

Manfaat Puasa Terhadap Kesehatan Masyarakat: Literatur Review

Febry Istyanto^{1*}, Shophian Aswar²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

Alamat: Jl. Petrus kafiar ridge 1, Biak, Papua, Indonesia

Corresponding: febryistyanto@gmail.com

Abstract

Fasting is defined as the voluntary abstention from the intake of food and fluids for a designated duration, which may encompass spiritual, cultural, or health-related motivations. Within the scope of the present investigation, intermittent fasting represents a specific modality of fasting characterized by cyclical periods of food deprivation interspersed with phases of normal consumption. This research endeavor seeks to elucidate the health benefits associated with fasting, particularly intermittent fasting, through a systematic review of scholarly articles published between 2020 and 2025. The findings of this comprehensive analysis indicate that intermittent fasting may enhance insulin sensitivity, thereby contributing to the prophylaxis of type 2 diabetes mellitus. Furthermore, it is associated with cardiovascular benefits, including reductions in both blood pressure and low-density lipoprotein (LDL) cholesterol levels. Intermittent fasting has also been shown to be effective in weight management and the enhancement of mental health, with evidence supporting its efficacy in alleviating symptoms of depression and anxiety. Moreover, the research suggests that fasting can mitigate systemic inflammation, which may subsequently lower the risk of chronic diseases and promote increased longevity through the reduction of oxidative stress. In summary, the implementation of healthful fasting practices, particularly in the form of intermittent fasting, may serve as a viable strategy for disease prevention and the enhancement of community well-being.

Keywords: health, society, fasting

Abstrak

Puasa adalah praktik menahan diri dari makan dan minum selama jangka waktu tertentu, yang sering kali memiliki dimensi spiritual, budaya, atau kesehatan. Dalam konteks penelitian yang disebutkan, puasa intermiten adalah bentuk puasa yang dilakukan secara teratur, biasanya dengan periode waktu tertentu di mana seseorang tidak mengonsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan mengkaji manfaat puasa, khususnya puasa intermiten, terhadap kesehatan masyarakat dengan melakukan ulasan terhadap artikel yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025. Melalui analisis komprehensif, ditemukan bahwa puasa intermiten dapat meningkatkan sensitivitas insulin, membantu pencegahan diabetes tipe 2, serta memberikan keuntungan kardiovaskular melalui pengurangan tekanan darah dan kolesterol LDL. Selain itu, puasa intermiten juga terbukti efektif dalam manajemen berat badan, kesehatan mental, dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa puasa berpotensi menurunkan peradangan, sehingga mengurangi risiko penyakit kronis dan berkontribusi pada peningkatan umur panjang dengan cara mengurangi stres oksidatif. Kesimpulannya, praktik puasa yang sehat, terutama puasa intermiten, dapat menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: kesehatan, masyarakat, puasa

1. LATAR BELAKANG

Puasa adalah praktik yang telah ada selama ribuan tahun, memainkan peran penting dalam beragam tradisi agama dan budaya di seluruh dunia (Trabelsi et al., 2022). Selain sekadar penahanan diri dari makanan dan minuman, puasa juga melibatkan penghindaran aktivitas yang dapat mengganggu refleksi spiritual, berfungsi untuk membersihkan serta menenangkan jiwa, meningkatkan disiplin diri, dan memperdalam hubungan dengan Tuhan (Subrata, S. A., &

Dewi, 2023; Trabelsi et al., 2022). Dalam tradisi Islam, puasa Ramadan sangat signifikan, bertujuan mengasah kontrol diri dan meningkatkan kepedulian terhadap yang kurang beruntung. Praktik puasa juga ada dalam agama Kristen, Hindu, dan Buddha, masing-masing dengan tujuan spiritual berbeda. Lebih dari sekadar ritual fisik, puasa merupakan perjalanan batin yang melibatkan refleksi diri dan pencarian makna hidup (Prasanti, 2018).

Manfaat puasa sangat beragam dan mencakup peningkatan kesehatan fisik serta mental, dan juga berfungsi sebagai proses detoksifikasi yang penting untuk tubuh (Khodijah, 2023). Ketika kita berpuasa, tubuh kita memiliki waktu untuk memulihkan diri, membersihkan diri dari racun-racun yang terakumulasi, dan memperbaiki berbagai fungsi organ. Selain itu, puasa juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang berfungsi sebagai pertahanan terhadap berbagai penyakit. Salah satu bentuk puasa yang mulai banyak dipraktikkan adalah puasa intermiten. Metode ini semakin populer di kalangan masyarakat modern, terutama karena kemampuannya dalam membantu pengelolaan berat badan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Puasa intermiten tidak hanya terkait dengan penurunan berat badan, tetapi juga berpotensi menurunkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker (Adi Supraba et al., 2020; Fairuz et al., 2024; Subrata, S. A., & Dewi, 2023). Dengan melibatkan periode makan yang teratur dan waktu puasa yang terjadwal, individu dapat lebih mudah mengontrol asupan kalori mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Salah satu keunggulan dari metode puasa intermiten adalah fleksibilitasnya. Tidak seperti diet ketat yang seringkali sulit untuk diikuti dalam jangka panjang, puasa intermiten memberikan kebebasan bagi individu untuk memilih jendela waktu yang paling sesuai dengan gaya hidup mereka. Dengan pendekatan ini, banyak orang merasa bahwa mereka bisa tetap menikmati makanan favorit mereka sambil tetap menjaga kesehatan. Penelitian juga menunjukkan bahwa puasa intermiten tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas ini telah dikaitkan dengan peningkatan konsentrasi, fokus yang lebih tajam, dan kesejahteraan mental yang lebih baik (Natassha & Bustamam, 2022; Subrata, S. A., & Dewi, 2023).

Selama periode puasa, banyak individu melaporkan merasa lebih jernih dan mampu berpikir dengan lebih baik, yang mungkin disebabkan oleh pengurangan fluktuasi gula darah dan peningkatan hormon yang berperan dalam suasana hati (Natassha & Bustamam, 2022; Nurjanah et al., 2023). Terciptanya kesadaran akan manfaat puasa intermiten diharapkan akan menyebabkan peningkatan minat dalam jangka panjang. Seiring dengan meningkatnya penelitian dan pengetahuan tentang kesehatan secara umum, semakin banyak orang yang mulai

mengadopsi praktik puasa ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, puasa intermiten bisa menjadi salah satu alat yang efektif tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan, tetapi juga untuk mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup.

Melihat tren ini, kita bisa berharap bahwa pengertian dan penerapan puasa intermiten akan terus berkembang, memberikan manfaat bagi masyarakat yang lebih luas di seluruh dunia. Tulisan ini bertujuan untuk menyusun tinjauan sistematis terhadap literatur mengenai manfaat puasa bagi kesehatan, dengan fokus pada artikel dari Google Scholar dan PubMed antara tahun 2020 hingga 2025. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai potensi puasa sebagai intervensi kesehatan yang mendukung pencegahan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan artikel untuk menganalisis berbagai studi terkait efek puasa terhadap kesehatan. Tinjauan artikel efektif dalam mengumpulkan dan merangkum temuan dari penelitian sebelumnya, memberikan pemahaman komprehensif mengenai topik ini. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: 1. Artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau Indonesia untuk memperluas jangkauan pencarian; 2. Penelitian yang dilakukan antara tahun 2020-2025 untuk fokus pada temuan terbaru; 3. Artikel yang membahas dampak puasa secara fisik dan psikologis, serta implikasi kesehatan jangka pendek dan panjang. Setelah melakukan pencarian di berbagai database ilmiah, artikel yang sesuai dikumpulkan dan dianalisis secara komprehensif. Proses analisis mencakup evaluasi kritis terhadap metodologi dan hasil studi untuk mengidentifikasi pola dan perbedaan. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas tentang hubungan antara puasa dan kesehatan, sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut dan rekomendasi dalam praktik kesehatan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Efek Puasa Terhadap Metabolisme

Banyak penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat memberikan dampak signifikan terhadap metabolisme tubuh manusia (Li et al., 2024). Salah satu bentuk puasa yang populer adalah puasa intermiten, yang melibatkan siklus antara periode makan dan tidak makan. Puasa intermiten telah menjadi subjek banyak studi ilmiah karena efeknya yang menarik pada kesehatan metabolik (Yang et al., 2021). Salah satu manfaat utama dari puasa intermiten adalah kemampuannya untuk meningkatkan sensitivitas insulin, hormon yang berperan sangat penting dalam pengaturan glukosa darah. Sensitivitas insulin yang lebih

tinggi berarti tubuh mampu merespons insulin dengan lebih baik, sehingga membantu mengendalikan kadar gula darah dengan lebih efektif. Ini sangat penting untuk mencegah kondisi seperti diabetes tipe 2, yang semakin umum di masyarakat modern akibat pola makan yang buruk dan gaya hidup tidak aktif.

b. Manfaat Kardiovaskular

Puasa juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan jantung (Abud & Ahmed, 2024). Praktik puasa intermiten tidak hanya bermanfaat untuk pengendalian berat badan, tetapi juga dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan jantung (Dong et al., 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa puasa intermiten dapat menurunkan tekanan darah, yang merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung. Selain itu, puasa juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar kolesterol LDL, yang sering disebut sebagai "kolesterol jahat" karena dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, dan trigliserida, yang merupakan jenis lemak dalam darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Patikorn, Roubal, Veettil, Chandran, Pham, Lee, et al., 2021a, 2021b; Patikorn, Roubal, Veettil, Chandran, Pham, Yeong, et al., 2021). Dampak positif ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya sebagai praktik spiritual atau ritual keagamaan, tetapi juga memiliki fondasi ilmiah yang kuat dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit jantung. Dalam era modern di mana penyakit kardiovaskular menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia, pendekatan seperti puasa intermiten bisa menjadi alternatif yang menarik untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan mencegah risiko penyakit. Sebagai bagian dari gaya hidup sehat, puasa dapat berfungsi sebagai langkah preventif yang penting, terutama ketika dipadukan dengan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Dengan melakukan puasa secara konsisten, individu tidak hanya merasakan manfaat fisik tetapi juga manfaat mental dan emosional, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan jantung yang lebih baik. Dengan demikian, mari kita eksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana puasa dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian kita untuk mendukung kesehatan jantung dan kualitas hidup secara keseluruhan.

c. Efek Terhadap Berat Badan

Salah satu manfaat yang paling terlihat dari puasa adalah pengurangan berat badan (Morales-Suarez-varela et al., 2021). Puasa, yang merupakan praktik menahan diri dari makan selama periode tertentu, telah menjadi semakin populer dalam beberapa tahun terakhir sebagai metode untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat (Halpern & Mendes, 2021). Dengan demikian, pengurangan lemak tubuh melalui puasa intermiten tidak hanya bermanfaat untuk penampilan fisik, tetapi juga memiliki

implikasi yang lebih luas terhadap kesehatan individu. Ini sangat relevan dalam konteks kesehatan masyarakat, mengingat meningkatnya angka obesitas di seluruh dunia yang telah menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang paling mendesak. Di banyak negara, obesitas telah menjadi masalah yang meluas, mempengaruhi jutaan orang dari berbagai usia dan latar belakang. Penurunan berat badan yang efektif melalui metode seperti puasa intermiten dapat berkontribusi pada program pencegahan obesitas dan promosi kesehatan yang lebih luas. Selain itu, puasa juga dapat membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan sensitivitas insulin, dan memberikan manfaat lain yang mendukung kesehatan secara keseluruhan (Li et al., 2024; Yang et al., 2021). Dengan demikian, puasa tidak hanya menawarkan solusi jangka pendek untuk penurunan berat badan, tetapi juga dapat menjadi bagian dari strategi jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

d. Kesehatan Mental dan Kognitif

Selain manfaat fisik yang sudah banyak dikenal, puasa juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang (Halid, 2023; Prasanti, 2018; Sheila, 2022). Di sisi lain, puasa juga terbukti dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa durasi tertentu tanpa makanan dapat membantu menstabilkan suasana hati dan mempersiapkan pikiran untuk lebih mampu menghadapi stres (Al Hafiz et al., 2023; Nurjanah et al., 2023; Sheila, 2022). Hal ini mungkin disebabkan oleh perubahan biokimia dalam tubuh selama puasa, termasuk peningkatan produksi neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan suasana hati, seperti serotonin dan dopamin.

Dengan demikian, puasa tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tubuh tetapi juga dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan mental dan emosional (Al Hafiz et al., 2023; Halid, 2023). Lebih lanjut, tradisi puasa dalam berbagai budaya sering kali disertai dengan aspek spiritual dan refleksi diri, yang juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Aktivitas seperti meditasi, doa, dan kontemplasi selama periode puasa dapat membantu meningkatkan ketenangan batin serta memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup seseorang. Ini menunjukkan bahwa puasa itu sendiri merupakan praktik holistik yang tidak hanya bertujuan untuk aspek fisik, tetapi juga untuk pengembangan mental dan spiritual. Dengan demikian, puasa dapat dianggap sebagai sarana komprehensif yang mendukung kesejahteraan keseluruhan, baik dari segi jasmani maupun rohani.

e. Pencegahan Penyakit Kronis

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat berperan signifikan dalam pencegahan penyakit kronis (Istyanto & Virgianti, 2023; Margină & Drăgoi, 2023). Dalam konteks ini, puasa bukan hanya sekadar praktik spiritual atau ritual, tetapi juga telah menjadi subjek penelitian ilmiah yang mendalam. Puasa memiliki potensi untuk mengurangi peradangan dalam tubuh, yang diakui sebagai salah satu faktor risiko utama untuk banyak penyakit kronis (Mahtabuddin et al., 2021; Margină & Drăgoi, 2023; Mishra et al., 2023). Peradangan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan, dan telah terbukti menjadi penyebab dari berbagai kondisi serius, termasuk kanker dan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson (Mahtabuddin et al., 2021; Neth et al., 2021). Selain itu, mekanisme yang mendasari efek puasa ini melibatkan beberapa proses biologis yang kompleks.

Saat tubuh berpuasa, terjadi perubahan dalam tingkat hormon dan metabolisme yang dapat memicu respon seluler yang meningkatkan kesehatan. Misalnya, puasa dapat meningkatkan produksi molekul anti-inflamasi dan memperbaiki proses regeneratif dalam sel (Margină & Drăgoi, 2023; Mishra et al., 2023). Hal ini tidak hanya membantu mengurangi peradangan, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan jaringan tubuh dan pemulihan dari berbagai jenis kerusakan. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan bahwa puasa dapat memengaruhi beberapa jalur biokimia yang terkait dengan rentang hidup dan penuaan sehat. Dengan mengurangi asupan kalori secara periodik, tubuh dapat memicu proses yang dikenal sebagai autofagi, di mana sel-sel yang rusak atau tidak berfungsi dihilangkan dan digantikan dengan sel-sel yang lebih sehat. Proses ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan seluler dan mencegah perkembangan berbagai penyakit kronis. Selain hasil yang menunjukkan hubungan positif antara puasa dan kesehatan, penting untuk diingat bahwa metode puasa dapat bervariasi, termasuk puasa intermiten, puasa jangka panjang, atau pembatasan kalori. Setiap metode mungkin memiliki efek yang berbeda pada individu yang berbeda, tergantung pada keadaan kesehatan, gaya hidup, dan faktor genetik.

Oleh karena itu, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai pola puasa baru, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu. Dengan semakin banyaknya bukti yang mendukung manfaat puasa untuk pencegahan penyakit kronis, praktik ini semakin mendapat perhatian di kalangan masyarakat dan kalangan medis. Penelitian lebih lanjut di masa depan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai mekanisme yang terlibat dan bagaimana puasa

dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan pencegahan penyakit yang lebih luas. Dengan demikian, puasa dapat menjadi alat berharga dalam mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup, terutama seiring bertambahnya usia.

f. Pengaruh Puasa Terhadap Umur Panjang

Penelitian menunjukkan bahwa puasa bukan hanya sekadar praktik diet, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan umur panjang (Mahtabuddin et al., 2021). Studi ini mengungkapkan bahwa puasa dapat meningkatkan umur panjang dengan cara mengaktifkan berbagai mekanisme perbaikan seluler yang kompleks, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan fungsi tubuh. Salah satu cara puasa berkontribusi pada perpanjangan usia adalah dengan mengurangi tingkat stres oksidatif, yang merupakan salah satu faktor penyebab penuaan dan berbagai penyakit degeneratif. Stres oksidatif terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara produksi radikal bebas dan kemampuan tubuh untuk menetralkan efek merugikan dari radikal tersebut. Dengan melakukan puasa, tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan proses detoksifikasi dan memperbaiki sel-sel yang rusak. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker, tetapi juga dapat memperlambat proses penuaan itu sendiri (Al Hafiz et al., 2023; Halpern & Mendes, 2021; Morales-Suarez-varela et al., 2021; Sheila, 2022).

Temuan ini memberikan wawasan yang sangat penting tentang bagaimana puasa dapat berkontribusi tidak hanya pada kesehatan individu tetapi juga pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan meningkatnya prevalensi penyakit terkait gaya hidup dan penuaan di berbagai negara, pemahaman yang lebih baik tentang manfaat puasa dapat mendorong lebih banyak individu untuk mempertimbangkan praktik ini sebagai bagian dari pendekatan mereka terhadap kesehatan jangka panjang. Selain itu, hasil penelitian ini dapat mendorong para pembuat kebijakan untuk memperhatikan integrasi puasa dalam program kesehatan masyarakat, yang pada akhirnya dapat memberikan keuntungan signifikan bagi kualitas hidup dan harapan hidup masyarakat secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan review artikel ini, dapat disimpulkan bahwa puasa, terutama puasa intermiten, memiliki berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Efek positifnya terhadap metabolisme, kesehatan kardiovaskular, pengurangan berat badan, kesehatan mental, pencegahan penyakit kronis, dan potensi peningkatan umur panjang menunjukkan bahwa puasa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Oleh

karena itu, promosi praktik puasa yang sehat dapat menjadi bagian penting dari upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Abud, H. N., & Ahmed, H. S. (2024). Fasting Relationship with an Immune System and Heart Disease. *Journal for Research in Applied Sciences and Biotechnology*, 2(6). <https://doi.org/10.55544/jrasb.2.6.28>
- Al Hafiz, D., Abid, M. ', Zakiyan, F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3).
- Dong, T. A., Sandesara, P. B., Dhindsa, D. S., Mehta, A., Arneson, L. C., Dollar, A. L., Taub, P. R., & Sperling, L. S. (2020). Intermittent Fasting: A Heart Healthy Dietary Pattern? In *American Journal of Medicine* (Vol. 133, Issue 8). <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2020.03.030>
- Halid, W. (2023). Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling). *Al-Insan*, 3(2).
- Halpern, B., & Mendes, T. B. (2021). Intermittent fasting for obesity and related disorders: Unveiling myths, facts, and presumptions. In *Archives of Endocrinology and Metabolism* (Vol. 65, Issue 1). <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000322>
- Istyanto, F., & Virgianti, L. (2023). Manfaat Dan Potensi Puasa Dalam Mencegah Risiko Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(2), 1–7.
- Li, X., Nian, B., Li, R., Cao, X., Liu, Y., Liu, Y., & Xu, Y. J. (2024). Fasting and metabolic syndrome: A systematic review and Meta-analyses. In *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* (Vol. 64, Issue 7). <https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2119362>
- Mahtabuddin, Shaik, A., Afroze M, K. H., & Garg, R. (2021). Impact of intermittent fasting on human health. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, 7(4). <https://doi.org/10.18231/j.ijcap.2020.081>
- Margină, D. M., & Drăgoi, C. M. (2023). Intermittent Fasting on Human Health and Disease. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 21). <https://doi.org/10.3390/nu15214491>
- Mishra, A., Sobha, D., Patel, D., & Suresh, P. S. (2023). Intermittent fasting in health and disease. In *Archives of Physiology and Biochemistry*. <https://doi.org/10.1080/13813455.2023.2268301>
- Morales-Suarez-varela, M., Sánchez, E. C., Peraita-Costa, I., Llopis-Morales, A., & Soriano, J. M. (2021). Intermittent fasting and the possible benefits in obesity, diabetes, and multiple sclerosis: A systematic review of randomized clinical trials. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 9). <https://doi.org/10.3390/nu13093179>
- Neth, B. J., Bauer, B. A., Benarroch, E. E., & Savica, R. (2021). The Role of Intermittent Fasting in Parkinson's Disease. *Frontiers in Neurology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.682184>
- Nurjanah, N., Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN TUBUH, KESEHATAN MENTAL, DAN PRESTASI BELAJAR. *Journal Islamic Education*, 1(4).
- Patikorn, C., Roubal, K., Veettil, S. K., Chandran, V., Pham, T., Lee, Y. Y., Giovannucci, E. L., Varady, K. A., & Chaikunapruk, N. (2021a). Intermittent Fasting and Obesity-Related Health Outcomes. *JAMA Network Open*, 4(12). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.39558>
- Patikorn, C., Roubal, K., Veettil, S. K., Chandran, V., Pham, T., Lee, Y. Y., Giovannucci, E. L., Varady, K. A., & Chaikunapruk, N. (2021b). Intermittent Fasting and Obesity-Related Health Outcomes: An Umbrella Review of Meta-analyses of Randomized

- Clinical Trials. *JAMA Network Open*, 4(12).
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.39558>
- Patikorn, C., Roubal, K., Veettil, S. K., Chandran, V., Pham, T., Yeong, ;, Lee, Y., Giovannucci, E. L., Varady, K. A., & Chaiyakunapruk, N. (2021). Original Investigation | Nutrition, Obesity, and Exercise Intermittent Fasting and Obesity-Related Health Outcomes An Umbrella Review of Meta-analyses of Randomized Clinical Trials Key Points + Supplemental content. *JAMA Network Open*, 4(12).
- Prasanti, D. (2018). MAKNA PUASA SEBAGAI KOMUNIKASI TERAPEUTIK ISLAM DALAM PENGEMBANGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL. *Penamas*, 30(3).
<https://doi.org/10.31330/penamas.v30i3.187>
- Sheila. (2022). Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental. *Journal Information*, 10.
- Yang, F., Liu, C., Liu, X., Li, X., Tian, L., Sun, J., Yang, S., Zhao, R., Yang, X., Gao, Y., & Xing, Y. (2021). Effect of Epidemic Intermittent Fasting on Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Research Square*.