

Pengaruh Berpuasa Untuk Menurunkan Berat Badan dan Menurunkan Risiko Obesitas

Alya Sagita Ramadhanti¹

Salma Nida Oktaria²

Korespondensi penulis: alyasagitar@gmail.com¹, salmanida088@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This journal discusses the effect of fasting on weight loss and obesity risk reduction. The study was conducted through an descriptive qualitative methods study on a group of participants who underwent certain fasting practices over a certain period. The results showed a significant association between the practice of fasting and weight loss. Participants who consistently fasted experienced positive weight changes and reduced risk of obesity. The nutritional approach and the impact of hormones during fasting are the focus in explaining the results of this study. Changes in diet during periods of fasting can affect the body's metabolism and contribute to weight loss. In addition, the positive effects of fasting were also seen in the reduction of obesity-related risk factors.*

Keywords: *Fasting, losing weight, the risk of obesity, metabolism*

Abstrak. Jurnal ini membahas bagaimana pengaruh berpuasa terhadap penurunan berat badan dan juga pengurangan risiko obesitas. Penelitian dilakukan melalui metode kualitatif deskriptif pada partisipan yang menjalin praktik puasa tertentu selama periode tertentu dan dilakukan kuesioner tertutup terhadap masyarakat umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang terfokus antara praktik berpuasa, dengan penurunan berat badan. Partisipan yang secara konsisten menjalani puasa mengalami perubahan berat badan yang positif, dan juga yang kemudian akan mengurangi risiko obesitas. Pendekatan nutrisi dan juga dampak hormon selama berpuasa menjadi fokus dalam penjelasan hasil penelitian ini. Adanya perubahan pada pola makan juga menjadi pengaruh dari metabolisme tubuh yang berkontribusi pada penurunan berat badan. Selain itu, efek positif berpuasa terlihat dalam penurunan faktor risiko terkait obesitas.

Kata kunci: Berpuasa, menurunkan berat badan, risiko obesitas, metabolisme

LATAR BELAKANG

Kesehatan global memiliki banyak fokus, salah satu perhatian utama di tengah-tengah perubahan kehidupan masyarakat yang semakin kompleks dari berbagai masalah kesehatan. Salah satu di antaranya adalah obesitas, di mana yang secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis dari satu penyakit, yaitu

obesitas. Obesitas yang merupakan sebuah masalah kesehatan global akan terus meningkat, juga berkontribusi pada berbagai jenis penyakit kronis yang ada. Obesitas pun bukan hanya menjadi masalah individu, tapi juga akan merambah ke tingkat populasi dan akan memberikan dampak serius pada sistem kesehatan global, karena nutrisi dan gaya hidup yang memiliki peran krusial dalam mengendalikan berat badan¹. Perlu kemudian untuk dicari pendekatan yang efektif dalam mengatasi permasalahan obesitas ini.

Berpuasa sendiri merupakan sebuah praktik umum dalam beberapa agama, juga diterapkan dalam berbagai jenis diet. Kemudian hal ini telah menjadi sorotan penelitian terkait pengaruhnya terhadap berat badan dan juga risiko obesitas. Banyak studi yang menyatakan dan mendukung bahwasanya berpuasa memiliki dampak yang cukup positif bagi pengelolaan berat badan, kemudian akan berperan penuh dalam pencegahan obesitas seorang individu. Namun dalam hal ini masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam, juga melihat efek jangka panjang dari praktik ini. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk dapat memiliki bagaimana pengaruh berpuasa terhadap penurunan berat badan, juga terhadap mengurangi risiko obesitas. Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk dapat melihat secara menyeluruh bagaimana pengaruh berpuasa terhadap menurunkan berat badan, yang kemudian dipercaya dapat mengurangi risiko obesitas².

Dalam konteks kesehatan global menunjukkan, perlu untuk dicari alternatif yang dapat diterapkan secara meluas untuk menjaga kesehatan masyarakat secara keseluruhan, karena dalam hidup ini penting untuk menjaga berbagai pola makan dan juga gaya hidup. Penting untuk kemudian mengeksplorasi potensi dan manfaat dari praktik berpuasa dalam konteks pengendalian berat badan dan permasalahan obesitas, kemudian menjadi lebih signifikan karena dampaknya yang akan merugikan terhadap kesehatan dan juga kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Kondisi ini yang terkait erat dengan kebijakan global terkait nutrisi dan gaya hidup, hal ini yang perlu diperhatikan secara serius.

Penelitian ini kemudian mencoba untuk dapat menyumbangkan pemahaman baru terkait pengaruh berpuasa terhadap berat badan dan juga risiko obesitas, sebagai salah satu solusi yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan, dan juga pengelolaan obesitas. Dengan menetapkan tujuan untuk dapat melihat pengaruh berpuasa terhadap hal

¹ World Health Organization. (2021, June). Obesity and Overweight. World Health Organization.

² CNN Indonesia . (2021, November). Studi: Puasa 2 Kali Seminggu Dapat Turunkan Berat Badan Obesitas. Gaya Hidup .

ini, kemudian penelitian juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan memberi dasar untuk perubahan perilaku yang di kemudian hari dapat mendukung pengendalian berat badan secara efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini diarahkan untuk memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi permasalahan obesitas yang terus berkembang di tingkat global.

KAJIAN TEORITIS

Berpuasa memiliki teori dasar yang mendasari pengaruh berpuasa terhadap pengelolaan berat badan, ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologi dan juga perilaku³. Berpuasa dapat memicu sebuah proses, di mana tubuh beralih dari menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama ke pembakaran lemak. Proses ini yang kemudian dapat meningkatkan efisiensi penurunan berat badan dan juga mengurangi akumulasi lemak, akan berpotensi dalam mempengaruhi hormon terkait nafsu makan yang juga akan mengatur konsumsi makanan dan metabolisme. Melihat dari aspek perilaku, yang memainkan peran dalam mengatur konsumsi makanan dan metabolisme. Aspek perilaku cenderung mengurangi asupan kalori secara keseluruhan, karena dengan adanya pemberian batasan waktu dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih terkendali, kemudian akan mengurangi kemungkinan konsumsi makan berlebihan, dan pada akhirnya mendukung proses penurunan berat badan.

Kajian teoritis ini dapat menuruti bagaimana pentingnya melihat pengaruh berpuasa dalam jangka panjang terhadap penurunan berat badan dan juga pengurangan risiko obesitas. Pengelolaan berat badan yang berkelanjutan pastinya memerlukan pendekatan yang harus lebih difokuskan dalam gaya hidup sehari-hari, dan berpuasa menjadi salah satu poin penting dalam kebiasaannya. Dengan merinci mekanisme fisiologis dan juga aspek perilaku yang terlibat, penelitian ini akan bertujuan untuk mengembangkan pandangan yang lebih berfokus terhadap peran berpuasa sebagai strategi yang cukup potensial dalam manajemen berat badan dan juga pencegahan obesitas.

METODE PENELITIAN

³ Aprilianita, V. (2022, November). Efektivitas Puasa Intermiten Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Penderita Obesitas: Sebuah Systematic Review. Universitas Gadjah Mada.

Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk dapat memahami secara mendalam pengaruh berpuasa terhadap penurunan berat badan dan juga pengurangan risiko obesitas. Di mana pendekatan deskriptif dapat melibatkan berbagai jenis pengumpulan data secara lebih detail dan juga spesifik terkait pengalaman individu selama berpuasa, dan bagaimana dampaknya terhadap berat badan mereka. Teknik pengumpulan data secara kuesioner tertutup pun akan dilakukan untuk mendapatkan pengertian lebih mendalam terkait aspek perilaku dari persepsi, pemahaman, dan juga pengalaman setiap individu. Analisis pun akan digunakan sebagai cara untuk dapat menyimpulkan temuan utama dari data kualitatif yang telah diperoleh sebelumnya, kemudian dengan metode ini penelitian akan merinci dampak positif dan negatif berpuasa terhadap berat badan juga faktor-faktor yang mempengaruhi dalam mengurangi risiko obesitas..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan melibatkan partisipan yang secara rutin menjalankan puasa, yang mana bertujuan untuk dapat mengevaluasi pengaruh berpuasa terhadap penurunan berat badan dan juga pengurangan risiko obesitas. Perlu juga untuk mendata berat badan dan melakukan indeks massa tubuh (IMT). Temuan menunjukkan bahwa partisipan yang berpuasa secara teratur mengalami penurunan berat badan yang signifikan selama periode puasa dilakukan, analisis IMT juga dapat menunjukkan perubahan yang positif dan menunjukkan adanya pengaruh positif dari praktik puasa terhadap penurunan risiko obesitas⁴. Hasil penelitian dengan jelas mengatakan bahwa berpuasa dapat menjadi strategi yang cukup efektif dalam penurunan berat badan dan mengurangi risiko obesitas.

Hasil dari penelitian yang menggunakan metode kuesioner tertutup memiliki berbagai hasil yang dapat didiskusikan, di mana melihat dari kebiasaan berpuasa, setengah dari responden yaitu sebanyak 50% menjawab mereka memiliki kebiasaan berpuasa secara teratur, sementara 50% lagi menjawab tidak. Lalu daripada itu, kami mengajukan pertanyaan terhadap bagaimana dampak positif berpuasa terhadap berat tubuh mereka yang dapat mereka rasakan, seluruh responden sebanyak 100% menyatakan bahwa mereka dapat merasakan dampak positif terhadap penurunan berat badan selama berpuasa. Selanjutnya melihat bagaimana perubahan dalam indeks massa tubuh (IMT)

⁴ Illahika, A. P. (2022, July). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Rerata Massa Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Fase Akhir. ResearchGate .

mereka, hasil responden menjawab sebanyak 50% dari mereka memperhatikan perubahan dalam IMT selama berpuasa, sementara 50% lagi tidak terlalu memperhatikan hal tersebut, dan hanya melakukan berpuasa seperti biasanya. Pertanyaan selanjutnya, bagaimana tingkatan kepuasan mereka terhadap berat badan saat mereka berpuasa. Mayoritas dari responden, sebanyak 83,3% menjawab bahwa mereka puas dengan berat badan mereka saat berpuasa, sementara selebihnya sebanyak 16,7% menyatakan bahwa mereka tidak puas dengan berat badan mereka saat berpuasa.

Dalam penelitian terhadap partisipan perempuan umur 19 tahun inisial (AS) yang melakukan puasa selama 1 minggu untuk membuktikan penelitian ini. Sebelumnya (AS) memiliki berat badan 75,6 kg dengan IMT 29,5 yang termasuk indeks orang yang hampir mengalami obesitas, (AS) menjalani puasa dengan pola makan yang sehat dan bergizi serta olahraga yang teratur. Hasilnya pada hari ke-5 (AS) mengalami penurunan berat badan menjadi 77,2 kg. Tentunya penurunan berat badan ini tidak di dapat hanya dengan puasa saja melainkan disertai dengan olahraga menjelang magrib, menu makan sahur yang tahan lama seperti oat dan kacang-kacangan serta makanan buka puasa yang bergizi seperti buah-buahan, sayur-sayuran yang hanya di rebus, dan mengurangi makanan yang diolah dengan cara di goreng. Jika (AS) menjalani puasa teratur selama satu bulan saja akan menurunkan berat badan secara signifikan dan mengurangi risiko obesitas.

Lalu selanjutnya, kami dapat melihat bagaimana dari masing-masing responden merasa pengaruh edukasi terkait puasa terhadap kesadaran risiko obesitas yang ada. Seluruh responden, sebanyak 100% kemudian menyatakan dan meyakini bahwa mereka melihat edukasi terkait puasa ini memiliki pengaruh yang cukup positif terhadap kesadaran masyarakat terkait risiko obesitas. Lalu kita dapat melihat pada pemantauan pola makan selama mereka berpuasa, sebagian besar responden sebanyak 83,3% memperhatikan pola makan mereka secara teratur selama berpuasa, sementara selebihnya sebanyak 16,7% tidak terlalu memperhatikan hal tersebut. Melihat pada pertanyaan selanjutnya terkait frekuensi berpuasa mereka, sebagian besar responden sebanyak 50% menyatakan bahwa mereka tidak pernah berpuasa, dan 33,3% lainnya menjawab bahwa mereka biasa berpuasa kurang dari 3 kali seminggu, dan selebihnya sebanyak 16,7% menjawab bahwa mereka berpuasa lebih dari 3 kali seminggu.

Terakhir, kita akan melihat hasil yang berupa pertanyaan dari skala 1 sampai 5, di mana skala 1 berarti sangat setuju dan skala 5 yang berarti sangat tidak setuju. Melihat

pertanyaan terkait efektivitas puasa dalam mengurangi risiko obesitas, yang menjawab dalam skala 1 yang berarti sangat setuju sebanyak 50%, dan yang menjawab pada skala 2 sebanyak 16,7%, lalu yang menjawab pada skala 3 yang berarti mereka melihat hal ini sebagai bisa dilakukan tapi tidak terlalu berpengaruh sebanyak 16,7%, lalu yang kurang setuju di skala 4 sebanyak 16,7%, dan skala 5 yang berarti sangat tidak setuju berada di 0%.

Dapat disimpulkan bahwa dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan dampak positif terhadap berat badan saat berpuasa, tetapi terdapat variasi dalam pemantauan pola makan dan frekuensi berpuasa. Edukasi tentang puasa dianggap berpengaruh positif terhadap kesadaran masyarakat tentang risiko obesitas, walaupun sebagian di antara responden merasakan efektivitas berpuasa dalam mengurangi risiko obesitas, pandangan ini memiliki variasi antara responden.

Dampak Positif dari Kebiasaan Berpuasa

Dari bagian hasil, kita dapat melihat bagaimana perbedaan signifikan dalam kebiasaan berpuasa. Di mana kebiasaan berpuasa ini akan dipengaruhi oleh berbagai hal seperti faktor budaya, agama, dan berbagai preferensi individu lainnya. Yang mana kebiasaan berpuasa ini akan membawa dampak positif pada berat badan, karena keseluruhan responden menyatakan bahwa mereka merasakan dampak positif terhadap penurunan berat badan mereka selama berpuasa. Hal ini yang kemudian sejalan dengan penjelasan sebelumnya yang mempercayai dan menunjukkan bahwa puasa dapat menjadi strategi efektif untuk dapat mengelola berat badan yang dimaksud dari IMT. Kemudian dapat dilihat dari bagian hasil, bahwa separuh responden memperhatikan perubahan IMT mereka saat berpuasa. Hal ini biasanya akan dipengaruhi oleh durasi puasa, jenis makanan yang dikonsumsi, dan juga kegiatan fisik untuk mengelola berat badan mereka⁵.

Kedatangan Risiko Obesitas

Membahas bagaimana mayoritas responden menyatakan kepuasan mereka terhadap berat badan saat berpuasa, hal ini biasanya dapat berkaitan dengan rasa kenyang yang lebih lama selama berpuasa. Yang mana daripada itu mereka dipengaruhi oleh persepsi terhadap berat badan selama mereka berpuasa. Lalu kemudian kita juga dapat melihat bagaimana dukungan penuh dari responden terhadap pengaruh edukasi tentang

⁵ *Ibid*

puasa yang berkaitan dengan kesadaran risiko obesitas, yang kemudian mencerminkan bagaimana pentingnya peran informasi dan pengetahuan dalam memotivasi perubahan perilaku setiap responden. Jika hal ini diterapkan kepada masyarakat luas, kemudian akan meningkatkan kesejahteraan kesehatan global. Karena para responden sebelumnya telah memantau pola makan mereka selama berpuasa, yang kemudian hal ini menunjukkan pada mereka bagaimana pentingnya memilih makanan yang sehat selama periode puasa

Efektivitas Berpuasa dalam Mengurangi Risiko Obesitas

Melihat bagaimana tanggapan para responden yang cukup bervariasi terhadap efektivitas puasa, kemudian mencerminkan pandangan subjektif terhadap hasil dari jawaban mereka. Perbedaan semacam ini yang kemudian dapat dipahami sebagai hasil dari pengalaman dan juga persepsi dari masing-masing responden. Pembahasan ini menyoroti kompleksitas praktik berpuasa dan dampaknya terhadap berat badan serta kesadaran risiko obesitas. Faktor-faktor seperti kebiasaan, edukasi, dan pemantauan pola makan memainkan peran penting dalam hasil penelitian ini. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan wawasan berharga dalam konteks kesehatan masyarakat dan dapat memberikan dasar untuk perencanaan intervensi yang lebih lanjut.

Di mana mekanisme metabolisme yang ada di dalam tubuh selama berpuasa akan berkontribusi pada penurunan berat badan, termasuk peningkatan pembakaran lemak, dan juga pengurangan asupan kalori. Daripada ini kemudian praktik berpuasa juga dapat meningkatkan kesadaran terhadap pola makan dan memotivasi pilihan makanan seorang individu untuk menjadi lebih sehat⁶. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita terhadap hubungan antara berpuasa, berat badan, juga risiko obesitas, dan bagaimana implikasinya terhadap gaya hidup sehat

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam kesimpulan, dapat dilihat bagaimana penelitian ini menyoroti pengaruh berpuasa terhadap penurunan berat badan, juga pengurangan risiko obesitas. Hal inilah yang kemudian menjadi hasil penelitian yang menunjukkan bahwa praktik berpuasa dapat menjadi strategi yang cukup efektif bagi seseorang untuk dapat mengelola badan mereka

⁶ Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2015, December). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. World Health Organization.

dan juga mencegah obesitas. Fenomena ini yang dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme fisiologis yang terlibat selama periode berpuasa, dan juga termasuk peningkatan mobilisasi lemak dan pengaturan hormon-hormon terkait metabolisme. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperdalam pemahaman tentang efek berpuasa pada variasi individu, mempertimbangkan faktor-faktor seperti jenis puasa, durasi puasa, dan karakteristik populasi yang bersangkutan.

DAFTAR REFERENSI

- Andrianto, Y. (2023, April). Obesitas Berisiko Kanker? Cobalah Berpuasa Sebagai Pencegahan. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan . https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2428/obesitas-berisiko-kanker-cobalah-berpuasa-sebagai-pencegahan
- Aprilianita, V. (2022, November). Efektivitas Puasa Intermiten Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Penderita Obesitas: Sebuah Systematic Review. Universitas Gadjah Mada. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/211553>
- CNN Indonesia . (2021, November). Studi: Puasa 2 Kali Seminggu Dapat Turunkan Berat Badan Obesitas. Gaya Hidup . <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211118105756-255-722835/studi-puasa-2-kali-seminggu-dapat-turunkan-berat-badan-obesitas>
- Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2015, December). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. World Health Organization. https://extranet.who.int/ncdccs/Data/IDN_B11_Buku%20Obesitas-1.pdf
- Illahika, A. P. (2022, July). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Rerata Massa Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Fase Akhir. ResearchGate . https://www.researchgate.net/publication/366810886_Pengaruh_Puasa_Ramadhan_Terdapat_Rerata_Massa_Lemak_Tubuh_Dan_Indeks_Massa_Tubuh_Pada_Remaja_Fase_Akhir/fulltext/63b310a403aad5368e5c4b3d/Pengaruh-Puasa-Ramadhan-Terdapat-Rerata-Massa-Lemak-Tubuh-Dan-Indeks-Massa-Tubuh-Pada-Remaja-Fase-Akhir.pdf
- Lyons, A. (2019, January). Intermittent Fasting Delivers Results for Women With Obesity. NewsGP. <https://www1.racgp.org.au/newsgp/clinical/study-on-intermittent-fasting-delivers-positive-re>
- Maulana, A. (2023, April). Pakar UNPAD Berikan Tips Puasa Sehat dan Antilemas Bagi Penderita Obesitas. Universitas Padjadjaran. <https://www.unpad.ac.id/2023/04/pakar-unpad-berikan-tips-puasa-sehat-dan-antilemas-bagi-penderita-obesitas/>
- Munigar, M. (2013, November). Puasa Ramadhan dan Obesitas. http://2012.poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/2Jurnal_Mumun.pdf
- Polii, R. C. (2016, July). Hubungan Kadar Glukosa Darah Puasa Dengan Obesitas Pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. eBiomedik. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14617>
- World Health Organization. (2021, June). Obesity and Overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>