



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

**JOM AMALKAN TIP
KEKAL SIHAT
& CERGAS
PADA BULAN
Ramadan**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

HAK CIPTA TERPELIHARA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2024 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara-cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya

e ISBN 978-629-98543-4-0



BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
(online)

Prakata

Puasa pada bulan Ramadan memberikan impak kepada kesihatan kita kerana pemakanan, tidur dan aktiviti harian mengalami perubahan. Perubahan ini merangkumi fungsi organ tubuh (perubahan fisiologi), darah dan cecair (hematologi) serta elektrolit (biokimia darah).

E-buku ini akan memberikan panduan asas untuk mengekalkan kesihatan ketika menjalani ibadah sepanjang bulan Ramadan melalui pembudayaan hidup sihat.



Kata Alu-Aluan

Assalamualaikum dan Salam Malaysia Madani,

“ Saya ingin mengucapkan selamat menjalani ibadah puasa di bulan Ramadan kepada seluruh umat Islam di negara ini. Pada bulan yang penuh dengan keberkatan ini, marilah kita bersama-sama menjaga kesihatan dan menjadikannya satu keutamaan.

Pastikan kita merancang menu sahur dan berbuka puasa dengan makanan yang seimbang dan kaya nutrien. Manfaatkan peluang ini memperkuat sistem imuniti dengan mengamalkan kawalan kesihatan sendiri. Bulan Ramadan juga merupakan kesempatan untuk merapatkan hubungan dengan keluarga dan sahabat handai. Hubungan persaudaraan yang terjalin ini akan membantu membangun kesihatan mental yang positif.

Semoga bulan Ramadan ini membawa keceriaan, kesihatan yang lebih baik dan kita semua mendapat keberkatan dari Allah S.W.T

Selamat berpuasa. Semoga ibadah kita diterima dan sentiasa dalam reda Allah. ”



YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly bin Ahmad

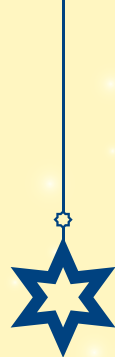
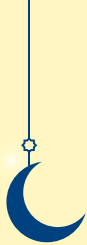
Menteri Kesihatan Malaysia

Prakata	i
Kata Alu-Aluan	ii
Kandungan	
1 Tip Kekal Cergas Pada Bulan Ramadan	
Mengapa Perlu Aktif Pada Bulan Ramadan	2
Bagaimana Untuk Kekal Aktif?	3
Idea Kekal Aktif Di Tempat Kerja Pada Bulan Ramadan	4
Betul Ke?	5
2 Tip Pemilihan Makanan Sihat dan Selamat Pada Bulan Ramadan	
Mengapa Perlu Makan Secara Sihat Pada Bulan Ramadan?	7
Pastikan Anda Minum Air Secukupnya Pada Bulan Ramadan, Jom Ikuti Tip minum 8 Gelas Air!	8
Tip Pemilihan Juadah Di Bazar Ramadan: Perhati & Pilih!	9
Elakkan Keracunan Makanan Pilihan Di Tangan Anda	
Tip Keselamatan Makanan Pada Bulan Ramadan	10
3 Tip Berhenti Merokok Pada Bulan Ramadan	
Jadikan 1 Ramadan Tarikh Berhenti Merokok	12
Kesan Positif Selepas Berhenti Merokok	13
Berhenti Merokok Semudah ABCD Pada Bulan Ramadan	14
Jom Amalkan 5S Sempena Nafas Baharu bermula Ramadan	15
Tip Kekal Berhenti Merokok Pada Bulan Ramadan	16

Kandungan

4	Pengambilan Ubat Pada Bulan Ramadan	
	Pengambilan Insulin Semasa Berpuasa	18
	Penggunaan Ubat dan Alat-Alatan Perubatan Semasa Berpuasa	19
	Ramadan : Ambil Ubat Sebelum Atau Selepas Makan?	20
5	Amalan Kesihatan Pergigian Pada Bulan Ramadan	
	Sembak Seharum Kasturi	22
	Penjagaan Mulut Pada Bulan Ramadan	23
	Penghargaan	24





TIP KEKAL AKTIF PADA BULAN

Ramadan



MENGAPA PERLU KEKAL AKTIF PADA BULAN **RAMADAN**?



Pada bulan Ramadan, kebiasaannya kita beranggapan bahawa tubuh kita lemah dan tidak mampu melakukan aktiviti seperti biasa. Tanggapan ini adalah tidak benar kerana kita mempunyai lemak yang akan diproses menjadi sumber tenaga apabila diperlukan.

Puasa tidak sepatutnya dijadikan alasan untuk mengurangkan segala aktiviti kerana banyak cara boleh dilakukan bagi memastikan prestasi sepanjang hari berada dalam keadaan baik.



HASIL KEKAL AKTIF



Mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit.



Membantu penurunan berat badan serta mengekalkan bentuk otot dan jisim tulang.



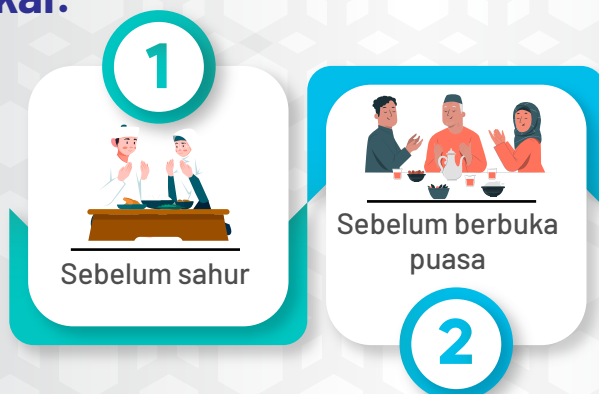
Membantu kita melaksanakan ibadah pada bulan Ramadan dengan lebih baik dan sempurna.

Penghidap penyakit tidak berjangkit (contoh : kencing manis dan tekanan darah tinggi), anda hendaklah mendapatkan nasihat doktor yang merawat sebelum melakukan aktiviti fizikal dan senaman.

BAGAIMANA UNTUK KEKAL AKTIF?



Pilih masa yang sesuai untuk melakukan aktiviti fizikal:



Anda digalakkan untuk melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 1 jam sebelum bersahur atau 1 jam sebelum berbuka puasa bagi mengelakkan berlakunya dehidrasi sehingga mengakibatkan kelesuan yang menjejaskan ibadah puasa. Jadi rancanglah waktu yang bersesuaian dengan diri anda!

CONTOH AKTIVITI FIZIKAL



Pastikan aktiviti ini dilakukan sekurang-kurangnya **30 MINIT** bagi memastikan kita mencapai kadar pembakaran kalori yang secukupnya. Penting untuk anda mengenal pasti kondisi badan anda. Anda dinasihatkan untuk berhenti dan berehat sekiranya badan mula menunjukkan tanda-tanda keletihan.

IDEA KEKAL AKTIF DI TEMPAT KERJA PADA BULAN **RAMADAN**



Lakukan aktiviti regangan ringkas setiap 2 jam. Dapatkan aktiviti regangan (X-Break)

DI SINI

01



Bergerak ke tempat rakan anda untuk berbincang berbanding menggunakan telefon

02



Gunakan tangga dengan lebih kerap berbanding lif

03



Keluar berjalan pada waktu rehat

04



Berjalan atau berdiri semasa menggunakan telefon

05



Bergerak 5-10 minit setiap 1 jam duduk

06

Antara idea kekal aktif di tempat kerja pada bulan Ramadan adalah seperti berikut:

BETUL KE?



Solat tarawih juga dikira **BERSENAM**

+

.....



Solat tarawih sememangnya melibatkan pergerakan fizikal dan membakar kalori. Pergerakan didalam solat membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, meningkatkan fleksibiliti dan mengurangkan stres.

Namun, bagi memastikan kita mencapai kadar pembakaran kalori yang secukupnya, kita perlu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya **30 MINIT SEHARI**.

Puasa mampu mengurangkan **BERAT BADAN**

+

.....



Kajian menunjukkan bahawa berpuasa dalam tempoh seharian boleh mengurangkan berat badan **SEHINGGA 9% (Grant M Tinsley & Paul M La Bounty, 2015)**.



SELERA RAMADAN



MENGAPA PERLU MAKAN SIHAT PADA BULAN RAMADAN?

Memilih makanan yang sesuai pada bulan Ramadan adalah penting. Ini membolehkan kita memperoleh nutrien yang seimbang yang diperlukan oleh tubuh agar dapat kekal cergas sepanjang tempoh berpuasa.

PENGAMBILAN MAKANAN SIHAT?

1 Amalkan konsep Pinggan Sihat Malaysia "Suku-Suku Separuh"



2 Kurangkan pengambilan garam dan gula

Pengambilan garam yang berlebihan akan mengakibatkan anda cepat berasa dahaga dan mengalami dehidrasi. Manakala makanan yang mengandungi gula berlebihan mempunyai kalori yang tinggi dan memerlukan masa yang lama untuk dibakar.



3 Kurangkan minuman yang berkafein

Pengambilan kafein yang berlebihan boleh mengakibatkan gangguan sistem penghadaman dan mengurangkan air dalam badan serta boleh menyebabkan dehidrasi.

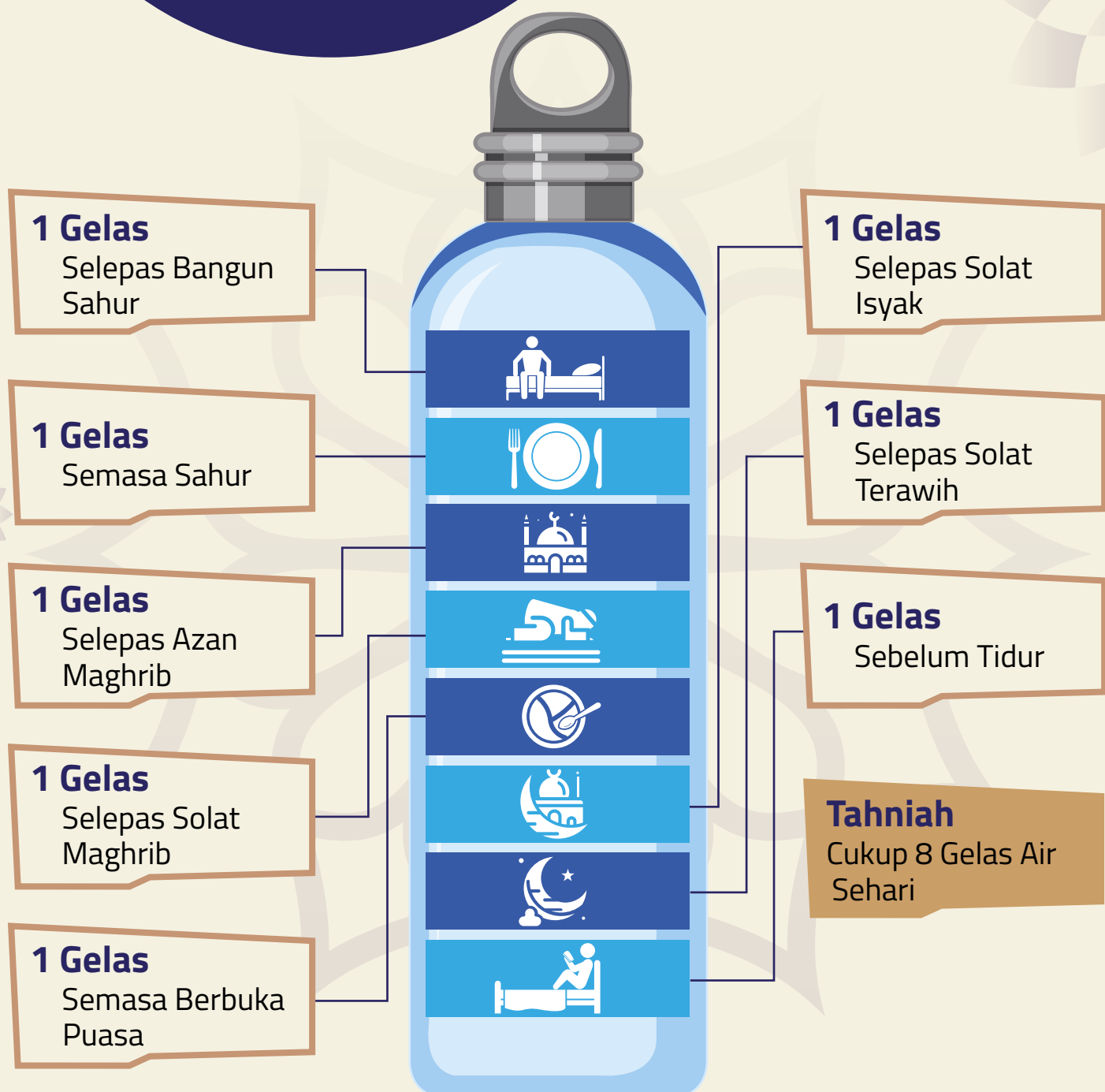


4 Lebihkan buah-buahan dan sayur-sayuran

Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran perlu kerana kedua-duanya kaya dengan serat yang boleh memberi rasa kenyang lebih lama dan mengelakkan sembelit. Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi pelbagai vitamin dan mineral yang diperlukan untuk memastikan badan kekal sihat sepanjang Ramadan.



**PASTIKAN ANDA
MINUM AIR
SECUKUPNYA
PADA BULAN
RAMADAN.
JOM IKUTI TIP
MINUM 8 GELAS
AIR!**



TIP PEMILIHAN JUADAH DI BAZAR RAMADAN:

Perhati & Pilih! Elakkan Keracunan Makanan PILIHAN DI TANGAN ANDA

PENGENDALI



- Memakai apron yang bersih



- Memakai penutup kepala dan pelutup muka



- Kuku yang pendek dan bersih

GERAI



- Gerai yang bersih



- Makanan yang bertutup



- Bebas daripada serangga dan haiwan perosak



Tip Keselamatan Makanan Di Rumah Pada Bulan Ramadan

1

Amalkan "Lihat, hidu dan rasa" sebelum makan.



2

Lebihan makanan atau makanan yang dibeli untuk sahur disimpan segera di dalam peti sejuk.



3

Makanan yang disimpan untuk bersahur perlu dipanaskan dengan sempurna sebelum dimakan.



4

Pastikan makanan yang disimpan di dalam peti sejuk tidak melebihi daripada 3 hari.





TIP
BERHENTI
MEROKOK
PADA BULAN
Ramadan



Jadikan
1 Ramadan
Tarikh Berhenti
MEROKOK

Umat Islam
di Malaysia menyatakan
bahawa agama Islam tidak
menggalakkan tabiat merokok.

78%

Kajian Religiosity and its Relationship with Smoking Cessation:
A Systematic Review (2021)

97%



Individu mengatakan lebih
mudah berhenti merokok
pada bulan Ramadan.

Kajian Religious Beliefs in Smoking: A Cross Sectional Study Among Muslim
Males in the Month of Ramadan (2002)



Penurunan ketara paras *Cotinine* dalam air liur
perokok semasa berpuasa; maka perokok
berupaya untuk terus tidak merokok selepas
Ramadan.

Kajian The Effect of Faith-Based Smoking Cessation Intervention during
Ramadan among Malay Smokers (2016)



KESAN POSITIF selepas **BERHENTI MEROKOK**



20 MINIT

Kadar nadi kembali normal

8 JAM

Tahap oksigen kembali normal

2 HARI

Paru-paru mula membersihkan lendir dan kotoran. Deria rasa dan bau bertambah baik

3 HARI

Pernafasan menjadi lebih mudah

3 BULAN

Fungsi paru-paru bertambah baik

1 TAHUN

Risiko mendapat serangan jantung berkurangan

5 TAHUN

Risiko mendapat strok berkurangan

Peranan Ahli Keluarga, Rakan dan Orang Sekeliling Membantu Perokok **BERHENTI MEROKOK** **SEMUDAH**



A **Azam**

Niat membantu perokok untuk berhenti merokok

B **Bimbing**

Beri panduan kepada perokok untuk dapatkan bantuan berhenti merokok

C **Cakna**

Tanya khabar perokok yang ingin berhenti merokok supaya mereka rasa dihargai

D **Didik**

Tegur dan beri nasihat secara berhemah dan sopan



Jom amalkan 5S

02

SUSUN

Susun jadual harian supaya tidak teringat kepada aktiviti rokok

03

SAPU

Bersihkan ruang kediaman anda kerana sisa asap rokok sebelum ini masih memberikan risiko kesihatan yang kronik kepada keluarga yang anda sayangi

04

SERAGAM

Seragamkan niat dan matlamat diri dan orang sekeliling dalam memastikan Ramadan tanpa asap rokok

05

SENTIASA AMAL

Kekal meneruskan pembudayaan hidup sihat sehingga selepas Ramadan

**SPEAK
OUT**

01

SISIH

Buang sebarang alat berkaitan rokok, pemetik api, vape, tempat abu rokok

BERHENTI MEROKOK

Tips **12M** kekal **BERHENTI MEROKOK** pada *Bulan Ramadan*



MELENGAH - LENGAHKAN

Tunggu 5 minit atau
katakan sebentar



MENARIK NAFAS PANJANG

Tarik nafas
3 kali secara
perlahan-lahan



MINUM AIR

Minum air masak.
Elakkan minuman
berkafein selepas
berbuka



MENYIBUKKAN DIRI

Buat sesuatu bagi
mengalih fikiran



MENJAUHKAN DIRI

Daripada orang yang
sedang merokok



MENGELAKKAN DIRI

Daripada suasana
atau situasi yang
mendorong kepada
merokok



MENGUNYAH SESUATU

Seperti buah-buahan
dan kekacang
selepas berbuka



MEMBASUH TANGAN SELALU



MANDI DENGAN KERAP

Selepas berbuka puasa,
jika rasa ingin merokok,
digalakkan mandi untuk
hilang rasa
keinginan merokok



MEREGANGKAN OTOT

Lakukan senaman
ringkas apabila
rasa mengantuk



MEDITASI ATAU BERSUKAN



MEMOHON DOA



PENGAMBILAN UBAT PADA BULAN Ramadan



PENGAMBILAN INSULIN SEMASA BERPUASA



Bincang dengan doktor atau ahli farmasi sekiranya terdapat keperluan pengubahsuaian waktu suntikan atau dos insulin semasa berpuasa.

Berbuka puasa sekiranya pesakit mengalami



■ hipoglisemia:
paras gula < 3.9 mmol/L

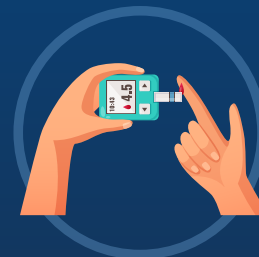


■ hiperglisemia:
paras gula > 16.7 mol/L

** Rujukan: Clinical Practice Guidelines
Management of Type 2 Diabetes Mellitus (6th
edition)



Amalkan bersahur pada penghujung waktu dan segera berbuka apabila tiba waktunya.



Pantau paras gula dalam darah sebelum dan 2 jam selepas bersahur dan berbuka.

Kaedah berbuka puasa sekiranya pesakit menggunakan insulin pracampur atau insulin jangka masa pendek



Berbuka dengan kurma



Suntik insulin



Tunaikan solat Maghrib



#SukuSukuSeparuh

Ambil menu utama

PENGGUNAAN UBAT DAN ALAT-ALATAN PERUBATAN SEMASA BERPUASA



TIDAK MEMBATALKAN PUASA



- Semua bentuk suntikan sama ada melalui lapisan kulit, otot, sendi atau salur darah
- Ubat titis telinga
- Ubat titis mata
- Ujian darah
- Ubat kumur
- Tablet *sublingual* (dengan syarat diletak bawah lidah & tidak ditelan)
- Mencabut gigi
- *Swab test* (melalui tekak atau hidung)
- Menderma darah/ bekam : makruh jika melemahkan badan

MEMBATALKAN PUASA



- Pesari/ supositori/ enema
- Bius penuh sepanjang hari
- Ubat tablet
- Cecair oral
- Penggunaan *inhaler*



SUMBER : Panduan Berpuasa bagi Pesakit, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)

RAMADAN : AMBIL UBAT SEBELUM ATAU SELEPAS MAKAN??



	SAHUR	SUBUH	SIANG	BERBUKA	TARAWIH
1 Kali SEHARI	Sebelum makan → Selepas makan →	BERPUASA	BERPUASA	 →	
2 Kali SEHARI	Sebelum makan → Selepas makan → →			→ → →	
3 Kali SEHARI	Sebelum makan → Selepas makan → →			→ → → → → → → →	
4 Kali SEHARI	Sebelum makan Selepas makan			BERGANTUNG KEPADA JENIS PENYAKIT, DAPATKAN NASIHAT DOKTOR	

SIMBOL :

- Berbuka dahulu dengan kurma
- Menu utama
- Ambil ubat sebelum makan
- Ambil ubat selepas makan
- Solat tarawih/ aktiviti lain



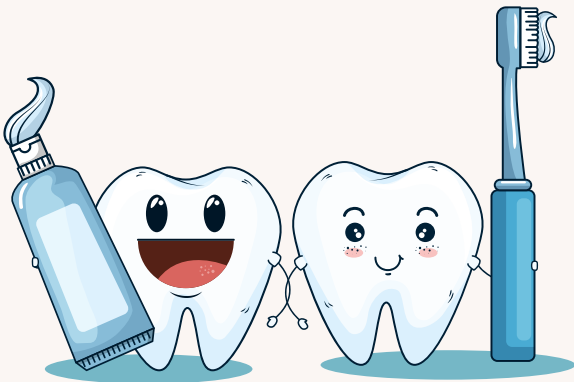
Jadual di atas adalah panduan umum waktu pengambilan ubat.
Sesetengah ubat-ubatan mungkin memerlukan

PENERANGAN LANJUT DARIPADA DOKTOR ATAU AHLI FARMASI ANDA.

**AMALAN
KESIHATAN
PERGIGIAN
PADA BULAN
Ramadan**

Semerbak Seharum Kasturi :

Pemeriksaan dan Rawatan Pergigian



MEMBERUS GIGI

Hukum memberus gigi selepas gelincir matahari adalah khilaf. Pendapat yang sah mengatakan harus kerana dalil tidak menetapkan waktu dan bau mulut yang melampau juga tidak disenangi oleh rakan-rakan yang berhampiran.



BERKUMUR

Berkumur dengan ubat kumur tidak membatalkan puasa. Berkumur secara berlebihan dan termasuk

dalam rongga boleh membatalkan puasa. Saki baki air yang kekal dalam mulut tidak perlu diluahkan dan tidak membatalkan puasa.

PEMERIKSAAN GIGI

Pemeriksaan, menampal, mencabut, mengorek dan mencuci gigi atau menggunakan



alatan dan berus gigi, dengan syarat tiada apa-apa bahan yang memasuki perut dari prosedur tersebut tidak membatalkan puasa.

PENJAGAAN MULUT

PADA BULAN

RAMADAN

**Rawatan pergigian di bulan puasa
batal puasa atau tidak?**



**CABUTAN
TIDAK BATAL**



**PENSKALERAN
TIDAK BATAL**



**TAMPALAN
TIDAK BATAL**



**GIGI PALSU
TIDAK BATAL**



**SUNTIKAN BIUS
TIDAK BATAL**



**PEMERIKSAAN MULUT
TIDAK BATAL**



**Dapatkan pemeriksaan pergigian
sekurang-kurangnya sekali
setahun**

[#JomPeriksaGigi]

PENGHARGAAN

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) merakamkan setinggi penghargaan kepada rakan strategik dan bahagian/ program di bawah KKM yang telah memberikan sumbangan idea sehingga terhasilnya buku digital bertajuk Jom Amalkan Tip Kekal Sihat & Cergas Pada Bulan Ramadan.

- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)
- Jabatan Penerangan Malaysia
- Yayasan Dakwah Islamiah Malaysia (YADIM)
- Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan
- Pusat Pungutan Zakat MAIWP
- Lembaga Zakat Negeri Selangor
- Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan
- Bahagian Pemakanan
- Program Perkhidmatan Farmasi
- Program Kesihatan Pergigian

**Untuk maklumat lanjut
berkaitan penjagaan
kesihatan, sila layari**

www.infosihat.gov.my

