kurang istirahat justru akan lebih lemah dan imunitas menurun. Usahakan untuk tidur selama setidaknya 7 jam dan tidak lebih dari 8 jam (Gitawati, 2008).

Beberapa dokumentasi pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dari sosialisasi pemaparan materi dan saat monitoring tersaji pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Penyampaian materi sosialisasi panduan puasa bagi penderita penyakit paru



Gambar 2. Ramainya pasien yang berhadir dan ikut berpartisipasi pada kegiatan ini

PENUTUP

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di RSUZA berjalan dengan lancar dan menghasilkan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman pasien tentang tentang panduan minum obat selama berpuasa, pemahaman tentang pemakaian obat inhaler dan kegiatan fisik yang selama menjalankan ibadah puasa. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilaksanakan melalui sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan antusias para pasien dan keluarga pasien dalam mengikuti kegiatan ini.

REFERENSI

- Adawiyah, R., Umaternate, A., & Paramawidhita, R. Y. (2019). Edukasi Penggunaan Obat Saat Bulan Ramadhan Ditinjau dari Kesehatan dan Kaidah Islam di Lingkungan Warga Aisyiyah Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77–81. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.1093>
- Aulia, U., Sofyan, S. E., Setiawan, I., & Azan, S. A. (2021). Sosialisasi Pembuatan Perahu Nelayan Berbahan Plywood Diperkuat Serat Ijuk dan Resin Polyester. *Jurnal Pengabdian Aceh*, 1, 1–6. <https://www.jpacch.org/index.php/pengabdian/article/view/13>

- Azizi, F. (2010). Islamic fasting and health. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 56(4), 273–282. <https://doi.org/10.1159/000295848>
- Firmansyah, M. A. (2015). Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(7), 510–515.
- Gitawati, R. (2008). Interaksi Obat Dan Beberapa Implikasinya. *Media Litbang Kesehatan*, 18(4), 175–184. <https://media.neliti.com/media/publications/160648-ID-none.pdf>
- Hidayati, S., Jannah, M., Rahman, F., Yunsan, N., Rn, M. F., Rahmi, N., Seftarita, C., & Dawood, T. C. (2023). *Sosialisasi Sistem Pembayaran Elektronik (QRIS) dan Pecahan Uang Kertas Tahun Emisi (TE) 2022 Kepada Masyarakat Desa Lampeunurut*. 3(1998), 41–45.
- Li, Y., Liu, R., Wu, J., & Li, X. (2020). Self-eating: Friend or foe? The emerging role of autophagy in fibrotic diseases. *Theranostics*, 10(18), 7993–8017. <https://doi.org/10.7150/thno.47826>
- Rejeb, H., Ben Khelifa, M., Ben Abdallah, J., Mrad, S., Ben Rejeb, M., Hayouni, A., Benzarti, M., Limem, K., Kortas, M., Rouatbi, S., & Ben Saad, H. (2018). The Effects of Ramadan-Fasting (RF) on Inflammatory and Hematological Indices of Stable Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Male Patients: A Pilot Study. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 2089–2103. <https://doi.org/10.1177/1557988318794304>
- Samodra, Y. T. J., Olahraga, P. K., Tanjungpura, U., & Latihan, I. (2021). Jurnal Penjaskesrek LATIHAN KONDISI BERPUASA PENGARUHNYA TERHADAP PERBEDAAN. *Penjaskesrek*, 8(2), 189–201.
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(2), 241. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>