

The Effect of Voluntary Fasting (Mondays and Thursdays) on Weight Change Among Obese Students of the Class of 2022 at FKIK UMSU

Pengaruh Puasa Sunnah (Senin dan Kamis) Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Angkatan 2022 FKIK UMSU Yang Obesitas

M Nashiruddin Abdullah Lubis^{1*}, Maulana Siregar², Amelia Eka Damayanti³, Huwainan Nisa Nst⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

ABSTRACT

Obesity among university students requires weight management strategies that are simple and applicable to daily life. Observing the voluntary (Sunnah) fast on Mondays and Thursdays is a potential approach, yet evidence regarding its impact on body weight remains inconsistent. This study aimed to analyze differences in weight change between obese university students practicing the Monday–Thursday fast and a control group. A pretest–posttest control group design was employed involving 12 male students (Class of 2022) from the Faculty of Medicine at Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, with six respondents in each group. The intervention lasted four weeks. Weight change was calculated as the difference between posttest and pretest measurements and compared between the intervention and control groups using an Independent Samples t-test following a Shapiro–Wilk normality test. The intervention group experienced an average weight loss of 4.083 ± 1.889 kg, whereas the control group showed an average weight gain of 1.667 ± 2.338 kg. The difference in mean weight change was 5.750 kg ($t = -4.685$, $df = 10$, $p = 0.001$). The findings indicate a significant difference in weight change between the two groups after the four-week intervention. However, these results should be interpreted with caution due to the small sample size and the lack of complete comparability regarding baseline body weight between the groups. Further research with larger samples, more comparable groups, and longer observation periods is needed to confirm these findings.

Keywords: *Sunnah fasting; Monday–Thursday fasting; obesity; body weight; university students*

ABSTRAK

Obesitas pada mahasiswa membutuhkan strategi pengelolaan berat badan yang sederhana dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Puasa Sunnah Senin–Kamis berpotensi menjadi salah satu pendekatan tersebut, tetapi bukti mengenai dampaknya terhadap berat badan masih belum konsisten. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan perubahan berat badan antara mahasiswa dengan obesitas yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis dan kelompok kontrol. Penelitian menggunakan desain pretest–posttest control group pada 12 mahasiswa laki-laki angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dengan enam responden pada masing-masing kelompok. Intervensi dilakukan selama empat minggu. Perubahan berat badan dihitung dari selisih posttest dan pretest, kemudian dibandingkan antara kelompok intervensi dan kontrol menggunakan Independent Samples t-test setelah uji normalitas ShapiroWilk. Kelompok intervensi mengalami penurunan berat badan rata-rata sebesar $4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar $1,667 \pm 2,338$ kg. Perbedaan rerata perubahan berat badan sebesar 5,750 kg dengan $t = -4,685$, $df = 10$, dan $p = 0,001$. Temuan menunjukkan adanya perbedaan perubahan berat badan yang bermakna antara kedua kelompok setelah empat minggu intervensi. Namun, hasil perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah sampel kecil dan berat badan awal antarkelompok tidak sepenuhnya sebanding. Penelitian dengan sampel lebih besar, kelompok yang lebih sebanding, dan periode pengamatan lebih panjang diperlukan untuk mengonfirmasi temuan.

Kata Kunci: Puasa Sunnah; Puasa Senin–Kamis; Obesitas; Berat Badan; Mahasiswa

* Korespondensi Author : M Nashiruddin Abdullah Lubis, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, lubisabdul86@gmail.com

Diterima:	Direvisi:	Diterbitkan:
17-01-2026	24-02-2026	25-02-2026
Copyright © 20xx Author(s). All rights reserved		DOI: https://doi.org/10.63935/diagnosa.xxxx.xxx

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang terus berkembang dan berkaitan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular serta gangguan metabolik. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencapai 23,4%, meningkat dibandingkan dengan 21,8% pada Riskesdas 2018. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan obesitas masih menjadi tantangan kesehatan yang membutuhkan strategi yang tidak hanya efektif, tetapi juga dapat diterapkan secara realistis dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda juga merupakan populasi yang relevan dalam upaya pengelolaan berat badan karena periode pendidikan tinggi dapat menjadi fase penting dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku kesehatan. Bagi mahasiswa yang telah mengalami obesitas, kebutuhan terhadap strategi pengelolaan berat badan menjadi semakin penting, terutama pendekatan yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak bergantung pada intervensi farmakologis. Oleh karena itu, pendekatan berbasis perilaku yang dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari perlu terus dievaluasi sebagai salah satu alternatif dalam pengelolaan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas (Saraswati et al., 2021; Kaparang et al., 2022). Salah satu pendekatan berbasis perilaku yang dapat dikaji adalah pengaturan periode makan dan puasa. Puasa menciptakan periode tanpa asupan energi yang secara teoritis dapat mengurangi total asupan energi apabila pengurangan tersebut tidak sepenuhnya dikompensasi pada periode makan. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap perubahan berat badan melalui perubahan keseimbangan energi. Kajian mengenai *intermittent fasting* menunjukkan bahwa pengaturan waktu makan dan periode puasa memiliki potensi dalam mendukung penurunan berat badan serta memberikan perubahan pada sejumlah parameter metabolik (Vasim et al., 2022). Namun, bukti mengenai *intermittent fasting* tidak dapat secara langsung digeneralisasikan kepada seluruh bentuk puasa karena setiap pola memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal frekuensi, durasi, waktu pelaksanaan, dan pola makan setelah periode puasa. Dengan demikian, *intermittent fasting* dalam penelitian ini ditempatkan sebagai konteks ilmiah mengenai hubungan puasa dan pengelolaan berat badan, sedangkan fokus penelitian diarahkan secara spesifik pada puasa Sunnah Senin–Kamis.

Puasa Sunnah Senin–Kamis merupakan praktik puasa yang dilakukan secara berkala pada hari Senin dan Kamis, dengan periode tanpa makan dan minum sejak terbit fajar hingga matahari terbenam. Karakteristik tersebut memberikan pola pembatasan asupan energi yang berulang setiap minggu, tetapi berbeda dari protokol *intermittent fasting* yang secara khusus menetapkan rasio atau jendela waktu makan dan puasa. Perbedaan karakteristik tersebut penting karena efektivitas suatu pola puasa tidak dapat hanya diasumsikan berdasarkan bukti dari pola puasa lainnya. Penelitian mengenai puasa Sunnah Senin–Kamis telah dilakukan pada kelompok dewasa muda dan mahasiswa dengan berbagai outcome kesehatan. Marfu'ah et al. (2022) meneliti kebiasaan puasa Senin–Kamis pada perempuan dewasa muda dengan outcome berupa kadar glukosa, kolesterol, dan asam urat. Sementara itu, Bebasari et al. (2021) secara khusus mengevaluasi puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu pada mahasiswa dengan melihat komposisi tubuh, tekanan darah, dan kadar glukosa. Keberadaan penelitian tersebut menunjukkan bahwa puasa Senin–Kamis telah memperoleh perhatian dalam penelitian kesehatan, tetapi bukti mengenai kemampuannya menghasilkan perubahan berat badan yang konsisten masih belum memadai. Ketidakpastian tersebut terlihat dari adanya perbedaan hasil penelitian sebelumnya. Adi Supraba et al. (2022) meneliti pengaruh puasa berselang terhadap berat badan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan berat badan pada kelompok yang menjalankan puasa dibandingkan dengan kelompok yang tidak menjalankan puasa. Temuan tersebut memberikan indikasi bahwa pembatasan asupan melalui puasa dapat berkaitan dengan perubahan berat badan pada populasi mahasiswa. Namun, intervensi yang digunakan berbeda dari puasa Sunnah Senin–Kamis sehingga besarnya perubahan tersebut tidak dapat digunakan secara langsung untuk menjelaskan efektivitas puasa Senin–Kamis. Sebaliknya, Bebasari et al. (2021) yang secara khusus meneliti puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu pada mahasiswa tidak menemukan perubahan berat badan yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pertanyaan mengenai efektivitas puasa Senin–Kamis terhadap berat badan belum sepenuhnya terjawab. Hasil yang berbeda dapat berkaitan dengan karakteristik populasi, kondisi awal responden, maupun karakteristik intervensi, tetapi faktor-faktor tersebut belum dapat dijadikan penjelasan kausal tanpa pengujian lebih

lanjut. Penelitian Yudhistina et al. (2021) pada pria dewasa dengan obesitas juga menunjukkan bahwa pola *intermittent fasting* 5:2 dapat digunakan untuk mengkaji perubahan parameter metabolik pada populasi obesitas. Akan tetapi, pola 5:2 berbeda dari puasa Sunnah Senin–Kamis dan penelitian tersebut tidak secara spesifik menjawab perubahan berat badan sebagai outcome utama.

Terdapat kesenjangan penelitian pada persilangan antara jenis intervensi, karakteristik populasi, dan outcome penelitian. Penelitian mengenai *intermittent fasting* telah memberikan bukti mengenai potensi puasa dalam pengelolaan berat badan dan kesehatan metabolik, tetapi tidak secara spesifik menguji pola puasa Sunnah Senin–Kamis. Penelitian yang secara langsung menggunakan puasa Senin–Kamis pada mahasiswa juga telah dilakukan, tetapi belum menunjukkan hasil yang konsisten terhadap perubahan berat badan. Di sisi lain, penelitian pada individu dengan obesitas telah menggunakan pola puasa yang berbeda sehingga belum memberikan jawaban langsung mengenai efektivitas puasa Sunnah Senin–Kamis pada populasi tersebut. Persoalan yang belum terjawab bukan sekadar apakah puasa dapat dilakukan oleh mahasiswa, melainkan apakah pelaksanaan puasa Sunnah Senin–Kamis secara berkala selama empat minggu menghasilkan perubahan berat badan yang berbeda dibandingkan kondisi tanpa intervensi pada mahasiswa yang mengalami obesitas. Pertanyaan tersebut penting karena populasi dengan obesitas memiliki karakteristik kondisi awal yang berbeda dari mahasiswa yang tidak secara khusus memiliki obesitas, sehingga hasil penelitian pada populasi lain tidak dapat langsung digeneralisasikan.

Untuk menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan pengukuran berat badan sebelum dan sesudah periode penelitian. Pendekatan tersebut memungkinkan perubahan berat badan pada mahasiswa yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis dibandingkan dengan perubahan pada mahasiswa yang tidak mendapatkan intervensi puasa. Kebaruan penelitian ini tidak terletak pada pengenalan jenis puasa baru, melainkan pada pemberian bukti empiris yang lebih spesifik mengenai respons perubahan berat badan terhadap puasa Sunnah Senin–Kamis pada mahasiswa dengan obesitas, dengan durasi intervensi empat minggu dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Posisi penelitian ini juga penting karena secara langsung menguji pertanyaan yang muncul dari ketidakkonsistenan penelitian terdahulu: apakah hasil yang belum menunjukkan perubahan berat badan pada mahasiswa secara umum juga berlaku pada mahasiswa yang telah mengalami obesitas. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memperluas konteks bukti mengenai puasa Sunnah Senin–Kamis tanpa menempatkannya sebagai pengganti terapi medis obesitas atau sebagai metode yang secara universal lebih efektif daripada pendekatan pengelolaan berat badan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu terhadap perubahan berat badan pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang mengalami obesitas dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai perbedaan perubahan berat badan antara mahasiswa dengan obesitas yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis dan mahasiswa yang tidak menjalankan intervensi tersebut. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya bukti mengenai pendekatan berbasis perilaku dalam pengelolaan berat badan, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, pengendalian faktor perancu yang lebih baik, dan pemantauan yang lebih panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan berat badan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan *pretest–posttest control group* untuk menganalisis pengaruh puasa Sunnah Senin dan Kamis terhadap perubahan berat badan pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) yang mengalami obesitas. Desain tersebut digunakan karena penelitian memberikan intervensi berupa puasa Sunnah Senin dan Kamis kepada kelompok intervensi dan membandingkan perubahan berat badan dengan kelompok kontrol. Berat badan setiap responden diukur sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah periode intervensi (*posttest*). Periode pelaksanaan puasa berlangsung selama empat minggu. Dalam penelitian ini, kelompok intervensi menjalankan puasa Sunnah Senin dan Kamis, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi puasa tersebut. Alur penelitian dalam skripsi

menunjukkan tahapan seleksi subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, pengukuran berat badan awal, pelaksanaan intervensi, pengukuran berat badan akhir, dan analisis data. Populasi penelitian adalah mahasiswa laki-laki angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang mengalami obesitas. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dalam penelitian. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian sebanyak 12 mahasiswa, yang terdiri atas enam responden kelompok intervensi dan enam responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa puasa Sunnah Senin dan Kamis selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menjalankan puasa Sunnah Senin dan Kamis selama periode penelitian. Karakteristik responden yang dikumpulkan dalam penelitian meliputi kelompok penelitian serta data berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Data tersebut kemudian digunakan untuk menentukan perubahan berat badan pada masing-masing responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah puasa Sunnah Senin dan Kamis, sedangkan variabel dependennya adalah perubahan berat badan. Pelaksanaan puasa Sunnah Senin dan Kamis didefinisikan sebagai kegiatan menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal yang membatalkan puasa sejak waktu fajar hingga Magrib pada setiap hari Senin dan Kamis selama empat minggu. Variabel puasa Sunnah Senin dan Kamis diukur berdasarkan pelaksanaan intervensi dan dikategorikan secara nominal. Sementara itu, perubahan berat badan didefinisikan sebagai selisih berat badan responden sebelum dan sesudah periode intervensi. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dan hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan kilogram.

Gambar 1. Diagram Alur Penelitian



Sumber : Dikembangkan Oleh Peneliti

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan secara langsung pada awal dan akhir periode penelitian. Pengukuran awal dilakukan sebelum responden menjalani periode intervensi untuk memperoleh nilai *pretest*, sedangkan pengukuran akhir dilakukan setelah empat minggu untuk memperoleh nilai *posttest*. Timbangan digital digunakan sebagai instrumen pengukuran berat badan. Data berat badan awal dan akhir kemudian dicatat untuk setiap responden dan digunakan dalam perhitungan perubahan berat badan. Nilai perubahan diperoleh dari selisih antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Nilai negatif menunjukkan adanya penurunan berat badan, sedangkan nilai positif menunjukkan adanya peningkatan berat badan. Data individual penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki data berat badan sebelum dan sesudah penelitian yang selanjutnya digunakan dalam analisis perubahan berat badan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada periode September 2025 sampai Februari 2026, sedangkan pengambilan data penelitian dilakukan pada subjek yang memenuhi kriteria penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Periode intervensi puasa Sunnah Senin dan Kamis berlangsung selama empat minggu. Selama periode tersebut, kelompok intervensi menjalankan puasa pada hari Senin dan Kamis, sementara kelompok kontrol tidak menjalankan intervensi puasa. Setelah periode penelitian selesai, dilakukan kembali pengukuran berat badan untuk memperoleh data *posttest*.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisis secara statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan nilai berat badan responden sebelum dan sesudah penelitian pada masing-masing kelompok. Data numerik disajikan dalam bentuk rerata dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan perubahan berat

badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebelum menentukan uji statistik yang digunakan, distribusi data diuji menggunakan Shapiro–Wilk. Uji ini digunakan untuk menilai normalitas data karena jumlah responden dalam penelitian relatif kecil. Apabila data berdistribusi normal, perbedaan perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan Independent Samples t-test. Apabila data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan Mann–Whitney U test. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$ dengan interval kepercayaan 95%. Prosedur analisis tersebut sesuai dengan rancangan penelitian yang membandingkan perubahan berat badan pada dua kelompok yang berbeda. Berdasarkan data penelitian, kelompok intervensi yang terdiri atas enam responden memiliki rerata perubahan berat badan sebesar $-4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol yang terdiri atas enam responden memiliki rerata perubahan berat badan sebesar $1,667 \pm 2,338$ kg. Perbandingan kedua kelompok dianalisis menggunakan *Independent Samples Test* dan menghasilkan nilai $p = 0,001$, sehingga perbedaan perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dinyatakan bermakna secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Puasa Sunnah Senin–Kamis

Penelitian ini melibatkan 12 mahasiswa laki-laki angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang mengalami obesitas. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu enam responden pada kelompok intervensi dan enam responden pada kelompok kontrol. Kelompok intervensi menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi puasa tersebut. Berat badan diukur sebelum penelitian dimulai dan kembali diukur setelah periode empat minggu untuk memperoleh perubahan berat badan masing-masing responden. Hasil pengukuran menunjukkan pola perubahan yang berbeda antara kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, seluruh responden mengalami penurunan berat badan setelah menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis. Besarnya penurunan pada masing-masing responden adalah 7,6 kg, 3,0 kg, 4,8 kg, 3,6 kg, 2,8 kg, dan 2,7 kg. Dengan demikian, penurunan tidak hanya terjadi pada satu atau dua responden, tetapi ditemukan pada seluruh anggota kelompok intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan pola yang lebih heterogen. Empat responden mengalami peningkatan berat badan masing-masing sebesar 2,0 kg, 5,0 kg, 3,0 kg, dan 2,0 kg, sedangkan dua responden mengalami penurunan masing-masing sebesar 1,0 kg. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Masing-Masing Responden disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Berat Badan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Masing-Masing Responden

Kelompok	Responden	BB sebelum (kg)	BB sesudah (kg)	Perubahan (kg)
Intervensi	1	82,0	74,4	-7,6
	2	83,0	80,0	-3,0
	3	72,8	68,0	-4,8
	4	75,5	71,9	-3,6
	5	78,0	75,2	-2,8
	6	80,5	77,8	-2,7
Kontrol	1	89,0	91,0	+2,0
	2	95,0	100,0	+5,0
	3	95,0	98,0	+3,0
	4	112,0	111,0	-1,0
	5	90,0	92,0	+2,0
	6	72,0	71,0	-1,0

Sumber: Dikembangkan Oleh Peneliti

Perubahan pada kelompok intervensi menunjukkan pola yang lebih konsisten dibandingkan kelompok kontrol. Rerata perubahan berat badan kelompok intervensi adalah $-4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan rerata perubahan sebesar $+1,667 \pm 2,338$ kg. Nilai negatif pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa secara keseluruhan terjadi penurunan berat badan, sedangkan nilai positif pada kelompok kontrol menunjukkan kecenderungan peningkatan berat badan. Dengan demikian, terdapat perbedaan arah perubahan yang cukup jelas antara kedua kelompok selama periode pengamatan. Berikut adalah Rerata Perubahan Berat Badan Menurut Kelompok :

Tabel 2. Rerata Perubahan Berat Badan Menurut Kelompok

Kelompok	n	Mean perubahan (kg)	SD (kg)	SE (kg)
Intervensi	6	-4,083	1,889	0,771
Kontrol	6	+1,667	2,338	0,955

Sumber: Dikembangkan Oleh Peneliti

Jika perubahan individual diperhatikan, kelompok intervensi memiliki rentang penurunan berat badan antara 2,7 hingga 7,6 kg. Penurunan terbesar terjadi pada responden pertama sebesar 7,6 kg, sedangkan penurunan terkecil sebesar 2,7 kg. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun seluruh responden mengalami penurunan, besarnya respons terhadap intervensi tidak sama. Variasi tersebut tercermin dari standar deviasi sebesar 1,889 kg. Pada kelompok kontrol, perubahan berat badan berada pada rentang $-1,0$ hingga $+5,0$ kg, dengan sebagian besar responden mengalami peningkatan berat badan. Standar deviasi yang lebih besar pada kelompok kontrol, yaitu 2,338 kg, menunjukkan bahwa perubahan berat badan dalam kelompok ini lebih bervariasi dibandingkan kelompok intervensi. Perbedaan pola tersebut memberikan gambaran bahwa pelaksanaan puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu diikuti oleh perubahan berat badan yang konsisten ke arah penurunan pada seluruh responden kelompok intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan pola perubahan yang seragam. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa perubahan yang diamati pada kelompok intervensi bukan hanya berasal dari satu responden dengan penurunan berat badan yang sangat besar, tetapi merupakan pola yang muncul pada seluruh responden dalam kelompok tersebut. Pola penurunan tersebut dapat dikaitkan dengan adanya periode pembatasan asupan energi pada hari pelaksanaan puasa. *Intermittent fasting* diketahui dapat memengaruhi keseimbangan energi dan mendorong penggunaan asam lemak serta badan keton sebagai sumber energi selama periode tanpa asupan. Secara umum, tinjauan (Vasim et al., 2022) menunjukkan bahwa berbagai pola *intermittent fasting* berhubungan dengan penurunan berat badan, meskipun respons terhadap puasa dapat berbeda berdasarkan pola intervensi dan karakteristik individu. Namun, pada penelitian ini mekanisme tersebut tidak diukur secara langsung, sehingga penjelasan fisiologis tersebut hanya digunakan untuk membantu menginterpretasikan pola perubahan berat badan yang ditemukan, bukan sebagai bukti langsung mengenai mekanisme yang terjadi pada responden. Pola perubahan dalam penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian (Adi Supraba et al., 2022) yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian tersebut menggunakan desain *pretest–posttest control group* dengan kelompok puasa dan kelompok tidak puasa, masing-masing berjumlah 40 orang. Hasilnya menunjukkan perubahan berat badan yang bermakna pada kelompok puasa, sedangkan kelompok yang tidak berpuasa tidak menunjukkan perubahan bermakna. Kesamaan tersebut terutama terlihat pada arah perubahan, yaitu kelompok yang menjalankan puasa mengalami penurunan berat badan, sedangkan kelompok pembanding tidak menunjukkan pola penurunan yang sama.

Hasil penelitian ini perlu dibedakan dari penelitian sebelumnya karena karakteristik intervensi dan responden tidak sepenuhnya sama. (Wulandari et al., 2025) meneliti puasa berselang dalam konteks puasa Ramadan pada kelompok dewasa muda, sedangkan penelitian ini secara khusus menggunakan puasa Sunnah Senin–Kamis pada mahasiswa yang telah mengalami obesitas. Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan tambahan bukti bahwa pola puasa yang dilakukan secara berkala juga menunjukkan perubahan berat badan pada populasi mahasiswa dengan obesitas. Namun, karena jumlah

responden hanya enam orang pada setiap kelompok, pola perubahan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa seluruh individu dengan obesitas akan memberikan respons yang sama. Temuan deskriptif ini juga menjadi penting ketika dibandingkan dengan penelitian (Bebasari et al., 2021) yang meneliti puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu pada mahasiswa. Penelitian tersebut tidak menemukan perubahan berat badan yang signifikan, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan arah yang berbeda. Perbedaan tersebut tidak harus dipandang sebagai pertentangan, tetapi dapat menunjukkan bahwa respons terhadap puasa Senin–Kamis kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik populasi dan kondisi awal responden. Dalam penelitian ini, seluruh responden merupakan mahasiswa yang mengalami obesitas, sedangkan penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda. Oleh karena itu, status gizi awal dapat menjadi salah satu konteks penting dalam memahami variasi respons berat badan terhadap puasa. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu diikuti oleh penurunan berat badan pada seluruh responden kelompok intervensi, dengan rerata penurunan sebesar $4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan rerata peningkatan sebesar $1,667 \pm 2,338$ kg. Temuan ini memberikan dasar empiris awal bahwa terdapat pola perubahan berat badan yang berbeda antara kedua kelompok. Namun, karena perbedaan deskriptif belum dapat menentukan apakah perubahan tersebut secara statistik bermakna, analisis selanjutnya diperlukan untuk menguji perbedaan perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Perbedaan Perubahan Berat Badan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Untuk mengetahui apakah perubahan berat badan pada kelompok yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis berbeda secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol, analisis dilakukan terhadap nilai perubahan berat badan masing-masing responden. Pengujian terlebih dahulu dilakukan terhadap asumsi distribusi data menggunakan Shapiro–Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai perubahan berat badan pada kelompok intervensi memiliki nilai $p = 0,052$, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai $p = 0,421$. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data perubahan berat badan pada kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan hasil tersebut, perbandingan perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kontrol selanjutnya dianalisis menggunakan Independent Samples t-test. Sebelum interpretasi hasil *t-test*, kesamaan varians kedua kelompok diuji menggunakan Levene's test. Hasil pengujian menunjukkan nilai $F = 0,283$ dengan signifikansi $p = 0,607$. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat bukti adanya perbedaan varians yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Oleh karena itu, interpretasi hasil *Independent Samples t-test* menggunakan baris equal variances assumed. Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata perubahan berat badan kelompok intervensi adalah $-4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata perubahan sebesar $1,667 \pm 2,338$ kg. Dengan demikian, kelompok yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis mengalami penurunan berat badan rata-rata sekitar 4,08 kg, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan berat badan rata-rata sekitar 1,67 kg. Perbedaan rerata perubahan berat badan antara kedua kelompok mencapai $-5,750$ kg. Tabel Perbandingan Perubahan Berat Badan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol sebagai berikut :

Tabel 3. Perbandingan Perubahan Berat Badan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	n	Rerata perubahan BB (kg)	SD (kg)
Intervensi	6	-4,083	1,889
Kontrol	6	1,667	2,338
Perbedaan rerata		-5,750	

Sumber: Dikembangkan Oleh Peneliti

Tanda negatif menunjukkan penurunan berat badan.

Hasil *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai $t = -4,685$, $df = 10$, dan signifikansi dua arah $p = 0,001$. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rerata berada pada rentang $-8,484$ hingga $-3,016$ kg. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05 dan seluruh rentang interval kepercayaan berada di bawah nol, terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik dalam perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil *Independent Samples t-test* ialah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil *Independent Samples t-test*

Parameter	Hasil
t	-4,685
df	10
p (2-tailed)	0,001
Mean difference	-5,750 kg
Standard error difference	1,227 kg
95% CI	-8,484 sampai -3,016 kg

Sumber: Dikembangkan Oleh Peneliti

Besarnya perbedaan rerata sebesar 5,750 kg memberikan informasi yang lebih substantif daripada nilai signifikansi saja. Kelompok intervensi tidak hanya mengalami penurunan berat badan, tetapi menunjukkan perubahan yang arahnya berlawanan dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa selama empat minggu penelitian, kelompok yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis memiliki perubahan berat badan yang lebih rendah sebesar 5,75 kg dibandingkan kelompok yang tidak menjalankan intervensi. Dengan demikian, hasil penelitian secara langsung menjawab rumusan masalah bahwa terdapat perbedaan perubahan berat badan antara kedua kelompok. Besarnya efek perbedaan juga dapat diperkirakan dari statistik t yang diperoleh. Berdasarkan nilai $t = -4,685$ dan masing-masing kelompok terdiri atas enam responden, estimasi Cohen's d sekitar 2,70, yang secara konvensional menunjukkan efek yang sangat besar. Nilai ini merupakan perhitungan turunan dari hasil t -test, bukan angka yang dilaporkan secara langsung dalam skripsi. Meskipun demikian, interpretasi ukuran efek tersebut harus dilakukan secara hati-hati karena jumlah sampel penelitian sangat kecil dan terdapat perbedaan berat badan awal antar kelompok. Hasil ini lebih tepat dipandang sebagai indikasi kuat mengenai besarnya perbedaan dalam sampel penelitian daripada sebagai estimasi efek yang dapat langsung digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Aspek lain yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil adalah perbedaan berat badan pada kondisi awal penelitian. Rerata berat badan sebelum intervensi pada kelompok intervensi adalah $78,633 \pm 3,953$ kg, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata $92,167 \pm 12,891$ kg. Setelah empat minggu, rerata berat badan kelompok intervensi menjadi 74,550 kg, sedangkan kelompok kontrol menjadi 93,833 kg. Dengan demikian, kedua kelompok tidak memulai penelitian dari kondisi berat badan yang sepenuhnya sebanding. Kondisi tersebut penting karena besarnya perubahan berat badan dapat dipengaruhi oleh kondisi awal responden. Oleh sebab itu, hasil penelitian sebaiknya tidak ditafsirkan sebagai bukti bahwa seluruh perbedaan sebesar 5,750 kg semata-mata disebabkan oleh intervensi puasa.

Perbedaan kondisi awal tersebut tidak menghilangkan temuan utama penelitian bahwa arah dan besarnya perubahan berat badan selama periode penelitian berbeda antara kedua kelompok. Seluruh responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan berat badan, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang lebih bervariasi, termasuk peningkatan berat badan pada sebagian besar responden. Data individual menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan antara 2,7 hingga 7,6 kg, sedangkan perubahan pada kelompok kontrol berada pada rentang penurunan 1,0 kg hingga peningkatan 5,0 kg. Pola individual tersebut konsisten dengan perbedaan rerata yang diperoleh melalui analisis statistik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa perubahan pada kelompok kontrol tidak sekadar menunjukkan tidak adanya penurunan berat badan. Rerata kelompok kontrol justru mengalami peningkatan sebesar 1,667 kg. Namun, penelitian ini tidak mengukur secara terstruktur perubahan asupan energi, aktivitas fisik, maupun pola makan responden selama periode penelitian. Oleh karena itu, penyebab peningkatan berat badan pada kelompok kontrol tidak dapat ditentukan secara spesifik dari data penelitian. Hal tersebut menjadi penting untuk membatasi interpretasi agar peningkatan berat badan kelompok kontrol tidak secara langsung dianggap sebagai akibat dari tidak melakukan puasa.

Bukti statistik menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami perubahan berat badan yang berbeda secara signifikan. Hasil tersebut didukung oleh data yang berdistribusi normal, kesamaan varians antar kelompok, nilai $t = -4,685$, $p = 0,001$, perbedaan rerata $-5,750$ kg, dan interval kepercayaan 95% sebesar $-8,484$ hingga $-3,016$ kg. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan bukti bahwa mahasiswa dengan obesitas yang menjalankan puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu menunjukkan perubahan berat badan yang lebih besar ke arah penurunan dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai mengapa perubahan tersebut terjadi, bagaimana mekanisme puasa dapat berkaitan dengan penurunan berat badan, mengapa hasil penelitian ini dapat berbeda dengan penelitian puasa Senin–Kamis sebelumnya, serta apa kontribusi temuan ini terhadap bukti mengenai pengelolaan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas. Pembahasan tersebut akan menjadi fokus pada subbagian berikutnya.

Interpretasi Temuan dan Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu menghasilkan perubahan berat badan yang berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mengalami penurunan berat badan rata-rata $4,083 \pm 1,889$ kg, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar $1,667 \pm 2,338$ kg, dengan perbedaan rerata $-5,750$ kg dan nilai $p = 0,001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pada mahasiswa dengan obesitas yang menjadi subjek penelitian, pelaksanaan puasa berkaitan dengan perubahan berat badan yang lebih besar ke arah penurunan dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Perubahan tersebut dapat berkaitan dengan berkurangnya kesempatan memperoleh asupan energi selama periode puasa. Apabila pengurangan asupan pada hari puasa tidak sepenuhnya dikompensasi pada waktu makan, kondisi tersebut dapat menghasilkan defisit energi dan mendorong penggunaan cadangan energi tubuh. Mekanisme ini memberikan penjelasan yang masuk akal terhadap penurunan berat badan kelompok intervensi dan sejalan dengan tinjauan (Vasim et al., 2022) yang menunjukkan bahwa *intermittent fasting* berpotensi mendukung penurunan berat badan dan perubahan metabolik. Namun, mekanisme tersebut tidak dapat dibuktikan secara langsung dalam penelitian ini karena asupan energi dan komposisi tubuh tidak diukur secara longitudinal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Supraba et al. yang menemukan perubahan berat badan bermakna pada mahasiswa yang menjalankan puasa dibandingkan kelompok kontrol. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa pembatasan asupan melalui puasa berpotensi menghasilkan perubahan berat badan pada populasi mahasiswa. Namun, penelitian Supraba et al. dilakukan dalam konteks puasa Ramadan, sedangkan penelitian ini menggunakan puasa Sunnah Senin–Kamis, sehingga keduanya tidak dapat dibandingkan secara langsung berdasarkan besarnya penurunan berat badan. Hasil penelitian ini justru berbeda dengan (Bebasari et al., 2021), yang secara khusus meneliti puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu pada mahasiswa dan tidak menemukan perubahan berat badan yang signifikan. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik populasi. Bebasari et al. meneliti mahasiswa yang relatif sehat, sedangkan penelitian ini secara khusus melibatkan mahasiswa dengan obesitas. Perbedaan status gizi awal dapat memengaruhi respons terhadap pembatasan asupan energi, tetapi penelitian ini tidak dirancang untuk menguji status gizi sebagai faktor yang memoderasi efek puasa. Oleh karena itu, karakteristik populasi hanya dapat dipandang sebagai salah satu kemungkinan penjelasan, bukan sebagai penyebab yang telah dibuktikan. Interpretasi hasil juga perlu mempertimbangkan ketidakseimbangan berat badan awal. Rerata berat badan *pretest* kelompok intervensi adalah $78,633 \pm 3,953$ kg, sedangkan kelompok kontrol $92,167 \pm 12,891$ kg. Perbedaan tersebut membatasi interpretasi kausal karena kedua kelompok tidak sepenuhnya sebanding sejak awal. Selain itu, penelitian tidak mengukur secara terstruktur asupan energi, aktivitas fisik, kepatuhan terhadap puasa, maupun komposisi tubuh. Dengan demikian, penurunan $4,083$ kg tidak dapat dipastikan seluruhnya merupakan kehilangan massa lemak atau semata-mata disebabkan oleh puasa.

Keterbatasan tersebut penting karena perubahan berat badan dalam empat minggu dapat mencerminkan perubahan lemak, massa bebas lemak, maupun cairan tubuh. Oleh sebab itu, temuan penelitian lebih tepat dipahami sebagai perbedaan perubahan berat badan daripada bukti bahwa puasa secara spesifik menyebabkan penurunan lemak tubuh. Besarnya perubahan dalam sampel penelitian memang menunjukkan efek yang kuat secara statistik, tetapi jumlah responden yang hanya 12 orang membatasi generalisasi hasil kepada populasi mahasiswa atau individu dengan obesitas secara lebih luas. Bukti yang lebih luas mengenai *intermittent fasting* juga menunjukkan bahwa efektivitasnya tidak selalu lebih tinggi daripada pembatasan energi konvensional. Meta-analisis pada individu dengan obesitas menunjukkan bahwa *intermittent fasting* dapat menurunkan berat badan, tetapi tidak secara konsisten memberikan penurunan yang lebih besar dibandingkan pembatasan energi kontinu. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dapat diartikan bahwa puasa Sunnah Senin–Kamis merupakan metode yang secara universal lebih efektif daripada pendekatan pengelolaan berat badan lainnya. Temuan yang dapat dipertahankan adalah bahwa dalam konteks mahasiswa dengan obesitas yang diteliti, puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu menghasilkan perubahan berat badan yang secara signifikan berbeda dibandingkan kelompok kontrol.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pemberian bukti empiris yang lebih spesifik mengenai puasa Sunnah Senin–Kamis pada mahasiswa dengan obesitas, terutama karena penelitian sebelumnya mengenai puasa Senin–Kamis pada mahasiswa menunjukkan hasil yang belum konsisten. Penelitian ini tidak memperkenalkan jenis puasa baru, tetapi memperluas konteks bukti dengan menguji pola puasa tersebut pada populasi yang berbeda dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Dengan demikian, novelty penelitian terletak pada kombinasi jenis intervensi, karakteristik populasi, durasi intervensi, dan outcome perubahan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa puasa Sunnah Senin–Kamis berpotensi dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan perubahan perilaku dalam pengelolaan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas. Namun, penerapannya tidak dapat diposisikan sebagai terapi tunggal karena pengelolaan obesitas tetap membutuhkan perhatian terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan faktor gaya hidup lainnya. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, kondisi awal kelompok yang lebih sebanding, pemantauan asupan energi dan aktivitas fisik, pengukuran komposisi tubuh, serta *follow-up* jangka panjang diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan mekanisme perubahan berat badan yang ditemukan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Puasa Sunnah Senin–Kamis selama empat minggu menunjukkan potensi sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas, ditunjukkan oleh penurunan berat badan pada seluruh responden kelompok intervensi dan perbedaan perubahan berat badan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,001$). Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pemberian bukti empiris mengenai penerapan puasa Sunnah Senin–Kamis pada populasi mahasiswa dengan obesitas, terutama dalam konteks penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil belum konsisten. Meskipun demikian, interpretasi temuan dibatasi oleh jumlah sampel yang kecil, ketidakseimbangan berat badan awal antarkelompok, serta belum dilakukannya pengukuran asupan energi, aktivitas fisik, kepatuhan puasa, dan komposisi tubuh secara komprehensif. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, kelompok yang lebih sebanding, pengukuran komposisi tubuh dan faktor perancu, serta *follow-up* jangka panjang untuk menguji keberlanjutan efek dan memperkuat bukti mengenai puasa Sunnah Senin–Kamis sebagai strategi pengelolaan berat badan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian ini, sehingga seluruh rangkaian penelitian dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Adi Supraba, P. A., Sutadarma, I. W. G., & Wiryanthini, I. A. D. (2022). Pengaruh Puasa Berselang terhadap Berat Badan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 11(3), 955–957. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i3.173>
- Agapa, N., Al-Faida, N., & Ibrahim, N. S. I. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Overweight dan Obesitas di SD Inpres Karang Mulia Nabire. *Jurnal Ilmiah Husada Askara*, 1(1), 1–15.
- Bebasari, E., Sofian, A., & Pratama, B. F. (2021). The Effect of Fasting Sunnah Mondays and Thursdays on Body Composition, Blood Pressure, and Blood Glucose Levels. *Buletin Farmatera*, 6(2), 64–71. <https://doi.org/10.30596/bf.v6i2.5500>
- Dzulhijah, F., Salsabila, S., & Daidaban, M. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Religi: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2023), 303–310. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/>
- Fairuz, R. A. (2024). Pengaruh Diet Puasa (Intermittent Fasting) terhadap Penurunan Berat Badan, Perubahan Metabolik, dan Massa Otot. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 40–47.
- Fernando, H. A., Zibellini, J., Harris, R. A., Seimon, R. V., & Sainsbury, A. (2019). Effect of Ramadan Fasting on Weight and Body Composition in Healthy Non-Athlete Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 11(2), 478. <https://doi.org/10.3390/nu11020478>
- Firdausi, N. I. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(75), 147–154.
- G.A.K.R.W., & A. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga, Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Bintang Persada di Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 44(8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Izani, R. D. M. (2020). *Pengaruh Puasa Sunnah Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas VIII MTs Darul A'mal Kota Metro*.
- Johanes, R., & Simamora, P. (2025). Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Katolik Budi Murni Medan. *Jurnal LOCUS Penelitian Dan Pengabdian*, 4(10), 9357–9365.
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Karomi, A. (2022). Puasa Senin dan Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadith. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.33367/legitima.v1i1.645>
- Marfu'ah, N., Zulianita, Fadholah, A., Kuniyati, K., & Zubaidi, S. (2022). The Effect of Monday Thursday Fast Habits on Glucose, Cholesterol, and Uric Acid in Young Adult Women. *Indonesian Journal of Islamic Community Medicine*, 3(2), 81–94. <https://doi.org/10.55116/IJICM.V3I2.48>
- Rachmaniar, A., Riastuti, M., & Saefudin, M. (2022). Sistem Informasi Berat Badan Ideal Menggunakan Perbandingan Metode Konvensional, BMI dan Broca Berbasis Web. *Jurnal SIKOMTEK*, 12(2), 1–6.
- Rachmawati, D. A. (2024). Puasa Senin Kamis terhadap Kesehatan Holistik Berdasarkan Hadis Riwayat Sunan Al-Tirmidzi. *Religi: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 747(63).
- Ramadhanti, A. S., & Oktaria, S. N. (2023). Pengaruh Berpuasa untuk Menurunkan Berat Badan dan Menurunkan Risiko Obesitas. *Religi: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2023), 971–978. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/803>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., & Pasya, M. N. Z. (2021). Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sitoayu, L., Sari, D. P., & Dewanti, L. P. (2025). The Impact of Voluntary (Sunnah) Fasting on Nutritional Status and Eating Patterns among Adolescents: A Literature Review.

Proceedings of the 2nd International Conference on Islamic Community Studies (ICICS), 1502–1510.

- Sobariah, S., & Marliyati, S. A. (2019). *Efikasi Puasa Senin-Kamis terhadap Penurunan Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Pria Dewasa Overweight dan Obese*. IPB University.
- Syam, A. F., Sobur, C. S., Abdullah, M., & Makmun, D. (2016). Ramadan Fasting Decreases Body Fat but Not Protein Mass. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 14(1), e29687. <https://doi.org/10.5812/ijem.29687>
- Vasim, I., Majeed, C. N., & DeBoer, M. D. (2022). Intermittent Fasting and Metabolic Health. *Nutrients*, 14(3), 631. <https://doi.org/10.3390/nu14030631>
- Wahidmurni. (2022). Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2588–2593.
- Wanno, R. K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 15(1), 37–48.
- Wulandari, F., Naim, A. J., & Putri, U. M. P. (2025). The Effect of Ramadan Fasting on Anthropometric and Body Composition of Healthy Adults within Different Time Points: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Obesity*, 49, 1490–1501. <https://doi.org/10.1038/s41366-025-01785-7>
- Yudhistina, K., Prafiyanti, E., & Hardiany, N. S. (2021). Pengaruh Puasa Intermiten 5:2 terhadap Kadar Malondialdehid pada Karyawan Pria Dewasa dengan Obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 184. <https://doi.org/10.22146/ijcn.61765>
- Zain, M. A. (2022). Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis terhadap Tingkat Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.