



ANALISIS PERSEPSI PESERTA DENGAN MELAKUKAN INTERMITTENT FASTING TERHADAP PROSES PENURUNAN BERAT BADAN BAGI PENDERITA OBESITAS

Kevin Waldo¹, Ceppy Pradana Putra², Mhd. Usni Zamzami Hasibuan³, Yusradinafi⁴
^{1,2,3,4}Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
Email penulis korespondensi: kevin.waldo@unja.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the perception of participants in undergoing intermittent fasting (IF) as a weight loss method in obese patients. The method used was qualitative with a descriptive approach, using purposive sampling techniques on three participants with different experiences: beginner (two weeks), intermediate (three months), and experienced (ten years). The data was obtained through in-depth interviews and analyzed thematically. The results showed that the novice participants faced adaptation difficulties such as hunger, weakness, and mood swings, even though they began to see physical results. Intermediate participants felt more stable benefits in the form of improved fitness, diet control, and social support. Experienced participants rated IF as a sustainable healthy lifestyle that positively impacts physical and mental health. It was concluded that IF was perceived as positive, although the initial stage required adaptation. The research suggests emphasizing the importance of mentoring, consistency, and integration with physical activity and balanced nutritional patterns.

Keywords: Intermittent fasting, Obesity, Perception, Weight loss.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat terbesar di dunia, dengan data pada tahun 2014 menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, di mana lebih dari 600 juta di antaranya mengalami obesitas. Di Indonesia, sekitar 13,8% penduduk mengalami kelebihan berat badan dan 28,7% mengalami obesitas. Biaya penanganan kesehatan dan kehilangan produktivitas akibat obesitas diperkirakan mempengaruhi ekonomi global mencapai 2 triliun dolar per tahun. Obesitas, yang didefinisikan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 , terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi.

Obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan sindrom metabolik. Sindrom metabolik, yang merupakan kumpulan gejala gangguan metabolisme, termasuk dislipidemia, hiperglikemia, dan hipertensi, semakin umum terjadi seiring dengan meningkatnya prevalensi obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan obesitas harus menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Metode diet yang semakin populer untuk mengatasi obesitas adalah intermittent fasting (IF), yang melibatkan pola makan dengan periode puasa dan makan yang teratur. Penelitian menunjukkan bahwa IF dapat membantu dalam penurunan berat badan dan perbaikan kesehatan metabolik. Misalnya, Putra, I. P. (2023) menemukan bahwa IF dapat menurunkan berat badan dan meningkatkan kadar high density lipoprotein (HDL) pada individu dengan overweight. Selain itu, Djunet, N. A. (2024) melaporkan bahwa diet puasa ini tidak hanya berkontribusi pada penurunan berat badan, tetapi juga menyebabkan perubahan metabolik yang positif dan peningkatan massa otot.

Namun, persepsi individu terhadap efektivitas metode ini masih kurang dieksplorasi, terutama di kalangan penderita obesitas. Saputri, F. M. (2025) menunjukkan bahwa IF tipe 5:2 dapat mempengaruhi kadar kolesterol total pada individu overweight dan obesitas, yang menambah bukti bahwa metode ini dapat berkontribusi pada perbaikan kesehatan. Penelitian oleh Ma'arang, C. V. (2023) juga menyoroti

pengaruh IF terhadap kadar *low density lipoprotein* (LDL) dan trigliserida pada pasien hipertensi, menunjukkan potensi IF dalam mengelola risiko penyakit kardiovaskular.

Banyak orang yang mencoba IF mungkin memiliki pengalaman dan pandangan yang berbeda mengenai keberhasilan metode ini dalam mencapai tujuan penurunan berat badan. Misalnya, Muttaqina, A. F. (2018) menemukan bahwa IF dapat mempengaruhi kadar glutathion peroksidase, yang berperan dalam proses oksidatif dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, penelitian oleh Safitri, M. (2023) menunjukkan bahwa IF dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa dan meningkatkan aktivitas sirtuin 1, yang berkontribusi pada regulasi metabolisme.

Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami persepsi peserta terhadap IF dan dampaknya terhadap penurunan berat badan. Penelitian oleh Cahyaningrum, N. (2024) dan Sapitri, I. O. (2024) juga menunjukkan bahwa IF dapat mempengaruhi kadar kolesterol total dan persentase lemak tubuh, yang semakin menegaskan pentingnya metode ini dalam manajemen obesitas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai efektivitas IF dan membantu penderita obesitas dalam memilih metode diet yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang penelitian, peneliti telah merumuskan masalah sebagai berikut : 1. Bagaimana persepsi peserta terhadap efektivitas metode intermittent fasting (IF) dalam proses penurunan berat badan bagi penderita obesitas?, 2. Apa saja faktor yang mempengaruhi keberhasilan intermittent fasting dalam penurunan berat badan pada individu dengan obesitas?, 3. Bagaimana dampak intermittent fasting terhadap parameter kesehatan lainnya, seperti kadar kolesterol, glukosa darah, dan kesehatan metabolik secara keseluruhan?, 4. Apa tantangan yang dihadapi peserta selama menjalani program intermittent fasting?.

Dalam penelitian ini, pendekatan pemecahan masalah yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada analisis persepsi subjektif peserta terhadap pengalaman mereka menjalani intermittent fasting (IF) dalam upaya menurunkan berat badan akibat obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pandangan, motivasi, tantangan, serta persepsi efektivitas dari metode IF berdasarkan pengalaman langsung peserta.

METODE

Desain Penelitian

Metode kualitatif yaitu Penelitian ini menggunakan pendekatan Fenomenologi dengan ingin mengeksplorasi pengalaman pribadi peserta tentang bagaimana mereka merasakan efek dari masing-masing jenis senam dalam proses penurunan berat badan. Penelitian fenomenologi adalah penelitian yang mendeskripsikan mengenai pengalaman atau fenomena yang dialami oleh seseorang. Mendeskripsikan pengalaman seseorang sehingga peneliti harus fokus pada sesuatu yang nampak dan keluar dari apa yang diyakini sebagai suatu kebenaran merupakan karakteristik dari fenomenologi.

Waktu dan tempat penelitian Dilaksanakan pada tanggal 19 september 2025 sampai 25 september 2025 dan dilaksanakan di GYM robust simpang rimbo

Target/Subjek Penelitian

Dalam hal ini sampling yang sesuai dengan kriteria peneliti adalah 3 orang. yang memiliki berat badan berlebih/obesitas dan sedang mengikuti program diet Intermittent Fasting . Lalu menggunakan metode Randomisasi dengan catatan setelah memenuhi kriteria, 3 orang dipilih secara acak dari daftar pendaftar yang memenuhi syarat. Proses randomisasi ini dilakukan untuk menghindari bias dan memastikan keberagaman dalam karakteristik partisipan, seperti jenis kelamin, tingkat kebugaran awal, dan pengalaman sebelumnya dalam melakukan diet tersebut. Lalu meminta Persetujuan Informasi partisipan yang terpilih akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, dan hak-hak mereka sebagai partisipan

Prosedur Penelitian

kualitatif deskriptif dengan opsi mixed-methods (kualitatif dominan, kuantitatif pendukung). Tujuan umum: mengeksplorasi pengalaman partisipan terkait dampak senam teratur terhadap perubahan fisik (berat/ukuran baju/lingkar pinggang, stamina, kualitas tidur) dan psikologis (percaya diri, motivasi/konsistensi).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Metode-metode ini akan membantu menjawab pertanyaan penelitian kunci dengan menyediakan data yang mendalam dan komprehensif mengenai bagaimana melakukan intermittent fasting berkontribusi pada proses penurunan berat badan. Setiap instrumen ini akan digunakan secara strategis untuk mengumpulkan data dari berbagai perspektif, menawarkan pandangan yang holistik tentang fokus utama studi ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang melakukan intermittent fasting dalam mendukung penurunan berat badan.

1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengadakan wawancara dengan orang-orang yang dianggap tahu tentang topik penelitian baik mengenai sikap, pendapat, dan pengalaman untuk memperoleh data secara langsung dari sumbernya dengan benar dan tepat. Menjelaskan bahwa wawancara adalah proses mendapatkan info dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya/pewawancara dengan si penjawab/responden, dengan menggunakan alat interview guide atau pedoman wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan.

2. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu dapat berupa tulisan, gambar, atau karya. Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data-data penelitian dan juga sebagai bukti proses penelitian.

3. Observasi

Rukasesih menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data dengan pengamatan atau observasi. Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis tentang fenomena-fenomena yang diselidiki. Fenomena-fenomena ini tidak hanya terbatas pada orang tetapi juga pada obyek yang lain. Teknik observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara langsung ke lapangan atau objek penelitian terhadap gejala sosial. Teknik observasi digunakan untuk menggali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat atau lokasi dan benda serta rekaman gambar. Metode observasi digunakan untuk menggali informasi melalui pengamatan secara langsung terhadap kondisi objek penelitian. Teknik observasi ditandai dengan adanya interaksi sosial secara langsung antara peneliti dengan subjek yang diteliti. Selama proses observasi, dilakukan upaya perekaman atau pencatatan terhadap data-data yang diperlukan.

Teknik analisis data

Analisis data dapat diartikan sebagai suatu proses dalam pencairan dan penyusunan secara berurut dan sesuai klasifikasi data yang diperoleh melalui metode wawancara mendalam, catatan dan temuan hasil observasi di lapangan, dokumentasi sebagai gambaran pelengkap data yang valid serta ada catatan-catatan pengkap lainnya. Melalui analisis data tersebut data yang diperoleh dapat lebih mudah untuk dipahami dan dalam hal analisis data akan semakin mudah untuk menyampaikan hasil dari temuan untuk diinformasikan ke masyarakat luas. Miles and Huberman menjelaskan bahwa tahapan analisis terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Pada tahapan reduksi data peneliti akan mengumpulkan data penelitian sebanyak mungkin melalui metode observasi, wawancara mendalam atau dari berbagai dokumen yang berkaitan dengan subjek yang diteliti. Pada tahapan ini, peneliti menyimpan arsip atau merekam data yang ditemukan ke dalam bentuk catatan-catatan penting yang tidak terlalu jelas deskripsinya, sehingga kemudian catatan tersebut akan diterjemahkan untuk kemudian dipisahkan dan diklasifikasikan pada masing-masing data yang relevan sesuai dengan fokus masalah penelitian. Bagi data yang tidak valid atau tidak sesuai topik permasalahan sebaiknya dipisahkan di file terpisah agar tidak tercampur saat melakukan analisis data. Proses reduksi data ini penting dilakukan oleh peneliti untuk memudahkan dalam tahapan selanjutnya untuk menganalisis dari hasil data-data yang diperoleh sehingga akan lebih mudah menjelaskan mengenai temuan dalam penelitian tersebut.

Proses reduksi data dilakukan dengan cara meringkas, memisahkan secara kode, menemukan tema penelitian yang difokuskan dan reduksi data akan berjalan selama proses penelitian berlangsung mulai dari penelitian di lapangan sampai pada saat laporan penelitian selesai dibuat. Reduksi data merupakan bagian dari analisis data yang dilakukan dengan tujuan untuk memisahkan hasil analisis dari data yang tidak perlu sehingga hasil analisis akan lebih terpercaya. Reduksi data merupakan proses menganalisis untuk yang menajamkan, mengorganisasikan data, membuang data yang tidak dibutuhkan sehingga akan memudahkan dalam menemukan kesimpulannya dapat diverifikasi untuk dijadikan permasalahan dalam penelitian.

2. Display Data atau Penyajian Data

Data yang telah diperoleh melalui pematian dan observasi langsung dapat dibuat dalam bentuk matriks atau table yang berisi daftar dari klasifikasi setiap data yang dalam penyajiannya bisa dalam bentuk bagan maupun narasi yang berisi penjelasan deskripsi tentang data yang diperoleh. Pada penelitian kualitatif biasanya data yang diperoleh berbentuk narasi dan terdiri dari beberapa data. Untuk memudahkan dalam mengelompokkan data tersebut perlu dilakukan penyajian data secara efektif dan benar. Data yang diperoleh begitu banyak dan kompleks sehingga tidak memungkinkan untuk dijabarkan secara menyeluruh maka dari itu perlu adanya penyajian data, yang harus dilakukan peneliti dalam penyajian data adalah harus menguraikan dan menjabarkan secara terstruktur dan secara bersama-sama sehingga data yang diperoleh akan sistematis sesuai urutan dan dapat menjelaskan atau menjawab topik dari permasalahan yang diteliti.

3. Mengambil Kesimpulan

Setelah penyajian data hal yang dilakukan selanjutnya menarik kesimpulan dari analisis data-data penelitian yang dilakukan. Mengambil kesimpulan adalah analisis lanjutan dan merupakan satu bagian dari reduksi data, dan display data sehingga peneliti dapat menyimpulkan sesuai dengan data-data atau fakta yang ditemukan dalam proses penelitian. Adanya kesimpulan menjadi suatu acuan bahwa analisis yang dilakukan sudah terverifikasi karena sudah mendapatkan temuan dan menghasilkan kesimpulan dari penelitin tersebut. Dalam mengambil kesimpulan tidak hanya dilakukan secara cepat dan akan menyebabkan tidak akurat melainkan perlu adanya uji kembali mengenai keabsahan data yang analisis, dengan cara mempertimbangkan kembali melalui pertukaran pikiran dan diskusi dengan pihak lain, dengan menerapkan proses triangulasi sehingga kebenaran ilmiah akan tercapai. Setelah proses tersebut dijalani maka peneliti akan menemukan simpulan dari hasil analisis yang dilakukan dengan beberapa tahapan. Penarikan kesimpulan tersebut dalam bentuk narasi deskriptif sebagai gambaran dan laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

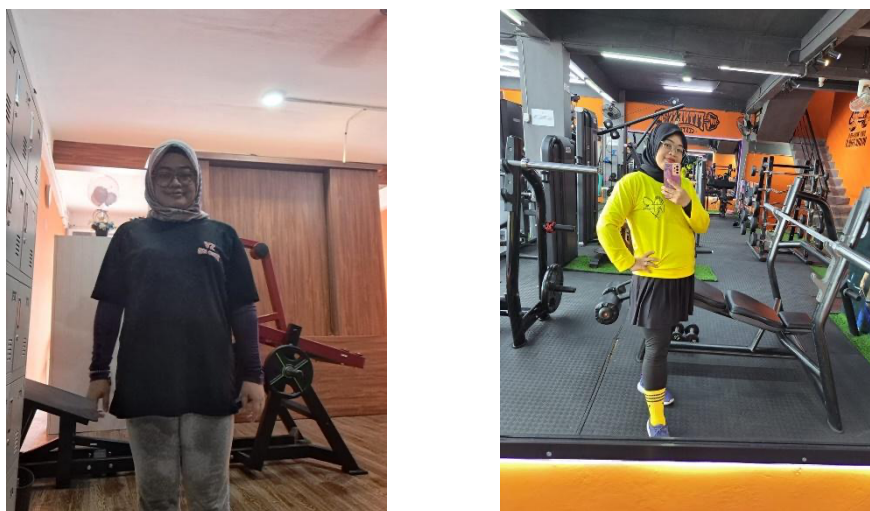
Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis persepsi peserta dalam menjalani intermittent fasting (IF) sebagai salah satu metode penurunan berat badan bagi penderita obesitas. Tiga orang informan dengan lama praktik berbeda menjadi fokus penelitian: Senawati (baru menjalani ± 2 minggu), Ratu Masinna (telah menjalani ± 3 bulan), dan Shinta Wati (telah konsisten ± 10 tahun). Perbedaan lama praktik menunjukkan variasi persepsi, pengalaman, dan dampak yang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis.

1. Senawati (baru menjalani ± 2 minggu)

Pada tahap awal, Senawati menggambarkan bahwa menjalani IF bukanlah hal mudah. Ia merasakan keluhan fisik seperti lemas, lesu, dan suasana hati yang mudah berubah. “Awal-awal itu paling terasa malas, gampang emosi, rasanya ingin marah-marah terus. Tapi katanya kalau sudah terbiasa nanti jadi lebih enak,” ujarnya. Walaupun demikian, Senawati tetap berkomitmen mencoba karena ia menilai IF lebih sederhana dibandingkan metode diet lain yang membutuhkan biaya mahal atau konsumsi obat. Ia mengaku mendapat dorongan dari teman-teman sanggar senam yang lebih dulu menjalani IF. Hasil sementara belum menunjukkan penurunan berat badan signifikan, namun ia mulai menyadari adanya perubahan pola pikir terhadap makanan. “Kalau mau makan sembarangan jadi mikir. Kayak mau jajan kue, langsung teringat takut tambah gemuk,” katanya.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Patterson & Sears (2017) yang menyatakan bahwa fase awal IF sering diwarnai keluhan fisik akibat tubuh belum terbiasa dengan perubahan pola metabolisme. Hatori et al. (2012) juga menjelaskan bahwa transisi menuju penggunaan lemak sebagai sumber energi membutuhkan waktu, sehingga keluhan seperti lapar berlebih dan perubahan mood merupakan hal wajar. Maka dapat disimpulkan, Senawati mempersepsikan IF sebagai tantangan besar yang memerlukan disiplin tinggi. Hasil positif belum terlihat nyata, tetapi mulai terbentuk kesadaran untuk mengontrol asupan makanan.



Gambar 1. Sebelum dan setelah melakukan *intermittent fasting* (IF)

2. Ratu Masinna (telah menjalani ± 3 bulan)

Ratu Masinna menggambarkan pengalaman yang lebih stabil dibandingkan Senawati. Setelah melewati masa adaptasi sekitar tiga minggu, ia mulai merasakan banyak dampak positif: tubuh terasa lebih ringan, stamina meningkat, mood lebih stabil, dan lingkaran pinggang berkurang. “Kalau dulu gampang capek, sekarang lebih enteng. Tidur juga lebih nyenyak,” ungkapnya. Secara psikologis, ia merasa lebih percaya diri. Perubahan fisik yang terlihat membuat orang lain memberikan apresiasi, yang semakin memotivasi dirinya. “Orang bilang badan lebih pas, nggak kurus, nggak gemuk. Jadi makin pede,” ujarnya. Namun, ia menekankan bahwa tantangan utama adalah menjaga konsistensi dalam lingkungan sosial. Saat menghadiri acara keluarga atau kegiatan bersama, sulit baginya menolak makanan di luar jam makan IF. Untuk mengatasi hal ini, ia biasanya memilih makanan sehat seperti buah atau air putih. Ratu Masinna juga mengaitkan praktik IF dengan aktivitas olahraga yang rutin ia jalani, seperti aerobik, angkat beban, dan trampolin. Menurutnya, olahraga mendukung pembentukan massa otot sementara IF membantu mengecilkan lingkaran perut. “Kalau cuma olahraga nggak bisa ngecilin perut, yang bisa itu puasa,” jelasnya.

Temuan ini selaras dengan penelitian Tinsley & La Bounty (2015) yang menemukan bahwa penerapan IF selama 8–12 minggu efektif menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan kebugaran. Gabel et al. (2018) juga melaporkan bahwa IF selama 12 minggu mampu menurunkan berat badan sekaligus memperbaiki kepuasan psikologis.

Maka dapat di simpulkan, Ratu Masinna mempersepsikan IF sebagai metode yang efektif dan menyehatkan. Tantangan bergeser dari masalah fisik menjadi masalah sosial dan konsistensi, namun manfaat yang dirasakan membuatnya semakin termotivasi.



Gambar 2. Sebelum dan sesudah melakukan *intermittent fasting* (IF)

3. Shinta Wati (telah menjalani ± 10 tahun)

Shinta Wati memberikan gambaran paling matang mengenai pengalaman menjalani IF. Selama ± 10 tahun, IF tidak lagi dipersepsikan sebagai sekadar metode diet, melainkan gaya hidup sehat yang menyatu dengan kesehariannya. Secara fisik, ia mengaku berat badan stabil, stamina tinggi, dan keluhan penyakit berkurang. “Umur saya sudah 46 tahun, tapi masih bisa ikut lari 5 km, aerobik pagi, angkat beban siang, trampolin sore. Kalau nggak jaga dengan intermittent, nggak mungkin kuat,” ujarnya. Ia juga menekankan pentingnya asupan protein dan gula alami dari buah atau madu, serta menghindari gula olahan. Secara psikologis, ia merasa lebih disiplin dan percaya diri. “Mood jadi lebih enak, nggak swing-an lagi. Dulu gampang stres, sekarang lebih santai. Kalau sudah lewat 21 hari, badan jadi nyaman,” jelasnya. Ia juga menegaskan bahwa pengalaman melewati masa adaptasi membuat dirinya lebih kuat menghadapi godaan makanan. Lebih jauh, Shinta Wati menilai IF membantu dirinya tetap terlihat awet muda dan sehat secara holistik. “Orang bilang saya nggak gemuk, nggak kurus, pas. Jadi lebih pede. Kalau makan sembarangan, langsung terasa badan nggak enak,” ujarnya.

Penelitian Longo & Mattson (2014) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa IF jangka panjang memperbaiki metabolisme, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit kronis, dan berkontribusi pada umur panjang. Wilhelmi de Toledo et al. (2019) juga menegaskan bahwa IF jangka panjang dapat berfungsi sebagai pola hidup sehat, bukan hanya strategi diet.

Maka dapat disimpulkan: Shinta Wati mempersepsikan IF sebagai gaya hidup sehat yang menyeluruh. Dampak positif tidak hanya terlihat pada berat badan, tetapi juga stamina, kesehatan mental, disiplin diri, dan kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 3. Sebelum dan sesudah melakukan *intermittent fasting* (IF)

Perbandingan Antar Informan:

1. Senawati (1 minggu): Persepsi masih dominan pada tantangan fisiologis, hasil belum terlihat nyata, disiplin menjadi kunci.
2. Ratu Masinna (3 bulan): Dampak positif mulai terasa baik fisik maupun psikologis, namun konsistensi sosial menjadi hambatan utama.
3. Shinta Wati (10 tahun): IF sudah menjadi gaya hidup sehat, dengan manfaat menyeluruh bagi fisik, mental, dan spiritual.

Tabel 1. Persepsi Anggota tentang intermittent fasting (IF)

Aspek	Senawati (2 Minggu)	Ratu Masinna (3 Bulan)	Shinta Wati (10 Tahun)
Durasi Pelaksanaan	Baru tahap adaptasi ±1 minggu	Sudah konsisten ±3 bulan	Telah menjalani ±10 tahun
Persepsi Umum	Berat dan penuh tantangan, tubuh terasa lemas, mudah emosi, namun mulai muncul kesadaran mengontrol makanan	Lebih stabil, tubuh ringan, mood lebih baik, mulai percaya diri, konsistensi sosial jadi tantangan utama	IF dianggap gaya hidup sehat, penuh disiplin, memberi efek positif menyeluruh (fisik, mental, sosial)
Dampak Fisik	Lemas, letih, belum ada perubahan signifikan	Berat badan mulai turun, lingkar pinggang mengecil, stamina meningkat	Stamina tinggi, jarang sakit, tubuh bugar walau usia 46 tahun, penampilan lebih awet muda
Dampak Psikologis	Mudah emosi, mood swing, motivasi masih rapuh	Lebih percaya diri, mood stabil, disiplin meningkat	Disiplin tinggi, lebih percaya diri, mood positif, merasa lebih santai menghadapi godaan makanan
Dampak Sosial	Butuh dukungan komunitas agar tidak menyerah	Tantangan saat acara keluarga atau sosial, sulit menolak makanan di luar jam IF	Menjadi teladan bagi orang lain, mampu memberi motivasi bagi peserta lain
Strategi Bertahan	Mengandalkan motivasi komunitas	Mengkombinasikan IF dengan olahraga (aerobik, angkat beban, trampolin)	Mengatur pola makan sehat, minum air putih 6 liter/hari, konsumsi protein & gula alami dari buah/madu/tebu
Kesimpulan Individu	Tahap awal sulit, hasil belum terlihat, tetapi mulai tumbuh kesadaran mengontrol diri	IF efektif menurunkan berat badan & meningkatkan stamina, namun perlu disiplin dalam lingkungan sosial	IF menjadi gaya hidup sehat jangka panjang yang menjaga fisik, mental, dan kualitas hidup secara menyeluruh

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta terhadap intermittent fasting (IF) sangat dipengaruhi oleh lamanya praktik yang dijalani. Senawati yang baru menjalani IF sekitar satu minggu cenderung mengalami keluhan fisiologis (lemas, lapar berlebih, perubahan mood) dan masih berada pada fase adaptasi. Ratu Masinna yang telah menjalani selama tiga bulan mulai merasakan dampak positif secara fisik (berat badan lebih ringan, stamina meningkat, lingkar pinggang berkurang) maupun psikologis (lebih percaya diri, mood stabil). Sementara itu, Shinta Wati yang sudah konsisten menjalani IF selama sepuluh tahun mempersepsikan metode ini bukan lagi sebagai diet sementara, melainkan sebagai gaya hidup sehat yang menyeluruh.

1. Persepsi Awal: Tantangan Adaptasi Fisiologis

Temuan pada Senawati menunjukkan bahwa fase awal IF ditandai dengan keluhan fisik berupa lemas, lesu, dan mood yang mudah berubah. Hal ini sejalan dengan teori homeostasis tubuh, di mana sistem metabolisme membutuhkan waktu untuk beralih dari penggunaan glukosa menuju penggunaan lemak sebagai sumber energi utama (Patterson & Sears, 2017).

Fenomena ini juga konsisten dengan penelitian Hatori et al. (2012) yang menemukan bahwa masa adaptasi IF umumnya berlangsung 2–3 minggu, ditandai dengan gejala seperti lapar berlebih, pusing, atau gangguan mood. Pada fase ini, motivasi dan dukungan sosial sangat penting untuk mempertahankan kepatuhan.

Interpretasi: Tantangan di fase awal memperlihatkan bahwa persepsi peserta terhadap IF sangat dipengaruhi oleh pengalaman fisik jangka pendek. Namun, motivasi untuk mencapai penurunan berat badan dan dukungan komunitas olahraga membuat peserta lebih bertahan.

2. Persepsi Menengah: Manfaat Fisik dan Hambatan Sosial

Ratu Masinna yang telah menjalani IF selama tiga bulan menggambarkan perubahan signifikan: stamina meningkat, tidur lebih berkualitas, dan lingkaran pinggang mengecil. Ia juga merasakan peningkatan kepercayaan diri akibat perubahan penampilan fisik. Temuan ini sesuai dengan penelitian Gabel et al. (2018) yang menyebutkan bahwa IF selama 12 minggu dapat menurunkan berat badan, memperbaiki kesehatan metabolik, serta meningkatkan kepuasan psikologis.

Namun, hambatan yang muncul pada fase ini adalah tantangan sosial, khususnya saat menghadiri acara keluarga atau lingkungan yang tidak mendukung. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menekankan bahwa perilaku kesehatan tidak hanya ditentukan oleh persepsi manfaat, tetapi juga oleh hambatan eksternal (Glanz et al., 2015).

Interpretasi: Pada tahap menengah, persepsi positif semakin menguat seiring dengan perubahan fisik yang terlihat. Akan tetapi, konsistensi dalam praktik IF masih diuji oleh faktor lingkungan sosial dan budaya makan di masyarakat.

3. Persepsi Lanjut: Intermittent Fasting sebagai Gaya Hidup Sehat

Shinta Wati yang telah menjalani IF selama sepuluh tahun memperlihatkan perubahan paling signifikan: berat badan stabil, stamina tinggi, kesehatan lebih baik, dan kualitas hidup meningkat. Lebih jauh, ia memaknai IF sebagai bentuk disiplin diri yang memberikan dampak positif pada aspek fisik, psikologis, bahkan spiritual.

Pandangan ini didukung oleh penelitian Longo & Mattson (2014) yang menunjukkan bahwa IF jangka panjang dapat memperbaiki metabolisme, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit kronis, serta mendukung umur panjang. Selain itu, Wilhelmi de Toledo et al. (2019) menegaskan bahwa puasa berkala seperti IF dapat menjadi pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Secara psikologis, Shinta Wati menyebutkan bahwa dirinya lebih percaya diri, mood lebih stabil, dan pola pikir lebih positif. Hal ini sesuai dengan konsep self-regulation theory, di mana praktik pengendalian diri secara konsisten akan menghasilkan keseimbangan emosional dan peningkatan kualitas hidup (Baumeister et al., 2007).

Interpretasi: Pada tahap lanjut, persepsi peserta terhadap IF bertransformasi dari “diet untuk menurunkan berat badan” menjadi “gaya hidup sehat”. Dampaknya tidak hanya sebatas fisik, tetapi juga menyentuh aspek mental, disiplin, dan spiritual.

4. Implikasi Teoritis dan Praktis

Dari sisi teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa persepsi terhadap metode diet sangat dinamis dan berkembang seiring lamanya pengalaman menjalani. Semakin lama durasi praktik, semakin positif persepsi yang muncul, sejalan dengan teori adaptasi perilaku kesehatan.

Dari sisi praktis, hasil ini menunjukkan pentingnya dukungan komunitas olahraga atau kelompok diet, khususnya bagi peserta yang masih berada pada tahap awal. Selain itu, edukasi tentang pola makan sehat dan pengelolaan lingkungan sosial juga menjadi faktor pendukung keberhasilan.

Kesimpulan Sementara Pembahasan

1. Persepsi peserta baru (Senawati) menekankan pada kesulitan adaptasi dan pentingnya motivasi.
2. Persepsi peserta menengah (Ratu Masinna) menunjukkan manfaat nyata, tetapi menghadapi hambatan sosial.
3. Persepsi peserta lanjut (Shinta Wati) menegaskan IF sebagai gaya hidup sehat yang menyeluruh. Hasil ini memperlihatkan bahwa keberhasilan IF tidak hanya ditentukan oleh aspek fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, dan spiritual yang membentuk persepsi individu terhadap metode ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa praktik intermittent fasting (IF) memberikan pengalaman yang berbeda pada setiap peserta sesuai dengan lama pelaksanaannya, namun ketiganya menunjukkan kecenderungan persepsi positif terhadap dampak yang dirasakan. Senawati, yang baru menjalani IF selama satu minggu, masih berada pada tahap adaptasi sehingga merasakan gejala awal seperti mudah lemas, letih, dan perubahan mood. Meski demikian, ia mulai menyadari adanya perubahan stamina serta menumbuhkan motivasi untuk melanjutkan karena melihat potensi manfaat jangka panjang. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tahap awal IF sering kali diwarnai tantangan fisiologis dan psikologis, namun bila berhasil dilewati akan memberikan kenyamanan tubuh setelah melewati masa adaptasi.

REFERENSI

- Adawiyah, R., & Kurniawati, D. (2021). Hubungan pola intermittent fasting dengan indeks massa tubuh pada wanita usia dewasa muda. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123–131.
- Cahyaningrum, N. (2024). Pengaruh intermittent fasting terhadap kadar kolesterol total dan efek sampingnya pada pencernaan individu dengan berat badan berlebih (*Doctoral dissertation*, Universitas Jambi).
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fairuz, R. A., Absari, N. W., Utami, R. F., & Djunet, N. 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.
- Fitriani, N., & Sari, A. P. (2020). Intermittent fasting sebagai metode diet dalam menurunkan berat badan: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–53.
- Ganesan, K., Habboush, Y., & Sultan, S. (2018). Intermittent fasting: The choice for a healthier lifestyle. *Journal of Diabetes Research*, 2018(1), 1–10. <https://doi.org/10.1155/2018/4151253>
- Harahap, H., Herlambang, H., & Putra, I. P. (2023). Pengaruh intermittent fasting terhadap berat badan dan kadar high density lipoprotein pada individu dengan overweight. *Journal of Medical Studies*, 3(3), 168–176.
- Harvie, M., & Howell, A. (2017). Intermittent fasting: The science of going without. *Lancet Diabetes & Endocrinology*, 5(9), 623–624.
- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>
- Ma'arang, C. V. (2023). Pengaruh intermittent fasting tipe 5:2 terhadap kadar low density lipoprotein (LDL) dan trigliserida pada pasien hipertensi (*Doctoral dissertation*, Universitas Jambi).
- Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2017). Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*, 39, 46–58. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>
- Muttaqina, A. F. (2018). Pengaruh intermittent fasting terhadap kadar glutatation peroksidase pada mencit Balb-C (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Indonesia).
- Nurhidayati, L., & Ramadhan, H. (2022). Dampak intermittent fasting terhadap kesehatan fisik dan psikologis: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 13(2), 211–223.
- Safitri, M. (2023). Pengaruh intermittent fasting terhadap kadar glukosa darah puasa, aktivitas sirtuin 1 dan kadar antioksidan total pada tikus *Rattus norvegicus* galur Wistar model diabetes melitus.
- Sapiptri, I. O. (2024). Pengaruh intermittent fasting 5:2 terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu overweight dan obesitas (*Doctoral dissertation*, Kedokteran).
- Saputri, F. M. (2025). Pengaruh intermittent fasting tipe 5:2 dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total pada individu overweight dan obesitas.
- Sumarni, T., & Wulandari, P. (2019). Pola diet sehat dan hubungannya dengan obesitas pada orang dewasa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), 32–40.