

PUASA DAN KESEHATAN

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kamu bertakwa” (QS. Al Baqarah: 183)

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ
الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ^{قُلْ} وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا
أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ^{قُلْ} يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ
الْعُسْرَ ^ط وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

Al Baqarah 184

Kaifiyah Puasa

1. Niat
2. Menahan Makan dan minum sejak terbit fajar sampai terbenam matahari

Rukun Puasa

Seorang muslim yang akan menjalankan ibadah puasa harus melakukan rukun puasa agar puasanya sah atau tidak batal. Berikut ini yang termasuk rukun-rukun puasa:

1.Niat

Rasulullah SAW bersabda ,"*Barang siapa yang belum berniat puasa sampai terbit fajar, maka tidak ada puasa baginya*". (Hadits Riwayat Abu Dawud).

2.Imsak

Sebagai penanda waktunya kita untuk berpuasa dan menghentikan segala aktifitas yang dapat membatalkan puasa.

3.Ash-shaim

Adalah orang yang sah berpuasa dengan memenuhi syarat-syarat wajib puasa

Berikut ini merupakan sunat dalam berpuasa:

- Bersahur walaupun dengan sedikit makanan atau minuman
- Melambatkan waktu untuk sahur
- Meninggalkan perkataan dan perbuatan yang keji
- Menyegerakan berbuka puasa jika sudah waktunya
- Mendahulukan berbuka puasa daripada shalat Maghrib
- Berbuka dengan buah tamar. Jika tidak ada bisa dengan air saja
- Membaca doa berbuka puasa

Dampak Puasa pada Kesehatan

G Model

ARR-717: No. of Pages 13

ARTICLE IN PRESS

Ageing Research Reviews xxx (2016) xxx–xxx



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Ageing Research Reviews

journal homepage: www.elsevier.com/locate/arr



Review

Impact of intermittent fasting on health and disease processes

Mark P. Mattson^{a,b,*}, Valter D. Longo^c, Michelle Harvie^d

^a Laboratory of Neurosciences, National Institute on Aging, Baltimore, MD 21224, United States

^b Department of Neuroscience, The Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD 21205, United States

^c Longevity Institute, Davis School of Gerontology and Department of Biological Sciences, University of Southern California, Los Angeles, CA 90089, United States

^d Genesis Breast Cancer Prevention Centre, University Hospital South Manchester, Wythenshaw, M23 9LT Manchester, United Kingdom

ARTICLE INFO

Article history:

Received 5 August 2016

Received in revised form 26 October 2016

Accepted 27 October 2016

Available online xxx

Keywords:

Alzheimer's disease

Blood pressure

Cardiovascular disease

Diabetes

Insulin resistance

Intermittent fasting

Ketone bodies

Obesity

ABSTRACT

Humans in modern societies typically consume food at least three times daily, while laboratory animals are fed ad libitum. Overconsumption of food with such eating patterns often leads to metabolic morbidities (insulin resistance, excessive accumulation of visceral fat, etc.), particularly when associated with a sedentary lifestyle. Because animals, including humans, evolved in environments where food was relatively scarce, they developed numerous adaptations that enabled them to function at a high level, both physically and cognitively, when in a food-deprived/fasted state. Intermittent fasting (IF) encompasses eating patterns in which individuals go extended time periods (e.g., 16–48 h) with little or no energy intake, with intervening periods of normal food intake, on a recurring basis. We use the term periodic fasting (PF) to refer to IF with periods of fasting or fasting mimicking diets lasting from 2 to as many as 21 or more days. In laboratory rats and mice IF and PF have profound beneficial effects on many different indices of health and, importantly, can counteract disease processes and improve functional outcome in experimental models of a wide range of age-related disorders including diabetes, cardiovascular disease, cancers and neurological disorders such as Alzheimer's disease Parkinson's disease and stroke. Studies of IF (e.g., 60% energy restriction on 2 days per week or every other day), PF (e.g., a 5 day diet providing 750–1100 kcal) and time-restricted feeding (TRF; limiting the daily period of food intake to 8 h or less) in

Penyebab Utama Metabolic Disorder

- Over konsumsi
- Diperparah dengan sedentary lifestyle (resistensi insulin, hiperlipidemia dll)



Manusia dan hewan yang memiliki keterbatasan pangan, memiliki kemampuan adaptasi yang menyebabkan fisik dan kognitif berjalan pada fungsi tertinggi



Studi pada tikus lab yang dipuasakan 21 hari *Intermittent Fasting* (IF), dapat:

1. menetralkan proses2 munculnya penyakit
2. meningkatkan performa tubuh dalam berbagai macam penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan gangguan syaraf (alzheimer, parkinson, stroke)

TRF (Time restriction feeding, pembatasan waktu makan 8 jam atau kurang)

pada orang normal dan juga overweight dapat:

1. menurunkan berat badan
2. menurunkan resiko resistensi insulin
3. menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler

Mekanisme Seluler Positif dalam IF:

Mekanisme seluler dan molekuler dengan IF adalah terjadinya aktivasi jalur pensinyalan untuk adaptasi stress seluler yang menyebabkan:

1. peningkatan kesehatan mitokondria
2. proses perbaikan DNA
3. proses autofag
4. percepatan regenerasi sel