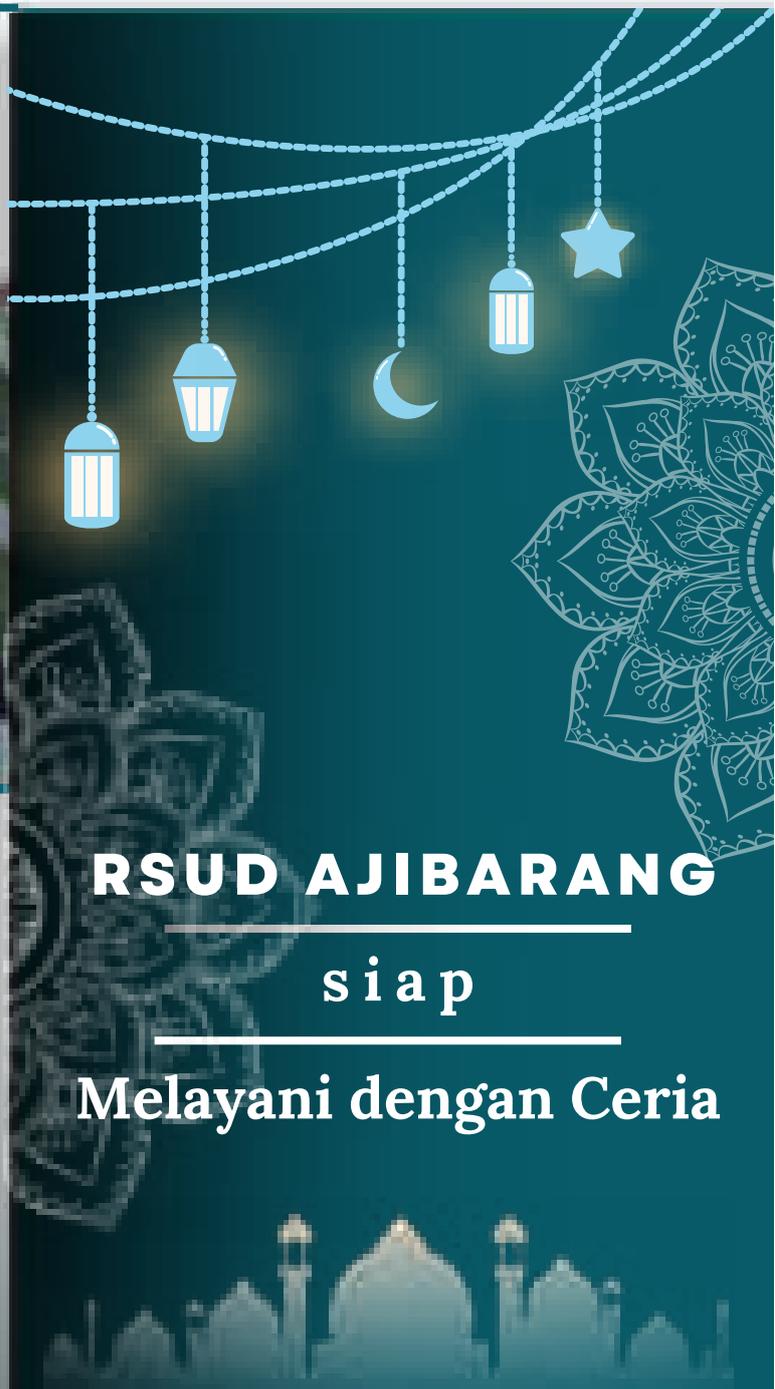
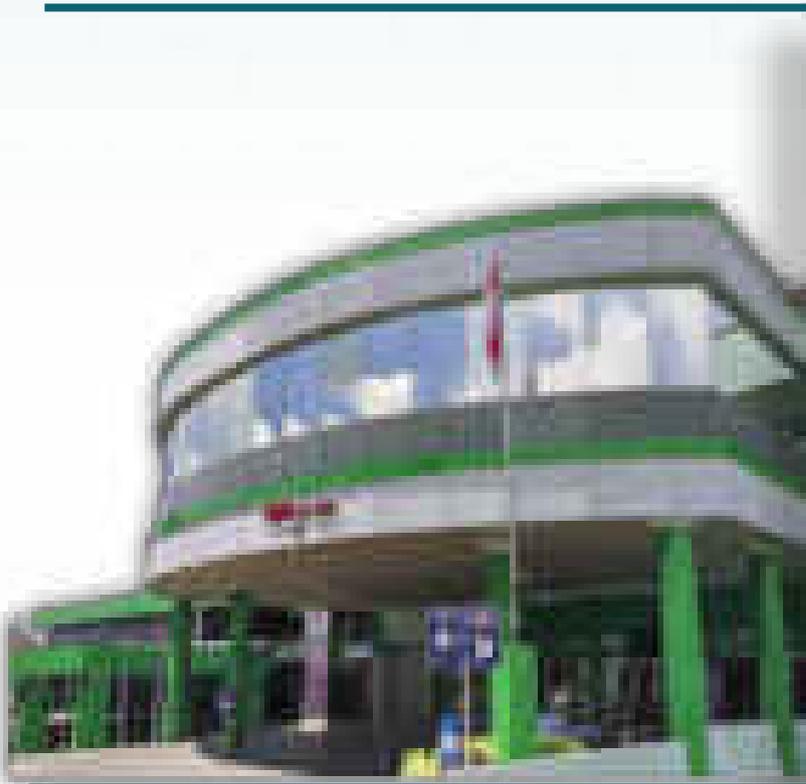


BALERIA

BACAAN ILMIAH CERIA



SK nomor 347 Tahun 2025 tanggal 13 Maret 2025
BALERIA VOL.3



RSUD AJIBARANG

siap

Melayani dengan Ceria



Visi

*“Mengembangkan SDM yang unggul,
professional, beretika dan berorientasi pada
pelayanan yang bermutu”*



RSUD AJIBARANG
Jl. Pahlawan 100
Kec. Ajibarang, Kab. Banyuwangi
63132
Telp. (0333) 811111





BALERIA

Bacaan Ilmiah Ceria



UTAMAKAN
SENYUM-SALAM-SALAMAN
DALAM SETIAP MELAYANI

SK nomor 347 Tahun 2025 tanggal 13 Maret 2025
tentang Penerbitan BALERIA Vol. 3

DI EDISI INI
MARET 2025 VOL.3

CATATAN REDAKSI

- PUASA, SEHAT, DAN BAHAGIA
- PUASA DAN KESEHATAN
- CERIAKAN RAMADHANKU
RAMADHANMU
- PUASA SEHAT, IBADAH KUAT
- SAKIT DI BULAN RAMADHAN:
UJIAN, KEIKHLASAN, DAN BERKAH
YANG TERSEMBUNYI
- FIQIH PUASA : SUNTIK DAN INFUS
APAKAH MEMBATALKAN?
- "KE TANAH SUCI GAK HARUS
MAHAL! YUK, UMROH
BACKPACKER!"
- SUPER MOM DI BULAN RAMADHAN
- TIPS MENJALANI PUASA BAGI
PASIEEN DENGAN PENYAKIT
KRONIS
- KETAHUI MANFAAT PUASA BAGI
PENGIDAP PENYAKIT DIABETES
- MOMEN IDUL FITRI: REFLEKSI,
KAJIAN KESEHATAN, DAN BENTUK
SILATURAHIM

BALERIA

Bacaan Ilmiah Ceria

Sebuah Media Lierasi RSUD AJIBARANG

Pelindung

Direktur RSUD AJIBARANG

Penanggung Jawab

Kabag Umum dan Kepegawaian
Kabid Pelayanan Medis dan Keperawatan
Kabid Penunjang Medis dan Non Medis
Bidang Sarpras dan Pengembangan SDM dan
kerjasama
Kepala Diklat dan PSDM

Editor dan Penulis

dr. Noegroho Harbani, Sp.S
dr. Igun Winarno, SpAn-TI
dr. Antik Angganis
Fachrudin, S.Kep.,Ns
Martanto, S.Kep.,Ns
Ninu Desyarni, S.Kep., Ns.
Gunawan, S.Kep.Ns
Rizky Amalia, S.ST,Bdn
Dyas Widiasmara, S.Kep
Yuniar, S.Kep.Ns
Haris Usman, S.Kep.,Ns
Gusmanto, S.Kep.,Ns

Alamat:

Jl. Raya Ajibarang - Pancasan Jl. Ajibarang -
Wangon, Kaliumbul, Pancurendang, Kec. Ajibarang,
Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53163
Telepon: (0281) 6570004

Redaksi BALERIA menerima tulisan ilmiah yang
terkait kesehatan, rubrik cerita, puisi, aerditasian,
peningkatan mutu dan keselamatan pasien dan hal
lainnya yang terkait kesehatan dan rumah sakit,
artikel bisa dikirimkan ke alamat :

email : diklatrsudajibarang@gmail.com

CATATAN REDAKSI

oleh Igun Winarno

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Bulan suci Ramadan kembali menyapa, membawa keberkahan dan kesempatan untuk memperbaiki diri. Dalam edisi Baleria Ramadan kali ini, kami menghadirkan berbagai inspirasi, refleksi, dan kisah penuh makna yang menemani perjalanan spiritual kita. Ramadan bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi juga tentang membangun kesabaran, mempererat silaturahmi, dan meningkatkan kepedulian terhadap sesama.

Kami berharap edisi ini bisa menjadi sahabat bagi pembaca dalam menjalani Ramadan dengan lebih bermakna. Mari bersama-sama menjadikan bulan ini sebagai momentum untuk tumbuh dan berbagi. Selamat menjalankan ibadah puasa, semoga setiap langkah kita menuju kebaikan senantiasa mendapat ridha-Nya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.



01

02

03

04

05





INSTITUSI DIKLAT DAN PENELITIAN
RSUD AJIBARANG

Akreditasi Diklat

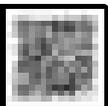
SELAMAT

DIKLAT DAN PENELITIAN
Telah Terakreditasi Oleh Kemendes



4 MARET 2025
RSUD AJIBARANG

DIKLAT DAN
PENELITIAN



☎ 085 640 748 771
☎ 081 327 462 277
Senyum-Salam-Salaman

🌐 www.diklat.rsud-ajibarang.go.id
📷 [IG.diklat.rsudajibarang](https://www.instagram.com/diklat.rsudajibarang)
📍 [diklat_rsudajibarang](https://www.facebook.com/diklat_rsudajibarang)



RSUD AJIBARANG
Jl. Sekeloa No. 100
Kec. Ajibarang, Kab. Banyuwangi
63132



PUASA, SEHAT, DAN BAHAGIA

Ramadhan adalah bulan penuh berkah yang tidak hanya menjadi momen spiritual, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sedangkan "Puasa itu kayak nge-off notif duniawi buat sementara waktu. Tahan lapar, haus, dan hal-hal yang bisa bikin batal, bukan cuma buat sekadar diet, tapi buat upgrade diri. Selain itu, puasa juga bikin lebih sabar, lebih mindful, dan lebih connect sama yang di atas. Jadi, bukan cuma skip makan, tapi juga leveling up mental dan spiritual lo!"

Kita yang sehari-hari di lingkungan rumah sakit, suasana Ramadhan harus terasa lebih bermakna dengan kebersamaan, kepedulian, dan semangat pelayanan yang tetap terjaga dengan CERIA dan 3 S-nya (Senyum-Salam-Salaman).

Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik

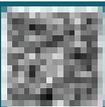
Secara medis, puasa terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Saat berpuasa, tubuh memasuki fase metabolisme yang berbeda, yang dapat memberikan efek positif, antara lain:

- **Detoksifikasi Alami**
Saat tidak ada asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, tubuh mulai menggunakan cadangan energi dari lemak. Proses ini membantu membuang racun dan zat-zat yang tidak diperlukan tubuh.
- **Meningkatkan Sensitivitas Insulin**
Puasa membantu mengatur kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga mengurangi risiko diabetes tipe 2.



dr. Igun Winarno, Sp.An - TI, FISQua

- **Meningkatkan Kesehatan Jantung**
Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), tekanan darah, dan peradangan, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jantung.
- **Meningkatkan Fungsi Otak**
Saat tidak ada asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, tubuh mulai menggunakan cadangan energi dari lemak. Proses ini membantu membuang racun dan zat-zat yang tidak diperlukan tubuh.
- **Manfaat Puasa bagi Kesehatan Mental**
Selain kesehatan fisik, puasa juga berdampak besar pada kesejahteraan mental dan emosional. Beberapa manfaat psikologis dari puasa antara lain:
 1. **Mengurangi Stres dan Kecemasan**
Puasa dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan stres, sehingga membantu meningkatkan ketenangan dan kebahagiaan.



BALERIA
 BALIAK
 BALIAK
 BALIAK





2. Meningkatkan Kedisiplinan dan Kesabaran
Dengan berlatih menahan lapar, haus, dan emosi, seseorang menjadi lebih disiplin dan sabar dalam menghadapi berbagai situasi
2. Menjaga Keseimbangan Emosi
Puasa mengajarkan pengendalian diri, sehingga membantu mengurangi ledakan emosi dan meningkatkan hubungan sosial
3. Meningkatkan Kualitas Tidur
Pola makan yang lebih teratur selama puasa membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur seperti insomnia

Suasana Ramadhan di Lingkungan Rumah Sakit

Di rumah sakit, Ramadhan membawa suasana yang berbeda. Meski dalam kondisi bekerja dan merawat pasien, tenaga kesehatan tetap semangat menjalankan ibadah puasa. Beberapa hal yang menciptakan atmosfer Ramadhan yang khas di rumah sakit antara lain :

- Solidaritas di Antara Tenaga Kesehatan Saat berbuka puasa bersama, tenaga kesehatan merasakan kebersamaan yang lebih erat.

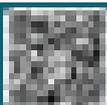
Momen ini menjadi ajang memperkuat tali persaudaraan dan menumbuhkan semangat kerja.

- Pelayanan dengan Empati Ramadhan mengajarkan untuk lebih sabar dan ikhlas dalam bekerja. Tenaga kesehatan lebih memahami kondisi pasien yang juga menjalani puasa dan memberikan pelayanan dengan penuh kasih sayang.
- Kegiatan Keagamaan di Rumah Sakit Banyak rumah sakit mengadakan kegiatan keagamaan seperti tadarus Al-Qur'an, ceramah singkat, atau pembagian takjil gratis bagi pasien dan keluarga.
- Menu Sehat untuk Pasien yang Berpuasa Tim gizi rumah sakit biasanya menyiapkan menu sahur dan berbuka yang sehat serta bergizi untuk pasien yang diperbolehkan berpuasa.

Tips Menjalani Puasa dengan Sehat dan Bahagia

Agar puasa tetap berjalan lancar dan tubuh tetap sehat, berikut beberapa tips yang bisa diterapkan:

- Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang dengan memilih makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta sayur dan buah untuk energi yang bertahan lama



[www.balera.com](#)
[www.facebook.com/balera.com](#)
[www.instagram.com/balera.com](#)
[www.youtube.com/balera.com](#)



- Jangan Lewatkan Sahur karena sangat penting untuk menjaga stamina sepanjang hari. Pilih makanan yang kaya serat dan protein agar kenyang lebih lama.
 - Tetap Terhidrasi dengan minum air putih yang cukup saat sahur dan berbuka untuk mencegah dehidrasi.
 - Kurangi Konsumsi Gula Berlebih karena dapat menyebabkan lonjakan dan penurunan gula darah secara drastis.
 - Istirahat yang Cukup, dengan tidur yang cukup membantu menjaga energi dan daya tahan tubuh selama berpuasa.
 - Tetap Aktif dengan tetap berolahraga ringan seperti aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau peregangan agar tubuh tetap bugar.
- Yakinlah bahwa puasa bukan hanya ibadah, tetapi juga membawa manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan pola makan yang baik dan pengelolaan stres yang tepat, puasa dapat menjadi momen untuk meningkatkan kesejahteraan tubuh dan jiwa. Di lingkungan rumah sakit, suasana Ramadhan memberikan semangat kebersamaan, empati, dan pelayanan yang lebih manusiawi. Dengan memahami manfaat dan menerapkan gaya hidup sehat, puasa dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga membahagiakan.

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM



01 2025
02 2025
03 2025
04 2025



PUASA DAN KESEHATAN

Dr. Anik Anggrita



عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال رسول
الله صلى الله عليه وسلم: صوموا تصحوا
(أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط)

"Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda, "Berpuasalah niscaya kalian akan sehat."
(Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu'jam al Awsath).

Penjelasan Hadis

Secara periwayatan, hadis ini tergolong lemah. Namun secara substansi, hadis ini tidak bertentangan manfaat ibadah yaitu meraih kesehatan spiritual dan fisik, serta tidak bertentangan dengan berbagai riset kesehatan yang menyimpulkan bahwa ibadah puasa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas.

Saat ini, umat Islam tengah menjalani ibadah puasa. Namun, suasana Ramadan tahun ini berbeda karena bertepatan dengan pandemi Covid-19. Menghadapi bulan Ramadhan di tengah pandemi virus ini tidaklah mudah. Selain ditiadakannya kegiatan keagamaan di luar rumah seperti shalat tarawih, masyarakat khususnya umat muslim harus tetap menjaga imunitas tubuh meski menjalankan ibadah puasa.

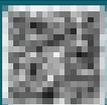
Kalimat "niscaya kalian akan sehat" menjelaskan jaminan kesehatan bagi orang yang menjalankan ibadah puasa dengan baik. Hadis ini berbicara manfaat, dan tidak berbicara proses. Artinya puasa seperti apa yang menghasilkan kesehatan?.

Apa yang Terjadi pada Tubuh Kita Berpuasa?

Ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan sesuai dengan lama waktu Anda berpuasa. Untuk menyerap nutrisi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi, tubuh membutuhkan waktu sekitar 6-8 jam. Artinya, tubuh mampu berpuasa bila diberi asupan terlebih dahulu.

Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan bergizi dan air putih sebanyak 8 gelas saat buka puasa maupun sahur agar Anda mampu menjalani puasa dengan tubuh sehat, serta terhindar dari dehidrasi dan kelelahan.

Selain itu, puasa dapat membuat asupan energi dalam tubuh menjadi berkurang. Untuk mengatasinya, tubuh akan memperoleh energi dari metabolisme karbohidrat atau gula yang disimpan di hati dan otot. Selain gula, jaringan lemak juga bisa diolah menjadi sumber energi. Jika sumber-sumber energi tersebut masih belum cukup, tubuh akan membakar protein otot untuk menghasilkan energi. Fase terakhir ini disebut dengan fase kelaparan. Namun, ini hanya terjadi jika Anda berpuasa selama sehari-hari tanpa berbuka.



1. [Balera](#)
2. [Balera](#)
3. [Balera](#)



Manfaat Puasa bagi Kesehatan

Berikut adalah beragam manfaat puasa bagi kesehatan yang bisa Anda peroleh:

1. Menurunkan berat badan

Manfaat puasa yang sudah cukup banyak diketahui adalah untuk membantu menurunkan berat badan. Tak hanya itu, puasa juga baik untuk menjaga berat badan tetap ideal. Penelitian menyebutkan bahwa puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga pembakaran kalori dan lemak di dalam tubuh ikut meningkat. Hal ini bisa membuat berat badan menurun. Dengan begitu, Anda juga akan terhindar dari obesitas.

2. Menjaga kesehatan jantung

Beberapa riset menunjukkan bahwa orang yang rutin berpuasa selama sekitar 1 bulan memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan tekanan darah tinggi, daripada orang yang tidak menjalani puasa.

Ini diduga karena orang yang berpuasa bisa mengatur pola makannya dengan lebih sehat, tidak mendapatkan asupan kolesterol dan kalori berlebihan, serta memiliki metabolisme yang lebih baik. Oleh karena itu, puasa bisa dilakukan sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan jantung.

3. Mengurangi risiko terkena diabetes

Salah satu manfaat puasa lainnya adalah menurunkan risiko terkena diabetes. Hal ini berkaitan dengan efek puasa yang dapat merangsang perbaikan metabolisme tubuh dan meningkatkan kinerja insulin, yakni hormon yang mengatur kadar gula darah. Tidak hanya itu, ada juga riset yang menyebutkan bahwa puasa dapat membantu mencegah resistensi insulin dan menjaga kadar gula darah tetap stabil. Hal ini bisa menurunkan risiko terjadinya penyakit diabetes pada orang yang berpuasa.

4. Mengurangi risiko munculnya kanker

Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa puasa bermanfaat untuk mencegah pertumbuhan sel-sel kanker.

Pasalnya, selama berpuasa, laju pembelahan sel dalam tubuh, termasuk sel-sel kanker, akan berkurang akibat terbatasnya asupan nutrisi. Selain itu, metabolisme yang lebih baik juga diduga turut berperan dalam membuat sel kanker lebih susah tumbuh pada orang yang berpuasa. Meski demikian, manfaat puasa yang satu ini masih perlu diteliti lebih lanjut. Untuk mencegah kanker, Anda juga dianjurkan untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, beristirahat yang cukup, rutin berolahraga, mengurangi stres, serta tidak merokok dan menjauhi minuman beralkohol.

5. Menjaga kesehatan mental

Tidak hanya baik bagi kesehatan fisik, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan mental. Pasalnya, puasa dapat membantu menurunkan kadar hormon stres atau kortisol serta merangsang hormon endorfin yang baik untuk meredakan rasa cemas. Hal ini diduga berkaitan dengan efek puasa yang dapat memperbaiki metabolisme tubuh. Tak hanya itu, manfaat puasa juga akan membuat seseorang merasa lebih dekat dengan Sang Pencipta. Hal ini bisa membuat perasaan dan suasana batin menjadi lebih tenang, sehingga pikiran akan lebih jernih.

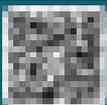
5. Memperbaiki metabolisme tubuh

Meskipun asupan makanan dan minuman terbatas saat berpuasa, tubuh tetap bisa mendapatkan energi dengan menyerap lemak yang tersimpan. Hal ini membantu meningkatkan metabolisme, sehingga tubuh tetap bertenaga. Selain sebagai ibadah, puasa juga sering digunakan sebagai metode diet yang berfokus pada pengaturan waktu makan.

Puasa memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, tetapi bisa berbahaya jika dilakukan tanpa sahur atau saat tubuh tidak sehat. Orang dengan kondisi medis tertentu, seperti penyakit ginjal, kerusakan hati, tekanan darah rendah, anemia, diabetes, gangguan makan, dan daya tahan tubuh lemah, umumnya tidak disarankan berpuasa.

Redaksi

Instalasi DIklat dan PSDM



CERIAKAN RAMADHANKU RAMADHANMU

Intisari, & Rep. It

Menebar kebaikan dengan mengajak dan membuat kebaikan merupakan satu rangkaian kegiatan Ramadhan di Rsud Ajibarang, dengan kegiatan tersebut diharapkan agar menjadi sarana refleksi, inovasi dan dedikasi segenap Civitas Hospitalia Rsud Ajibarang. itulah yang menjadi tema kegiatan amaliah Ramadhan 1446 H di Rsud Ajibarang

Seringkali tanpa kita sadari kita menganggap segala karunia, keadaan dan kebahagiaan khususnya didunia ini murni dari usaha sendiri, kalaupun kita sadar bahwa segalanya adalah atas karunia Tuhan apakah kita menganggap orang lain juga dikaruniai nikmat yang sama dengan kita? Namun tak jarang kita juga lalai dengan kekurangan dan penderitaan yang dialami orang lain karena “terbuai” dengan nikmat yang kita dapat. sehingga manusiap perlu melakukan refleksi dengan merenungkan, evaluasi diri dalam hubungannya dengan sesama maupun dengan Tuhan.

Penting bagi kita menentukan pendekatan atau metode dalam sebuah kegiatan khususnya kegiatan amaliah Ramadhan 1446 H ini, caranya antara lain dengan melakukan jenis kegiatan yang berbeda dari tahun sebelumnya harapanya tentu agar semakin lebih menarik dan lebih baik, inilah yang disebut dengan kegitan yang inovatif.

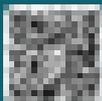
Kegiatan amaliah Ramadhan ini tidak optimal berjalan manakala tidak dilakukan dengan mencurahkan segenap tenaga, pikiran dan pengorbanan yang tulus baik dari panitia maupun Civitas Hospitalia.



Sehingga suatu kegiatan akan berjalan dan bermakna manakala didasari dedikasi dan ketulusan untuk beribadah kepada Allah swt.

Kegiatan amaliah Ramadhan yang bersifat reflektif, inovatif dan menumbuhkan dedikasi yang kami selenggarakan antara lain Donasi ifthar/takjil/buka puasa pengunjung pasien, Donasi berbagi barang untuk berbagi kebahagiaan dan menyapa saudara-saudara kita yang membutuhkan, Infaq kotak amal setiap ruang yang ditarik setiap hari jumat, Kajian karyawan jumat pagi, Pemutaran rekaman tausiah oleh pemateri yang terjadwal setiap pagi melalui loud speaker, Buka puasa bersama, Sholat tarawih, penyaluran zakat fitrah dan Halal bihalal untuk mempererat silaturahmi seluruh karyawan Rsud Ajibarang

Redaksi
Instalasi Diklat dan PSDM



RSUD AJIBARANG
Jl. ...
Telp. ...
Email: ...





021-26343000
 021-26343001
 021-26343002
 021-26343003



NO PLAGIAT &
 PLAGIAT



Puasa sehat, ibadah kuat

Tips Menjaga Kebugaran Selama Ramadhan

(Iliah) Martiana, S.Kep., Ns

Bulan Ramadan adalah waktu istimewa bagi umat Muslim untuk meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain aspek spiritual, puasa juga memberikan berbagai manfaat kesehatan jika dijalankan dengan pola yang tepat. Berikut adalah beberapa tips untuk menjaga kebugaran selama menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan:

• **Pentingnya Sahur**

Sahur merupakan kunci utama untuk menjaga stamina sepanjang hari. Menyantap makanan saat sahur membantu tubuh mendapatkan energi yang dibutuhkan selama berpuasa. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran. Makanan berserat tinggi membantu memperlambat proses pencernaan, sehingga rasa kenyang bertahan lebih lama.

• **Cukupi Kebutuhan Cairan**

Dehidrasi adalah tantangan yang sering dihadapi saat berpuasa, terutama di negara dengan iklim tropis seperti Indonesia. Untuk mencegahnya, pastikan mengonsumsi setidaknya delapan gelas air putih antara waktu berbuka hingga sahur.

Mengatur pola minum dengan metode 2-4-2 dapat membantu: dua gelas saat berbuka, empat gelas antara makan malam hingga menjelang tidur, dan dua gelas saat sahur.

• **Pilihlah Makanan Sehat Saat Berbuka**

Setelah seharian berpuasa, tubuh memerlukan asupan nutrisi yang tepat untuk memulihkan energi. Mulailah berbuka dengan makanan ringan seperti kurma yang kaya akan gula alami dan serat. Hindari makanan berminyak dan berlemak tinggi karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Selain itu, batasi konsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan untuk menghindari lonjakan gula darah.

• **Tetap Aktif dengan Olahraga Ringan**

Meskipun berpuasa, aktivitas fisik tetap penting untuk menjaga kebugaran. Pilihlah olahraga ringan seperti berjalan kaki, yoga, atau stretching. Waktu yang ideal untuk berolahraga adalah setelah berbuka puasa atau beberapa jam setelah makan sahur, ketika tubuh memiliki energi yang cukup.

• **Tidur yang Cukup dan Berkualitas**

Perubahan jadwal selama Ramadan, seperti bangun lebih awal untuk sahur dan kegiatan ibadah malam, dapat mempengaruhi pola tidur.



© 2025
 BALERIA
 JOURNAL OF NURSING AND HEALTH CARE



NO. 1011/2024/ARTI

Kurangnya tidur dapat menurunkan konsentrasi dan energi. Usahakan untuk tidur lebih awal dan, jika memungkinkan, manfaatkan waktu siang untuk istirahat sejenak guna memulihkan stamina.

• Manfaat Kesehatan dari Puasa

Puasa tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengatur kadar gula darah, dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jantung dan pencegahan diabetes

Dengan menerapkan tips-tips di atas, diharapkan umat Muslim dapat menjalankan ibadah puasa dengan optimal tanpa mengorbankan kesehatan. Keseimbangan antara ibadah dan menjaga kebugaran tubuh akan membuat Ramadan menjadi lebih bermakna dan produktif.

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM



Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM

021-25343111

021-25343111



021-25343111
021-25343111
021-25343111



NO. 001/2025

SAKIT DI BULAN RAMADHAN: UJIAN, KEIKHLASAN, DAN BERKAH YANG TERSEMBUNYI

Al Quran Surat Al-Baqarah Ayat : 185

وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

“Dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain.”
(QS. Al-Baqarah: 185.)

Ramadhan tiba, bulan yang dinanti dengan penuh suka cita. Langit malam dihiasi lantunan ayat suci, dan suasana hati pun diselimuti ketenangan. Namun, tak semua orang dapat menjalani ibadah puasa dengan sempurna. Bagi mereka yang sedang sakit, Ramadhan menjadi ujian tersendiri. Keinginan untuk beribadah sepenuh hati terkadang harus berbenturan dengan kondisi fisik yang tak mendukung. Tapi tenang, Islam selalu menghadirkan kelembutan dalam setiap ketetapanannya.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, "Barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan, maka (wajib mengganti) sebanyak hari yang ditinggalkan pada hari-hari lain..." (QS. Al-Baqarah: 185). Ayat ini menjadi bukti bahwa Islam tidak membebani hamba-Nya melebihi batas kemampuannya.

Berita Baik Menjadi Ujian Kesabaran

Sakit adalah bagian dari kehidupan. Mungkin ini adalah cara Allah untuk menghapus dosa dan meningkatkan derajat hamba-Nya. Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa kelelahan, sakit, kesusahan, kesedihan, gangguan, atau kegundahan hingga duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapus sebagian dosa-dosanya" (HR. Bukhari & Muslim).

Maka bersabarlah, karena setiap rasa sakit yang kita alami memiliki makna di sisi-Nya.

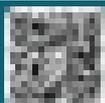
Namun, bagaimana jika ingin tetap menjalankan ibadah puasa di tengah kondisi sakit? Apakah boleh? Tentu, dengan syarat kesehatan tetap terjaga. Jika tubuh masih mampu, berikut beberapa hal yang bisa dilakukan:

- Jaga pola makan yang sehat saat sahur dan berbuka, konsumsi makanan bergizi dan hindari yang memicu penyakit.
- Minum air yang cukup agar tubuh tetap terhidrasi.
- Atur waktu istirahat, jangan sampai kondisi memburuk karena kelelahan.
- Konsultasikan dengan dokter apakah kondisi memungkinkan untuk tetap berpuasa.

Namun, jika sakit semakin berat, jangan ragu untuk mengambil keringanan yang telah Allah berikan. Islam adalah agama rahmat, yang tidak ingin melihat umatnya menderita.

Fidyah dan Qadha: Mengganti Puasa dengan Cinta

Bagi yang sakit sementara dan masih memiliki kesempatan untuk sembuh, maka puasa yang ditinggalkan wajib diganti di hari lain sebelum Ramadhan berikutnya. Namun, bagi yang mengalami sakit berkepanjangan atau kondisi yang tidak memungkinkan untuk berpuasa di masa depan, Islam memberikan solusi dengan membayar fidyah



Fidyah adalah memberi makan satu orang miskin untuk setiap hari puasa yang ditinggalkan. Ukurannya setara dengan satu porsi makanan siap santap atau sekitar 1,5 kg beras. Ini bukan hanya kewajiban, tetapi juga bentuk kepedulian sosial yang mengandung keberkahan

Menghadapi Sakit dengan Syukur dan Beribadah

Sakit di bulan Ramadhan bukan berarti kehilangan keberkahan. Justru ini adalah kesempatan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Jika tubuh tak kuat untuk berpuasa, maka kuatkan hati dengan ibadah lainnya: membaca Al-Qur'an, berzikir, bersedekah, dan mendoakan sesama.

Yakinlah bahwa Allah Maha Mengetahui setiap niat baik dalam hati hamba-Nya. Jika kita ikhlas menerima keadaan dan tetap beribadah sesuai kemampuan, pahala Ramadhan tetap tercurah kepada kita. Karena yang dinilai bukan seberapa banyak ibadah yang dilakukan, tetapi keikhlasan dan keteguhan hati dalam menghadapinya.

Jadi, jika sakit menghampiri di bulan penuh berkah ini, janganlah bersedih. Terimalah dengan lapang dada, jalani dengan sabar, dan tetaplah beribadah dengan cara yang terbaik. Karena setiap ujian pasti menyimpan hikmah, dan setiap kesabaran pasti akan diganjar pahala berlipat ganda.

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM

"Ramadhan tetaplah indah, bahkan bagi mereka yang diuji dengan sakit".



Penulis : Ninu Desyarni, S.Kep.,Ns.



0812-3333-3333
0812-3333-3333
0812-3333-3333



NO. 455

FIQIH PUASA :

Suntik dan Infus Apakah Membatalkan?

Ulah : Gusman, S.Kep., Ns

Saat menjalankan ibadah puasa Ramadhan, tubuh idealnya dalam kondisi sehat dan prima agar dapat melakukan puasa hingga usai. Karena, orang yang sakit keras dalam syariat mendapatkan keringanan untuk membatalkan puasa dan berkewajiban untuk mengqadhanya di kemudian hari. Namun, terdapat sebagian orang sakit yang tetap bersikukuh untuk melakukan puasa dan menyuntikkan obat ataupun dipasang selang infus sebab penyakit atau prosedur medis tertentu. Lalu apakah tindakan demikian dapat membatalkan puasa? Peralnya, terdapat cairan yang masuk ke dalam tubuh. Sebelum beranjak pada hukum fiqih, perlu diketahui terlebih dahulu perbedaan antara suntik dan infus. Kebanyakan, suntik berisi cairan obat-obatan adapun infus merupakan metode pemberian obat atau cairan nutrisi yang berfungsi untuk menggantikan cairan maupun zat makanan dari tubuh melalui pembuluh darah vena. Baca Juga Infus dan Suntik Saat Puasa Ramadhan, Boleh atau Tidak? Perbedaan kandungan zat itu membuat efek penggunaan suntik dan infus menjadi berbeda, setelah diinfus tubuh seseorang cenderung terasa segar dan tidak merasa lapar meski juga tidak kenyang.

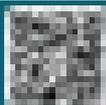
Sedangkan, penggunaan injeksi atau suntik adalah murni sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit bukan sebagai nutrisi pengganti zat makanan dan minuman. Menilik ketetapan fiqih, melakukan suntik saat puasa hukumnya diperbolehkan jika dalam kondisi darurat. Akan tetapi, mengenai batal dan tidaknya puasa terjadi tarik ulur pendapat di kalangan ulama. Menurut pendapat pertama, hukumnya membatalkan puasa secara mutlak sebab perkara yang dimasukan ke dalam tubuh akan sampai ke dalam perut.

Menurut pendapat kedua, hukumnya tidak membatalkan puasa secara mutlak, sebab sampainya hal tersebut tidak melalui lubang tubuh yang terbuka.

Sementara itu, menurut pendapat ketiga yang menjadi pendapat ashah hukumnya diperinci: Jika sesuatu yang dimasukkan ke dalam tubuh itu masuk dalam kategori nutrisi penyuplai makanan (pengganti makanan), atau bukan nutrisi namun masuknya melalui urat nadi atau otot yang terbuka dan mengarah ke dalam perut maka hukumnya dapat membatalkan puasa. Jika bukan demikian, maka hukumnya tidak membatalkan puasa. Ketiga pendapat ini terangkum dalam kitab At-Taqriratus Sadidah yang ditulis oleh Syekh Hasan bin Ahmad bin Muhammad Al-Kaff:

حُكْمُ الْإِبْرَةِ: تَجُوزُ لِلصَّرْوَةِ، وَلَكِنْ اخْتَلَفُوا فِي إِبْطَالِهَا لِلصَّوْمِ عَلَى ثَلَاثَةِ أَقْسَامٍ أَقُولُ: فِيهِ قَوْلٌ: إِنَّهَا تُبْطِلُ مُطْلَقًا؛ لِأَنَّهَا وَصَلَتْ إِلَى الْجَوْفِ. وَفِي قَوْلٍ: إِنَّهَا لَا تُبْطِلُ مُطْلَقًا؛ لِأَنَّهَا وَصَلَتْ إِلَى الْجَوْفِ مِنْ غَيْرِ مَنْعِدٍ مَفْتُوحٍ. وَقَوْلٌ فِيهِ تَفْصِيلٌ وَهُوَ الْأَصْحَحُ إِذَا كَانَتْ مَعْدِيَّةً فَتُبْطِلُ الصَّوْمَ وَإِذَا كَانَتْ غَيْرَ مَعْدِيَّةٍ فَتَنْظُرُ إِذَا كَانَتْ فِي الْعُرْوَةِ الْمُجَوَّفَةِ وَهِيَ الْأُورْدَةُ فَتُبْطِلُ، وَإِذَا كَانَ فِي الْعَصَلِ وَهِيَ الْعُرْوَةُ غَيْرَ الْمُجَوَّفَةِ فَلَا تُبْطِلُ

Artinya, "Hukum suntik diperbolehkan karena kondisi darurat, akan tetapi ulama berselisih pendapat dalam membatalkan puasa sebab perkara tersebut dalam tiga pendapat: Suntik membatalkan puasa secara mutlak, sebab dapat sampai ke perut. Tidak membatalkan secara mutlak sebab sampainya ke perut tidak melalui jalur lubang yang terbuka. Pendapat yang di dalamnya terdapat perincian. Pendapat ini merupakan ashah. Yakni: Jika hal tersebut (menancapkan jarum) bersifat menguatkan atau memberi asupan maka dapat membatalkan puasa



Sedangkan apabila tidak demikian maka dilihat, (a) jika jarum itu ditancapkan di otot yang terbuka (urat nadi) maka dapat membatalkan, sedangkan (b) jika di otot yang tidak terbuka maka tidak membatalkan.” (Hasan bin Ahmad bin Muhammad Al-Kaff, At-Taqrirat As-Sadidah fil Masail Al-Mufidah [Tarim: Dar Al-Ulum Al-Islamiyyah], halaman 452).

Kendati demikian, Syekh Muhammad bin Ahmad bin Umar As-Syathiri (wafat 1422 H) dalam kitabnya Syarhul Yaqutun Nafis mengutip pernyataan sebagian ulama bahwa penggunaan suntik semacam ini tidak masuk melalui jalur yang semestinya, sehingga perkara tersebut tidak sampai membatalkan puasa:

أَمَّا حُكْمُ الْإِبْرَةِ قَالُوا إِنَّ الْإِبْرَةَ الَّتِي يُحَقَّنُ بِهَا الْمَرِيضُ تَمُرُّ بِالْعُرْوَةِ وَتَصِلُ إِلَى الْجَوْفِ فَتَفْسُدُ الصَّوْمَ. لَكِنْ قَالَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ: كُلُّ مَا يَدْخُلُ إِلَى الْجِسْمِ مِنْ مَنَفَذٍ غَيْرِ طَبِيعِيٍّ فَإِنَّهُ لَا يَبْطُلُ بِهِ الصَّوْمُ

Artinya, “Adapun hukum jarum dikatakan bahwa sesungguhnya jarum yang disuntikkan pada orang yang menderita sakit dan melalui otot yang terbuka (urat nadi) serta sampai pada rongga tubuh maka puasanya batal. Akan tetapi, sebagian ulama menyatakan bahwa setiap perkara yang masuk tubuh dari jalur yang tidak normal maka hal tersebut hukumnya tidak membatalkan puasa.” (Muhammad bin Ahmad bin Umar As-Syathiri, Syarhul Yaqutun Nafis fi Mazhabi Ibni Idris [Jeddah: Dar Al-Minhaj], halaman 307).

Sejumlah penjelasan di atas mengantarkan pada kesimpulan: Penggunaan jarum suntik saat menjalankan ibadah puasa hukumnya tidak membatalkan, karena sampainya perkara tersebut tidak melalui jalur normal dari lubang tubuh yang terbuka selama tidak disuntikkan pada bagian otot yang terbuka atau urat nadi. Praktik infus hukumnya dapat membatalkan puasa sebab bersifat menguatkan atau memberikan asupan nutrisi terhadap tubuh. Wallahu a'lam bisshawab. Ustadz A Zaeini Misbaahuddin Asyuari, Alumni Ma'had Aly Lirboyo Kediri dan pegiat literasi pesantren.

Sumber:: <https://islam.nu.or.id/ramadhan/fiqih-puasa-suntik-dan-infus-apakah-membatalkan-jv89J>

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM



1. Nama Lengkap
2. NPM
3. Email



DAFTAR DOKTER RSUD AJIBARANG

Klinik Penyakit Dalam



dr. Nani Widorini, Sp.PD
Setiap Hari Kerja
09.30 - 14.15



dr. Rakhmat Tajudin, Sp.PD
Setiap Hari Kerja
09.00 - 14.15



dr. Irianta Dwi Poejasaputra, Sp.PD
Senin dan Sabtu
09.30 - 14.15



dr. Yosefin Ratnaningtyas, Sp.PD
Setiap Hari Kerja
08.30 - 14.15

Klinik Bedah



dr. Heri Sugianto, Sp.B., MSi.Med
Setiap Hari Kerja



dr. Lizaldi Ushan, Sp.B
Setiap Hari Kerja

Klinik Kandungan



dr. Hesa Kusuma, Sp.OG.
Setiap Hari Kerja



dr. Dessy Wulandari, Sp.OG.
Setiap Hari Kerja



dr. Rico Fitri Wibowo, Sp.OG.
Setiap Hari Kerja



dr. Muhammad Zul Aziz, Sp.OG.
Setiap Hari Kerja

Klinik Urologi



dr. Priyo Prasetyo, Sp.U
Setiap Hari Kerja

Klinik Jiwa



dr. Okto Prihermes, Sp.KJ
Setiap Hari Kerja

Klinik Bedah Anak



dr. Andi Lestiono, Sp.BA
Setiap Hari Kerja

Klinik Paru



dr. Inge Cahya Ramadhani, Sp.P
Setiap Hari Kerja

Klinik Saraf



dr. Edith F. G., Sp.N.
Setiap Hari Kerja



dr. Prabaningrum W., Sp.N.
Setiap Hari Kerja

Klinik Rehab Medis



dr. Astri Wardani, Sp.KFR
Selasa, Rabu, Jumat

Klinik Ortopedi



dr. Hidayat KW, Sp.OT
Setiap Hari Kerja



dr. Dwi Budhi Susanto, Sp.OT
Setiap Hari Kerja
08.00 - 14.15

Klinik Mata



dr. Agus Setyawan, Sp.M.
Setiap Hari Kerja

Klinik Gigi



drg. Sri Ayu Widyastuti
Setiap Hari Kerja

Klinik Jantung dan Pembuluh Darah



dr. Satrya Yudha D P, Sp.JP, FIHA
Setiap Hari Kerja

Klinik Anak



dr. Florence Alexandra, SpA
Setiap Hari Kerja



dr. Din Alfina, SpA
Setiap Hari Kerja



dr. Siaga Hartati
Setiap Hari Kerja



dr. Devi Yuliana S
Setiap Hari Kerja



dr. Arwin Ardiyanto
Setiap Hari Kerja

Klinik THT



dr. David Santoso, Sp.T.H.T.B.K.L
Setiap Hari Kerja
08.30 - 14.15



dr. Nindra Oktas V.N.Sp.T.H.T.B.K.L
Senin, Rabu, Jumat
14.00 - 18.00

Pelayanan Anestesi dan Terapi Intensif



dr. Igun Winarno, SpAn-TI
Setiap Hari Kerja



dr. Zaenal Arifin, SpAn-TI
Setiap Hari Kerja

Pelayanan Radiologi



dr. Dian Tunjungsari, Sp.Rad
Setiap Hari Kerja



dr. Tisna Sendy Pratama, Sp.Rad, M.Si.M.Med.Sc
Senin, Rabu, Jum'at

Pelayanan Laboratorium



Dr. dr. I Edward KSL, MM, MHKes, Msi.Med, SpPK (K)
Setiap Hari Kerja

Pelayanan Laboratorium



dr. Dani Amalia Arifin, MH, M.Sc., Sp.PK
Setiap Hari Kerja

Pelayanan Laboratorium



dr. Jessica Santoso, Sp. PK
Setiap Hari Kerja

Daftar Dokter Kegawatdaruratan



dr. Antik Angganis
Setiap Hari Kerja



dr. Dita Wahyu R
Setiap Hari Kerja



dr. Renaldo Faisal
Setiap Hari Kerja



dr. Edy Sudarmono
Setiap Hari Kerja



dr. Bella S. Br. Turnip
Setiap Hari Kerja



dr. Afra Bryges T
Setiap Hari Kerja



dr. Tantra Dewi
Setiap Hari Kerja



dr. Hendra Rulianto
Setiap Hari Kerja

Setiap Rabu
Pertemuan Komite Medis

Pelayanan
Dimulai : jam 09.30

WAKTU PENDAFTARAN

SENIN-KAMIS 08.30 - 14.15
JUMAT & SABTU 08.30 - 10.00



RSUD AJIBARANG
Jl. Veteran No. 100
Ajibarang, Banyuwangi
63132
Telp. (0333) 811111





"Ke Tanah Suci Gak Harus Mahal! Yuk, Umroh Backpacker!"

Oleh : Rizki Amalia . S.ST.. Bdn.

Jika Anda sering scrolling media sosial, pasti tidak asing dengan berbagai konten tentang umrah backpacker yang berseliweran. Dari vlog perjalanan yang inspiratif hingga tips hemat, tren ini semakin menarik perhatian banyak orang. Banyak yang berhasil menjalani umrah dengan cara yang lebih fleksibel dan ekonomis, membuktikan bahwa ibadah ke Tanah Suci tidak harus selalu mahal atau bergantung pada agen perjalanan. Tapi, apakah kita bisa mengikuti jejak mereka? Apakah menakutkan melakukan umrah backpacker sendirian? Jawabannya tergantung pada seberapa siap dan beraninya kita dalam merencanakan perjalanan sendiri!

Umrah backpacker kini semakin populer di kalangan jamaah yang ingin merasakan pengalaman ibadah dengan lebih fleksibel dan hemat. Bukan hanya sekadar perjalanan spiritual, umrah backpacker juga memberikan sensasi petualangan yang tak terlupakan! Tanpa terikat dengan biro perjalanan, kita bisa menyusun itinerary sendiri, memilih akomodasi sesuai budget, dan menikmati kebebasan lebih dalam menjalankan ibadah.

Buat anda yang suka traveling mandiri dan ingin merasakan perjalanan spiritual yang lebih fleksibel, umroh backpacker bisa jadi pilihan yang menarik! Dibandingkan umroh reguler yang serba diatur travel agent, umroh backpacker memberi anda kebebasan lebih dalam mengatur perjalanan, tapi tentunya ada plus-minus yang harus anda pertimbangkan.

Setelah sekian lama menunggu dengan penuh harap akhirnya pada bulan April 2024 pengumuman yang dinanti sampai juga yaitu surat pemanggilan masuk asrama (SPMA) tentu adanya surat ini mengurangi kecemasan karena dari awal pelatihan belum adanya kejelasan kuota petugas Kesehatan yang mendampingi jamaah haji.

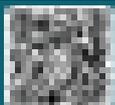
Kenapa Umrah Backpacker Jadi Trend?

Lebih Ramah di Kantong

Umroh reguler biasanya lebih mahal karena sudah termasuk tiket, hotel, transportasi, dan konsumsi serta paket tour atau wisata religi yang lain. Dengan merancang perjalanan kita sendiri, kita bisa menghemat biaya yang biasanya dibebankan oleh agen travel. Dari tiket pesawat hingga hotel, semuanya bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan anggaran. Kita bisa memilih tiket pesawat promo, cari promo hotel atau hotel dengan budget yang lebih ramah di kantong atau bahkan sewa apartemen bareng teman. Semakin kita mampu mengatur, tentu budget bisa lebih ringan

Jadwal Fleksibel, Sesuai Keinginan

Tidak perlu terikat dengan jadwal grup, kita bisa mengatur itinerary sendiri sehingga kita akan lebih leluasa dalam menentukan kapan berangkat, berapa lama ingin tinggal di Mekkah atau Madinah



1. [Balera](#)
 2. [Balera](#)
 3. [Balera](#)
 4. [Balera](#)



STermasuk mengeksplor tempat-tempat bersejarah di Makkah, Thaif dan Madinah yang jarang dikunjungi jamaah reguler? Semua bisa anda rencanakan sendiri

Sensasi Perjalanan Lebih Seru & Berkesan

Karena semua kegiatan kita atur sendiri, maka tentu ada tantangan tersendiri yang membuat perjalanan lebih memorable. Mulai dari hunting tiket pesawat, hunting penginapan, menggunakan transportasi bus local yang cukup nyaman dengan biaya yang sangat ekonomis sampai mencoba merasakan sensasi menggunakan kereta cepat haramain. Selain itu dengan mengatur menu makan kita sendiri, kita jadi berkesempatan untuk lebih mengeksplor beraneka ragam kuliner lokal khas Timur Tengah yang mungkin tidak kita temui di tanah air. Bertemu dan mencoba berkomunikasi dengan jamaah dari berbagai negara dan penduduk setempat tentu akan memberikan pengalaman tersendiri. Rasanya lebih adventure dan lebih puas!. Kita akan merasakan suasana perjalanan yang lebih autentik,

Kenapa Umrah Backpacker Jadi Trend?

Budget untuk melaksanakan umrah Backpacker tentu saja bervariasi tergantung musim, lama perjalanan dan akomodasi yang kita pilih, berikut ini adalah perkiraan anggaran untuk umrah backpacker sebagai Gambaran budget yang perlu kita sediakan :

- Tiket Pesawat: Rp.10.000.000,- s/d Rp. 12.000.000,- (PP, tergantung promo dan maskapai)
- Visa Umrah: Rp.3.000.000,-
- Hotel/Akomodasi: Rp. 500.000,- s/d Rp.600.000,-/kamar (kapasitas max 4 orang, biaya tergantung berapa lama akan tinggal)
- Transportasi Lokal: Rp. 500.000,- s/d Rp. 1.000.000,-
- Makan: Rp. 50.000,- s/d Rp.100.000,- /hari
- Total estimasi biaya: Rp. 16.000.000,- s/d Rp. 20.000.000,- juta (lebih murah dibanding paket umrah reguler yang bisa mencapai Rp30-40 juta).

Tips Melakukan Umrah Backpacker

Riset dan Perencanaan Matang

Pelajari regulasi terbaru tentang visa umrah, biaya hidup di Arab Saudi, serta opsi transportasi dan akomodasi yang tersedia. Membaca pengalaman dari para backpacker lain bisa menjadi referensi berharga. Susunlah itinerary yang matang dan detail dari mulai keberangkatan sampai kepulangan sebagai panduan kita selama melakukan Umrah backpacker.

Pilih Maskapai yang Ekonomis

Manfaatkan promo tiket pesawat dan pertimbangkan transit yang lebih hemat. Maskapai dengan harga bersaing seperti Singapore Airlines, Scoot Airlines, Saudia, Qatar Airways, atau Flynas sering menawarkan tiket dengan harga lebih terjangkau. Untuk mendapatkan promo tiket tentu saja kita harus mempersiapkan jauh-jauh hari agar lebih leluasa untuk menyesuaikan dengan tanggal rencana keberangkatan dan kepulangan.

Gunakan Aplikasi untuk Pemesanan Hotel dan Transportasi

Aplikasi yang telah tersedia bisa membantu menemukan penginapan dengan harga terbaik. Sementara itu, Uber dan Careem adalah opsi transportasi praktis selama di sana.



Namun bila kita ingin lebih menekan budget transportasi lokal maka kita juga bisa menggunakan Makkah Bus yang menyediakan 12 rute dan lebih dari 400 halte. Meskipun tampak membingungkan namun telah tersedia aplikasi Makkah Bus yang akan membantu kita untuk menentukan bus mana yang harus kita pilih untuk menuju ke Lokasi tertentu. Untuk transportasi dari Makkah ke Madinah kita dapat memilih menggunakan Bus atau kereta cepat haramain yang tentu saja budget untuk tiket kereta haramain lebih mahal dibandingkan dengan menggunakan Bus, namun tentu saja kita akan lebih cepat sampai di Kota Madinah sehingga mengurangi risiko kelelahan dalam perjalanan dan punya cukup waktu untuk beristirahat sesampainya di Kota Madinah.

Install Aplikasi Nusuk

Nusuk adalah platform resmi yang disediakan oleh pemerintah Arab Saudi untuk mempermudah perencanaan dan pelaksanaan ibadah haji dan umrah. Anda hanya perlu mengunduhnya melalui App Store atau Play Store, kemudian mendaftar dengan mengisi data diri seperti nomor visa, paspor, dan informasi kontak. Setelah registrasi, pengguna dapat memilih layanan yang diinginkan, termasuk penjadwalan kunjungan ke Raudhah di Masjid Nabawi.



Bawa Perlengkapan Secukupnya

Hindari membawa barang berlebihan. Fokus pada perlengkapan ibadah, pakaian yang nyaman, serta obat-obatan pribadi. Untuk menghemat barang bawaan sebenarnya kita cukup membawa 4-5 stel pakaian termasuk dengan yang kita pakai untuk berangkat dan pulang, kita bisa mencuci sendiri pakaian kita sehingga bisa kita gunakan berulang kali.

Pahami Aturan dan Budaya Setempat

Mengetahui aturan berpakaian, tata krama, serta regulasi yang berlaku di Arab Saudi sangat penting agar perjalanan tetap nyaman dan lancar. Meskipun banyak warga local yang bisa berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia tetapi akan lebih baik lagi bila kita sedikit-sedikit belajar menggunakan bahasa internasional, meskipun tidak mendalam, paling tidak kita memahami apa yang disampaikan oleh petugas bandara/ imigrasi atau petugas yang ada di Masjidil Haram dan Masjid Nabawi.

Umrah backpacker bukan hanya sekadar alternatif murah, tetapi juga menawarkan pengalaman spiritual yang lebih personal dan mendalam. Dengan persiapan yang matang, perjalanan ini bisa menjadi petualangan sekaligus ibadah yang tak terlupakan.

Menjadi backpacker di Tanah Suci bukan hanya tentang hemat biaya, tapi juga tentang merasakan kebebasan dalam beribadah dan berpetualang. Umrah backpacker mengajarkan bahwa kedekatan dengan Allah tak diukur dari fasilitas, tetapi dari keikhlasan dalam setiap langkah. Berangkatlah dengan niat yang tulus, rancang perjalananmu dengan bijak, dan biarkan Allah yang membimbing langkahmu di Tanah Suci.

Jadi, siapkah Anda menjadi backpacker di Tanah Suci???

Redaksi
Instalasi DIKlat dan PSDM



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



SUPER MOM DI BULAN RAMADHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Saudariku Muslimah yang dirahmati Allah Ta'ala, dikala datang bulan Ramadhan seperti ini, setiap diri kita telah memahami bahwa, kesempatan untuk meningkatkan ibadah kita baik yang Zahir maupun batin sangat terbuka luas. Berbagai artikel, bahkan kajian – kajian ilmu yang membahas tentang hal ini sangatlah mudah kita akses. Akan tetapi, terkadang kesibukan menunaikan tanggung jawab sebagai istri, ibu, bahkan bagi istri dan ibu yang bekerja, mengambil porsi waktu yang lumayan setiap harinya. Sehingga, serasa waktu hanya tertinggal sedikit untuk kita beribadah dan beristirahat.

Kondisi setiap orang pun berbeda tentunya, akan tetapi mengetahui tips atau cara jitu untuk tetap dapat memaksimalkan ibadah kita di bulan Ramadhan, tentunya tidak ada salahnya bukan?...

Baik Saudari muslimah, sebelum masuk ke dalam pembahasan yang lebih dalam, mari kita walai dengan pembahasan mengenai Keutamaan Bulan Radhan.

Allah Ta'ala menetapkan beberapa keutamaan bagi bulan Ramadan. Keutamaan-keutamaan yang tidak akan kita jumpai pada bulan-bulan lainnya. Seorang muslim yang cerdas dan berakal tentu tidak ingin keutamaan-keutamaan ini terlewat begitu saja tanpa ia manfaatkan. Dengan mengetahui dan mempelajari keutamaan-keutamaan ini, seorang muslim akan semakin rindu bertemu kembali dengannya. (1)



Mamah Dewi Widyawati, S.Pd

Yang pertama, terdapat satu malam yang penuh keberkahan dan kemuliaan di dalamnya.

Allah Ta'ala berfirman,

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ لَيْلَةُ الْقَدْرِ هُ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ

"Sesungguhnya Kami telah menurunkannya (Al-Qur'an) pada lailatulqadar (malam kemuliaan). Dan tahukah kamu apakah malam kemuliaan itu? Malam kemuliaan itu lebih baik dari seribu bulan." (QS. Al-Qadr: 1-3)

Kedua, pada bulan ini, pintu-pintu kebaikan terbuka lebar dan pintu-pintu kemaksiatan ditutup.

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتُحْتَأَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَتُغْلَقُ أَبْوَابُ النَّارِ وَتُصَفَّدُ الشَّيَاطِينُ

"Apabila Ramadan tiba, pintu surga dibuka, pintu neraka ditutup, dan setan pun dibelenggu." (HR. Bukhari no. 3277 dan Muslim no. 1079)

Dengan melaksanakan puasa di siang hari bulan Ramadan dan salat tarawih di malam harinya, seorang mukmin yang jujur dan amanah pasti akan berusaha menghindarkan dirinya dari perbuatan dosa dan kemaksiatan. Inilah yang menjadi salah satu nilai lebih dan keutamaan yang besar bagi bulan Ramadan dari bulan-bulan lainnya. (1)



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



Keutamaan lainnya, di bulan Ramadan, dapat dipastikan seluruh kaum muslimin akan berpuasa, kecuali bagi mereka yang memiliki halangan. Sedangkan puasa merupakan salah satu ibadah yang memberikan keutamaan dan manfaat besar bagi pelakunya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda,

“Semua amal anak keturunan Adam akan dilipatgandakan kebajikannya sepuluh kali sampai tujuh ratus kali lipat. Kemudian Allah Azza Wajalla berfirman, ‘Kecuali puasa, maka ia untuk-Ku dan Aku yang akan memberikan pahalanya.’” (HR. Bukhari no. 1904 dan Muslim no. 1151)

Terkait orang yang berpuasa, Nabi shallallahu 'alaihi wasallam juga pernah mengatakan,

ثَلَاثَةٌ لَا تَرُدُّ دَعْوَتَهُمْ الصَّائِمُ حَتَّى يُفِطَرَ وَالْإِمَامُ الْعَادِلُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ

“Ada tiga orang yang doanya tidak tertolak: orang yang berpuasa sampai ia berbuka, pemimpin yang adil, dan doa orang yang terzalimi.” (HR. At-Tirmidzi no. 3598, Ibnu Majah no. 1752 dan Ahmad no. 8030). (1)

Bulan Ramadhan adalah bulan mulia dengan berbagai keutamaan. Selayaknya seseorang yang akan menyambut tamu mulia, seperti itulah seorang muslim seharusnya dalam menyambut Bulan Ramadhan yang istimewa. Yang paling utama diantaranya adalah membekali diri dengan ilmu tentang ibadah puasa Ramadhan, ibadah sholat tarawih, serta ibadah – ibadah lainnya yang berkaitan dengan Bulan Ramadhan.

Sahabat yang mulia, Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, menyampaikan kabar gembira kepada para sahabatnya, “Telah datang bulan Ramadhan yang penuh keberkahan, Allah mewajibkan kalian berpuasa padanya, pintu-pintu surga di buka pada bulan itu, pintu-pintu neraka di tutup, dan para setan dibelenggu. Pada bulan itu terdapat malam (kemuliaan/lailatul qadr) yang lebih baik dari seribu bulan, barangsiapa yang terhalangi (untuk mendapatkan) kebaikan malam itu maka sungguh dia telah dihalangi (dari keutamaan yang agung)”(2).

Penulis yakin bahwa banyak diantara pembaca yang juga merupakan seorang istri dan ibu, baik sebagai ibu rumah tangga atau ibu bekerja, pembaca mungkin juga menghadapi tantangan dalam mengatur waktu. Ditambah lagi pada bulan Ramadhan, beberapa ibadah – ibadah malam sangat sayang bila dilewatkan, tentunya akan membutuhkan kesungguhan dalam mengatur waktu.

Bagai para shalihah yang saat ini sedang sama-sama berjuang mengejar keutamaan di Bulan Ramadhan, akan tetapi terbentur dengan hambatan ketersediaan waktu, bisa mencoba tips berikut :

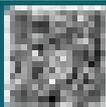
Pahami Aturan dan Budaya Setempat

Mengetahui aturan berpakaian, tata krama, serta regulasi yang berlaku di Arab Saudi sangat penting agar perjalanan tetap nyaman dan lancar. Meskipun banyak warga local yang bisa berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia tetapi akan lebih baik lagi bila kita sedikit-sedikit belajar menggunakan bahasa internasional, meskipun tidak mendalam, paling tidak kita memahami apa yang disampaikan oleh petugas bandara/ imigrasi atau petugas yang ada di Masjidil Haram dan Masjid Nabawi.

Jaga kesehatan, jaga pola tidur atau pola istirahat

Terkadang, saat kita terlalu asik mengerjakan ibadah malam di bulan Ramadhan, tidak terasa waktu berjalan cepat, tiba – tiba sudah hampir Tengah malam. Jangan memaksakan diri bila sudah merasa letih atau mengantuk berat. Karena rasa letih dan mengantuk juga merupakan respon tubuh kita yang merupakan penanda bahwa kita sudah membutuhkan istirahat.

Kemudian, jaga pola makan yang sehat, buka puasa dengan makan minum secukupnya yang mengandung nilai gizi setara dengan empat sehat lima sempurna. Tidak harus makanan yang special dan mahal, menu makan empat sehat lima sempurna bisa kita dapatkan dari menu sehari – hari yang sederhana dan hemat.



© 2025 by BALERIA
All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.



Hindari menyibukkan diri dengan aktifitas yang dapat menguras energi tubuh kita.

Wahai Shalihah, buatah prioritas kegiatan apa saja yang penting dan tidak begitu penting. Semisal untuk berbelanja, bila barang yang dibutuhkan bisa didapatkan dengan belanja online, tanpa harus pergi keluar rumah, akan lebih baik belanja online, dari pada harus pergi keluar rumah untuk berbelanja, yang mungkin bisa membuat kita lebih berat mejalani ibadah puasa.

Lihatlah kemampuan diri kita masing-masing untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari, bila sudah terlampau lelah, berikan waktu kepada diri kita sendiri untuk beristirahat. Istirahat sejenak bisa membantu mengembalikan energi untuk memulai aktifitas selanjutnya.

Gunakan waktu luang untuk produktif mengerjakan salah satu pekerjaan rumah yang ringan

Mungkin ini tidak selalu bisa, akan tetapi tidak ada salahnya mencoba, karena terkadang pekerjaan rumah yang ringan ini bisa terlewatkan karena waktu yang terbatas.

Tentukan Target

Buatlah daftar target pencapaian selama bulan Ramadhan, pasang target ini di tempat yang bisa dan sering kita lihat, semisal, di pintu kulkas, atau di pintu kamar mandi, atau tempat manapun yang membuat kita akan sering melihat target tersebut.

Daftar Target ini ada menstimulasi kita untuk berkali kali mengingat dan Menyusun strategi untuk mencapainya.

Tentukan Target

Buatlah daftar target pencapaian selama bulan Ramadhan, pasang target ini di tempat yang bisa dan sering kita lihat, semisal, di pintu kulkas, atau di pintu kamar mandi, atau tempat manapun yang membuat kita akan sering melihat target tersebut.

Daftar Target ini ada menstimulasi kita untuk berkali kali mengingat dan Menyusun strategi untuk mencapainya.

Berkomitmen dan Merutinkan aktifitas.

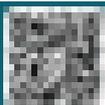
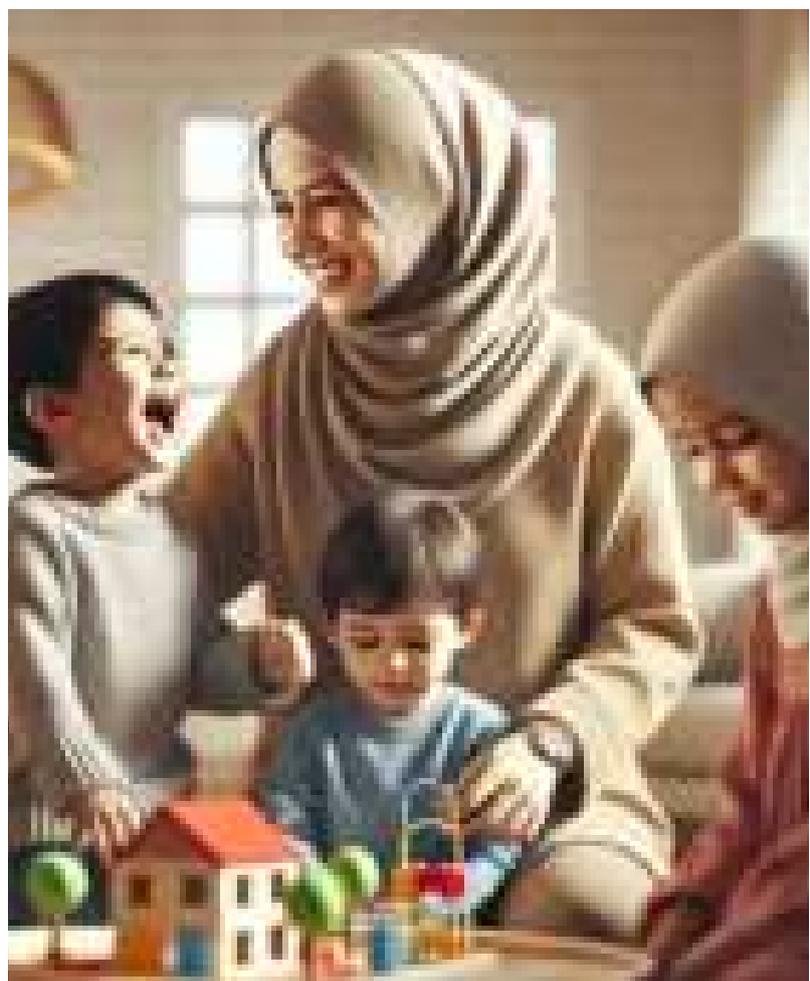
Perbanyaklah beristigfar dan memohon kemudahan serta ampunan dari Allah Subhanahuwata'ala dalam menjali Bulan Istimewa ini. Jangan Lupa Doakan juga Suami, anak-anak dan orang tua kita juga, supaya kita dapat berlomba-lomba dalam kebaikan. Karena sesungguhnya tiada daya dan kekuasaan kecualia hanya dari Allah Subhanahuwata'ala semata.

Berserah diri atas semua usaha yang dilakukan dengan mengharap ridho Allah Subhanahuwata'ala

Demikian, beberapa tips untuk dapat tetap memaksimalkan ibadah pada Bulan Ramadhan di Waktu yang sibuk, untuk para istri atau para ibu Muslimah. Semoga

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM



03032025
03032025



NO. 03032025



TIPS MENJALANI PUASA BAGI PASIEN DENGAN PENYAKIT KRONIS

Dibek : Yusair Dwi Martalia, S.Kep., Ns

Puasa di bulan Ramadan adalah ibadah yang dinanti oleh umat Muslim. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, puasa juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, seperti detoksifikasi tubuh dan pengendalian pola makan. Namun, bagi pasien dengan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung, menjalankan puasa bisa menjadi tantangan tersendiri. Timbul pertanyaan, apakah mungkin menjalankan ibadah puasa dengan aman tanpa memperburuk kondisi kesehatan?

Islam sebagai agama yang penuh kasih sayang memberikan kemudahan bagi umatnya. Rasulullah bersabda:

"Barang siapa yang berpuasa di bulan Ramadan dengan penuh keimanan dan mengharap pahala, maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (HR. Bukhari dan Muslim).

Namun, bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan yang berat, Allah juga memberikan keringanan sebagaimana firman-Nya dalam Surah Al-Baqarah ayat 184 :

"Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin."

eskipun demikian, banyak pasien dengan penyakit kronis yang tetap ingin menjalankan ibadah puasa dengan aman

Jika Anda termasuk di antaranya, penting untuk mengetahui cara menjalankan puasa dengan bijak agar kesehatan tetap terjaga. Berikut adalah beberapa tips yang dapat membantu Anda.

Konsultasikan dengan Dokter Sebelum Berpuasa

Sebelum memutuskan untuk berpuasa, pasien dengan penyakit kronis sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau tenaga medis. Dokter akan mengevaluasi kondisi kesehatan dan memberikan saran apakah aman untuk berpuasa atau perlu penyesuaian dalam pengobatan. Jangan mengabaikan anjuran medis, karena setiap kondisi kesehatan memiliki risiko yang berbeda saat berpuasa.

Perhatikan Pola Makan Saat Sahur dan Berbuka

Pasien dengan penyakit kronis harus memperhatikan asupan nutrisi saat sahur dan berbuka. Pilih makanan yang kaya serat, protein, dan karbohidrat kompleks untuk menjaga energi lebih lama. Hindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tinggi garam karena dapat mempengaruhi kadar gula darah dan tekanan darah. Minumlah cukup air saat sahur dan berbuka agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik.

Atur Jadwal dan Dosis Obat dengan Bijak

Bagi pasien yang mengonsumsi obat secara rutin, penting untuk menyesuaikan jadwal dan dosis obat agar tetap efektif selama puasa



011-4253111
011-4253112
011-4253113
011-4253114



Jangan mengubah dosis atau menghentikan obat tanpa konsultasi dokter. Biasanya, dokter akan menyesuaikan dosis obat agar tetap aman dikonsumsi saat sahur dan berbuka. Jika merasa lemas atau mengalami gejala yang tidak biasa, segera periksa ke fasilitas kesehatan.

Hindari Aktivitas Fisik yang Berlebihan

Puasa dapat menyebabkan tubuh mengalami perubahan dalam metabolisme, terutama bagi pasien dengan penyakit kronis. Oleh karena itu, hindari aktivitas fisik yang berlebihan agar tubuh tidak kelelahan. Jika memungkinkan, lakukan olahraga ringan seperti jalan santai setelah berbuka untuk menjaga kebugaran. Pastikan tubuh mendapatkan waktu istirahat yang cukup agar tetap fit selama berpuasa.

Kenali Tanda-Tanda Bahaya dan Segera Bertindak

Pasien dengan penyakit kronis perlu mengenali tanda-tanda bahaya yang mungkin muncul saat berpuasa, seperti pusing, lemas berlebihan, sesak napas, atau kadar gula darah yang terlalu rendah (hipoglikemia). Jika mengalami gejala-gejala tersebut, segera batalkan puasa dan cari pertolongan medis.

Puasa tetap bisa dijalani oleh pasien dengan penyakit kronis asalkan dilakukan dengan persiapan yang matang dan pengawasan medis yang tepat. Dengan menjaga pola makan yang sehat, mencukupi kebutuhan cairan, serta memantau kondisi tubuh secara rutin, Anda tetap bisa merasakan manfaat spiritual dan kesehatan dari ibadah puasa. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter agar mendapatkan saran terbaik sesuai dengan kondisi kesehatan Anda.

Ingatlah bahwa kesehatan adalah anugerah yang harus dijaga. Jika tubuh terasa lemah atau muncul gejala yang mengkhawatirkan, tidak perlu memaksakan diri. Agama memberikan kemudahan bagi mereka yang memiliki alasan medis untuk tidak berpuasa. Yang terpenting adalah niat dan usaha untuk tetap menjalankan ibadah dengan cara yang paling baik sesuai kemampuan. Tetap semangat, jaga kesehatan, dan jalani Ramadan dengan penuh keberkahan!

Redaksi
Instalasi Diklat dan PSDM



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



KETAHUI MANFAAT PUASA BAGI PENGIDAP PENYAKIT DIABETES

Pengidap diabetes boleh saja jika ingin berpuasa dengan catatan gula darahnya sedang stabil dan terkontrol. Puasa ternyata mampu memberikan beragam manfaat untuk pengidap gula darah mulai dari hal yang mengontrol gula darah hingga lawan melawan peradangan. Tidak ada hal pantangan untuk pengidap diabetes yang ingin menjalankan puasa, asalkan kadar gula darahnya sedang terkontrol dengan baik. Namun, masih banyak pengidap diabetes yang ragu untuk berpuasa mengingat mereka sering dianjurkan untuk makan secara teratur, guna mengontrol gula darahnya. Namun, bila dilakukan secara tepat, puasa bisa memberi manfaat bagi pengidap diabetes lho. Bahkan, sebagian ahli telah membuktikan manfaat puasa bagi pengidap diabetes. Berikut berbagai manfaat berpuasa untuk pengidap diabetes yang perlu kamu ketahui.

Namun, bila dilakukan secara tepat, puasa bisa memberi manfaat bagi pengidap diabetes lho. Bahkan, sebagian ahli telah membuktikan manfaat puasa bagi pengidap diabetes. Berikut berbagai manfaat berpuasa untuk pengidap diabetes yang perlu kamu ketahui.

Manfaat Puasa untuk Pengidap Diabetes

Perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh selama puasa bergantung pada lamanya puasa. Biasanya tubuh akan beralih ke keadaan puasa setelah kamu tidak mengonsumsi makanan dalam delapan jam atau lebih. Mulanya, tubuh akan menggunakan sumber glukosa yang tersimpan. Setelah masuk ke mode puasa, tubuh akan memecah simpanan untuk digunakan sebagai sumber energi berikutnya.



Ilustrasi: Haris Daman, S.Kep, Ns

Penggunaan lemak sebagai sumber energi dalam jangka panjang inilah yang mampu mengontrol glukosa darah tekanan darah, dan kadar kolesterol lebih baik. Berikut manfaat puasa lainnya yang perlu kamu ketahui:

Mengontrol Gula Darah

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa puasa dapat meningkatkan kontrol gula darah, yang sangat membantu pengidap diabetes maupun orang yang berisiko terhadap penyakit ini. Dalam sebuah studi berjudul *Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study*, yang meneliti 10 orang dengan diabetes tipe 2 menunjukkan bahwa puasa intermiten jangka pendek mampu menurunkan kadar gula darah secara signifikan.

Sebuah ulasan lain juga menemukan bahwa puasa intermiten dan puasa alternatif sama efektifnya dengan membatasi asupan kalori untuk mengurangi resistensi insulin. Penurunan resistensi insulin ini dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, sehingga tubuh mampu mengangkut glukosa dari aliran darah ke sel-sel lebih efisien. Nah, potensi penurunan gula darah saat puasa inilah yang mampu menjaga gula darah tetap stabil dan mencegah lonjakan maupun penurunan kadar gula darah.



Melawan Peradangan

Penyakit diabetes tipe 2 yang tidak terkontrol dapat memicu peradangan dalam tubuh dan menyebabkan komplikasi serius. Melansir dari Healthline, beberapa penelitian telah menemukan bahwa puasa dapat membantu mengurangi tingkat peradangan dan membantu meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Penelitian berjudul *Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects*, yang meneliti 50 orang dewasa menunjukkan bahwa puasa intermiten selama satu bulan dapat menurunkan tingkat inflamasi secara signifikan.

Menjaga Kesehatan Jantung

Penyakit jantung dianggap sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia dan penyakit ini nyatanya juga berhubungan dengan diabetes tipe 2. Sebuah penelitian kecil mengungkapkan bahwa melakukan puasa selama delapan minggu puasa dapat mengurangi kadar kolesterol LDL dan trigliserida darah masing-masing sebesar 25 persen dan 32 persen.

Studi lain yang meneliti 4.629 orang mengaitkan puasa dengan risiko penyakit arteri koroner yang lebih rendah, serta risiko diabetes yang jauh lebih rendah. Keduanya merupakan faktor risiko utama penyakit jantung

Hal yang Perlu Diperhatikan Pengidap Diabetes

Pengidap diabetes boleh saja berpuasa, asal bicarakaninya terlebih dahulu dengan dokter. Namun, bagi pengidap diabetes yang memiliki rata-rata nilai gula darah di atas 300mg/dl dan mengalami hipoglikemia berat selama 3 bulan terakhir sebelum berpuasa, dianjurkan untuk tidak ikut berpuasa.

Bagi pengidap diabetes yang membutuhkan insulin atau obat-obatan, sebaiknya pertimbangkan kembali apabila ingin berpuasa.

Sebab, mengonsumsi makanan yang lebih sedikit dari biasanya bisa menurunkan gula darah menjadi terlalu rendah atau hipoglikemia. Hipoglikemia umumnya ditandai dengan gejala, lekas marah, detak jantung cepat, gugup, berkeringat lebih dan panas dingin.

Ips Berpuasa Bagi Pengidap Diabetes

Karena puasa selama seharian penuh berisiko membuat pengidap diabetes mengalami hipoglikemia atau gula darah rendah, hiperglikemia, diabetes ketoasidosis, dan dehidrasi., ada sejumlah tips yang bisa dilakukan untuk mencegah kondisi tersebut:

- **Bicarakan dengan dokter**

Sebab, mengonsumsi makanan yang lebih sedikit dari biasanya bisa menurunkan gula darah menjadi terlalu rendah atau hipoglikemia. Hipoglikemia umumnya ditandai dengan gejala, lekas marah, detak jantung cepat, gugup, berkeringat lebih dan panas dingin.

- **Kontrol asupan makan saat berbuka**

Wajar bila saat buka puasa, kamu ingin mengonsumsi banyak makanan karena rasa lapar dan haus yang sangat tinggi. Namun, makan secara berlebihan saat buka puasa nyatanya tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan kesehatanmu terganggu, terlebih kalau kamu punya diabetes. Jadi, kontrol diri dan hindari makan secara berlebihan, agar kamu terhindar dari risiko hiperglikemia

- **Pantau gula darah secara rutin**

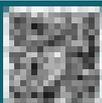
Buat kamu yang mengidap diabetes tipe 1, memantau gula darah secara rutin adalah hal penting yang perlu kamu lakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi dan agar dosis insulin bisa disesuaikan dengan aktivitas dan asupan makanan

- **Pantau gula darah secara rutin**

Pengidap diabetes jangan sampai melewatkan waktu sahur, karena tidak makan dalam waktu yang cukup lama akan membuat kadar gula darah menjadi tinggi.

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM



01 2025
01 2025
01 2025



MOMEN IDUL FITRI: Refleksi, Kajian Kesehatan, dan Bentuk Silaturahmi

Ustadz : Darmawati, S.Pd, M.Pd, APT



Idul Fitri adalah hari kemenangan bagi umat Islam setelah sebulan penuh menjalani ibadah puasa

Ramadhan. Lebaran bukan hanya sekadar perayaan, tetapi juga momen refleksi diri, menjaga kesehatan, dan memperkuat tali silaturahmi.

Di tengah kebahagiaan menyambut Idul Fitri, ada tiga aspek penting yang dapat kita renungkan: refleksi diri setelah Ramadan, dampak kesehatan setelah berpuasa, serta pentingnya silaturahmi sebagai bagian dari kesehatan mental dan sosial.

Idul Fitri sebagai Momen Refleksi Diri

Ramadan mengajarkan kita disiplin, kesabaran, serta kepedulian sosial. Setelah melewati bulan yang penuh berkah ini, Idul Fitri menjadi momen yang tepat untuk bertanya kepada diri sendiri:

Apakah kita telah menjadi pribadi yang lebih baik?

Apakah nilai-nilai Ramadan masih kita pertahankan setelah bulan suci berlalu?

Bagaimana kita bisa menerapkan kebiasaan baik Ramadan sepanjang tahun?

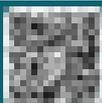
Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَى عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya : “Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, maka rujuklah mereka dengan baik atau lepaskanlah mereka dengan baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Demikianlah diberi pengajaran dengan itu orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat. Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”. (QS At Talaq :2).

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ لَبَلِّغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”. (QS At Talaq :3).



011-25340000
011-25340001
011-25340002



Idul Fitri dan Kajian Kesehatan

Setelah sebulan penuh berpuasa, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memberikan manfaat kesehatan. Namun, sering kali pola makan yang tidak terkontrol saat Lebaran justru bisa berdampak buruk pada tubuh.

Manfaat Puasa untuk Kesehatan

- Detoksifikasi tubuh: Selama berpuasa, tubuh memiliki waktu untuk membersihkan racun yang menumpuk.
- Meningkatkan sensitivitas insulin: Membantu mencegah diabetes tipe 2.
- Meningkatkan kesehatan jantung: Puasa dapat menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah.

Risiko Kesehatan Saat Idul Fitri

Namun, setelah sebulan berpuasa, banyak orang justru mengalami masalah kesehatan akibat pola makan yang berlebihan saat Lebaran, seperti:

- Gangguan pencernaan: Konsumsi makanan berlemak dan bersantan berlebihan dapat menyebabkan gangguan lambung.
- Lonjakan kadar gula darah: Makanan manis berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes.
- Hipertensi: Makanan tinggi garam seperti opor dan rendang dapat memicu tekanan darah tinggi.

Tips Menjaga Kesehatan Saat Lebaran

- Konsumsi makanan dalam porsi wajar.
- Tetap aktif bergerak, jangan hanya duduk setelah makan.
- Minum air putih yang cukup untuk menjaga hidrasi.
- Kurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak.

Dengan menjaga keseimbangan antara kebahagiaan merayakan Idul Fitri dan kesehatan tubuh, kita dapat menikmati Lebaran dengan lebih optimal.

Menjadikan esensi semangat berpuasa yakni menahan hawa nafsu bukan hanya berhasil di bulan ramadhan tapi juga di bulan bulan setelahnya.

Idul Fitri sebagai Momen Silaturahmi

Selain sebagai perayaan kemenangan, Idul Fitri juga menjadi momen yang sangat berharga untuk menjalin kembali hubungan dengan keluarga, teman, dan sesama.

- Silaturahmi dan Kesehatan Mental
- Mengurangi stres dan kecemasan.
- Meningkatkan rasa bahagia dan kebersamaan.
- Meningkatkan sistem imun tubuh melalui interaksi sosial yang positif.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah bersabda:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَجْمَهُ

"Barang siapa yang ingin dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia menyambung tali silaturahmi." (HR. Bukhari dan Muslim).

Namun, di era digital ini, silaturahmi tidak harus selalu dilakukan secara fisik. Teknologi memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan keluarga dan sahabat melalui panggilan video atau pesan singkat, terutama bagi yang tinggal berjauhan.

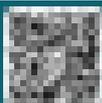
Idul Fitri bukan sekadar perayaan, tetapi juga momen penting untuk:

- Melakukan refleksi diri agar Ramadan tidak hanya menjadi ritual tahunan, tetapi benar-benar membawa perubahan positif.
- Menjaga kesehatan dengan tetap menerapkan pola makan yang seimbang dan gaya hidup sehat.
- Memperkuat silaturahmi yang bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan sosial.

Redaksi

Instalasi Diklat dan PSDM

Tagabbalallahu minna wa minkum, minal aidin wal jalzin.



01 2025
01 2025
01 2025



Puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi juga merupakan momen untuk merawat tubuh dan jiwa. Selama bulan Ramadan, tubuh kita diberikan kesempatan untuk beristirahat, menyaring racun, dan memperbaiki sistem pencernaan. Namun, tantangan fisik yang dihadapi selama puasa, seperti rasa lemas dan dehidrasi, seringkali membawa kecemasan, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Sebagai tenaga medis, kita memiliki peran penting dalam mendampingi mereka yang sedang berpuasa, memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, serta memastikan mereka tetap sehat dan bugar selama menjalani ibadah. Inilah saatnya kita menunjukkan empati kepada pasien, memahami bahwa mereka mungkin merasa cemas akan kondisi tubuh mereka saat berpuasa.

Sikap empati yang tulus sangat penting dalam merawat pasien, terlebih dalam menghadapi puasa yang penuh tantangan. Perawat yang penuh perhatian dapat memberikan rasa aman dan nyaman, serta memberikan informasi yang diperlukan mengenai pola makan sehat selama sahur dan buka puasa, mengatur hidrasi yang cukup, serta menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga ringan.

Puasa juga mengajarkan kita tentang pengendalian diri, kesabaran, dan rasa syukur, yang seharusnya juga tercermin dalam sikap kita sebagai tenaga medis. Sebagai perawat, kita harus memberikan contoh sikap yang ramah, sabar, dan penuh perhatian. Kita harus terlihat lebih semangat, karena kita yang menjadi sumber semangat bagi pasien yang mungkin merasa lemah atau khawatir dengan kesehatannya selama berpuasa.

Ingatlah, bahwa pekerjaan perawat adalah pekerjaan yang mulia. Dengan rasa empati yang tulus dan keikhlasan dalam menjalani tugas, kita membantu mewujudkan Indonesia sehat, tidak hanya melalui pengobatan, tetapi juga dengan memberikan dukungan emosional kepada mereka yang membutuhkan. Jadilah perawat yang penuh cinta, yang membawa kebahagiaan bagi pasien dan keluarga mereka, terutama di bulan Ramadan yang penuh berkah ini.

Buang semangka belinya di Pasar Wage

Warnanya merah manis rasanya

Wahai perawat Ajibarang yang kece-kece

Welas asihmu membuat kami bahagia

Beli pepaya buat burung kepodang

Burung berkicau tralili trala

Kami perawat RSUD Ajibarang

Selalu Siap Melayani dengan CERIA



RSUD AJIBARANG

Alamat:

Jl. Raya Ajibarang - Pancasan Jl. Ajibarang - Wagon, Kaliumbul, Pancurendang, Kec. Ajibarang, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53163 - Telepon: (0281) 6570004



RSUD AJIBARANG
Jl. Raya Ajibarang - Pancasan
Kec. Ajibarang, Kabupaten Banyumas
Jawa Tengah 53163
Telp: (0281) 6570004



BALERIA

Bacaan Ilmiah Ceria

Permai orang akan mati kecuali beryanya, maka tululah menulis jang akan membahagikan dunia di akhirat kelak - Ali bin Abi Thalib

Membacalah koru akan mengenal dunia lebih dekat. Menuliskah, koru akan dikenal dekat oleh dunia - Muhiy-ud-Din



RSUD AJIBARANG

RSUD Ajibarang - Jalan Pahlawan Ajibarang - Wungu, Kabupaten Banyuwangi, Jember, Jawa Tengah 51411. Telpun (0343) 811988



- RSUD AJIBARANG
- RSUD AJIBARANG
- RSUD AJIBARANG
- RSUD AJIBARANG

