



# MENGUPAS MANFAAT *Intermittent Fasting*

Hardini Arivianti



Salah satu cara untuk membantu Anda menurunkan berat badan adalah intermittent fasting (IF) atau puasa intermiten. Puasa ini tidak lagi menyoroti apa yang boleh dimakan dan apa yang tidak boleh dimakan. Namun lebih mengedepankan bagaimana kita makan dan kapan kita makan.

Puasa intermiten tidak hanya dapat membantu menurunkan berat badan tetapi juga membantu memperbaiki atau meningkatkan sistem imun, tetapi juga dapat menjaga mikrobiota usus, menjaga kadar insulin dan lainnya.

Pada intinya, IF memungkinkan tubuh menggunakan energi yang tersimpan, dengan membakar kelebihan lemak tubuh. Lemak tubuh hanyalah energi makanan yang disimpan. Jika Anda tidak makan, tubuh akan "memakan" lemaknya sendiri untuk energi.

Manfaat puasa intermiten ini dibahas tuntas pada akhir November 2020 lalu pada acara Talkshow Livestreaming dengan pembicara utama adalah dr. Andi Pratama Dharma, Sp.PD.

## Proses Dalam tubuh Saat Makan dan Puasa

Saat kita makan, lebih banyak energi makanan yang dicerna daripada yang dapat langsung digunakan. Sebagian dari energi ini harus disimpan untuk digunakan nanti.

Insulin merupakan hormon utama yang terlibat dalam penyimpanan energi makanan ini. Insulin ini akan



memakai glukosa dan menimbun lemak.

Kadar insulin meningkat saat makan dan membantu menyimpan kelebihan energi dari makanan. Karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa dan glikogen (disimpan di hati dan otot).

Namun ruangan penyimpanan ini memiliki kapasitas yang terbatas, dan bila sudah penuh, hati akan mengubah kelebihan glukosa ini menjadi lemak (lipogenesis de novo). Kelebihan lemak ini dapat terdistribusi ke area tubuh, menjadi lemak tubuh atau body fat.

Proses di atas akan kebalikannya bila berpuasa. Kadar insulin akan menurun yang menandakan tubuh untuk mulai membakar simpanan energi yang ada. Glukosa darah juga menurun dan tubuh harus mengeluarkan glukosa untuk dibakar menjadi energi.

Glikogen merupakan salah satu sumber energi yang paling mudah diakses dan akan dipecah menjadi molekul glukosa untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh selama 24-36 jam.

Jika kita mulai makan dari be-

gitu bangun tidur hingga sampai waktunya tidur, akan berisiko mengalami kenaikan berat badan karena tidak memberikan waktu pada tubuh untuk membakar energi makanan yang telah tersimpan.

Agar hal ini seimbang, salah satunya adalah dengan meningkatkan atau memperbanyak waktu tubuh untuk membakar energi yang tersimpan. Inilah intinya intermittent fasting.

Intermittent fasting memungkinkan tubuh menggunakan kelebihan energi yang tersimpan.

## Manfaat Intermittent Fasting

Manfaat IF banyak didukung oleh banyak bukti ilmiah atau jurnal medis. Mattson MP dkk (2016) menunjukkan manfaat IF terhadap penurunan berat badan pada subjek dengan obesitas; dan pada penyakit tertentu seperti diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular.

Puasa ini juga bermanfaat dalam:

- Menurunkan kadar lemak tubuh
- Meningkatkan proses pembakaran lemak
- Menurunkan kadar insulin dan



glukosa darah

- Meningkatkan kadar growth hormone (jangka pendek)
- Perbaiki profil kadar kolesterol dan trigliserida
- Kemungkinan mengaktifasi autofagi
- Kemungkinan menurunkan atau mengurangi proses inflamasi.

Ruth E Patterson dkk (2016) mengungkapkan beberapa review seputar Intermittent Fasting and Human Metabolic Health. Salah satunya tahun 2014 yang menunjukkan IF menyebabkan penurunan berat badan yang signifikan, sebesar 3-8% selama 3-24 minggu atau 4-14% setelah 6-24 minggu. Dia strategi ini berdampak pada penurunan massa lemak viseral, kadar insulin puasa dan resistensi insulin. Namun nilai kadar glukosa puasa tidak menunjukkan penurunan.

## Metode Intermittent Fasting

Puasa ini lebih fleksibel sesuai dengan kenyamanan Anda. Namun bila memiliki kondisi-kondisi tertentu, sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

Berikut ini regimen IF yang populer:

- Metode 16:8. Cara melakukan IF ini dengan pantang makan atau puasa selama 16 jam dan waktu makan dalam jangka waktu 8 jam. Jam makandari jam 12.00 sampai jam 20.00.
- Metode 20:4. IF metode ini puasa selama 20 jam dan waktu makan dalam waktu 4 jam.
- Metode 5:2. Dalam waktu 5 hari, diperbolehkan makan secara teratur dan dilanjutkan dengan 2 hari 'puasa'. Dalam waktu 2 hari tersebut, batasi asupan kalori sekitar 500 kkal per harinya. Kalori ini dapat dikonsumsi kapan saja atau dibagi dalam sehari.

Siapa Saja yang Sebaiknya Tidak Melakukan Puasa?

- Memiliki berat badan kurang (IMT < 18,5) atau memiliki kondisi tertentu seperti anoreksia
- Ibu hamil
- Ibu menyusui
- Usia <18 tahun (karena masih membutuhkan nutrient ekstra untuk menunjang proses tumbuh kembang)

Diabetes (tipe 1 atau tipe 2), tengah mengonsumsi obat-obatan tertentu, memiliki gout atau kadar asam urat tinggi dan kondisi medis serius lainnya seperti hati, ginjal dan jantung, sebelum melakukan IF harus dalam supervisi dokter atau berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

Secara langsung IF berdampak pada mikrobiota usus, yang merupakan komunitas mikroba yang kompleks, beragam, dan luas yang berada di saluran cerna.

Studi menunjukkan, terdapat perubahan komposisi dan fungsi metabolisme mikrobiota usus pada individu yang mengalami. Selain itu, perubahan terkait hal ini dapat mengubah permeabilitas usus dan translokasi bakteri sehingga kemungkinan berisiko dapat meningkatkan inflamasi sistemik.

Menurut dr. Andi Pratama Dharma, Sp.PD, IF ini tidak ada perubahan jumlah kalori per hari dalam melakukan IF hanya input kalori selama 14 jam sehari. Jadwal sarapan pagi jam 08.00-9.00, kemudian makan siang jam 12.00-13.00 dan terakhir makan malam jam 17.00-18.00.

Dengan melakukan IF, insulin terakhir jam 18.00 dan akan berproduksi lagi pada jam 08.00 keesokan harinya. "Jadi pankreas dapat beristirahat (selama 14 jam), sehingga insulin menjadi lebih sensitif dan dapat berdampak pada perbaikan kadar glukosa darah, mikrobiota usus dan daya tahan tubuh," jelasnya lebih lanjut dalam sebuah acara webinar beberapa waktu lalu. **MD**

## Daftar Pustaka:

Ruth E P et al, J Acad Nutr Diet. 2015 Aug; 115(8): 1203-1212.

