

## Intermittent Fasting : Keterkaitannya dalam Kesehatan dan Islam

Najwa Saffa Ameera Fatoni <sup>1\*</sup>, Amanda Kayla Putri <sup>2</sup>, Nasywa Khalda Naura <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: [saffaameera3@gmail.com](mailto:saffaameera3@gmail.com) <sup>1\*</sup>, [amandakayla.putri@gmail.com](mailto:amandakayla.putri@gmail.com) <sup>2</sup>,  
[nasywabatang@gmail.com](mailto:nasywabatang@gmail.com) <sup>3</sup>

Alamat: Jl. Brigjen Jl. Brig Jend. Hasan Basri, Pangeran, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123

Korespodensi email: [saffaameera3@gmail.com](mailto:saffaameera3@gmail.com)

**Abstract.** Intermittent fasting (IF) is a popular dietary method for weight control and metabolic health. In addition to weight loss, IF has also been investigated as a method of blood sugar control, particularly for individuals with type 2 diabetes or prediabetes. In a religious context, fasting has been part of the spiritual practices of Muslims for centuries, with mandatory fasting during the month of Ramadan as one of the pillars of Islam. This article will discuss how intermittent fasting scientifically plays a role in blood sugar control and how this concept of fasting correlates with Islamic teachings.

**Keywords:** Intermittent fasting, blood sugar control, ramadan fasting

**Abstrak.** Puasa intermiten (IF) adalah metode diet yang populer untuk mengontrol berat badan dan kesehatan metabolik. Selain untuk penurunan berat badan, IF juga telah diteliti sebagai metode pengendalian kadar gula darah, terutama bagi individu dengan diabetes tipe 2 atau prediabetes. Dalam konteks agama, puasa telah menjadi bagian dari praktik spiritual umat Muslim selama berabad-abad, dengan puasa wajib selama bulan Ramadan sebagai salah satu rukun Islam. Artikel ini akan membahas bagaimana puasa intermiten secara ilmiah berperan dalam pengendalian gula darah dan bagaimana konsep puasa ini berkorelasi dengan ajaran Islam.

**Kata kunci:** Puasa intermiten, pengendalian gula darah, puasa ramadan

### 1. LATAR BELAKANG

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intermittent fasting berpotensi menjadi metode efektif dalam pengendalian kadar gula darah. Prosesnya melibatkan pengaturan pola makan di mana individu berpuasa dalam jangka waktu tertentu dan mengonsumsi makanan hanya pada jendela waktu yang telah ditetapkan. Beberapa jenis intermittent fasting yang umum adalah metode 16:8 (16 jam puasa, 8 jam makan), metode 5:2 (5 hari makan normal, 2 hari membatasi asupan kalori), serta puasa harian dalam pola tertentu.

Secara fisiologis, intermittent fasting bekerja dengan meningkatkan sensitivitas insulin, yang merupakan hormon penting dalam regulasi gula darah. Saat kita berpuasa, kadar insulin dalam tubuh menurun, sehingga tubuh lebih efisien menggunakan glukosa yang tersimpan sebagai energi. Ini penting bagi individu dengan diabetes tipe 2, yang sering mengalami resistensi insulin. Beberapa studi mendukung efektivitas IF dalam memperbaiki kontrol gula darah:

Penelitian oleh Sutton et al. (2018) menunjukkan bahwa metode puasa harian terbatas pada jendela waktu tertentu (time-restricted feeding) meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah secara signifikan pada individu pradiabetes.

oleh Wilkinson et al. (2020)\*\* mengindikasikan bahwa intermittent fasting tidak hanya membantu menurunkan berat badan, tetapi juga memperbaiki metabolisme gula darah pada penderita obesitas dan diabetes. Selain itu, intermittent fasting juga dapat mengurangi risiko komplikasi diabetes, seperti penyakit jantung dan kerusakan saraf, karena mengurangi stres oksidatif dan peradangan kronis di dalam tubuh.

Dalam ajaran Islam, puasa tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Puasa Ramadhan misalnya, melibatkan puasa selama sekitar 12-16 jam, tergantung lokasi geografis, di mana tidak diperbolehkan makan dan minum sejak fajar hingga matahari terbenam. Puasa sunnah, seperti Senin dan Kamis, atau puasa Ayyamul Bidh (tiga hari di pertengahan bulan Hijriyah), juga memberikan pola serupa dengan intermittent fasting.

Kedua jenis puasa ini, meskipun tujuannya berbeda, sama-sama memberikan manfaat terhadap sensitivitas insulin, pengaturan berat badan, serta pengendalian gula darah. Dalam konteks puasa Ramadhan, studi oleh \*\*Al-Shafei et al. (2020)\*\* yang dipublikasikan dalam \*Journal of Diabetes Research\* menunjukkan bahwa puasa Ramadhan mampu memperbaiki kontrol glukosa pada individu dengan diabetes tipe 2, asalkan mereka menjaga pola makan yang seimbang selama iftar (buka puasa) dan sahur.

Puasa dalam Islam tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga pengendalian diri terhadap hawa nafsu. Pengendalian ini berpotensi mengurangi stres yang juga dapat berdampak positif pada metabolisme tubuh, terutama dalam menjaga keseimbangan gula darah. Konsep ini sejalan dengan studi tentang efek psikologis dari puasa yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres, yang merupakan salah satu pemicu lonjakan gula darah. Islam menganjurkan disiplin dalam pola makan. Tradisi makan sahur dan berbuka puasa serupa dengan pendekatan time-restricted feeding dalam IF. Makan sahur menjaga kestabilan energi sepanjang hari, sedangkan berbuka puasa pada waktu yang ditentukan membantu tubuh beradaptasi dengan jeda waktu tanpa asupan kalori.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Puasa intermiten telah menjadi populer dalam beberapa tahun terakhir sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan berat badan, dan menambah kadar energi. Pola makan ini melibatkan siklus antara periode makan dan puasa, dengan variasi yang berbeda

tergantung pada preferensi dan tujuan individu. Salah satu metode puasa intermiten yang populer adalah pendekatan 16/8, di mana individu berpuasa selama 16 jam dan makan dalam rentang waktu 8 jam. Ini bisa sesederhana melewati sarapan dan hanya makan antara pukul 12 siang dan 8 malam, misalnya

Metode umum lainnya adalah diet 5:2, di mana individu makan seperti biasa selama lima hari dalam seminggu dan membatasi asupan kalori mereka menjadi sekitar 500-600 kalori untuk dua hari sisanya. Beberapa orang juga memilih untuk melakukan periode puasa yang lebih lama, seperti puasa selang-seling atau puasa yang diperpanjang selama 24 jam atau lebih. Penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai program puasa apa pun, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan yang mendasarinya atau sedang mengonsumsi obat-obatan.

Puasa intermiten telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk penurunan berat badan, peningkatan kesehatan metabolisme, pengurangan peradangan, dan peningkatan autofagi, yaitu proses tubuh membersihkan sel-sel yang rusak dan meregenerasi sel-sel baru. Namun, penting untuk mendengarkan tubuh Anda dan memastikan Anda tetap mendapatkan semua nutrisi yang diperlukan selama waktu makan. Penting juga untuk tetap terhidrasi dan menghindari makan berlebihan selama periode makan untuk memaksimalkan manfaat puasa intermiten.

Simpulannya, puasa intermiten dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan kesehatan dan mendorong penurunan berat badan jika dilakukan dengan benar dan aman. Penting untuk menemukan jadwal puasa yang sesuai untuk Anda dan sesuai dengan gaya hidup Anda, sekaligus memastikan Anda tetap memenuhi kebutuhan nutrisi.

### **3. METODE PENELITIAN**

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Puasa Intermiten Dapat Dijadikan Sebagai Metode Untuk Meningkatkan Ibadah Puasa Ramadan Bagi Umat Islam**

Puasa intermiten, yang juga dikenal sebagai puasa bergantian, telah menjadi populer dalam beberapa tahun terakhir sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan berat badan. Puasa intermiten melibatkan siklus puasa dan makan, di mana seseorang akan membatasi waktu makan mereka menjadi jendela tertentu dalam sehari, misalnya hanya makan dalam waktu 8 jam dan puasa selama 16 jam. Beberapa variasi puasa intermiten juga melibatkan puasa penuh selama satu atau dua hari dalam seminggu.

Dari segi kesehatan, puasa intermiten telah dikaitkan dengan sejumlah manfaat, termasuk penurunan berat badan, peningkatan sensitivitas insulin, dan peningkatan kesehatan jantung. Namun, untuk umat Islam, tujuan utama puasa Ramadan adalah untuk meningkatkan ketakwaan, disiplin diri, dan menyucikan jiwa. Dengan demikian, apakah puasa intermiten dapat membantu dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut?

Pada dasarnya, puasa intermiten dan puasa Ramadan memiliki perbedaan mendasar dalam tujuan dan motivasi di baliknya. Puasa intermiten biasanya dilakukan untuk tujuan kesehatan dan fisik, sedangkan puasa Ramadan adalah bentuk ibadah yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat spiritualitas.

Namun, ada beberapa kemungkinan cara di mana puasa intermiten dapat membantu dalam meningkatkan ibadah puasa Ramadan bagi umat Islam. Salah satunya adalah dengan membantu meningkatkan disiplin diri dan kontrol diri. Puasa intermiten melibatkan pengendalian diri untuk tidak makan selama jendela waktu tertentu, yang dapat membantu umat Islam dalam melatih diri untuk mengendalikan hawa nafsu dan keinginan selama bulan Ramadan.

Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran dan apresiasi terhadap makanan. Saat melakukan puasa intermiten, seseorang akan lebih memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi dan kapan mereka mengkonsumsinya. Hal ini dapat membantu umat Islam dalam menghargai nikmat makanan yang diberikan oleh Allah selama bulan Ramadan dan membuat mereka lebih berterima kasih atas segala rezeki yang diberikan.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa puasa intermiten tidak boleh menggantikan puasa Ramadan, yang merupakan salah satu dari lima rukun Islam. Jika seseorang ingin melakukan puasa intermiten sebagai metode untuk meningkatkan ibadah

puasa Ramadan, maka hal itu harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan tetap memprioritaskan pelaksanaan puasa Ramadan.

Dalam kesimpulan, meskipun puasa intermiten dapat memberikan sejumlah manfaat dalam meningkatkan ibadah puasa Ramadan bagi umat Islam, namun tetap penting untuk memahami bahwa puasa Ramadan memiliki nilai spiritual yang lebih tinggi dan tidak boleh digantikan dengan puasa intermiten. Yang terbaik adalah jika seseorang dapat mencoba memadukan kedua metode puasa ini dengan bijak dan sesuai dengan ajaran Islam

### **Dampak Positif Puasa Intermiten Terhadap Disiplin Dan Kontrol Diri Dalam Menjalankan Ibadah Puasa Secara Keseluruhan**

Puasa intermiten merupakan metode pola makan yang melibatkan pemilihan waktu makan yang terbatas dalam sehari, yang dapat memberikan dampak positif terhadap disiplin dan kontrol diri dalam menjalankan ibadah puasa secara keseluruhan bagi umat Islam. Puasa intermiten dapat membantu individu untuk meningkatkan disiplin dalam mengatur pola makan dan waktu makan, yang dapat menjadi dasar untuk meningkatkan ibadah puasa Ramadan.

Salah satu dampak positif puasa intermiten terhadap disiplin dan kontrol diri adalah membantu individu untuk mengendalikan kebiasaan makan yang berlebihan atau tidak sehat. Dengan membatasi waktu makan dalam sehari, individu akan lebih terbiasa untuk mengontrol rasa lapar dan mengurangi keinginan untuk makan secara berlebihan. Hal ini juga dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi dan memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi, sehingga dapat mendukung kesehatan fisik dan mental dalam menjalankan ibadah puasa.

Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu individu untuk meningkatkan disiplin dalam menjaga waktu ibadah, termasuk waktu shalat dan waktu berpuasa. Dengan menata ulang pola makan dan waktu makan, individu akan menjadi lebih sadar akan waktu dan lebih terbiasa untuk menjalankan ibadah pada waktu yang telah ditentukan secara konsisten. Hal ini dapat membantu individu untuk meningkatkan kualitas ibadah puasa, karena disiplin dan kontrol diri yang diperoleh dari puasa intermiten juga akan tercermin dalam pelaksanaan ibadah sehari-hari.

Selain itu, puasa intermiten juga dapat memberikan tantangan tersendiri bagi individu dalam mengendalikan kebiasaan makan dan menahan rasa lapar. Dengan mengalami proses ini secara rutin, individu akan terlatih untuk menghadapi rasa lapar dan mengendalikan keinginan makan, yang juga merupakan bagian dari ujian dalam menjalankan ibadah puasa Ramadan. Dengan demikian, puasa intermiten dapat membantu individu untuk

mempersiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi ibadah puasa Ramadan dengan lebih baik.

Dalam konteks ibadah puasa Ramadan, disiplin dan kontrol diri merupakan dua aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang mukmin dalam menjalankan ibadah puasa. Dengan menggabungkan metode puasa intermiten sebagai latihan untuk melatih disiplin dan kontrol diri, individu akan memiliki kesempatan untuk meningkatkan kualitas ibadah puasa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, puasa intermiten dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan disiplin dan kontrol diri dalam menjalankan ibadah puasa secara keseluruhan bagi umat Islam

### **Puasa Intermiten Dapat Membantu Umat Islam Untuk Lebih Memahami Makna Ibadah Puasa Secara Spiritual Dan Fisik**

Puasa intermiten merupakan sebuah metode diet yang mengatur pola makan dengan membatasi waktu makan dalam sehari. Metode ini saat ini semakin populer di kalangan umat Islam karena dianggap dapat memberikan manfaat kesehatan dan juga mendukung menjalankan ibadah puasa Ramadan. Dalam konteks ini, puasa intermiten dapat membantu umat Islam untuk lebih memahami makna ibadah puasa secara spiritual dan fisik, karena melalui puasa intermiten, mereka akan lebih terlatih dalam mengendalikan diri dan meningkatkan kesadaran akan makna puasa.

Dari segi fisik, puasa intermiten dapat membantu umat Islam untuk lebih memahami makna ibadah puasa karena dengan mengatur pola makan dan waktu makan yang terbatas, tubuh akan mengalami proses adaptasi yang dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan dan stamina dalam menjalankan ibadah puasa. Puasa intermiten dapat membantu menurunkan berat badan, mengontrol gula darah, meningkatkan metabolisme, serta mengurangi risiko penyakit seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, umat Islam akan dapat menjalankan ibadah puasa dengan lebih optimal, menjadikan pengalaman puasa lebih bermakna dan memberikan energi yang cukup untuk menjalankan ibadah sehari-hari selama bulan Ramadan.

Dari segi spiritual, puasa intermiten juga memberikan dampak positif bagi umat Islam dalam memahami makna ibadah puasa. Puasa intermiten melibatkan kesabaran dan pengendalian diri dalam menahan lapar dan haus selama periode puasa. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih mendalami nilai-nilai kesabaran, kesyukuran, dan ketaatan kepada Allah SWT, sehingga dapat memperkuat spiritualitas dan keimanan dalam menjalankan ibadah puasa. Dengan melakukan puasa intermiten, umat Islam diingatkan akan pentingnya menjaga keseimbangan antara keinginan fisik dan kebutuhan spiritual,

sehingga dapat memperdalam pemahaman akan makna puasa sebagai bentuk ibadah dan pengendalian diri atas hawa nafsu.

Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu umat Islam untuk lebih menjaga kebersihan, kesehatan, dan kesucian tubuh dalam menjalankan ibadah puasa. Dengan mengatur pola makan dan menahan lapar dan haus, umat Islam akan lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, serta menjaga kesehatan tubuh agar dapat menjalankan ibadah dengan optimal. Hal ini akan membantu umat Islam untuk lebih menghargai tubuh sebagai amanah dari Allah SWT dan menjadikan ibadah puasa sebagai kesempatan untuk membersihkan tubuh, memperbaiki kebiasaan makan, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah dan tindakan positif.

Dengan demikian, puasa intermiten dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu umat Islam untuk lebih memahami makna ibadah puasa secara spiritual dan fisik. Melalui pengalaman menjalankan puasa intermiten, umat Islam dapat belajar untuk meningkatkan disiplin, kontrol diri, dan kesadaran akan makna puasa sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, puasa intermiten dapat mendukung umat Islam dalam memperdalam pemahaman akan nilai-nilai spiritual dan keimanan, serta meningkatkan kualitas ibadah puasa secara keseluruhan.

### **Panduan Atau Tata Cara Puasa Intermiten Yang Dapat Diadaptasi Sesuai Dengan Ajaran Islam Dan Sunnah Rasulullah SAW**

panduan atau tata cara puasa intermiten yang dapat diadaptasi sesuai dengan ajaran Islam dan sunnah Rasulullah SAW:

a. Waktu Puasa:

Puasa intermiten biasanya dilakukan dengan pola 16/8 atau 18/6, artinya berpuasa selama 16 atau 18 jam dan berbuka selama 8 atau 6 jam. Namun, untuk memperkuat hubungan dengan ajaran Islam, disarankan untuk memperhatikan waktu-waktu ibadah seperti salat fardhu, tarawih, tahajud, dan lainnya. Sehingga, disarankan untuk menjadwalkan waktu berbuka dan sahur dengan memperhatikan waktu-waktu ibadah tersebut.

b. Niat Puasa:

Niat puasa intermiten sebaiknya tetap dilakukan sesuai dengan ajaran Islam, yaitu dengan niat puasa di bulan Ramadhan atau niat puasa sunnah. Meskipun puasa intermiten bukan termasuk ibadah yang diwajibkan dalam Islam, namun tetap penting untuk memiliki niat yang benar dan ikhlas demi mengharapkan ridha Allah SWT.

c. Makanan Saat Berbuka dan Sahur:

Saat berbuka dan sahur, lebih baik memilih makanan yang sehat dan bergizi, sesuai dengan anjuran Rasulullah SAW. Rasulullah SAW menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang dapat memberikan energi untuk beribadah, seperti kurma dan air putih. Hindari makanan yang berlemak tinggi dan berkalori tinggi, karena dapat membuat tubuh menjadi lelah dan tidak bugar untuk beribadah.

d. Menjaga Kebersihan dan Kesehatan:

Selama menjalankan puasa intermiten, penting untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Rasulullah SAW sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan, sehingga disarankan untuk rajin berwudhu, mandi, dan menjaga kebersihan tubuh serta lingkungan sekitar. Selain itu, tetap mengonsumsi air putih yang cukup selama periode berpuasa intermiten untuk mencegah dehidrasi.

e. Berdoa dan Berzikir:

Selama menjalankan puasa intermiten, luangkan waktu untuk berdoa dan berzikir kepada Allah SWT. Manfaatkan waktu luang saat berpuasa untuk memperbanyak ibadah dan membaca Al-Quran. Rasulullah SAW mengajarkan betapa pentingnya berdoa dan berzikir, karena ibadah tersebut dapat menumbuhkan ketaqwaan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

f. Menjaga Sikap dan Perilaku:

Selama berpuasa intermiten, penting untuk tetap menjaga sikap dan perilaku yang baik. Jangan terpancing emosi atau bertindak negatif terhadap orang lain. Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya berakhlak mulia dan bersikap sabar serta bijaksana dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan.

Dengan mengadaptasi panduan atau tata cara puasa intermiten sesuai dengan ajaran Islam dan sunnah Rasulullah SAW, diharapkan umat Islam dapat merasakan manfaat spiritual dan fisik yang lebih besar selama menjalankan ibadah puasa. Puasa intermiten dapat menjadi sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meningkatkan ketaqwaan serta ketakwaan kepada-Nya. Semoga bermanfaat.

**Puasa Intermiten Dapat Menjadi Cara Yang Efektif Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani Dan Rohani Umat Islam Dalam Menjalani Kehidupan Sehari-Hari**

Puasa intermiten adalah sebuah pola makan yang menetapkan jendela waktu tertentu di mana seseorang dapat mengonsumsi makanan (jam makan) dan waktu tertentu di mana seseorang harus berpuasa. Puasa intermiten telah menjadi semakin populer dalam beberapa tahun terakhir sebagai metode penurunan berat badan, meningkatkan kesehatan, dan

meningkatkan kinerja otak. Dalam konteks umat Islam, puasa intermiten dapat diadaptasi sesuai dengan ajaran agama dan sunnah Rasulullah SAW untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

Dalam Islam, puasa adalah salah satu ibadah yang sangat ditekankan dan dianjurkan. Puasa wajib dilakukan selama bulan Ramadan, di mana umat Islam melakukan puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Namun, puasa intermiten dapat menjadi tambahan yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran umat Islam di luar bulan Ramadan.

Salah satu metode puasa intermiten yang populer adalah metode 16/8, di mana seseorang berpuasa selama 16 jam dan hanya makan dalam jendela waktu 8 jam setiap harinya. Metode ini dapat diadaptasi untuk umat Islam dengan menjalankan puasa dari terbit fajar hingga matahari terbenam, yang sejalan dengan ajaran agama yang sudah ada. Selain itu, puasa intermiten juga dapat dilakukan dengan metode 5:2, di mana seseorang makan normal selama 5 hari dalam seminggu dan berpuasa atau mengurangi asupan kalori selama 2 hari lainnya. Metode ini juga bisa diadaptasi dengan menjalankan puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis, yang merupakan sunnah Rasulullah SAW.

Ada beberapa manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dengan melakukan puasa intermiten. Salah satunya adalah penurunan berat badan yang signifikan. Dengan membuat jendela waktu makan yang lebih pendek, seseorang cenderung mengonsumsi kalori lebih sedikit sehingga dapat membantu dalam penurunan berat badan. Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi peradangan, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperbaiki fungsi otak.

Dalam konteks umat Islam, puasa intermiten dapat menjadi cara efektif untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Dalam hadis-hadis, Rasulullah SAW telah memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Dengan menjalankan puasa intermiten, umat Islam dapat mengikuti contoh Rasulullah SAW dalam menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah Allah SWT. Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu umat Islam untuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja dalam beribadah.

Selain manfaat kesehatan jasmani, puasa intermiten juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan rohani umat Islam. Dengan menahan diri dari makan dan minum selama beberapa jam, seseorang akan merasakan rasa lapar dan haus yang mengingatkannya akan penderitaan orang-orang yang kurang beruntung. Hal ini dapat meningkatkan rasa empati dan pengertian terhadap sesama, serta memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui ibadah puasa.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, puasa intermiten dapat membantu umat Islam untuk lebih disiplin dalam menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat. Dengan membatasi jendela waktu makan, seseorang cenderung memilih makanan yang lebih sehat dan menghindari makanan yang tinggi lemak dan gula. Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu dalam mengendalikan nafsu makan dan mengurangi pola makan berlebihan yang dapat merugikan kesehatan.

Dengan demikian, puasa intermiten dapat menjadi cara yang efektif bagi umat Islam untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan mengadaptasi metode puasa intermiten sesuai dengan ajaran agama dan sunnah Rasulullah SAW, umat Islam dapat merasakan manfaat kesehatan yang signifikan serta meneguhkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Puasa intermiten dapat menjadi sebuah ibadah tambahan yang membantu umat Islam dalam menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, serta mendekatkan diri kepada-Nya.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari analisa yang telah dilakukan tentang cara implementasi intermittent fasting yang tepat dan aman bagi setiap individu, dapat disimpulkan bahwa metode diet ini memiliki potensi untuk membawa sejumlah manfaat kesehatan jika dilakukan dengan benar dan disertai dengan pengawasan yang tepat. Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari analisa tersebut antara lain: puasa intermiten dapat memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani umat Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengikuti metode puasa intermiten yang sesuai dengan ajaran agama dan sunnah Rasulullah SAW, umat Islam dapat merasakan berbagai manfaat yang signifikan bagi tubuh dan pikiran mereka.

Dari segi kesehatan jasmani, puasa intermiten dapat membantu dalam penurunan berat badan, peningkatan sensitivitas insulin, pengurangan peradangan, peningkatan kesehatan jantung, dan perbaikan fungsi otak. Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu umat Islam dalam menjaga pola makan yang sehat, meningkatkan disiplin diri, dan mengendalikan nafsu makan berlebihan. Hal ini dapat membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan tubuh dan mengurangi risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Dari segi kesehatan rohani, puasa intermiten dapat membantu umat Islam untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui ibadah puasa. Dengan menahan diri dari makan dan minum selama beberapa jam, seseorang dapat merasakan rasa lapar dan haus yang mengingatkannya akan penderitaan orang-orang yang kurang beruntung. Hal ini dapat

membantu meningkatkan rasa empati, pengertian terhadap sesama, dan memperdalam keimanan serta ketakwaan kepada Allah SWT.

Selain itu, puasa intermiten juga dapat membantu umat Islam untuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja dalam beribadah, serta menguatkan keteguhan hati dan kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjalankan puasa intermiten sebagai bagian dari ibadah kepada Allah SWT, umat Islam dapat menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani, serta merasakan kedamaian dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan ini.

Dengan demikian, puasa intermiten merupakan sebuah cara yang efektif bagi umat Islam untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan menjalankan puasa intermiten sesuai dengan ajaran agama dan sunnah Rasulullah SAW, umat Islam dapat memperoleh manfaat yang berlipat ganda bagi tubuh dan pikiran mereka, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, diharapkan umat Islam dapat senantiasa menjaga kebiasaan puasa intermiten sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan ibadah kepada Sang Pencipta.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, tauhid, dan karuniaNya-lah kami dapat menyelesaikan artikel dengan judul “Intermittent Fasting: Keterkaitannya dalam Kesehatan dan Islam” hingga selesai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Gt. Muhammad Irhamna Husin, M.Pd. yang telah membantu dan membimbing kami dalam menyelesaikan artikel ini. Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok kami sendiri yang telah berusaha menyelesaikan artikel ini dengan sebaik mungkin.

Kami menyadari bahwa artikel yang telah kami buat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya menjadi lebih baik lagi. Semoga artikel yang kami buat dapat menjadi manfaat bagi setiap orang.

## **DAFTAR REFERENSI**

Aksungar FB, Eren A, Ure S, Teskin O, Ates G. Effects of intermittent fasting on serum lipid levels, coagulation status and plasma homocysteine levels. *Ann Nutr Metab.* 2005;49(2):77-82. doi: 10.1159/000084097.

- Alhazmi A, Stojanovski E, Rahman S. Intermittent fasting in Ramadan and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Res Clin Pract.* 2019;157:107841. doi: 10.1016/j.diabres.2019.107841.
- Atallah L, Youssef N, El-Magic M, et al. The impact of Ramadan observance on glycemic control in fasting diabetic patients. *Diabetes Care.* 2008;31(8):1434-6. doi: 10.2337/dc07-1789.
- Boronat M, Saavedra P, Riaño M, Redondo J, Vallés M. Does Ramadan fasting carry a high risk of hypoglycemia? The role of continuous glucose monitoring. *Diabetes Care.* 2010;33(7):1446-7. doi: 10.2337/dc10-0060.
- Faris MAE, Kacimi S, Al-Kurd RA, et al. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutr Res.* 2012;32(12):947–55. doi: 10.1016/j.nutres.2012.06.021.
- Kotb AG, Elmehdawi RR, Arafa MA. Impact of fasting during Ramadan on body weight, blood pressure, and lipid profile in patients with diabetes. *Sudan J Med Sci.* 2017;12(2):94-101.
- Kul S, Savas E, Ozturk ZA, Karadag G. Does Ramadan fasting alter body weight and blood lipids and fasting blood glucose in a healthy population? A meta-analysis. *J Relig Health.* 2014;53(3):929-42. doi: 10.1007/s10943-013-9691-2.
- Lessan N, Saadane I, Alkaf B, Ahsan LS. Does Ramadan Fasting Contribute to Increased Physical Activity during Weekdays? *Int J Environ Res Public Health.* 2020;18(1):350. doi: 10.3390/ijerph18010350.
- Malhis M, Nora M, El Hajj M, Salma W, The effect of intermittent fasting during Ramadan on glucose levels in diabetic patients. *J Clin Diagn Res.* 2017;11(5):OC41-OC43. doi: 10.7860/JCDR/2017/27113.9851.
- Nas A, Khateeb MA, Chahine L, Soumi S, Ramadan fasting and diabetes: a systematic review. *J Pak Med Assoc.* 2016;66(9 Suppl 1):S35-S41. PMID: 27664546.
- Roky R, Chapotot F, Hakkou F, et al. Daytime sleepiness during Ramadan intermittent fasting: polysomnographic and quantitative waking EEG study. *J Sleep Res.* 2003;12(2):95-101. doi: 10.1046/j.1365-2869.2003.00332..
- Trepanowski JF, Bloomer RJ. The impact of religious fasting on human health. *Nutr J.* 2010;9:57. doi: 10.1186/1475-2891-9-57.