

# Panduan Meminum Obat saat **PUASA**

Harus mengonsumsi obat saat berpuasa terkadang bisa menimbulkan dilema. Jangan khawatir, Anda bisa tetap memperoleh manfaat obat yang maksimal dan berpuasa dengan tenang asal mengikuti panduannya. Berikut panduan dalam meminum obat yang tepat saat puasa:

Minum obat

**1 kali sehari**

Obat yang diminum 1 kali sehari, dapat diminum saat pagi ketika sahur atau malam hari ketika berbuka puasa.

Minum obat

**2 kali sehari**

Obat yang diminum dua kali sehari, dapat diminum saat sahur dan saat berbuka. Ketentuan ini sebenarnya tidak jauh beda dengan aturan minum obat 2 kali sehari pada hari biasa.

Minum obat

**3 kali sehari**

Untuk obat yang diminum 3 kali sehari disarankan untuk konsultasi terlebih dahulu kepada dokter apakah ada alternatif obat sejenis yang bisa diminum 1 kali atau 2 kali sehari. Jika tetap harus diminum 3 kali sehari, maka obat tersebut dapat diminum saat sahur, saat berbuka, dan tengah malam sekitar pukul 11 malam.

Minum obat

**4 kali sehari**

Obat yang diminum 4 kali sehari biasanya diminum dengan interval 6 jam sekali pada saat tidak berpuasa. Pada saat berpuasa tentu hal tersebut tidak berlaku karena tidak boleh makan dan minum pada siang hari. Disarankan untuk konsultasi terlebih dahulu kepada dokter apakah ada alternatif obat sejenis yang bisa diminum 1 kali atau 2 kali sehari. Obat yang diminum 4 kali sehari pada saat puasa dapat diminum dengan interval waktu 4 jam sekali, yakni pada jam 04.00 (saat sahur), jam 18.00 (saat buka puasa), jam 22.00 dan jam 01.00 dini hari.

Minum obat

**sebelum dan  
sesudah makan**

Pada saat puasa, untuk obat yang dikehendaki diminum sebelum makan, dapat diminum 30 menit sebelum makan sahur atau 30 menit sebelum makan saat berbuka puasa. Begitu juga untuk obat yang diminum sesudah makan. Obat ini dapat diminum sesudah makan sahur atau berbuka puasa. Apabila ada obat yang dikehendaki diminum tengah malam sesudah makan, maka dapat mengisi perut terlebih dahulu dengan cemilan seperti roti terlebih dahulu.