

## INTISARI

Puasa sunnat Senin Kamis adalah salah satu ibadah tambahan yang utama dalam syari'at Islam. Puasa bermanfaat bagi banyak sisi kehidupan manusia, di antaranya meningkatkan kesehatan fisik. Bahkan salah satu hadist Rosulullah S.A.W berisi pernyataan bahwa puasa itu menyehatkan. Secara Medis, aktivitas berpuasa berdampak pada kerja tubuh, diantaranya hati. Saat berpuasa, hati beristirahat untuk sementara waktu dari aktivitas metaboliknya, sehingga kerusakan selnya dapat diminimalisir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh puasa sunnat Senin Kamis terhadap kadar AST dan ALT serum, yang dipakai sebagai perwakilan tes diagnostik untuk kerusakan sel hati. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Cohort Prospective Study* dengan ciri *Cross-over Clinical Trial* dan eksperimen semu. Jumlah probandus yang digunakan adalah 30 orang yang diambil secara *purposive sampling*, tetapi pada akhir penelitian jumlah ini menyusut hingga 16 orang.

Sebagai hasil penelitian didapatkan bahwa puasa hanya berpengaruh pada AST orang yang tidak kelelahan atau beraktivitas biasa, dengan Angka Regresi dan *Pearson Correlation* sebesar 0,055 ( $p < 0,1$ ) pada *Confidence Interval of the Difference* 90%. Sehingga disimpulkan bahwa puasa sunnat Senin Kamis memang berpengaruh positif terhadap hati, yang tercermin pada penurunan kadar AST serumnya.

Kata Kunci: puasa sunnat Senin Kamis, AST dan ALT