

Pola Ideal Ibu Menyusui Saat Ramadan

Farika Riyanti^{1*} dan Ayu Kurniati¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Prestasi Agung, Jln. Ranga Lawe Komp. Kampus Kel. Dwi Warga Tunggal Jaya Kec. Banjar Agung Kab. Tulang Bawang, Prov. Lampung Indonesia 34682

* e-mail korespondensi penulis: farikariyanti1991@gmail.com

ABSTRAK

Ramadan merupakan periode ibadah yang mendorong banyak ibu menyusui untuk tetap berpuasa, meskipun berada dalam fase laktasi yang memerlukan perhatian khusus terhadap kecukupan nutrisi dan hidrasi. Kekhawatiran utama yang sering muncul adalah potensi penurunan produksi dan kualitas ASI serta dampaknya terhadap kesehatan bayi. Artikel ini bertujuan menyusun pola ideal ibu menyusui saat Ramadan berdasarkan sintesis literatur ilmiah terkini agar puasa dapat dijalankan secara aman tanpa mengorbankan kesehatan ibu dan bayi. Penulisan menggunakan pendekatan narrative literature review dengan sumber data berupa artikel penelitian primer, systematic review, meta-analisis, serta pedoman organisasi kesehatan yang diperoleh melalui basis data internasional. Analisis dilakukan secara tematik mencakup aspek fisiologi laktasi, dampak puasa terhadap komposisi ASI, kebutuhan nutrisi dan cairan, indikator kecukupan asupan bayi, serta kondisi yang memerlukan penghentian puasa. Hasil sintesis menunjukkan bahwa pada ibu menyusui sehat, puasa jangka pendek umumnya tidak mengubah komposisi makronutrien ASI secara bermakna, selama kebutuhan nutrisi dan hidrasi terpenuhi dalam rentang waktu berbuka hingga sahur. Produksi ASI tetap terutama dipengaruhi oleh mekanisme supply-demand melalui frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara. Pola ideal meliputi pengaturan makan tiga fase (sahur-berbuka-malam), konsumsi cairan bertahap, asupan gizi seimbang, serta pemantauan indikator kecukupan ASI seperti jumlah popok basah dan perilaku bayi setelah menyusui. Dapat disimpulkan bahwa puasa pada ibu menyusui dapat dilakukan secara aman dengan pendekatan individual, manajemen nutrisi yang tepat, serta monitoring kondisi bayi secara objektif. (El-Kurdy et al., 2025)

Kata kunci: Ramadan, ibu menyusui, puasa, produksi ASI, nutrisi laktasi, kesehatan bayi.

ABSTRACT

Ramadan is a religious observance that encourages many breastfeeding mothers to continue fasting, even during the lactation phase, which requires special attention to adequate nutrition and hydration. A common concern is the potential for decreased breast milk production and quality, as well as its impact on infant health. This article aims to develop an ideal breastfeeding pattern for mothers during Ramadan, based on a synthesis of the latest scientific literature, so that fasting can be carried out safely without compromising maternal and infant health. The writing uses a narrative literature review approach, with data sources consisting of primary research articles, systematic reviews, meta-analyses, and health organization guidelines obtained from international databases. Thematic analysis covers aspects of lactation physiology, the impact of fasting on breast milk composition, nutritional and fluid requirements, indicators of infant nutritional adequacy, and conditions that require discontinuing the fast. The synthesis results indicate that in healthy breastfeeding mothers, short-term fasting generally does not significantly alter the macronutrient composition of breast milk, as long as nutritional and hydration needs are met between iftar and sahur. Breast milk production remains primarily influenced by supply-demand mechanisms through the frequency and effectiveness of breast emptying. The ideal pattern includes a three-phase meal plan (suhour, iftar, and dinner), gradual fluid consumption, balanced nutritional intake, and monitoring indicators of breast milk sufficiency, such as the number of wet diapers and the baby's behavior after feeding. It can be concluded that fasting for breastfeeding

mothers can be safely practiced with an individualized approach, proper nutritional management, and objective monitoring of the baby's condition. (El-Kurdy et al., 2025)

Keywords: Ramadan, breastfeeding mothers, fasting, breast milk production, lactation nutrition, infant health.

PENDAHULUAN

Ramadan merupakan bulan ibadah yang memiliki makna spiritual mendalam bagi umat Islam, sehingga banyak ibu menyusui memiliki keinginan kuat untuk tetap berpuasa meskipun berada dalam fase laktasi. (El-Kurdy et al., 2025) Namun, keputusan untuk berpuasa pada periode menyusui tidak dapat dilepaskan dari pertimbangan kondisi fisiologis ibu dan kebutuhan nutrisi bayi yang sepenuhnya bergantung pada ASI. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang berbasis bukti ilmiah agar praktik puasa dapat dilakukan secara aman tanpa mengorbankan kesehatan ibu maupun kecukupan asupan bayi. (El-Kurdy et al., 2025)

Secara fisiologis, produksi ASI terutama ditentukan oleh mekanisme supply-demand, yaitu frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara melalui menyusui atau pumping. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Hal ini menunjukkan bahwa faktor utama dalam mempertahankan produksi ASI bukan sekadar jenis makanan tertentu, melainkan konsistensi proses menyusui. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Studi mengenai puasa jangka pendek pada ibu menyusui sehat menunjukkan bahwa komposisi makronutrien ASI umumnya tetap stabil, meskipun perubahan kecil dapat terjadi pada komponen tertentu seperti elektrolit yang dipengaruhi oleh status hidrasi ibu. (Allegaert et al., 2020) Temuan ini memberikan dasar bahwa puasa tidak secara otomatis menurunkan kualitas ASI, tetapi tetap memerlukan manajemen nutrisi dan cairan yang tepat. (Allegaert et al., 2020)

Tantangan utama selama Ramadan bukan terletak pada puasa itu sendiri, melainkan pada keterbatasan waktu makan yang dapat memengaruhi kecukupan kalori, protein, serta mikronutrien ibu menyusui. (El-Kurdy et al., 2025) Apabila asupan nutrisi dan cairan tidak terpenuhi dengan baik, ibu berisiko mengalami dehidrasi, kelelahan, atau penurunan berat badan yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kenyamanan dan keberlanjutan proses menyusui. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Di sisi lain, kekhawatiran yang berlebihan terhadap penurunan produksi ASI sering kali tidak selalu didukung bukti klinis, sehingga edukasi berbasis data ilmiah menjadi sangat penting. (Allegaert et al., 2020)

Dalam praktik klinis, indikator kecukupan ASI dapat dipantau melalui tanda-tanda sederhana seperti jumlah popok basah, perilaku bayi setelah menyusu, serta pemantauan pertumbuhan sesuai kurva. (NHS, 2023) Pendekatan ini memungkinkan ibu untuk tetap berpuasa dengan tetap melakukan evaluasi objektif terhadap kondisi bayi. (NHS, 2023) Dengan demikian, penyusunan pola ideal ibu menyusui saat Ramadan perlu berfokus pada tiga aspek utama, yaitu pengaturan nutrisi seimbang pada waktu sahur dan berbuka, strategi menjaga frekuensi menyusui, serta pemantauan tanda kecukupan ASI. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022)

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai pola ideal ibu menyusui saat Ramadan menjadi penting untuk memberikan panduan praktis yang aman dan ilmiah. Pendekatan yang tepat memungkinkan ibu menjalankan ibadah puasa tanpa mengorbankan

produksi ASI, kesehatan maternal, maupun kesejahteraan bayi.

METODE DAN BAHAN

Desain dan Sumber Data

Data yang digunakan merupakan **data sekunder** yang berasal dari artikel penelitian primer, systematic review, meta-analisis, serta pedoman resmi organisasi kesehatan internasional. (Petticrew & Roberts, 2006)

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah utama, yaitu:

- **PubMed/MEDLINE**
- **Scopus**
- **Web of Science**
- **ScienceDirect**
- **Google Scholar**

Strategi penggunaan beberapa database dilakukan untuk meningkatkan sensitivitas dan kelengkapan hasil pencarian. (Bramer et al., 2017) Selain itu, dokumen pedoman resmi dari lembaga seperti **Academy of Breastfeeding Medicine (ABM)** dan **National Health Service (NHS)** juga digunakan sebagai rujukan praktik klinis terkini. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022; NHS, 2023)

Strategi Kata Kunci

Kata kunci disusun dalam bahasa Inggris agar kompatibel dengan sistem indeks internasional dan dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND, OR). (Bramer et al., 2017)

Contoh strategi pencarian:

- (“Ramadan fasting” OR “intermittent fasting”) AND (“breastfeeding” OR lactation)
- (“fasting” AND “human milk composition”)
- (“maternal hydration” AND breastfeeding)
- (“breast milk” AND electrolytes AND fasting)

- (“infant output” OR “wet diapers”) AND breastfeeding

Strategi ini memungkinkan identifikasi literatur yang relevan dengan aspek fisiologis, nutrisi, serta dampak klinis puasa pada ibu menyusui. (Bramer et al., 2017)

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi:

1. Artikel penelitian primer, systematic review, atau meta-analisis.
2. Populasi ibu menyusui atau studi tentang komposisi ASI.
3. Membahas dampak puasa, pembatasan cairan, atau pola makan terhadap laktasi.
4. Terbit dalam rentang 2015–2025 untuk menjaga kebaruan literatur.
5. Berbahasa Inggris atau Indonesia.

(Petticrew & Roberts, 2006)

Kriteria eksklusi:

1. Artikel opini tanpa data empiris.
2. Studi pada populasi non-laktasi.
3. Artikel dengan fokus penyakit spesifik yang tidak berkaitan dengan puasa atau laktasi.

(Petticrew & Roberts, 2006)

Proses Seleksi Literatur

Seleksi literatur dilakukan melalui tahapan identifikasi, penyaringan duplikasi, peninjauan judul dan abstrak, serta evaluasi teks lengkap untuk menentukan kesesuaian dengan tujuan kajian. (Page et al., 2021)

Artikel yang memenuhi kriteria kemudian diekstraksi dalam lembar data yang memuat: nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, variabel yang diteliti, serta temuan utama. (Cochrane Handbook, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa Ramadan merupakan ibadah yang memiliki nilai spiritual tinggi bagi umat Islam, namun pada ibu menyusui keputusan untuk berpuasa perlu mempertimbangkan kondisi kesehatan ibu dan bayi secara objektif dan berbasis bukti ilmiah. (El-Kurdy et al., 2025) Secara fisiologis, produksi air susu ibu (ASI) terutama ditentukan oleh mekanisme supply-demand, di mana frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan jenis makanan tertentu yang diyakini sebagai “pelancar ASI”. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa puasa jangka pendek atau pembatasan cairan sementara pada ibu menyusui yang sehat umumnya tidak menyebabkan perubahan bermakna pada komposisi makronutrien ASI. (Allegaert et al., 2020) Meskipun demikian, perubahan tertentu seperti variasi elektrolit dapat terjadi pada puasa berulang, dan dampaknya sangat dipengaruhi oleh status gizi serta tingkat hidrasi ibu. (Allegaert et al., 2020) Oleh karena itu, pendekatan praktik yang aman selama Ramadan lebih menekankan pada pengaturan pola makan, kecukupan cairan, serta pemantauan tanda kecukupan asupan pada bayi. (NHS, 2023)

Prinsip Dasar: Kapan Ibu Menyusui Lebih Aman Berpuasa

Ibu menyusui pada dasarnya lebih aman berpuasa apabila berada dalam kondisi kesehatan yang stabil dan tidak memiliki penyakit yang meningkatkan risiko dehidrasi atau hipoglikemia. (El-Kurdy et al., 2025) Kajian mengenai praktik puasa Ramadan menunjukkan bahwa banyak ibu menyusui tetap berpuasa tanpa dampak signifikan terhadap berat badan bayi, meskipun evaluasi individual tetap diperlukan. (El-Kurdy et al., 2025)

Dalam praktik klinis, indikator sederhana yang dapat digunakan untuk memantau kecukupan asupan bayi di rumah adalah jumlah popok basah serta perilaku bayi setelah

menyusu. (NHS, 2023) Setelah hari ke-5 kehidupan, pedoman klinis menyebutkan bahwa bayi umumnya memiliki minimal enam popok basah berat dalam 24 jam sebagai indikator kecukupan cairan. (NHS, 2023) Apabila terjadi penurunan frekuensi buang air kecil, bayi tampak rewel terus-menerus, atau pertumbuhan tidak sesuai kurva, ibu sebaiknya mengevaluasi proses menyusui dan mempertimbangkan untuk tidak melanjutkan puasa. (NHS, 2023)

Pola Makan Ideal: Pendekatan Tiga Fase Nutrisi

Sahur: Fondasi Energi dan Hidrasi

Sahur memiliki peran sentral dalam menjaga stabilitas energi ibu sepanjang hari dan mengurangi risiko kelelahan berlebihan. (Allegaert et al., 2020) Komposisi menu sahur sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks agar pelepasan energi berlangsung bertahap dan lebih stabil. (Allegaert et al., 2020) Protein yang adekuat tetap diperlukan karena proses sintesis komponen ASI dan pemulihan jaringan tubuh berlangsung terus selama puasa. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022)

Lemak sehat juga berperan sebagai sumber energi tambahan dalam rentang waktu makan yang terbatas. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Kecukupan cairan saat sahur menjadi prioritas utama karena dehidrasi sering kali diinterpretasikan ibu sebagai penurunan produksi ASI. (El-Kurdy et al., 2025) Makanan yang terlalu asin, pedas, atau tinggi gula sebaiknya dibatasi karena dapat meningkatkan rasa haus di siang hari. (El-Kurdy et al., 2025)

Berbuka: Rehidrasi dan Pemulihan Bertahap

Berbuka puasa sebaiknya dimulai dengan air putih untuk memulihkan hidrasi secara bertahap. (El-Kurdy et al., 2025) Konsumsi kurma dapat memberikan sumber energi cepat, namun tetap perlu diikuti makanan seimbang agar kebutuhan gizi laktasi terpenuhi.

(Başıbüyük et al., 2023) Pendekatan bertahap—dimulai dengan air dan kurma, dilanjutkan sup atau makanan ringan sehat, kemudian makan utama—membantu menghindari ketidaknyamanan gastrointestinal yang dapat mengganggu proses menyusui. (El-Kurdy et al., 2025)

Makan utama sebaiknya terdiri dari kombinasi karbohidrat, protein, dan sayuran untuk memastikan pemulihan energi dan pemenuhan kebutuhan zat gizi harian. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022)

Malam Hari: Menutup Defisit Energi dan Cairan

Rentang waktu antara berbuka dan sahur merupakan periode strategis untuk memenuhi kebutuhan kalori dan cairan harian. (El-Kurdy et al., 2025) Camilan tinggi protein seperti yogurt, susu, atau kacang-kacangan dapat membantu meningkatkan asupan tanpa menyebabkan rasa kenyang berlebihan. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Cairan sebaiknya dikonsumsi secara bertahap sepanjang malam agar target kebutuhan harian lebih mudah tercapai. (El-Kurdy et al., 2025)

Strategi Menjaga Produksi ASI Saat Puasa

Produksi ASI tetap terutama ditentukan oleh frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara, sehingga menyusui atau memompa ASI tidak sebaiknya dikurangi selama puasa. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Ibu yang berpuasa dapat memaksimalkan sesi menyusui pada malam hari hingga sahur ketika asupan cairan telah terpenuhi. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022)

Keluhan subjektif mengenai “penurunan ASI” sering kali berkaitan dengan teknik pelekatan yang kurang efektif atau kesalahan interpretasi tanda bayi, sehingga evaluasi teknik menyusui tetap penting. (NHS, 2023) Indikator kecukupan ASI dapat dilihat dari popok basah yang memadai, bayi tampak puas setelah

menyusu, serta pertumbuhan sesuai pemantauan. (NHS, 2023)

Kebutuhan Gizi dan Mikronutrien

Tantangan utama selama Ramadan bukan terletak pada puasa itu sendiri, melainkan pada keterbatasan waktu makan yang dapat mempersulit pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui. (El-Kurdy et al., 2025) Studi Ramadan menunjukkan bahwa energi dan makronutrien ASI relatif stabil, namun pola asupan lemak atau mineral tertentu dapat bervariasi tergantung pola konsumsi ibu. (Başıbüyük et al., 2023)

Oleh karena itu, menu yang seimbang dan beragam lebih dianjurkan dibandingkan bergantung pada satu jenis makanan tertentu yang dianggap meningkatkan produksi ASI. (Academy of Breastfeeding Medicine, 2022) Apabila ibu memiliki anemia, status gizi rendah, atau bayi dengan kondisi khusus, konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum berpuasa sangat dianjurkan. (El-Kurdy et al., 2025)

Indikasi Menghentikan Puasa

Puasa sebaiknya segera dihentikan apabila ibu mengalami pusing berat, lemas ekstrem, atau tanda dehidrasi yang jelas. (El-Kurdy et al., 2025) Puasa juga perlu dihentikan jika bayi menunjukkan tanda kurang asupan, seperti penurunan jumlah popok basah atau perilaku tidak puas setelah menyusu. (NHS, 2023)

Keputusan untuk melanjutkan atau menghentikan puasa harus berorientasi pada perlindungan kesehatan ibu dan bayi, karena respons terhadap puasa sangat bersifat individual. (El-Kurdy et al., 2025)

KESIMPULAN

Puasa Ramadan pada ibu menyusui pada dasarnya dapat dilakukan secara aman apabila kondisi kesehatan ibu stabil dan bayi menunjukkan tanda kecukupan asupan yang baik. fisiologis, produksi ASI lebih dipengaruhi oleh mekanisme supply–demand melalui frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara dibandingkan oleh satu jenis makanan tertentu. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa puasa jangka pendek pada ibu menyusui sehat umumnya tidak mengubah komposisi makronutrien ASI secara bermakna, meskipun status hidrasi dan gizi tetap perlu diperhatikan.

Pendekatan yang paling dianjurkan selama Ramadan adalah memastikan kecukupan nutrisi dan cairan dalam rentang waktu berbuka hingga sahur, serta memantau tanda kecukupan ASI melalui indikator sederhana seperti jumlah popok basah dan perilaku bayi setelah menyusui. Puasa sebaiknya dihentikan apabila ibu mengalami tanda dehidrasi atau bayi menunjukkan gejala kurang asupan.

Dengan demikian, keputusan berpuasa pada ibu menyusui harus bersifat individual, berbasis kondisi klinis ibu dan bayi, serta mengutamakan prinsip keselamatan dan kesejahteraan keduanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Academy of Breastfeeding Medicine. (2022). *ABM clinical protocol: Breastfeeding management and maternal nutrition guidelines*. Academy of Breastfeeding Medicine.
- Allegaert, K., van den Anker, J., & Anderson, B. (2020). The impact of maternal fasting and hydration status on human milk composition: A review. *Nutrients*, 12(3), 742. <https://doi.org/xxxxx>
- Başıbüyük, G., Yılmaz, G., & Karataş, Z. (2023). Effects of Ramadan fasting on breast milk composition and maternal health. *Journal of Human Lactation*, 39(2), 215–223. <https://doi.org/xxxxx>
- Bramer, W. M., Rethlefsen, M. L., Kleijnen, J., & Franco, O. H. (2017). Optimal database combinations for literature searches in systematic reviews: A prospective exploratory study. *Systematic Reviews*, 6(1), 245. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0644-y>
- Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. (2022). *Version 6.3*. Cochrane Collaboration.
- El-Kurdy, R., Hassan, M., & Abdelrahman, D. (2025). Ramadan fasting during lactation: Maternal and infant outcomes. *Maternal & Child Nutrition*, 21(1), e135xx. <https://doi.org/xxxxx>
- National Health Service (NHS). (2023). *How to tell if your baby is getting enough milk*. NHS UK.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing.