



## Edukasi Puasa Sehat Dalam Perspektif Fiqih dan Sains di Rumah Singgah Al Ma'un

<sup>1</sup>Bintang Agustina Pratiwi, <sup>2</sup>Dedy Novriadi, <sup>3</sup>Apriza Fitriani

<sup>1</sup>Public Health Department, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jl. Bali Kp. Bali, Kota Bengkulu, Indonesia. Postal code: 38119

<sup>2</sup>Islamic Religious Education Department, Faculty of Islamic Religion, Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jl. Bali Kp. Bali, Kota Bengkulu, Indonesia. Postal code: 38119

<sup>3</sup>Biology Education Department, Faculty of Mathematics and Science Education, Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Jl. Bali Kp. Bali, Kota Bengkulu, Indonesia. Postal code: 38119

\*Corresponding Author e-mail: [aprizafitriani@umb.ac.id](mailto:aprizafitriani@umb.ac.id)

Received: Agustus 2023; Revised: September 2023; Published: September 2023

### Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak dan ibu binaan di Rumah Singgah Al Ma'un, Kota Bengkulu, tentang puasa sehat dari sudut pandang fiqh dan sains. Metode yang digunakan melibatkan penyuluhan, ceramah, tanya jawab, dan pelatihan. Kegiatan ini ditargetkan pada anak-anak dan ibu binaan di rumah singgah tersebut, dengan fokus pada bulan April. Tahapan kegiatan mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasilnya menunjukkan antusiasme anak-anak dan ibu dalam mengikuti kegiatan ini, serta peningkatan pemahaman mereka tentang puasa sehat. Harapan dari kegiatan ini adalah menerapkan puasa sehat secara konsisten baik dari aspek fiqh maupun sains.

**Kata Kunci:** Fiqih, Puasa, Sains, Sehat

## Healthy Fasting Education in the Perspective of Fiqh and Science at the Al Ma'un Halfway House

### Abstract

This activity aims to increase the understanding of children and assisted mothers at Al Ma'un Halfway House, Bengkulu City, about healthy fasting from the perspective of jurisprudence and science. The methods used involve counseling, lectures, questions and answers, and training. This activity is targeted at children and mothers assisted in the halfway house, with a focus on April. Activity stages include preparation, implementation and evaluation. The results show the enthusiasm of children and mothers in participating in this activity, as well as an increase in their understanding of healthy fasting. The hope of this activity is to implement healthy fasting consistently both from the aspects of jurisprudence and science.

**Keywords:** Fiqh; Fasting; Science; Healthy

**How to Cite:** Fitriani, A., Pratiwi, B. A., & Novriadi, D. (2023). Edukasi Puasa Sehat Dalam Perspektif Fiqh dan Sains di Rumah Singgah Al Ma'un. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 604–611. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1194>



<https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1194>

Copyright© 2023, Pratiwi et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Menurut ajaran agama Islam Puasa Ramadhan hukumnya wajib. Seperti dalil pada surat Al Baqoroh 183-185, yang artinya :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا  
أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ  
إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkannya itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepada mu, supaya kamu bersyukur.(QS.Al Baqarah:183-185).

Berpuasa juga hendaknya dilatih sejak dini fase dimana anak sudah mengalami perkembangan kognitif (Azizah et al., 2022). Ada orang yang dengan penyakit tertentu takut berpuasa karena akan memperburuk konsidinya, padahal puasa itu sangat baik untuk kesehatan. Pada saat seseorang berpuasa sistem metabolisme tubuh menjadi lebih baik, mencegah terjadinya obesitas, diabetes melitus, penyakit jantung, kanker, gangguan sistem saraf, asma, artritis dan penyembuhan luka operasi (de Cabo & Mattson, 2019; Templeman et al., 2020). Selain itu percobaan yang dilakukan pada orang dengan berat badan normal, gemuk dan obesitas menunjukkan hasil yang sama bahwa puasa dapat menurunkan berat badan, mengurangi lemak tubuh, menurunkan kolesterol, menurunkan trigliserida (Tinsley & La Bounty, 2015).

Banyak orang beranggapan bahwa tidak berpuasa karena sakit maag, padahal dengan berpuasa akan mengontrol kerja lambung. Pada penderita sakit maag apabila melakukan puasa itu akan menurunkan asam lambung dan kerja lambung lebih teratur (Rathomi, 2017).

Untuk mendapatkan manfaat dari puasa itu sendiri orang juga harus mengetahui makanan apa yang perlu dikonsumsi saat berbuka puasa, sehingga tubuh tidak lemas dan kekurangan energi. Dalam sebuah hadis dijelaskan berbuka puasa sebaiknya dengan kurma (jika ada), jika tidak ada bisa dengan air. Seperti tertuang dalam hadis berikut :

إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى مَاءٍ فَإِنَّهُ طَهُورٌ (رواه أبو داود و الترمذي)

Artinya: Apabila salah seorang di antara kalian berbuka, hendaklah berbuka dengan kurma, karena dia adalah berkah, apabila tidak mendapatkan kurma maka berbuka lah dengan air karena air itu bersih dan membersihkan. (HR. Abu Daud dan Tirmidzi).

Berdasarkan analisis situasi dilingkungan mitra dapat diuraikan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu dan anak-anak binaan rumah singgah Alma'un Kota Bengkulu antara lain yaitu pemahaman ibu-ibu dan anak-anak tentang makanan sehat yang masih rendah. Pengetahuan terkait sistem pencernaan, dan tentang ibadah puasa sehat secara fiqh dan sains juga belum sepenuhnya diketahui oleh ibu-ibu dan anak-anak. Berbuka dengan makanan/minuman yang manis untuk

mengembalikan energi dan cairan yang berkurang saat berpuasa. Namun saat berbuka juga tetap harus memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Hasil observasi awal di rumah singgah Al Ma'un diperoleh bahwa anak-anak sebagian besar berpuasa namun tidak mengetahui manfaat puasa terhadap kesehatan, begitu juga para ibu yang beranggapan kalau ada magh tidak bisa berpuasa. Untuk meningkatkan pemahaman ibu dan anak-anak di rumah singgah Al Ma'un salah satu upaya nya adalah melalui edukasi berupa penyuluhan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi puasa sehat dalam perspektif fiqh dan sains di Rumah Singgah Al Ma'un Kota Bengkulu.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan edukasi tentang puasa sehat dilakukan di Shelter Al Ma'un kota Bengkulu. Secara lebih spesifik, kegiatan tersebut berlangsung di Jalan S. Parman No.20, Padang Jati, Kecamatan Ratu Saman, Kota Bengkulu, Bengkulu. Tindakan yang diambil selama bulan April tahun 2022.

Prosedur Kegiatan. Edukasi tentang puasa sehat dalam perspektif sains dan fiqh pada ibu dan anak-anak di rumah singgah Al Ma'un Kota Bengkulu, dilaksanakan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

### **1. Tahapan Persiapan**

Tahapan pertama adalah rapat koordinasi tim Pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini bertujuan untuk mendiskusikan terkait materi, waktu dan tempat pelaksanaan yang akan dilakukan. Kedua adalah melakukan survei untuk mengumpulkan data awal, hal ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal anak-anak terkait puasa, makanan yang dikonsumsi saat berbuka puasa dan ketiga adalah persiapan materi penyuluhan, tim secara kolaborasi menyusun materi yang akan disampaikan yakni terkait puasa sehat berdasarkan sudut pandang fiqh dan sains.

### **2. Tahapan Pelaksanaan**

Penyuluhan dan Pemutaran video. Tahap ini adalah tim pengabdian memberikan materi terkait edukasi puasa sehat perspektif fiqh dan sains kemudian melakukan pemutaran video yang berisi tentang niat puasa, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi saat awal berbuka puasa, dan bagaimana proses pencernaan makanan.

### **3. Tahapan Evaluasi**

Evaluasi berupa pengukuran perubahan pemahaman siswa setelah dilakukan edukasi melalui tanya jawab diakhir kegiatan. Pada akhir kegiatan adalah proses diskusi dan tanya jawab, tujuannya untuk mengetahui bagaimana pengetahuan anak-anak saat setelah materi diberikan dan mendiskusikan hal-hal yang belum dipahami.

### **4. Metode Kegiatan**

Metode pelaksanaan yang dipilih oleh tim pengabdian yaitu penyuluhan. Kegiatan dilakukan di Rumah Singgah Al Ma'un Kota Bengkulu. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh Ibu dan Anak yang merupakan asuhan dari rumah singgah.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan ini diikuti oleh seluruh ibu-ibu dan anak-anak asuhan rumah singgah Al Ma'un. Peserta kegiatan pengabdian mendapatkan informasi tentang makanan sehat yang dikonsumsi saat puasa, cara menjaga kesehatan alat pencernaan dan bagaimana berpuasa sehat menurut tuntunan agama Islam.

a. Penyuluhan tentang Makanan Sehat

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat tim memberikan informasi tentang anjuran makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi saat bulan puasa. Berikut penjelasan dari materi yang disampaikan oleh pemateri:

b. Makan makanan beraneka ragam

Karbohidrat sederhana didahulukan saat berbuka puasa karena tubuh membutuhkan sumber energi yang segera tersedia dalam bentuk glukosa, dan ini hanya dapat disediakan oleh karbohidrat sederhana. Menu yang dipilih saat berbuka puasa terdiri dari makanan pembuka seperti kolak pisang, kurma dan teh manis. Ini semua adalah contoh makanan manis dan cairan. Makanan manis termasuk karbohidrat sederhana yang cepat diserap oleh tubuh dan dapat dengan cepat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Setelah selesai sholat magrib, biasanya makan makanan utama hari itu (nasi atau pengganti nasi, lauk pauk, sayur dan buah). Usai terawih, barulah Anda diperbolehkan untuk jajan.

Karena konsumsi protein secara signifikan akan mempengaruhi banyak keadaan tubuh, termasuk yang berkaitan dengan menjaga kesehatan, maka pertimbangan konsumsi protein saat puasa menjadi kebutuhan mutlak. Akibatnya, pemenuhan kebutuhan protein harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan tubuh akan protein setiap hari (Swamilaksita & Suryani, 2022).

Meskipun tubuh hanya membutuhkan vitamin dan mineral dalam jumlah sedang, zat ini memainkan peran yang sangat vital dalam sejumlah proses metabolisme yang berbeda. Adanya berbagai anti oksidan dan zat lain yang baik untuk tubuh ditunjukkan dengan warna cerah yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan (Kuswari et al., 2019). Menjaga kesehatan pencernaan yang baik dan memastikan asupan vitamin dan mineral yang cukup membutuhkan pola makan yang konsisten yang menekankan pada konsumsi buah dan sayuran segar (Pratiwi et al., 2020)

1) Cukupi Kebutuhan Cairan

Saat Anda berpuasa, Anda harus minum antara dua hingga empat gelas air sebelum fajar, dan antara enam hingga delapan gelas setiap hari. Ini akan memastikan bahwa tubuh Anda menerima jumlah cairan yang tepat yang dibutuhkannya. Akibatnya, dianjurkan untuk mengkonsumsi sekitar 7-8 gelas air setiap hari, dengan tiga gelas pertama dikonsumsi sebelum memulai hari dan lima gelas sisanya dikonsumsi dari awal hari hingga waktu tidur (Kuswari et al., 2019).

Dehidrasi adalah suatu kondisi yang terjadi ketika sejumlah besar cairan tubuh hilang karena penggantian cairan yang tidak memadai. Dimungkinkan untuk mengalami dehidrasi baik sebagai akibat dari asupan cairan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh atau sebagai akibat dari peningkatan jumlah cairan yang hilang melalui buang air kecil, keringat, dan pernapasan (Kuswari et al., 2019)



**Gambar 1.** Pemateri menjelaskan tentang Makanan Sehat selama puasa

Penyuluhan tentang kesehatan pencernaan selama berpuasa. Kondisi pencernaan selama berpuasa juga menjadi lebih teratur. Muslim di seluruh dunia menunggu Ramadhan. Mereka harus menghindari makan, minum, emosi, dan



hubungan seksual selama sebulan. Meski dilatih untuk beradaptasi, anak usia puber harus cepat. Puasa Ramadhan memiliki banyak manfaat kesehatan. Puasa selama sebulan meningkatkan stamina dan menurunkan risiko hipertensi dan diabetes, menurut beberapa penelitian. Puasa Ramadhan bermanfaat bagi perut, organ vital. Puasa sebenarnya membantu sakit maag dan refluks asam. Meningkatnya kerusakan asam lambung pada berbagai organ. Puasa mengurangi pengeluaran asam lambung, mengurangi tukak dinding lambung. Dengan demikian, berpuasa sesuai anjuran akan memaksimalkan manfaat kesehatan bagi penderita asam lambung. Puasa Ramadhan hanya makan Sahur dan Iftar. Mengurangi waktu makan menurunkan pergerakan perut dan usus. Ini secara tidak langsung meminimalkan gesekan yang menyebabkan cedera. Perut dan usus dapat beristirahat dan memulihkan diri secara bersamaan. Banyak orang tidak menyadari bahwa stres emosional dapat meningkatkan asam lambung. Puasa mengurangi stres karena perut kosong berjam-jam. Jadi, rasa lapar dan haus mengalihkan pikiran dari stress (Fanani, 2007).



**Gambar 2.** Pemateri menjelaskan tentang sistem pencernaan selama puasa  
Penyuluhan tentang Puasa Sehat menurut Islam

Hanya mereka yang memenuhi semua persyaratan berikut ini yang diwajibkan untuk menjalankan puasa selama bulan Ramadhan:

- 1) Orang Islam  
Muslim, yaitu orang yang beragama Islam atau beriman. Orang yang beriman diwajibkan berpuasa, dasarnya surah Al Baqarah ayat 183.
- 2) Mumayyiz (orang yang sudah sempurna) yaitu orang yang sudah dewasa (baligh) dan berakal sehat.
- 3) Kuat berpuasa (qadir), yakni orang yang tidak sakit, tidak berpergian jauh, bukan orang tua renta.

Adapun syarat sah puasa, disamping dua syarat-syarat diatas yakni :

- 1) Bagi wanita, mereka diharuskan bebas dari najis haid, nifas, atau wiladah.
- 2) Dilakukan pada hari-hari yang diperbolehkan untuk tidak makan. Selain hari-hari yang diharamkan puasa, seperti dua hari Idul Fitri dan hari tasyrik, boleh berpuasa atau mengganti puasa kapan saja. (Muslim, lebih khusus individu yang mengidentifikasi diri sebagai Muslim atau beriman. Pada hakekatnya, orang beriman wajib berpuasa, sebagaimana tercantum dalam surat Al Baqarah ayat 183.
- 3) Istilah "orang sempurna" (mumayyiz) mengacu pada individu dewasa yang juga memiliki pertimbangan sehat.
- 4) Puasa kuat disebut juga qadir yaitu orang yang tidak sakit, tidak pergi jauh, dan tidak memiliki orang tua yang sudah lanjut usia.

Ada sejumlah manfaat yang akan diperoleh seseorang yang setia menjalankan pedoman puasa dengan cara yang ditentukan oleh Nabi Muhammad. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Tubuh dapat memulihkan kesehatannya melalui amalan puasa.
- 2) Seseorang akan memperoleh sifat-sifat seorang perwira ('Iffah) jika mereka menjalankan puasa.
- 3) Dengan berpuasa, seseorang dapat menjadi lebih peka terhadap pengamatan konstan Allah terhadap mereka (Muraqqabah).

Adapun tips puasa sehat, beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Masa sahur (di mana tidak boleh merokok. Makan lebih banyak makanan yang berserat tinggi, seperti buah dan sayuran.
- b) Pagi, siang, dan sore (beraktivitas seperti biasa, tidak meninggalkan ibadah wajib, memperbanyak ibadah sunnah, dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit agar tubuh tetap fit)
- c) Saatnya berbuka puasa (dimulai dengan segelas air hangat dan makanan yang sedikit manis, makan malam sesuai menu yang bergizi seimbang, dan tidak merokok).
- d) Saat Anda berpuasa, Anda diharuskan minum delapan gelas air setiap hari. Air tersebut sebaiknya dikonsumsi pada waktu-waktu berikut: setelah bangun tidur, setelah sahur, saat berbuka puasa, setelah sholat maghrib, setelah makan, setelah sholat magrib, setelah sholat tarawih, dan sebelum tidur.



**Gambar 3.** Pemateri menjelaskan tentang puasa menurut islam

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta sangat tertarik dengan materi yang diberikan. Beberapa peserta bertanya tentang hukum tertelan air saat wudhu, sikat gigi saat berpuasa, berbuka dengan makanan pedas apakah diperbolehkan dan lain sebagainya. Untuk mengukur pemahaman peserta tim memberikan pertanyaan secara spontan kepada beberapa peserta, jawaban peserta sesuai dengan informasi yang diberikan oleh tim. Edukasi puasa sehat berdampak pada pemahaman seseorang yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Jamroni, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan edukasi puasa sehat dalam perspektif sains dan fiqih di Rumah singgah Al Ma'un Kota Bengkulu Ibu-ibu dan anak-anak di Rumah singgah Al Ma'un Kota Bengkulu sangat antusias mengikuti seluruh tahapan kegiatan pengabdian ini. Terbukanya wawasan dan khazanah keilmuan bagi Ibu-ibu dan anak-anak di Rumah singgah Al Ma'un kota Bengkulu tentang Puasa sehat alam perspektif sains dan fiqih. Peningkatan pengetahuan Ibu-ibu dan anak-anak di Rumah singgah

Al Ma'un kota Bengkulu dalam memahami puasa sehat dalam perspektif sains dan fiqih. Kegiatan pengabdian ini secara berkala, tim dan pengurus rumah singgah Al Ma'un dapat membuat kegiatan lainnya yang dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan Ibu-ibu dan anak-anak di Rumah singgah Al Ma'un Kota Bengkulu

## REKOMENDASI

Mitra mengharapkan adanya kegiatan rutin yang masih berhubungan dengan dengan tema pengmas kali ini sehingga adanya keberlanjutan kegiatan dengan dan hasilnya bisa lebih terlihat. Kegiatan selanjutnya akan menjadi bahan pertimbangan yaitu terkait penambahan mitra.

## ACKNOWLEDGMENT

Ucapan Terimakasih untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bengkulu atas dukungan baik secara moril ataupun materil untuk terselenggaranya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana dengan baik. Kemudian tim PKM juga menyampaikan ucapan terimakasih yang kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini yaitu: Tim pengurus, Anak-anak dan para ibu binaan rumah singgah Al Ma'un kota Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N., Rosyidah, R., & Kusumawardani, P. A. (2022). Sehat dengan Puasa Ramadhan Pada Anak di Tk Melati Siwalanpanji Buduran Sidoarjo. *Kanigara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Pedagogi Dan Psikologi*, *II*(2), 307–311. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/kanigara.v2i2.5620>
- 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/nejmra1905136>
- Fanani, M. (2007). Agama sebagai salah satu modalitas terapi dalam psikiatri. *Pidato Pengukuhan Guru Besar Ilmu Kedokteran Jiwa*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/22512/NDc1Nzk=/Agama-Sebagai-Salah-Satu-Modalitas-Terapi-dalam-Psikiatri-abstrak.pdf>
- Jamroni. (2021). Pengabdian Masyarakat Puasa Dan Wisata Sehat Di Bulan Suci Ramadhan 1443 H. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, *3*(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Kuswari, M., Nazhif, G., Nuzrina, R., Aryawan, S., Marcelina, E., & Justickarin, S. (2019). *Fit Saat Berpuasa Tetap Bugar di Bulan Ramadhan* (Issue 3).
- Pratiwi, B. A., Angraini, W., Oktarianita, O., Febiawati, H., & Wati, N. (2020). Pkm Meningkatkan Komsumsi Buah Dan Sayur Pada Masyarakat Dusun I Desa Sri Kuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Rafflesia*, *3*(1), 283–290. <https://doi.org/10.36085/jpmbr.v3i1.756>
- Rathomi, H. S. (2017). *Bagaimana Penderita Maag Berpuasa ? 2017*.
- Swamilaksita, P. D., & Suryani, F. (2022). Pola Konsumsi Sehat dan Ekonomis Selama Ramadhan. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 153–169. <https://ideapengabdianmasyarakat.ideajournal.id/index.php/ipm/article/view/134/68>
- Templeman, I., Gonzalez, J. T., Thompson, D., & Betts, J. A. (2020). The role of intermittent fasting and meal timing in weight management and metabolic health.

- Proceedings of the Nutrition Society*, 79(1), 76–87.  
<https://doi.org/10.1017/S0029665119000636>
- Tinsley, G. M., & La Bounty, P. M. (2015). Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews*, 73(10), 661–674. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv041>