

Tipe Koleksi: indeks Artikel jurnal kesehatan

PERUBAHAN MASUKAN ENERGI DAN AIR SELAMA BERPUASA RAMADHAN PADA KARYAWAN DENGAN BERAT BADAN NORMAL DAN LEBIH

Uken S.S. Soetrisno

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=47628&lokasi=lokal>

Abstrak

Meskipun sebagian besar penduduk Indonesia beragama Islam, pengungkapan hikmah puasa dan perubahan yang terjadi dalam tubuh selama berpuasa Ramadhan selalu berdasarkan hasil penelitian dari negara lain. Untuk itu telah dilakukan penelitian dilingkungan karyawan minyak dan gas di daerah Aceh Utara selama bulan Ramadhan 1416 H (Januari-Maret 1996). Makalah ini merupakan bagian dari hasil penelitian tersebut yang telah dibiayai oleh PT. Arun Natural Gas Liquefaction Co.Pertamina. Responden adalah karyawan muslim, yang bersedia mengikuti agenda kegiatan penelitian dari awal sampai dengan selesai, sehingga diperoleh masing-masing 48 orang untuk kelompok berat badan berlebih (IMT > 25.0). Dalam makalah ini dilaporkan hasil pencatatan masukan makanan dan air selama 3 x 24 jam berturut-turut yang dilakukan oleh responden pada setiap minggu pengumpulan data yaitu : dua minggu sebelum Ramadhan (H-1), minggu I (H-2) dan minggu III (H-3) Ramadhan, serta satu bulan setelah lebaran (H-4). Hasil menunjukkan bahwa pada kedua kelompok terjadi penurunan yang nyata ($P < 0.05$), baik masukan energi maupun air selama berpuasa. Satu bulan setelah lebaran masukan energi dan air kembali meningkat meskipun masih agak lebih rendah daripada sebelum bulan puasa. Pada saat sehari-semalam, sedangkan air sebesar 44-52%. Jika dibandingkan dengan kebutuhan energi berdasarkan AKG orang dewasa dengan aktifitas ringan, maka masukan energi selama bulan Ramadhan hanya mencapai 72% pada kelompok BB-normal, dan hanya 62% pada kelompok BB-lebih. Bagi responden dengan BB-lebih sebaiknya mempertahankan masukan energi seperti dalam bulan puasa agar resiko timbulnya penyakit akibat kelebihan berat badan dapat ditekan.