

Edukasi Manfaat Puasa bagi Kesehatan dalam Perspektif Medis pada Masyarakat Desa Rumak

Pausan¹, Syamsuriansyah², Idham Halid³, Ajeng Dian Pertiwi⁴, Ika Nurfajri Mentari⁵, Syahrul⁶, Beny Binarto Budi Susilo⁷, Muhammad Nawawi Muhamad Khalid Iswadi⁸, Khairul Amri Assidiq⁹, Sar'in¹⁰

¹⁻⁷Fakultas Kesehatan Sains dan Teknologi Universitas Bima Internasional MFH

⁸⁻¹⁰Fakultas Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora Universitas Bima Internasional MFH

Email: ozanfauzan552@gmail.com

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu praktik ibadah yang memiliki manfaat spiritual sekaligus memberikan dampak positif terhadap kesehatan tubuh. Dalam perspektif medis, puasa berperan dalam memperbaiki sistem metabolisme, meningkatkan sistem imun, serta membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Rumak Timur Selatan Desa Rumak Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat puasa bagi kesehatan. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, edukasi pola hidup sehat, dan diskusi interaktif dengan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme tinggi dan memperoleh pemahaman baru mengenai manfaat puasa terhadap kesehatan sistem pencernaan, pengendalian gula darah, kesehatan jantung, dan peningkatan daya tahan tubuh. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat selama menjalankan ibadah puasa.

Kata Kunci: puasa, kesehatan, sistem imun, pengabdian masyarakat, medis

ABSTRACT

Fasting is a form of religious practice that not only provides spiritual benefits but also has positive effects on human health. From a medical perspective, fasting plays an important role in improving metabolic function, enhancing the immune system, and helping prevent various degenerative diseases. This community service activity was conducted in Rumak Timur Selatan Hamlet, Rumak Village, Kediri District, West Lombok Regency, West Nusa Tenggara, with the aim of increasing public knowledge regarding the health benefits of fasting. The activities were carried out through health education sessions, healthy lifestyle counseling, and interactive discussions with the community. The results showed that the community demonstrated high enthusiasm and gained new understanding regarding the benefits of fasting for digestive health, blood sugar control, cardiovascular health, and improvement of the body's immune system. This activity is expected to increase public awareness in adopting healthy lifestyles while observing fasting practices.

Keywords: fasting, health, immune system, community service, medical perspective

1. PENDAHULUAN

Puasa merupakan suatu kondisi menahan diri dari makan dan minum dalam jangka waktu tertentu yang telah lama dikenal dalam berbagai budaya dan agama di dunia. Dalam Islam, puasa Ramadan menjadi salah satu

ibadah wajib yang memiliki nilai spiritual, sosial, dan kesehatan. Selain sebagai bentuk penghambaan kepada Tuhan, puasa juga memberikan berbagai manfaat fisiologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan individu. Berbagai penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa puasa berperan dalam memperbaiki kesehatan metabolik, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Anton et al., 2018; de Cabo & Mattson, 2019).

Dalam perspektif medis, puasa memicu terjadinya perubahan metabolisme yang memungkinkan tubuh beradaptasi terhadap kondisi keterbatasan asupan energi. Ketika tubuh tidak memperoleh makanan dalam beberapa jam, cadangan glikogen akan digunakan sebagai sumber energi sebelum beralih pada pemanfaatan lemak melalui proses metabolic switching. Mekanisme ini diketahui berkontribusi dalam meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi resistensi insulin, dan membantu mengendalikan berat badan sehingga dapat menurunkan risiko obesitas dan diabetes melitus tipe 2 (Patterson & Sears, 2017; Cho et al., 2019).

Selain memperbaiki metabolisme energi, puasa juga berperan dalam meningkatkan fungsi seluler melalui mekanisme autofagi, yaitu proses degradasi dan daur ulang komponen sel yang rusak. Autofagi berfungsi menjaga homeostasis seluler, memperbaiki kerusakan jaringan, dan mendukung sistem pertahanan tubuh terhadap berbagai stres biologis. Penelitian menunjukkan bahwa aktivasi autofagi selama puasa dapat membantu mengurangi inflamasi kronis serta meningkatkan fungsi sistem imun (de Cabo & Mattson, 2019; Lee et al., 2020).

Puasa juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan kardiovaskular. Beberapa studi melaporkan bahwa puasa dapat menurunkan kadar kolesterol total, trigliserida, tekanan darah, serta berbagai penanda inflamasi yang berhubungan dengan penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain itu, puasa diketahui dapat meningkatkan profil lipid dan memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah sehingga berkontribusi terhadap penurunan risiko penyakit kardiovaskular (Wilhelmi de Toledo et al., 2019; Stockman et al., 2018).

Lebih lanjut, penelitian terbaru menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan keseimbangan sistem imun. Regulasi respon inflamasi, perbaikan metabolisme, dan peningkatan regenerasi sel selama puasa berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh dan pencegahan berbagai penyakit degeneratif. Oleh karena itu, puasa dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan gaya hidup sehat yang memiliki manfaat komprehensif bagi kesehatan manusia (Lowe et al., 2020; Paoli et al., 2021; Welton et al., 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2026 di Dusun Rumak Timur Selatan Desa Rumak Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, remaja, serta tokoh masyarakat setempat. Kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan kesehatan secara langsung dengan pendekatan edukatif dan partisipatif.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai pengertian puasa dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Selanjutnya dilakukan edukasi mengenai pola makan sehat saat sahur dan berbuka, pentingnya konsumsi cairan yang cukup, serta menjaga aktivitas fisik selama puasa. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat mengenai manfaat puasa dalam perspektif medis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari masyarakat Dusun Rumak Timur Selatan. Peserta kegiatan terlihat aktif mengikuti penyuluhan serta memberikan berbagai pertanyaan terkait manfaat puasa terhadap kesehatan tubuh. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka baru mengetahui bahwa puasa memiliki banyak manfaat medis selain nilai ibadah. Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi selama sesi diskusi dan tanya jawab. Masyarakat juga menyampaikan pengalaman pribadi terkait

perubahan kondisi tubuh selama menjalankan puasa, seperti tubuh terasa lebih ringan, pola makan lebih teratur, serta meningkatnya kesadaran untuk menjaga kesehatan selama bulan puasa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara ibadah puasa dan kesehatan tubuh.

Dalam perspektif medis, puasa memberikan kesempatan bagi organ tubuh untuk melakukan proses pemulihan metabolisme. Ketika tubuh berada dalam kondisi puasa, sistem pencernaan memperoleh waktu istirahat sehingga tubuh dapat mengoptimalkan penggunaan energi dan memperbaiki keseimbangan metabolik. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan efisiensi metabolisme, pengurangan akumulasi lemak tubuh, serta perbaikan kesehatan secara umum (de Cabo & Mattson, 2019). Selain itu, pembatasan asupan makanan dalam jangka waktu tertentu dapat membantu tubuh mengatur kembali keseimbangan energi melalui mekanisme *metabolic switching*, yaitu peralihan penggunaan sumber energi dari glukosa menuju lemak. Proses tersebut mendukung pengendalian berat badan dan kesehatan metabolik yang lebih baik (Anton et al., 2018).

Puasa juga membantu menjaga keseimbangan kadar gula darah melalui peningkatan sensitivitas insulin. Saat tubuh tidak menerima asupan makanan dalam beberapa jam, kadar insulin menjadi lebih stabil sehingga membantu mengontrol metabolisme glukosa dalam tubuh. Kondisi ini dapat membantu menurunkan risiko diabetes melitus tipe 2 apabila diimbangi dengan pola makan yang sehat saat berbuka dan sahur (Patterson & Sears, 2017; Cho et al., 2019). Hasil diskusi dengan masyarakat menunjukkan bahwa sebagian peserta mulai memahami pentingnya mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak saat berbuka puasa. Edukasi ini menjadi penting karena pola konsumsi yang tidak sehat justru dapat mengurangi manfaat puasa terhadap kesehatan metabolik tubuh.

Selain itu, puasa memiliki manfaat terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total, trigliserida, tekanan darah, serta faktor risiko penyakit kardiovaskular lainnya. Perbaikan profil lipid selama puasa berkontribusi terhadap penurunan risiko aterosklerosis dan

penyakit jantung koroner (Stockman et al., 2018; Wilhelmi de Toledo et al., 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa puasa dapat menjadi salah satu pendekatan preventif dalam menjaga kesehatan jantung apabila dilakukan dengan pola hidup sehat. Masyarakat juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga asupan cairan, menghindari konsumsi makanan berlebihan, dan tetap melakukan aktivitas fisik ringan selama puasa agar manfaat kesehatan dapat diperoleh secara optimal.

Dalam bidang imunologi, puasa diketahui dapat membantu meningkatkan fungsi sistem imun tubuh melalui penurunan stres oksidatif dan regulasi proses inflamasi. Puasa merangsang berbagai mekanisme perbaikan seluler, termasuk autofagi, yang berperan dalam membersihkan komponen sel yang rusak dan mempertahankan homeostasis tubuh (de Cabo & Mattson, 2019). Selain itu, puasa dapat mendukung regenerasi dan fungsi sel imun sehingga tubuh menjadi lebih efektif dalam melawan infeksi dan menjaga keseimbangan sistem pertahanan tubuh (Lee et al., 2020). Mekanisme ini menjadi salah satu alasan mengapa puasa dikaitkan dengan peningkatan daya tahan tubuh dan penurunan risiko berbagai penyakit degeneratif. Pada kegiatan pengabdian ini, masyarakat diberikan pemahaman bahwa manfaat puasa terhadap sistem imun tidak hanya dipengaruhi oleh menahan lapar dan haus, tetapi juga oleh kualitas pola makan, kecukupan istirahat, serta pengendalian stres selama menjalankan ibadah puasa.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat puasa dalam perspektif medis dan imunologis. Kegiatan edukasi kesehatan seperti ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan, tidak hanya selama bulan puasa tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi sarana promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui pendekatan edukasi berbasis ilmiah dan nilai-nilai keagamaan.



Gambar 1. Foto Kegiatan Sosialisasi

4. KESIMPULAN

Puasa memberikan berbagai manfaat kesehatan, antara lain membantu memperbaiki sistem metabolisme, menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan risiko penyakit jantung, serta meningkatkan fungsi sistem imun tubuh. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat selama menjalankan puasa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anton, S. D., Moehl, K., Donahoo, W. T., Marosi, K., Lee, S. A., Mainous, A. G., Leeuwenburgh, C., & Mattson, M. P. (2018). Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. *Obesity*, 26(2), 254–268. <https://doi.org/10.1002/oby.22065>
- Cho, Y., Hong, N., Kim, K. W., Cho, S. J., Lee, M., Lee, Y. H., Lee, Y. H., Kang, E. S., Cha, B. S., & Lee, B. W. (2019). The Effectiveness of Intermittent Fasting to Reduce Body Mass Index and Glucose Metabolism. *Journal of Clinical Medicine*, 8(10), 1645. <https://doi.org/10.3390/jcm8101645>
- de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
- Lee, Y., Sugihara, K., Gilliland, M. G., Jon, S., Kamada, N., & Moon, J. J. (2020). Fasting and Immune Function: Emerging Mechanisms and

- Clinical Applications. *Nutrients*, 12(11), 3394.
<https://doi.org/10.3390/nu12113394>
- Lowe, D. A., Wu, N., Rohdin-Bibby, L., Moore, A. H., Kelly, N., Liu, Y., Philip, E., Vittinghoff, E., Heymsfield, S. B., Olgin, J. E., Shepherd, J. A., & Varady, K. A. (2020). Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Risk Factors in Adults with Overweight and Obesity. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1491–1499. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>
- Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2021). The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*, 13(3), 719. <https://doi.org/10.3390/nu13030719>
- Patterson, R. E., & Sears, D. D. (2017). Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, 37, 371–393. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634>
- Stockman, M. C., Thomas, D., Burke, J., & Apovian, C. M. (2018). Intermittent Fasting: Is the Wait Worth the Weight? *Current Obesity Reports*, 7(2), 172–185. <https://doi.org/10.1007/s13679-018-0308-9>
- Welton, S., Minty, R., O'Driscoll, T., Willms, H., Poirier, D., Madden, S., & Kelly, L. (2020). Intermittent Fasting and Weight Loss: Systematic Review. *Canadian Family Physician*, 66(2), 117–125. <https://www.cfp.ca/content/66/2/117>
- Wilhelmi de Toledo, F., Grundler, F., Bergouignan, A., Drinda, S., & Michalsen, A. (2019). Safety, Health Improvement and Well-Being During a 4–21-Day Fasting Period in an Observational Study Including 1422 Subjects. *PLoS ONE*, 14(1), e0209353. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209353>