

Periode : Semester Genap
Tahun : 2021/2022
Skema Pengabdian : Abdimas Insidental
Tema RIP Penelitian : Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa (*Human Development & Competitiveness*)

**LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
“PUASA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI”**



Oleh :

Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog (0316038602)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2022**

Lampiran 1

Halaman Pengesahan Proposal
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas EsaUnggul

1. Judul Kegiatan Penelitian : Puasa dalam Perspektif Psikologi
2. Nama Mitra Sasaran : Mahasiswa Universitas Esa Unggul
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog
 - b. NIDN : 0316038602
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas/Prodi : Psikologi
 - e. Bidang Keahlian : Psikolog Klinis
 - f. Telepon : 081804253878
 - g. Email : mariyana.widiastuti@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : -
6. Lokasi Mitra Kegiatan :

Alamat : Universitas Esa Unggul
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk
 Kota : Jakarta Barat
 Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/Waktu Kegiatan : 14 April 2022
8. Usulan Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : -
 - b. Sumber Dana Lain : -

Jakarta, 25 April 2022

Mengetahui,
 Dekan Fakultas Psikologi
 Universitas Esa Unggul



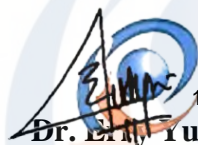
Yuli Asmi Rozali, M.Psi, Psi
 NIDN: 0305077408

Pengusul,
 Ketua Tim Pelaksana,



Mariyana Widiastuti, M.Psi, Psi
 NIDN : 0316038602

Mengetahui,
 Ka. LPPM



13/06/2022

Dr. Erni Yudha Mulyani, S.Gz., M.Sc
 NIK : 209100388

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Satu diantara ibadah yang disyariatkan oleh Allah adalah Puasa. Adapun dibalik pelaksanaan ibadah puasa memiliki manfaat yaitu penguatan iman, peningkatan ketaqwaan, dan pemantapan rasa solidaritas. Dengan demikian, apabila individu berniat untuk melakukan suatu pelanggaran terhadap ketentuan puasa, maka individu ingat bahwa ia sedang berpuasa. Semua itu dilakukan karena keyakinan dan konsisten terhadap Allah SWT.

Menurut bahasa, *shiyam* atau puasa berarti menahan diri. Sedangkan menurut istilah syara' ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari, karena perintah Allah semata-mata, dengan disertai niat dan syarat-syarat tertentu. Orang yang berpuasa dari makan, minum dan bersetubuh di siang hari tetapi tidak menahan diri dari perbuatan dosa dan hal-hal haram lainnya, baik perkataan maupun perbuatan, maka ia hanya akan mendapatkan rasa haus dan lapar semata. Puasa dibedakan ke dalam 4 macam, yaitu puasa wajib, sunah, makruh dan haram.

Puasa yang akan dibahas ini adalah puasa yang dituntunkan agama Islam. Bila kita melakukannya, maka akan hadir berbagai hal yang positif yang menyehatkan fisik kita, mental kita dan akan menghilang berbagai hal yang negatif yang dapat merusak atau mengganggu kesehatan mental kita. Beberapa di antaranya adalah (1) suasana hati, (2) stress, (3) kualitas tidur, (4) kontrol diri.

2. Permasalahan

Puasa banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan penelitian, manfaat puasa dalam kesehatan fisik diantaranya: menurunkan risiko diabetes, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, dan kanker. Puasa secara positif dapat mempengaruhi berat badan tubuh dan tingkat gula darah, selain itu juga meningkatkan daya tahan tubuh serta fungsi imunitas

dan ginjal. Hal ini disebabkan karena saat berpuasa, kita mengatur jadwal makan menjadi lebih teratur.

3. Tujuan

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada seluruh warga Universitas Esa Unggul pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya mengenai puasa dalam perspektif ilmu psikologi.

4. Manfaat

Manfaat yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah:

- a. Secara teoritis, menyumbang wawasan baru mengenai puasa dalam pandangan ilmu psikologi.
- b. Secara praktis, pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan kepada peserta mengenai puasa kaitannya dengan kesehatan mental.

5. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan melalui aplikasi zoom pada tanggal 14 April 2022 pukul 13.00-15.00 WIB.

**MATERI FORUM ILMIAH ABDIMAS RAMADHAN
“PUASA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI”**

Universitas
Esa Unggul



**PUASA DALAM
PERSPEKTIF PSIKOLOGI**

Mariyana Widiastuti, M.Psi,
Psi

Forum Ilmiah Abdimas, 14 April 2022

Puasa dan Kesehatan Fisik

Puasa banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan penelitian, manfaat puasa dalam kesehatan fisik diantaranya:

1. Islamic fasting is along with many health benefits such as the reduced risk of diabetes, cardiovascular diseases, hypertension, and cancer.
2. Religious fasting positively influences the body weight and lipid and glucose levels, while exerting antioxidative effects, increasing longevity, and improving the renal and immune function.

(Massoud, Sharifan, dan Massoud, 2020)



Puasa dan Kesehatan Mental

Universitas

Esa Unggul

The Psychiatrist and Chairman of the FKMK UGM Mental Medicine Specialist Education Study Program, revealed that fasting had a direct effect on relieving stress.

Hal ini disebabkan karena saat berpuasa, kita mengatur jadwal makan menjadi lebih teratur.

Jadwal makan teratur

Cara berpikir lebih teratur

Manfaat Puasa dalam Kesehatan Mental



Menjaga Suasana Hati



Meningkatkan
Ketahanan terhadap
Stress

2

Meningkatkan
Kualitas Tidur

3

Meningkatkan
Kontrol Diri

4

Universitas

Esa Unggul

Universitas

Esa Unggul



Menjaga Suasana Hati
Salah satu manfaat puasa pada psikologis adalah membantu meningkatkan suasana hati (mood) yang positif.

Pada minggu awal puasa, tubuh beradaptasi dengan rasa lapar

Rasa lapar melepaskan katekolamin

Katekolamin membuat perasaan menjadi lebih baik

Katekolamin merupakan sekelompok hormon untuk menanggapi perasaan stres, di dalamnya termasuk hormon dopamine, adrenalin, dan noradrenalin.

The content slide has a light gray background with abstract orange and dark blue shapes at the top. The title 'Menjaga Suasana Hati' is in bold black text. Below it is a paragraph explaining the psychological benefit of fasting. A large brown arrow points from left to right, containing three orange boxes with text. The first box says 'Pada minggu awal puasa, tubuh beradaptasi dengan rasa lapar'. The second box says 'Rasa lapar melepaskan katekolamin'. The third box says 'Katekolamin membuat perasaan menjadi lebih baik'. Below the arrow is a paragraph about catecholamines. At the bottom center are three small circles: a dark blue one, an orange one, and a dark blue one.

Katekolamin



DOPAMIN

Mengatur gerakan, emosi, daya ingat, serta mekanisme reward di otak.



ADRENALIN

Berperan penting dalam mekanisme *fight or flight*. Bila seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan adrenalin untuk meningkatkan aliran darah menuju otot, jantung, dan paru-paru.



NORADRENALIN

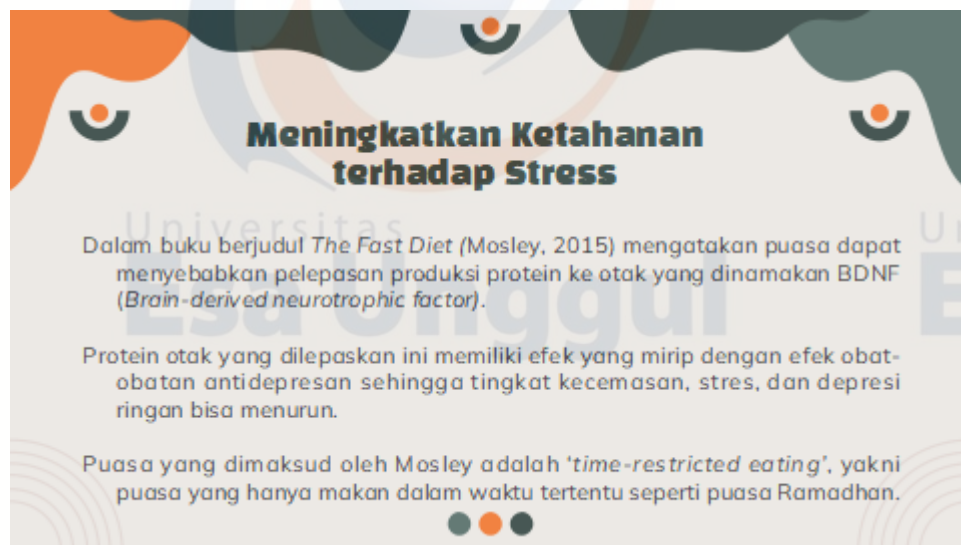
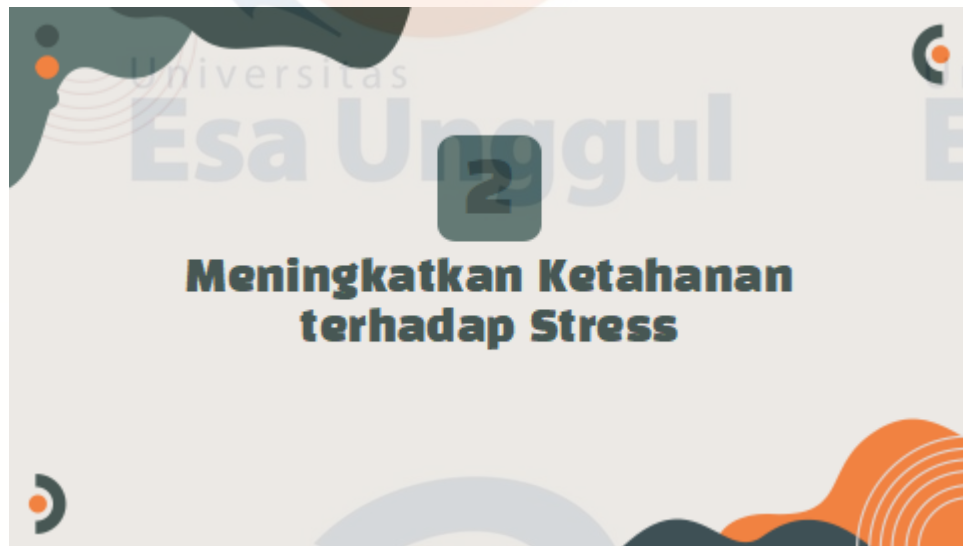
Mengatur suasana hati (*mood*) serta kemampuan otak untuk berkonsentrasi.

Hasil Penelitian Lain

Studi berjudul *Effect of Ramadan Fasting on Endorphin and Endocannabinoid level in Serum* → beberapa hormon yang kemungkinan diproduksi tubuh saat puasa.

Jurnal tersebut menyebutkan bahwa puasa mampu meningkatkan opioid endogen dan hormon endorfin.

Keduanya adalah hormon yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan dapat menekan efek negatif stres, menjadikannya lebih tenang serta lebih santai.



Universitas
Esa Unggul

Hasil Penelitian Lain

Menurut Dr. Suhaila Ghuloum (konsultan psikiater senior di Hamad Medical Corporation), puasa dapat membantu beberapa orang untuk mengatasi stress dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Interaksi sosial dan...
Mengubah perilaku dan pola...

Universitas
Esa Unggul

Penelitian-penelitian di Indonesia terkait Puasa dan Kesehatan Mental

Perilaku puasa dapat meningkatkan kepekaan sosial sehingga dengan kepekaan itu individu menjadi mudah memberi pertolongan (*helping behavior*) dan suka mengembangkan perilaku-perilaku yang bersifat *pro social*.

Gangguan-gangguan jiwa non psikosis (seperti fobia, obsesif kompulsi, panic disorder) dapat disembuhkan dengan terapi puasa, baik puasa ramadhan maupun puasa sunah.





The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women

OBJECTIVE

The study aimed to investigate affective responses to 18-h fasting in healthy controls. In particular, the study focused on self-reported mood, irritability, sense of achievement, reward, pride, and control.

METHOD

Participants were a non-clinical sample of 52 women with a mean age of 25. A repeated-measures design was used, whereby participants provided diary measures of psychological variables throughout both 18-h fasting and non-fasting periods.

DISCUSSION

Even short-term fasting in healthy controls can lead to positive psychological experiences. This lends support to cognitive-behavioral and cognitive-interpersonal models of ANR, which suggest that dietary restriction is maintained through positive reinforcement.

RESULTS

Fasting led to increased irritability, and also to positive affective experiences of increased sense of achievement, reward, pride, and control.

REFERENCES

- Acocella, J. R. & Calloun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment Human. Relationship* (3th ed). New York: McGraw-Hill.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1997). The Religious Orientation Scale: Review and Meta-Analysis of Social Desirability Effects. *Education and Psychological Measurement*, 57 (6). <https://doi.org/10.1177/0270013164497057006007>
- Watkins, E., & Serpell, L. (2016). The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women *Frontiers in Nutrition*, 3 (27). DOI: 10.3389/fnut.2016.00027
- Massoud R, Sharifan A, & Massoud A. (2020). Religious Fasting: the Purgation of Soul and Body. *Journal Nutrition Fasting Health*, 8(1), 17-22. DOI: 10.22038/jnfh.2019.40984.1201 Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/347994569_Religious_Fasting_the_Purgation_of_Soul_and_Body [accessed Apr 12 2022].
- Masley, Michael. (2015). *The Fast Diet - Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting*. Atria Books Publisher. <https://psers.uji.or.id/hlog/2019/05/07/7-manfaat-puasa-dalam-tinjauan-psikologi/>

KUESIONER

1. Puasa banyak membawa manfaat tidak hanya secara fisik namun juga psikologis, secara psikologis manfaat puasa diantaranya:
 - a. Mengurangi stress
 - b. Meningkatkan kecemasan
 - c. Menurunkan kontrol diri
 - d. Meningkatkan konsep diri
2. Kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan disebut dengan
 - a. Harga diri
 - b. Kontrol diri
 - c. Kepercayaan diri
 - d. Konsep diri
3. Ketika kualitas tidur kita baik, maka secara psikologis akan berdampak seperti di bawah ini, kecuali
 - a. Memiliki kemampuan berpikir yang baik
 - b. Memiliki emosi yang positif
 - c. Memiliki agresivitas yang tinggi
 - d. Memiliki suasana hati yang baik
4. Sekelompok hormon untuk menanggapi perasaan stres, di dalamnya termasuk hormon dopamin, adrenalin, dan noradrenalin disebut dengan
 - a. Serotonin
 - b. Sitokin
 - c. Katekolamin
 - d. Epinefrin
5. Dengan berpuasa, dapat meningkatkan perilaku positif seseorang melalui interaksi sosial yang baik.
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat setuju

6. Saya yakin bahwa dengan berpuasa dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.
- Sangat setuju
 - Setuju
 - Tidak setuju
 - Sangat setuju

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationship (3th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Allport, G. W. , & Ross, J. M. (1997). The Religious Orientation Scale: Review and Meta-Analysis of Social Desirability Effects. *Education and Psychological Measurement*, 57(6). <https://doi.org/10.1177%2F0013164497057006007>
- Massoud R, Sharifan A, & Massoud A. (2020). Religious Fasting; the Purgation of Soul and Body. *Journal Nutrition Fasting Health*, 8(1), 17-22. DOI: 10.22038/jnfh.2019.40984.1201 Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/347994569_Religious_Fasting_the_Purgation_of_Soul_and_Body [accessed Apr 12 2022].
- Mosley, Michael. (2015). *The Fast Diet - Revised & Updated: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of Intermittent Fasting*. New York: Atria Books Publisher.
- Nashori, F. (2019). 7 Manfaat Puasa dalam Tinjauan Psikologi. Retrieved from <https://fpcs.uui.ac.id/blog/2019/05/07/7-manfaat-puasa-dalam-tinjauan-psikologi/>
- Watkins, E., & Serpell, L. (2016). The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women. *Frontiers in Nutrition*, 3(27). DOI: 10.3389/fnut.2016.00027





Forum Ilmiah Abdimas (special Ramadhan)

SEHAT JASMANI DAN ROHANI SAAT PUASA RAMADHAN



Narasumber

Mury Kuswari, S.Pd., M.Si.

Turun Berat Badan saat Puasa dengan Gizi dan Olahraga

- Dosen Fakultas Ilmu - ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul



Narasumber

Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog.

Puasa dalam Perspektif Psikologi

- Dosen Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul



Narasumber

Mayumi Nitami, SKM., MKM

PHBS di Saat Bulan Ramadhan

- Dosen Fakultas Ilmu - ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Free e-Sertifikat

LIVE



LPPM Universitas
Esa Unggul



Moderator

Yuliati, S.Kep., MM, M.Kep.

- Dosen Fakultas Ilmu - ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

GRATIS

How to Join ?

1. Mengisi Pendaftaran di bit.ly/AbsensiFIA14Apr22 sebelum acara (Wajib)
2. Masuk ke Zoom dengan Meeting ID 948 8162 3763 dan Passcode 411373



Kamis, 14 April 2022

13.00 – Selesai WIB



www.esaunggul.ac.id



Universitas.esaunggul



UnivEsaUnggul



Univ_esaunggul