

Penyakit Pasca Ramadhan di Era COVID-19

**Prof. Dr. dr. Ari Fahrial Syam, Sp.PD-KGEH, MMB,
FINASIM, FACP, FAGC
Departmen Ilmu Penyakit Dalam
Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia**

www.dokterari.com. @dokterari arisyam91@yahoo.com





Outline

01

Kondisi Ramadhan di Era COVID-19

Penyakit Pasca Lebaran
Tahun ini apakah
berbeda dengan Tahun
sebelumnya?

02

Penyakit yang Muncul Pasca Ramadhan

Bagaimana Penyakit
tersebut dapat Muncul?

03

Cara menghindari Penyakit Pasca Ramadhan

Saran dalam Menyimpan
Makanan

04

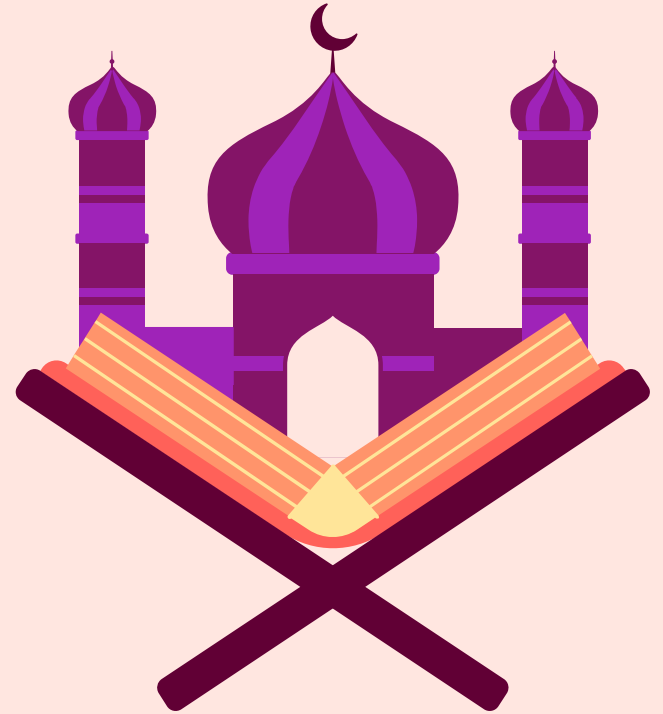
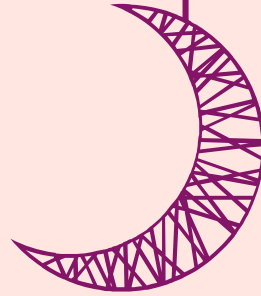
Kesimpulan

Take Home
Message



01

Kondisi Ramadhan di Era COVID-19



Dilarang Mudik! Polisi Akan Putar Balik Pemudik Sampai 24 Mei

NEWS - Emir Y, CNBC Indonesia | 17 May 2021 13:40

SHARE |



HARIAN KOMPAS KOMPASIANA.COM KOMPASKARIER.COM GRAMEDIA.COM GRAMEDIA DIGITAL GRIDOTO.COM

KOMPAS.com
JERAM BELAKANG BUKA

Search



MASUK

LANGGANAN KOMPAS.ID

NEWS TREND HEALTH NEW DUKASIPARAP NEW MONEV TEKNO LIFESTYLE HO NEW ROPERTIBOLA TRAVELO TOMOTIFSAINSHYPEV KIKOLOM JE OIMAGES

Home / Tren

Rincian Peraturan Larangan Mudik 2021 dan Sanksinya yang Dimulai 6 Mei

Kompas.com - 08/05/2021, 06:45 WIB

BAGIKAN:

Komentar



Ilustrasi mudik. (GALIH PRADIPTA)

Kondisi Ramadhan di Era COVID-19

- Sebagian besar masyarakat tidak melakukan mudik
- Faktor kelelahan karena proses mudik tidak terjadi pada sebagian besar masyarakat.
- Tidak ada kemacetan yang luar biasa,
- Tidak ada orang yang berdesak-desakan untuk berebut naik bus atau naik kereta.





Apakah penyakit pasca lebaran tidak meningkat di Era Pandemi Global COVID-19 ini?

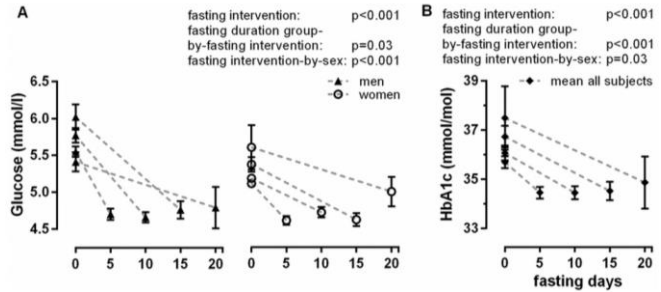


Fig. 6. Changes of blood glucose (A) and glycated haemoglobin (HbA1c) (B). The panel A was split for gender to increase the readability of the figure.

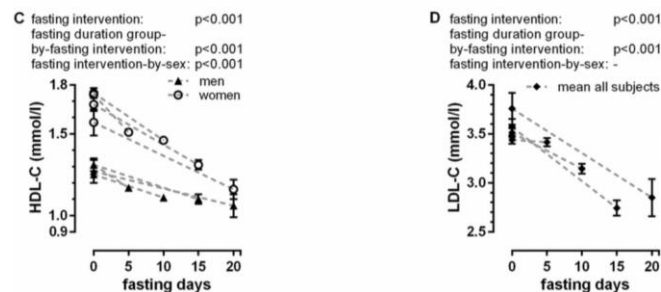
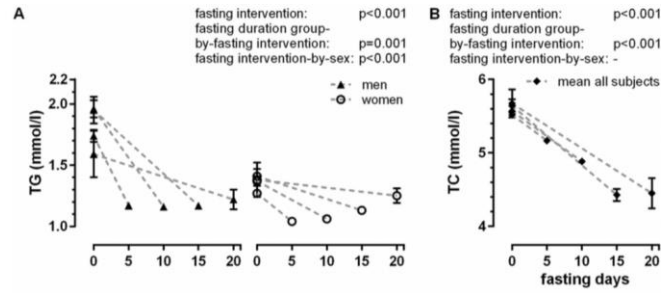


Fig 5. Fasting-induced changes in lipid metabolism.

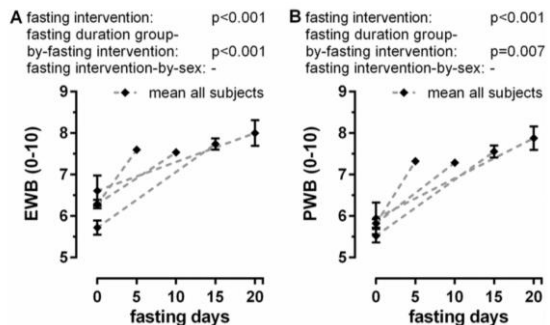


Fig. 4. Changes in emotional (A) and physical well-being (B) during fasting. Self-recorded data of a 9-10 numeric rating scale for a total of 1074 volunteers are shown.

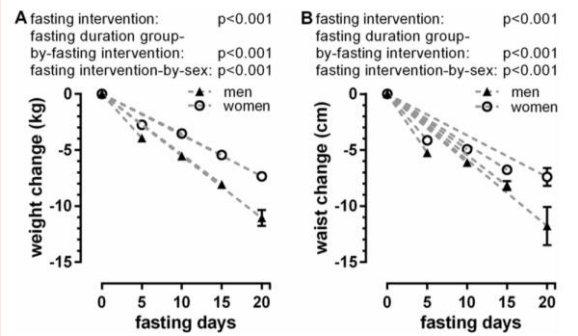


Fig. 2. Changes in weight (A) and abdominal circumference (B) according to the length of fast and gender.

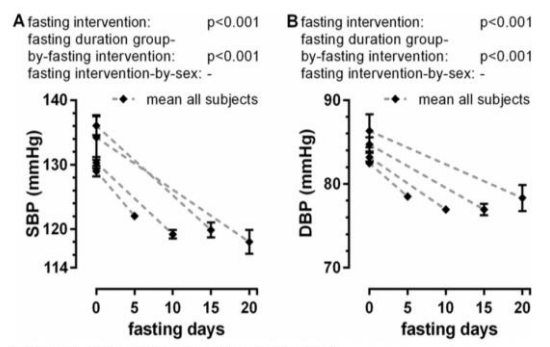


Fig. 3. Changes in systolic (A) and diastolic blood pressure (B) according to the fasting length.

Efek dari Puasa :

- penurunan berat badan, lingkaran perut, tekanan darah, lipid, gula darah
- Peningkatan fisik dan Kesehatan mental

↓

Kesehatan Prima

Wilhelmi de Toledo F, Grundler F, Bergouignan A, Drinda S, Michalsen A. Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects. PLOS ONE. 2019;14(1):e0209353.



Apakah penyakit pasca lebaran tidak meningkat di Era Pandemi Gloval COVID-19 ini?



Secara Teori :

Seseorang yang berpuasa → memiliki kesehatan prima → manusia yang berpuasa akan dilahirkan sebagai seorang bayi dengan kondisi yang bersih.

Secara Fakta :

Banyak masyarakat yang mendapatkan sebaliknya setelah puasa Ramadan berakhir → gangguan kesehatan bahkan sampai mengalami kecacatan dan kematian.





02

Munculnya Penyakit Pasca Ramadhan



Mengapa Penyakit Pasca Ramadhan dapat Muncul?



Mengapa Penyakit Pasca Ramadhan dapat Muncul?

- Makanan dan minuman yang tersedia selama lebaran ini → lebih banyak dan bervariasi.
- Umumnya makanan tersebut **tinggi lemak, manis dan asin**.
- Biasanya makanan yang berlemak cenderung menjadi pilihan → **tahan lama dan bisa dipanaskan berulang**.
- Budaya untuk menghadirkan **makanan dan camilan** yang bervariasi
- Berbagai **minuman kaleng yang bersoda** juga tersedia selama lebaran.



Tidak ada Silaturahmi, **Makanan dan minuman yang tersedia** hanya dikonsumsi oleh **anggota keluarga**.



Mengapa Penyakit Pasca Ramadhan dapat Muncul?



Bisa saja makanan-minuman ini juga dikonsumsi oleh seseorang yang sudah mempunyai penyakit kronik



Penyakitnya dapat mengalami **kekambuhan**

1. Diabetes tidak terkontrol
2. Asam Urat tidak terkontrol
3. Hipertensi tidak terkontrol
4. Kolesterol tidak terkontrol



Mengapa Penyakit Pasca Ramadhan dapat Muncul?

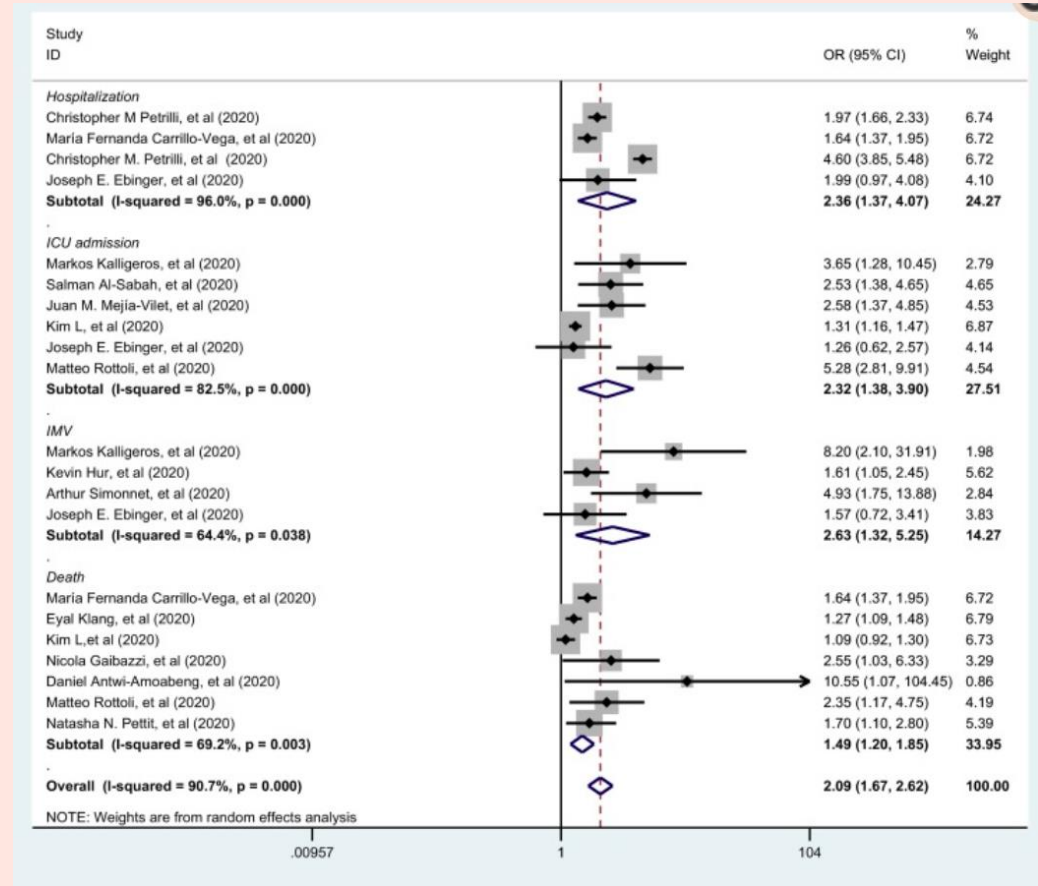
- Pasien yang sudah obesitas dan jika saat berpuasa sudah mengalami penurunan berat badan sehabis lebaran cenderung berat badannya kembali seperti sebelum puasa
- Jika makannya tidak terkontrol selama lebaran bahkan berat badannya akan bertambah melonjak



Pengaruh Obesitas dengan Penyakit COVID-19

- Orang dengan Obesitas memiliki risiko untuk cenderung mengalami COVID-19 yang lebih berat dan risiko kematian lebih tinggi
- Orang dengan Obesitas yang memiliki risiko dirawat di Rumah sakit dan masuk ICU lebih tinggi

Huang Y, Lu Y, Huang Y, Wang M, Ling W, Sui Y et al. Obesity in patients with COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Metabolism*. 2020;113:154378.



Forest plots of multivariate association between BMI-defined obesity and the risk of COVID-19 severity using the random-effects model.



Mengapa Penyakit Pasca Ramadhan dapat Muncul?

- ❖ Makan Tidak Teratur
- ❖ Konsumsi Makanan Berlemak, Coklat, Keju
- ❖ Konsumsi Makanan Asam dan Pedas



Sakit Maag yang sudah sembuh → kambuh



03

Cara Menghindari Penyakit Pasca Ramadhan



Saran dalam Menyimpan Makanan



Stay at home

Saran : selalu ingat untuk memanaskan makanan terlebih dahulu!

masyarakat akan cenderung menyimpan makanan sebanyak-banyaknya di kulkas

kecenderungan untuk meletakan makanan di meja makan atau pada suhu kamar dalam waktu yang lama.

saat dikonsumsi selanjutnya, luput untuk dipanaskan kembali.



Permasalahan dalam Menyimpan Makanan



Saat penyimpanan makanan harus tetap diperhatikan makanan matang jangan berdekatan dengan makanan mentah



makanan matang tidak dikonsumsi dengan bakteri yang kebetulan hidup pada makanan mentah tersebut.



Makanan yang terlalu lama disuhu kamar juga cenderung mengalami kontaminasi



tidak semua kuman yang mencemari makanan tersebut menyebabkan perubahan bau dan bentuk dari makanan tersebut.

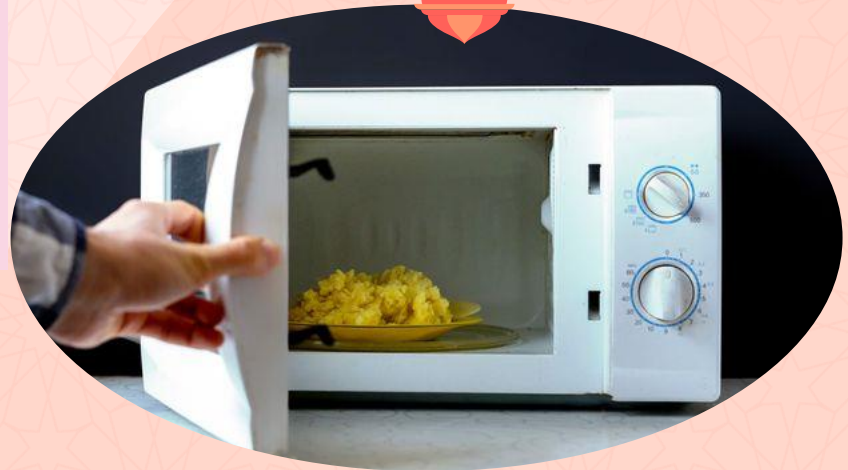


Saran dalam Mengelola Makanan

proses pemanasan makanan tersebut baik secara langsung atau melalui microwave harus tetap dilakukan pada saat makanan tersebut dikonsumsi kembali.



kejadian keracunan makanan yang kerap terjadi selama seputar lebaran tidak terjadi.



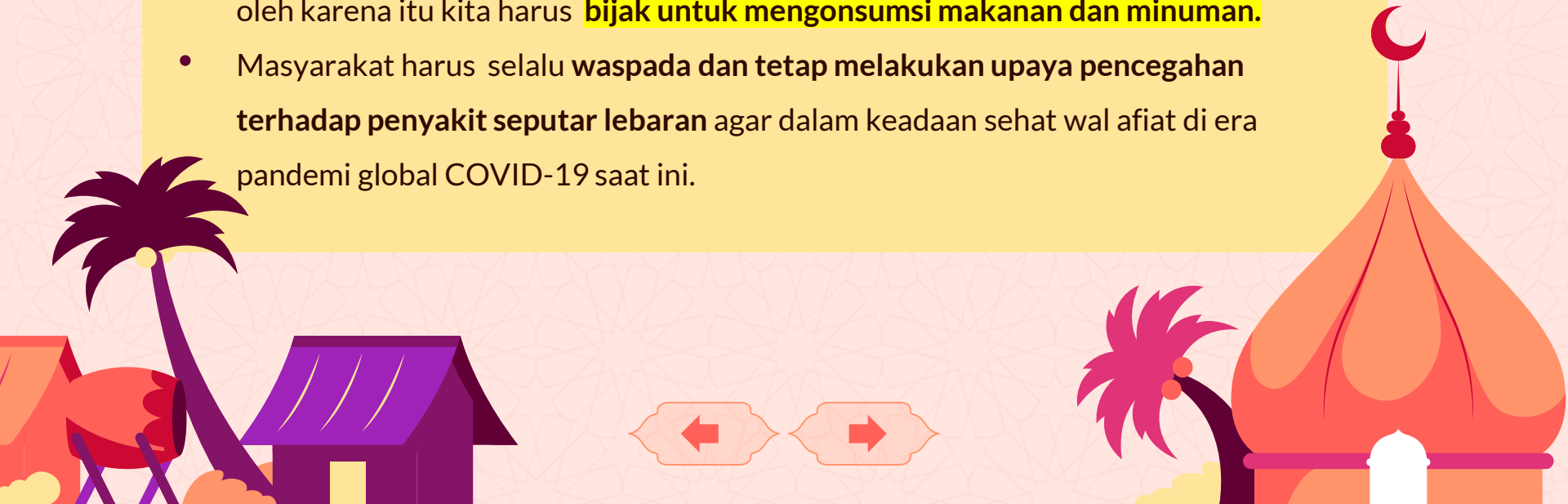


Tips Sehat dan Bugar

- Tetap mengendalikan Makan →selalu ingat baru selesai puasa Ramadhan.
- Tetap minum 2 liter/hari:hindari minuman yang bersoda dan sirup berlebihan.
- Banyak makan sayur dan buah-buahan.
- Untuk yang penyakit kronis stok obat yang cukup.
- Tetap olah raga dan gerak badan.

Take Home Message

- Antisipasi terhadap berbagai penyakit seputar lebaran merupakan hal yang penting.
- Pada masa pandemi global COVID-19 saat ini, **daya tahan tubuh harus selalu prima** oleh karena itu kita harus **bijak untuk mengonsumsi makanan dan minuman.**
- Masyarakat harus selalu **waspada dan tetap melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit seputar lebaran** agar dalam keadaan sehat wal afiat di era pandemi global COVID-19 saat ini.



THANKS!

www.dokterari.com
@DokterAri
arisyam91@yahoo.com



Minal Aidin Wal Faidzin
Mohon Maaf lahir batin

