

PANTAU GLUKOSA DARAH MANDIRI

Pemeriksaan glukosa darah sendiri **tidak** akan membatalkan puasa

Waktu yang direkomendasikan untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah yaitu sebelum sahur, di pagi hari, tepat sianghari, tengah hari, sebelum berbuka puasa, dua jam setelah berbuka puasa dan kapanpun bila terdapat gejala hipoglikemia atau hiperglikemia



PUASA HARUS DIBATALKAN, JIKA:

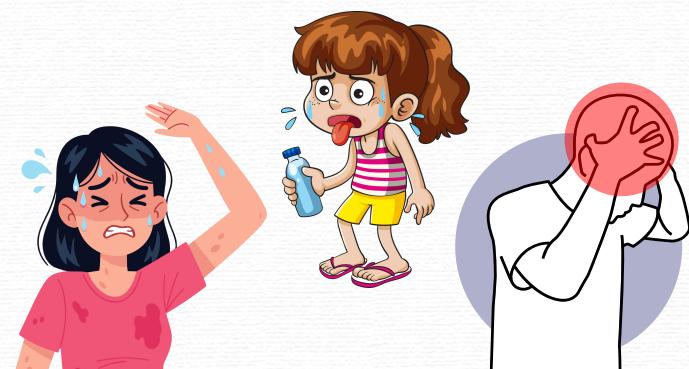
- ✉ Gula Darah < 70 Mg/dL
- ✉ Gula darah > 300 mg/dL
- ✉ Terdapat gejala hipoglikemia, hiperglikemia, atau dehidrasi

HIPOGLIKEMIA

- Tangan gemetar
- Berkeringat dingin
- Dada berdebar
- Lapar
- Perubahan kesadaran
- Kebingungan
- Nyeri kepala

HIPERGLIKEMIA

- Rasa haus yang hebat
- Lapar
- Sering kencing
- Rasa lemah
- Kebingungan
- Mual/ Muntah
- Nyeri perut



IBADAH PUASA PADA PASIEN DM

Ramadhan 1447 H

Anna Lailatul Hasanah
30102100022

Coass Ilmu Penyakit Dalam
FK UNISSULA





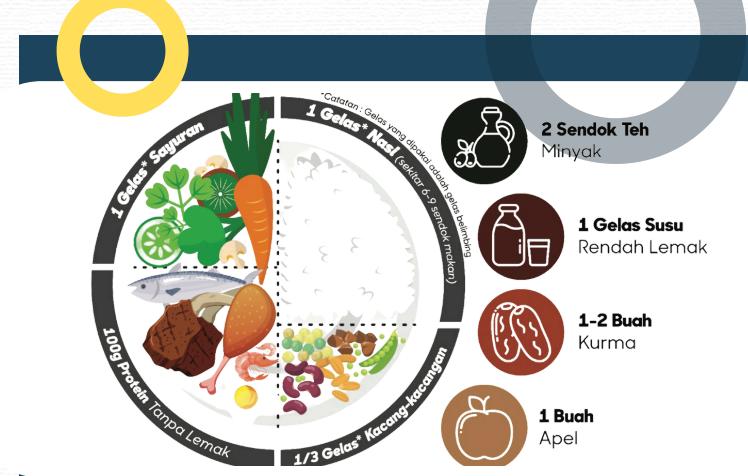
Risiko Puasa pada Pasien DM

- Hipoglikemia (kadar gula darah terlalu rendah)
- Hiperglikemia (kadar gula darah terlalu tinggi)
- Dehidrasi (Kekurangan cairan dalam tubuh)

Penilaian Risiko Pre Ramadhan

Konsultasi kepada dokter untuk mengetahui apakah diperbolehkan untuk puasa atau tidak

- Individu yang termasuk dalam kategori risiko tinggi sebaiknya tidak boleh berpuasa
- Individu pada tingkat risiko sedang disarankan untuk tidak berpuasa
- Individu pada tingkat risiko rendah dapat berpuasa



1. Komposisi Makanan

Harus seimbang, terdiri dari:

- Karbohidrat: 40–50%, karbohidrat kompleks
- Protein: 20–30%
- Lemak: 30–35%

2. Sahur

Sahur dianjurkan di akhir waktu agar energi lebih tahan lama

3. Minuman

Usahakan 8 gelas air putih selama kurun waktu buka puasa sampai sahur

Hindari minuman berkarbonat karena bisa menyebabkan dehidrasi



Aktivitas Fisik Selama Puasa

Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat diteruskan selama Ramadhan

Olahraga ringan-sedang di pagi hari atau setelah berbuka

Hindari olahraga berat karena berisiko hipoglikemia dan dehidrasi

Shalat Tarawih dianggap sebagai aktivitas fisik

