

Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diabetes

Khalisha Luthfia Maulida¹, Martini Cahaya Pratiwi², Nadya Syifa Qolbi³

¹⁻³Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Korespondensi penulis: khalisha1304@gmail.com

Abstract. Fasting is a voluntary action carried out by restraining the appetite for eating, drinking and anything that could break it for a certain period of time. One example of fasting is Ramadan fasting. Ramadan fasting is a fast that is carried out during the month of Ramadan for 29 days or 30 days. The time for fasting during Ramadan begins when the sun rises at dawn until sunset. Fasting is a voluntary action carried out by restraining the appetite for eating, drinking and anything that could break it for a certain period of time. The time for fasting during Ramadan begins when the sun rises at dawn until sunset. Fasting is a deep practice in Islam and has the potential to impact human health, especially in the context of obesity and diabetes. Aim: To determine the effect of fasting according to Islamic and scientific perspectives in reducing weight in obese and diabetic patients. Methods: This research involved a careful literature review and analysis of data from a variety of relevant sources. We evaluated scientific research on fasting in the context of weight loss and diabetes management. We also combine it with the Islamic religious view of fasting, especially during the month of Ramadan. Results: Fasting, both from an Islamic and scientific perspective, can have a positive impact on obese and diabetic patients. Ramadan fasting, which involves fasting from dawn to sunset, has been linked to improved blood sugar control and weight loss in diabetes patients. Additionally, intermittent fasting, such as the 16/8 method, has been shown to be effective in improving insulin sensitivity and reducing body weight in obese individuals. Studies also show that fasting can reduce the risk of heart disease, which is often associated with diabetes. Discussion: This article discusses health implications from two points of view: religion and science. Combining Islamic views on fasting with scientific research provides a strong basis for applying fasting methods in the management of obesity and diabetes. **Conclusion:** Fasting, from both an Islamic and scientific perspective, has great potential in reducing weight and managing diabetes in obese patients. This approach may be an effective adjunct in the treatment of this condition. Therefore, it is important to understand and utilize the benefits of fasting wisely, taking into account religious views and medical recommendations..

Keywords: diabetic, fasting, obese, patients.

Abstrak. Puasa adalah tindakan sukarela yang dilakukan dengan menahan nafsu makan, minum dan segala hal yang bisa membatalkannya dalam periode waktu tertentu. Salah satu contoh puasa yaitu puasa Ramadhan. Puasa Ramadhan merupakan puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan selama 29 hari atau 30 hari. Waktu pelaksanaan puasa Ramadhan dimulai ketika Matahari terbit di waktu fajar hingga matahari terbenam. Puasa adalah tindakan sukarela yang dilakukan dengan menahan nafsu makan, minum dan segala hal yang bisa membatalkannya dalam periode waktu tertentu. Salah satu contoh puasa yaitu puasa Ramadhan. Puasa Ramadhan merupakan puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan selama 29 hari atau 30 hari. Waktu pelaksanaan puasa Ramadhan dimulai ketika Matahari terbit di waktu fajar hingga matahari terbenam. Puasa adalah praktik yang mendalam dalam Islam dan memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan manusia, terutama dalam konteks obesitas dan diabetes. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh puasa menurut perspektif islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas serta diabetes. Metode: Penelitian ini melibatkan tinjauan literatur yang cermat dan analisis data dari berbagai sumber yang relevan. Kami mengevaluasi penelitian ilmiah tentang puasa dalam konteks penurunan berat badan dan pengelolaan diabetes. Kami juga menggabungkannya dengan pandangan agama Islam tentang puasa, terutama selama bulan Ramadhan. Hasil: Puasa, baik dari perspektif Islam maupun ilmiah, dapat memiliki dampak positif pada pasien obesitas dan diabetes. Puasa Ramadhan, yang melibatkan puasa dari fajar hingga matahari terbenam, telah terkait dengan peningkatan kontrol gula darah dan penurunan berat badan pada pasien diabetes. Selain itu, puasa intermittent, seperti metode 16/8, telah terbukti efektif dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi berat badan pada individu obesitas. Studi juga menunjukkan bahwa puasa dapat mengurangi risiko penyakit jantung, yang sering kali terkait dengan diabetes. Diskusi: Artikel ini membahas implikasi kesehatan dari dua sudut pandang: agama dan ilmu pengetahuan. Penggabungan pandangan Islam tentang puasa dengan penelitian ilmiah menyediakan dasar yang kuat untuk

Received September 30, 2023; Revised Oktober 25, 2023; Accepted November 25, 2023

*Khalisha Luthfia Maulida, khalisha1304@gmail.com

menerapkan metode puasa dalam manajemen obesitas dan diabetes. Kesimpulan: Puasa, baik dari perspektif Islam maupun sains, memiliki potensi besar dalam mengurangi berat badan dan mengelola diabetes pada pasien obesitas. Pendekatan ini dapat menjadi tambahan yang efektif dalam perawatan kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan memanfaatkan manfaat puasa dengan bijak, dengan mempertimbangkan pandangan agama dan rekomendasi medis.

Kata kunci: diabetes, obesitas, pasien, puasa.

PENDAHULUAN

Islam adalah agama samawi terakhir yang diwahyukan Allah SWT. Kepada utusan-Nya, Nabi Muhammad SAW. untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia di dunia. Agama Islam bersifat universal dan menjadi rahmat bagi seluruh alam (*rahmatan li al'alammin*). Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhannya dan kedudukan manusia di hadapan Tuhan, tetapi juga memberikan tuntunan bagaimana manusia berhubungan dengan sesamanya, dan bagaimana kedudukan manusia di tengah alam semesta ini. Kitab suci agama Islam adalah Alquran yang merupakan firman Allah SWT yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantaraan Malaikat Jibril yang merupakan pedoman bagi umat Islam. Dalam Islam selain Alquran terdapat Hadis atau Sunnah yang merupakan sumber ajaran Islam kedua. Hadis adalah perkataan, perbuatan, dan *takrir* (persetujuan) Nabi Muhammad SAW atas perbuatan yang dilakukan para sahabat. Kehidupan spiritual umat Islam diatur terpadu dalam pelaksanaan ibadah praktis, seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Empat macam kewajiban itu mempunyai hubungan kausal dengan aspek akidah dan muamalah (urusankemasyarakatan/sosial). Diantara kewajiban praktek ibadah di atas, perlu dilakukan telaah lebih luas tentang ibadah puasa.

Puasa merupakan rukun Islam yang ketiga, puasa adalah salah satu ibadah umat Islam yang memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa, yang berupa memperturutkan syahwat, perut dan farji (kemaluan), sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat khusus (4). Perintah untuk melakukan puasa Ramadan berdasarkan pada Alquran, Hadis, dan kesepakatan ulama. Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa disebut dalam Alquran surat al-Baqarah: 183-185. Adapun Hadis yang menerangkan kewajiban berpuasa antara lain adalah Hadist yang diriwayatkan Al-Bukhari (w. 256 H) dan Muslim (w. 261 H) dari Ibnu Umar yang menerangkan rukun Islam dan Hadis Qudsi, sehingga berdasarkan dalil ini ulama sepakat bahwa puasa Ramadan itu wajib dilaksanakan setiap muslim (6). Kewajiban berpuasa bagi umat Islam ditetapkan dan diterapkan pada periode Madinah, sebagaimana umumnya ibadah lainnya. Puasa ditetapkan Nabi Muhammad SAW. sebagai ibadah wajib pada tahun ke 2

Hijriyah setelah arah kiblat diubah dari Masjidil Aqsha di Palestina ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah.

Pembahasan tentang manfaat puasa sangat banyak, selain meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT. puasa juga merupakan senjata terkuat melawan segala penyakit, dan ini adalah bukti ilmiah yang permanen. Maka perbanyaklah puasa, dan kamu akan mendapatkan perbaikan besar pada penyakit apa pun yang kamu derita. Sesungguhnya obat dari sebagian besar penyakit berada di dalam setiap diri kita. Semua dokter pada hari ini meyakini bahwa puasa adalah kebutuhan yang vital bagi setiap manusia, walaupun manusia tersebut terlihat sehat tubuhnya. Karena racun-racun yang menumpuk di tengah perjalanan hidup manusia tidak mungkin dihilangkan kecuali dengan puasa dan pencegahan dari makan dan minum. Selain itu juga puasa mempunyai keunggulan dalam kekuatan mengobati guncangan-guncangan kejiwaan yang kuat seperti *schizophrenia* (jenis penyakit jiwa), karena puasa memberikan relaksasi yang sempurna kepada otak dan sel-sel sumsum, di saat yang sama puasa juga akan bekerja membersihkan sel-sel tubuh dari racun-racun, dan ini berdampak positif pada kestabilan emosi kejiwaan dari orang puasa. Dewasa ini, kita sering melihat betapa merugi manusia apabila melakukan ibadah puasa, karena yang diperoleh hanyalah rasa haus dan lapar. Disini puasa menjadi alternatif terapi yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu merasakan betapa nikmatnya melakukan ibadah puasa apabila dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan serta keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih jelas mengenai manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan dan diharapkan adanya konklusi yang utuh dan menyeluruh mengenai pemahaman tentang manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan.

KAJIAN TEORITIS

Kata puasa yang dipergunakan untuk menyebutkan arti dari al-Shaum dalam rukun Islam keempat ini dalam Bahasa Arab disebut shoum, shiyam yang berarti puasa (Yulinar et al., 2022). Puasa merupakan salah satu ibadah yang penting dilakukan dalam agama Islam. Puasa mencakup menahan diri dari makanan, minuman, hawa nafsu dari fajar hingga matahari terbenam. Hal ini merupakan tujuan utama untuk mendekatkan diri pada Allah, mengembangkan kesabaran, dan membersihkan jiwa serta tubuh dari dosa. Selain untuk hal spiritual, puasa juga mempunyai manfaat bagi kesehatan. Puasa dapat membantu membersihkan sistem pencernaan, menghilangkan racun, dan memulihkan keseimbangan

dalam tubuh. Selain itu puasa juga dianggap sebagai cara untuk menghindari kelebihan makanan, yang dapat menjadi penyebab utama masalah kesehatan seperti obesitas dan diabetes. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Partini & Fakhruddin, 2021) menjelaskan bahwasanya puasa memiliki banyak manfaat dalam perspektif Islam dan sains.

Salah satu elemen kunci yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani adalah kesehatan. Hal tersebut juga merupakan aset paling berharga yang tidak akan pernah bisa tergantikan. Oleh karena itu, setiap orang tentu mendambakan hidup bahagia, sehat, dan ingin selalu tampil bugar dan sehat. Banyaknya manfaat yang dapat dikaji dari puasa, maka dapat dikaji bagaimana manfaat puasa untuk menurunkan berat badan bagi penderita obesitas dan diabetes.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*). Studi kepustakaan adalah studi yang menggunakan berbagai sumber perpustakaan, termasuk buku, majalah, catatan, dan catatan sejarah, untuk mengumpulkan informasi dan data (Partini & Fakhruddin, 2021). Jenis penelitian ini adalah deskriptif yakni bentuk studi literatur yang dibuat menggunakan data sekunder berupa sumber yang diperoleh dalam studi kepustakaan. Pada proses pengumpulan data ini menggunakan metode analisis.

Langkah-langkah metode ini dapat dirinci sebagai berikut: menentukan tema atau masalah yang akan dibahas, menghimpun atau mengumpulkan data Hadis-hadis yang terkait dalam satu tema, baik secara lafal maupun secara makna, menyusun tema pembahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh, Melengkapi pembahasan dengan Hadis atau ayat-ayat pendukung sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas, mempelajari term-term tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun Hadis-hadis yang mengandung pengertian serupa, menganalisis keterangan atau kesimpulan dari masing-masing bagian kecil tersebut dan menerangkan pokok tujuannya.

Metode pengumpulan data juga dapat menggunakan metode atau teknik *library research*, yaitu mengumpulkan data-data melalui bacaan dan literatur-literatur yang ada kaitannya dengan pembahasan. Selain itu, sumber primer penelitian ini adalah Hadis, sumber sekunder adalah terdiri dari beberapa literatur dari berbagai buku-buku keislaman, majalah, maupun artikel-artikel yang berkaitan. Selanjutnya metode pengolahan data digunakan secara kualitatif, karena untuk menemukan pengertian yang diinginkan, mengolah data yang ada

untuk selanjutnya diinterpretasikan ke dalam konsep yang bisa mendukung sasaran dan objek pembahasan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menjaga pola makan merupakan suatu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Puasa Ramadhan mampu meningkatkan system imun seseorang (Muhajir et al., 2021). Puasa menjadi salah satu cara untuk dapat menjaga kesehatan tubuh. Ketika berpuasa jumlah makanan yang dimakan berkurang dibanding tidak puasa. Selain itu, puasa adalah waktu yang tepat untuk mewujudkan memiliki tubuh ideal. Diketahui bahwa ketika seseorang berpuasa, proses detoksifikasi tubuhnya—proses menghilangkan senyawa beracun—lebih menyeluruh dan komprehensif. Saat berpuasa, perut dikosongkan selama beberapa jam, yang seringkali menurunkan kemungkinan zat berbahaya bersentuhan dengan usus. Dokter spesialis penyakit dalam dr Ari Fahrial menegaskan, puasa membantu mengatasi obesitas selain mencegah atau mengendalikannya. Pasalnya, puasa dapat membantu penderita obesitas menurunkan berat badan dan menjaga pola makan sehat (Rahayu, 2019). Namun perlu diperhatikan bahwasanya dalam berbuka puasa dan sahur perlu diperhatikan. Tetap konsumsi menu sehat agar tubuh mendapatkan asupan kebutuhan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum di Indonesia dan menjadi penyebab kematian tertinggi ketiga setelah stroke dan penyalit jantung koroner (Subandrate et al., 2022). Kadar gula darah yang tidak terkontrol menjadi penyebab meningkatnya prevalensi penderita diabetes melitus. Hiperglikemia, suatu gejala dari serangkaian penyakit metabolik yang dikenal sebagai diabetes, disebabkan oleh kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Pasien diabetes yang kesulitan menjaga kontrol gula darahnya dengan baik dan kadar gula darahnya sering kali tinggi mempunyai risiko lebih tinggi terkena masalah kesehatan serius yang dapat memengaruhi jantung dan pembuluh darah, mata, ginjal, saraf, gigi, dan lain-lain. penglihatan, kemampuan menyembuhkan luka di kaki, dan bahkan kematian. Diabetes merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti makan dan minum tidak teratur (Solehah, 2023). Perencanaan makan adalah salah satu pilar terpenting bagi penderita diabetes. Penderita diabetes dapat mengatur kadar gula darahnya dengan mengubah pola makan. Pola makan seimbang merupakan landasan pengendalian pola makan pasien diabetes (Widodo & Naila, 2022). Penderita diabetes dapat mengatur kebiasaan makannya dengan berpuasa.

Puasa merupakan metode pengendalian diet yang dilakukan oleh penderita diabetes, di mana saat puasa mempunyai jadwal makan yang lebih terpola pada saat berbuka dan pada saat

sahur (Alfin et al., 2019). Dari segi fisik, puasa berpotensi menurunkan berat badan karena menyebabkan tubuh mengonsumsi lebih sedikit makanan sehingga menurunkan risiko obesitas, salah satu faktor risiko sejumlah penyakit Menurut penelitian (Wan dkk, 2010; Fatimah, 2019) Sel adiposa sering mengalami hipertrofi pada tubuh yang mengalami obesitas, sehingga menghasilkan lebih banyak serum leptin. Resistensi insulin mungkin disebabkan oleh peningkatan rasio leptin plasma. Akibatnya, resistensi insulin juga bisa disebabkan oleh puasa.

Asupan nutrisi saat puasa bagi penderita diabetes harus terpenuhi dengan baik. Selama puasa terjadi perubahan pola diet. Penyebab paling umum dari masalah asupan nutrisi adalah asupan makanan yang berlebihan dan kurang tidur. Karbohidrat kompleks juga harus dimasukkan dalam makanan, dan lebih baik memakannya di waktu sahur. Peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran adalah saran diet lain yang akan membantu orang mengurangi konsumsi lemak dan gula sederhana (Fatimah, 2019).

Pengaruh puasa dalam menurunkan berat badan dapat menjadi salah satu solusi penting dalam mengatasi epidemi obesitas yang sedang berlangsung. Selama puasa, tubuh mengalami perubahan signifikan dalam cara mengolah makanan dan energi. Ini termasuk pengurangan asupan kalori karena jeda waktu makan yang panjang, yang menyebabkan tubuh mencari sumber energi dalam bentuk lemak yang tersimpan. Puasa juga memengaruhi metabolisme tubuh. Ketika pasien puasa, kadar insulin dalam darah menurun dan tubuh beralih untuk menggunakan lemak sebagai sumber energi utama. Ini membantu meningkatkan pembakaran lemak, yang merupakan kunci dalam penurunan berat badan.

Saat tubuh berpuasa, sistem pencernaan diberikan waktu untuk istirahat agar dapat berfungsi dengan baik (Qomariyah & Wulandari, 2022). Saat tidak berpuasa, sistem pencernaan lambung masih aktif memecah makanan (Rahmi, 2015; Nair dan Khawale, 2016). Karena lebih sedikit nutrisi yang dikirim ke sel selama puasa, keadaan lapar ini pada akhirnya akan menyebabkan autofagi. Puasa mampu menurunkan resiko terkena penyakit diabetes (Cherif dkk, 2016; Hayati & Hakim, 2022). Dalam perspektif Islam, puasa bukan hanya tentang pengendalian makanan dan minuman, tetapi juga tentang pengendalian diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Ini menciptakan kerangka kerja spiritual yang kuat yang dapat membantu pasien menjalani puasa dengan penuh kesadaran dan tekad. Metode agar dapat mengatasi obesitas adalah puasa. Ketika seseorang berpuasa jumlah makanan yang dimakan akan berkurang dibanding tidak puasa. Anjuran Rasulullah saw. Terkait tiga pembagian perut, yaitu sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga nafasnya, mendapat banyak perhatian dari banyak kalangan, baik umat Islam maupun bukan Islam. Berdasarkan beberapa penelitian ilmiah, membuktikan bahwa pola makan atau diet ala Rasulullah dapat membuat umur

seseorang menjadi panjang dan mengurangi kegemukan atau obesitas (Munigar, 2013; Arhandika, 2022). Puasa dapat mengurangi lemak yang ada dalam tubuh karena asupan kalori tidak berubah dari hari pertama hingga hari terakhir puasa, tapi aktivitas ibadah meningkat, ini yang mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh menurun (Alfin dkk, 2019; Sumayyah, 2020).

Puasa memiliki manfaat kesehatan lainnya, termasuk menurunkan kolesterol, tekanan darah, dan kadar gula darah (Hussin dkk, 2013; Walakula, 2019). Oleh karena itu, untuk pengobatan penderita diabetes, obesitas, dan darah tinggi, sangat disarankan untuk berpuasa. Seorang pasien bahkan mungkin diperbolehkan berpuasa dalam kondisi tertentu, kecuali pasien dengan diabetes parah, penyakit jantung koroner, atau batu ginjal. Selama puasa, terutama saat puasa Ramadan, individu mengurangi asupan kalori secara signifikan karena mereka hanya makan saat berbuka dan sahur. Ini secara alami membantu menciptakan defisit kalori, yang merupakan kunci utama dalam penurunan berat badan (Khan, A., Khattak, 2002; Gastroenterology, 2014).

Terapi diet bagi penderita diabetes membantu mengubah kebiasaan makan untuk mengelola tekanan darah, glukosa, dan kadar lemak dengan lebih baik (Astari, 2017). Merencanakan makan dan menjaga kebiasaan makan sangat penting bagi penderita diabetes melitus, dan puasa merupakan salah satu cara mengatur kebiasaan makan (Fatmaningrum, 2017). Puasa memerlukan kendali diri dalam pola makan. Pasien diabetes dapat mengambil manfaat dari praktik ini dengan menghindari makanan yang dapat memicu lonjakan gula darah atau makan berlebihan selama periode puasa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa, baik dari perspektif Islam maupun sains, memiliki potensi besar dalam mengurangi berat badan dan mengelola diabetes pada pasien obesitas. Pendekatan ini dapat menjadi tambahan yang efektif dalam perawatan kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan memanfaatkan manfaat puasa dengan bijak, dengan mempertimbangkan pandangan agama dan rekomendasi medis. Penelitian lebih lanjut dan penelitian klinis diperlukan untuk lebih mendalami implikasi kesehatan puasa dalam konteks ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alfin, R., Busjra., Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula. *Journal of Telenursing (JOTING)*
- Cherif, A., Roelands, B., Meeusen, R., Chamari, K. (2016) Effects of Intermittent Fasting, Caloric Restriction, and Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Performance at Rest and During Exercise in Adults. *Sport Med.* 46(1):35–47
- Farmaka, (2018) Puasa Ramadhan dan Diabetes. *Jurnal Unpad: (vol 16, no 1)* <http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17498>
- Gastroenterology, T. I. (2014). National Consensus on the Management of Gastroesophageal. *Acta Medica Indonesiana - The Indonesian Journal of Internal Medicine*, 46, 263-271.
- Hidayah. (2023) Kelebihan Berpuasa dalam Menangani Masalah Kesehatan <https://www.mm Gazette.com/kelebihan-berpuasa-dalam-menangani-masalah-kesehatan-manusia-dr-noraziah-nordin-ahmad-faris-imran-rusli/>
- Hussin, N.M., Shahr, S., Teng, NIMF, Ngah WZW., Das S.K. (2013) Efficacy of Fasting and Calorie Restriction (FCR) on mood and depression among ageing men. *J Nutr Heal Aging.* 17(8):674–680.
- Julahir, H.S. (2019) Pengaruh Puasa terhadap Indeks Massa Tubuh Pasien Diabetes. *Jurnal delihusada: (vol 1, no 2)* <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPksy/article/download/168/106/>
- Khan, A., Khattak, M.M. (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control of Obesity. *Pakistan Journal of Nutrition*
- Khodijah, S. (2019) Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains. *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies: (vol 2, no 1)* <https://ejournal.tmi.al-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/68>
- Krista, A. (2020) *Alternate dan fans ting for weight loss in normal weight and overweight. Nutritions jurnal: (vol 2).* <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-12-146>
- Lelah, H (2019) Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. *Jurnal: IAIN* https://web.archive.org/web/20180412062740id_/http://e-journal.perpustakaanstainpsp.net/index.php/hikmah/article/viewFile/65/pdf_4
- Ling, X. (2022) Puasa: Potensi Jembatan Obesitas dan Diabetes bagi Kesehatan. <https://www-mdpi-com.translate.goog/2072-6643>
- Mumun, M. (2021) Puasa Ramadhan dan Obesitas. https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen/2Jurnal_Mumun.pdf.
- Munigar, M. (2013). Puasa Ramadhan dan Obesitas. *Jurnal Health Quality*, 47-53.
- Mustika, R. (2019) Pola Makan Menurut Hadist Nabi SAW. *Jurnal uin-alauddin: (vol. 7).* https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/article/download/10144/pdf
- Nair, P., Khawale, P. (2016) Role of therapeutic fasting in women’s health: An overview. *J Midlife Health*, 7(2):61–64.
- Rosyidina, E.N (2021) Diet yang Menyehatkan. *Jurnal Al-‘jaz: (vol 3 no. 2).* <https://jurnal.stiqsi.ac.id/index.php/AlIJaz/article/download/64/62>

- Probosuseno, (2022) Manfaat Berpuasa Bagi Kesehatan Tubuh
<https://fkkmk.ugm.ac.id/manfaat-berpuasa-bagi-kesehatan-tubuh/>
- Putu A., Supraba, A. (2020) Pengaruh Puasa Berselang Terhadap Berat Badan. Jurnal: sains (vol 11, no 3). <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/download/173/630/3406>
- Virgi, A. (2022) Efektivitas Puasa Intermiten Terhadap Penurunan Berat Badan pada Penderita Obesitas. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/211553>
- Wan, R., Ahmet, I., Brown, M. (2010) Cardioprotective effect of intermittent fasting is associated with an elevation of adiponectin levels in rats. *J Nutrit Biochem.* 21: 413-417.