

## INTISARI

**Latar Belakang:** Obesitas adalah penumpukan lemak atau jaringan adiposit yang berlebihan atau tidak normal akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi yang dibutuhkan dengan energi yang digunakan sehingga menimbulkan resiko yang berbahaya bagi kesehatan tubuh diantaranya risiko terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, hipertensi, dan hiperlipidemia. Obesitas merupakan penyakit tidak menular dan salah satu penyebab kematian yang dapat dicegah. Oleh karena itu, strategi diet untuk menurunkan berat badan menjadi topik yang menarik untuk dibahas melalui pendekatan pola diet yang paling umum yaitu puasa intermiten yang mengacu pada pembatasan asupan kalori. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menilai strategi pola diet puasa intermiten efektif dalam menurunkan berat badan pada penderita obesitas. Penelitian ini dilakukan untuk menarik kesimpulan berdasarkan topik tentang puasa intermiten efektif dalam menurunkan berat badan pada penderita obesitas.

**Tujuan:** Mengetahui efektivitas puasa intermiten untuk menurunkan berat badan pada penderita obesitas.

**Metode:** Penelitian dilakukan dengan menggunakan *systematic review*. Data yang digunakan dalam penelitian *systematic review* ini berasal dari beberapa *database* seperti PUBMED, NCBI, *Sciencedirect*, *Chochrane* dan lain-lain.

**Kesimpulan:** Puasa Intermitten yakni puasa Ramadhan efektif dalam menurunkan berat badan dan indeks massa tubuh karena hal ini berkorelasi dengan berkurangnya total asupan makanan dan hormonal selama puasa Ramadhan, setelah selesai puasa Ramadhan dilanjutkan dengan puasa sunnah (puasa Daud atau puasa Senin dan Kamis) untuk memberikan efek jangka panjang menjaga berat badan yang ideal.

**Kata Kunci:** Puasa intermiten, diet, obesitas

## ABSTRACT

**Background:** *Obesity is the accumulation of fat or adipocyte tissue that is excessive or abnormal due to an imbalance between energy intake needed and the energy used, causing risks that are dangerous to body health, including the risk of chronic diseases such as heart disease, stroke, diabetes mellitus, hypertension, and hyperlipidemia. Obesity is a non-communicable disease and one of the preventable causes of death. Therefore, the diet strategy for weight loss becomes an interesting topic to discuss through the most common dietary approach, namely intermittent fasting which refers to the recommended calorie intake. Several studies have been conducted to assess an intermittent fasting diet strategy as effective in losing weight in obese sufferers. This study was conducted to attract news based on the topic of fasting which is effective in losing weight in obese sufferers.*

**Purpose:** *The purpose of this study with a systematic review method was to see the effectiveness of intermittent fasting for weight loss in obese patients.*

**Methods:** *The study was conducted using a systematic review. The data used in this systematic review study came from several databases such as PUBMED, NCBI, Sciencedirect, Cochrane and others.*

**Conclusion:** *Intermittent fasting (Ramadan fasting) is effective in reducing body weight and body mass index because correlates with reduced total food and hormonal intake during Ramadan fasting, after completing Ramadan fasting followed by sunnah fasting (David fasting or fasting on Mondays and Thursdays) to provide a long-term effect in maintaining an ideal body weight.*

**Keywords:** *Intermittent fasting, diet, obesitas*