



## Puasa dan Kesehatan Fisik (Kajian Medis) Mata Kuliah Interdisipliner Pendidikan Islam Berbasis Al- Quran dan Hadits

Latifatul Azizah <sup>1\*</sup>, Syamsurizal Yazid <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Alamat : Kampus GKB 4 Lantai 1 - 3 Jl. Raya Tologomas 246 Malang

Korespondensi penulis : [bilgealfarros@gmail.com](mailto:bilgealfarros@gmail.com) \*

**Abstract,** *Fasting in Islam is not only an act of worship that brings one closer to Allah, but also offers physical and mental health benefits. In addition to increasing piety, fasting helps discipline oneself and supports the body's detoxification process. The biological processes that occur during fasting, such as rest for the digestive system and the use of energy reserves, demonstrate Allah's wisdom. Fasting also prevents diseases caused by overeating, such as hypertension, diabetes, and heart problems. Medical research reveals that moderate eating patterns and regular fasting improve overall health. Fasting, such as during Ramadan, also boosts metabolism, organ health, and psychological well-being by regulating emotions and behavior. Various types of fasting, both obligatory and voluntary, have different health impacts, and studies support the benefits of fasting in reducing inflammation, regulating blood glucose levels, and enhancing overall quality of life.*

**Keywords:** *Fasting, Health, Health Physical*

**Abstrak,** Puasa dalam Islam tidak hanya merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan fisik dan mental. Selain meningkatkan ketakwaan, puasa membantu mendisiplinkan diri dan mendukung detoksifikasi tubuh. Proses biologis yang terjadi saat puasa, seperti istirahatnya sistem pencernaan dan penggunaan cadangan energi, menunjukkan kebijaksanaan Allah. Puasa juga mencegah penyakit akibat makan berlebihan, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung. Penelitian medis mengungkapkan bahwa pola makan moderat dan puasa teratur meningkatkan kesehatan tubuh. Puasa, seperti Ramadhan, juga meningkatkan metabolisme, kesehatan organ tubuh, dan kesejahteraan psikologis dengan mengatur emosi dan perilaku. Berbagai jenis puasa, baik yang wajib maupun sunnah, memberi dampak kesehatan yang berbeda, dan penelitian mendukung manfaat puasa dalam mengurangi inflamasi, mengatur glukosa darah, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

**Kata Kunci :** Puasa, Kesehatan, Kesehatan fisik

### 1. PENDAHULUAN

Islam tidak hanya mengatur hubungan antara individu dengan Penciptanya (habl min Allah) tetapi juga mengatur interaksi manusia (habl min al-nas), mencakup seluruh aspek eksistensi manusia, termasuk sistem politik, pengelolaan lingkungan, kesehatan, kemajuan teknologi, dan ilmu pengetahuan. perkembangan. Secara filosofis dan konseptual, Islam mengarahkan umat manusia menuju kesejahteraan material dan spiritual, yang mencakup prinsip-prinsip inti yang penting untuk setiap bidang kehidupan, seperti kesehatan, keamanan, dan perlindungan keseluruhan. Namun, meskipun demikian Dengan bimbingan yang diberikan oleh ajaran agama, tantangan-tantangan kemasyarakatan seringkali diabaikan dan tidak ditangani.

Puasa, baik yang wajib maupun yang sunnah, merupakan salah satu bentuk ibadah yang lazim dilakukan di kalangan umat Islam. Pada bulan suci Ramadhan, puasa menjadi kewajiban agama dianggap dewasa apabila ia mengalami pancaran pada malam hari, sedangkan anak perempuan dianggap dewasa pada saat mulainya haid.

Bagi umat Islam, puasa berarti tidak makan, minum, dan melakukan aktivitas lain yang dapat membatalkan puasa, mulai fajar hingga terbenamnya matahari, untuk mencapai disiplin spiritual dan pengendalian diri, dengan maksud untuk mengikuti pedoman tertentu yang ditentukan Al-Qur'an menggambarkan puasa sebagai bentuk ibadah yang membantu orang beriman dalam mengembangkan kesalehan. sebagaimana dituangkan dalam Surat Al-Baqarah 2:183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Puasa memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Puasa memfasilitasi detoksifikasi dengan menghilangkan akumulasi racun dan bahan kimia dalam sistem pencernaan, ginjal, dan organ vital lainnya yang telah terpapar bahan pengawet, bahan tambahan makanan, pemanis buatan, karsinogen, asap rokok, dan lain-lain. dan polusi lingkungan dari waktu ke waktu. Meskipun tubuh memiliki kemampuan bawaan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, kemampuan ini tidak terbatas dan memerlukan dukungan yang tepat.

Puasa dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Namun bagaimana puasa dapat meningkatkan kesejahteraan fisik ketika tubuh tidak makan atau minum selama periode puasa? Hal ini menunjukkan kebijaksanaan dan wawasan Allah yang tertinggi, yang menunjukkan keagungan dan kekuasaan-Nya kepada kita.

Puasa memberikan kesempatan pada sistem pencernaan untuk beristirahat. Dalam skala yang lebih luas, puasa berdampak pada fungsi seluler tubuh, tempat terjadinya proses biokimia yang kompleks. Saat sistem pencernaan beristirahat, tubuh mengambil energi dari simpanan karbohidrat dan lemak dalam kondisi mental yang sehat. Proses biologis ini berlangsung dengan lancar, efisien, dan tanpa bahaya.

Sangat dianjurkan bagi seseorang untuk berbuka puasa dengan kurma, buah-buahan, dan minuman manis, seperti madu. Amalan ini bermanfaat bagi kesehatan karena buah-buahan dan cairan manis memberikan energi yang dapat diserap tubuh dengan cepat untuk mengisi kembali tingkat energi setelah seharian beraktivitas puasa.

Penelitian medis menunjukkan “makan berlebihan dan minum berlebihan dapat membahayakan perut, merusak hati, membebani jantung, menyebabkan arteriosklerosis, sesak di dada, tekanan darah tinggi, dan diabetes”. Banyak ahli kesehatan menyatakan makan berlebihan merupakan penyebab utama penyakit ini kematian dini. Pesan ini digaungkan dalam Surat Al-A'raf:31 Al-Qur'an

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡنَتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ ؕ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Nabi Muhammad (saw) bersabda, “Perut adalah sumber penyakit.” Pendekatan paling efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah akibat makan berlebihan dan minum berlebihan adalah dengan mengatur nafsu makan melalui pola makan, dengan puasa sebagai salah satu upayanya. alternatif yang lebih bermanfaat.

Rasulullah pun juga bersabda yang artinya : “Shalatlah kalian niscaya kalian akan sukses, berzakatlah kalian niscaya kalian akan beruntung, berpuasalah kalian niscaya kalian akan sehat dan bepergianlah kalian niscaya kalian akan memperoleh ghanimah”.

Berdasarkan hadist tersebut, Selain puasa merupakan ritual ibadah dan perwujudan ketakwaan, ternyata puasa memiliki manfaat bagi kesehatan berupa jasmani. Orang yang badannya kurang sehat contohnya akibat kolesterol, hipertensi dan sebagainya, dengan demikian baiknya lakukan puasa supaya masalah itu bisa terhindarkan.

Para ilmuwan juga menganggap puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.

## **2. PUASA DAN KESEHATAN FISIK (KAJIAN MEDIS)**

### **Puasa**

Di zaman modern, munculnya berbagai penyakit yang menyerang sebagian besar masyarakat sering kali dikaitkan dengan stres, kecemasan, ketegangan mental, tekanan berlebihan, dan kebiasaan makan yang tidak sehat juga berperan penting dalam hal ini sistem

saraf menjadi tegang, menyebabkan kebingungan dan masalah pencernaan, seperti maag (gastritis), irama jantung tidak teratur, sulit tidur, dan pusing.

Dalam bahasa arab dan al-qur'an puasa disebut shaum (صَوْم) atau shiyam (الصِّيَام) yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri. Menurut Sayyid Sabiq, dalam bukunya yang berjudul "Fikih Sunnah beliau mengutip pendapatnya (al-Qurthubi) dijelaskan : di antara ketentuan syari'at kita dalam berpuasa adalah menahan diri dari berbicara buruk".

Secara terminologi, pengertian puasa banyak dikemukakan oleh para ulama, diantaranya: Menurut Abi Abdillah Muhammad bin Qasim as Syafi'i, Beliau mengatakan Puasa menurut syara' adalah "menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya, seperti keinginan untuk bersetubuh, dan keinginan perut untuk makan semata-mata karena taat (patuh) kepada tuhan dengan niat yang telah ditentukan seperti niat puasa Ramadhan, puasa kifarat atau puasa nadzar pada waktu siang hari mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari, sehingga puasanya dapat diterima kecuali pada hari raya, hari-hari tasyrik dan hari syak, dan dilakukan oleh seorang muslim yang berakal (tamyiz), suci dari haid, nifas, suci dari wiladah (melahirkan) serta tidak ayan dan mabuk pada siang hari".

Sedangkan Imam Muhammad bin Ismail al-Kahlani, "puasa Menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual dan lain-lain yang telah diperintahkan menahan diri dari padanya sepanjang hari menurut cara yang telah disyaratkan". Lalu Menurut Abu Bakar Jabir Al Juzairi

"Puasa adalah tidak makan, tidak minum, tidak menggauli istri dan menjauhi diri dari segala rupa yang boleh dimakan semenjak fajar sampai terbenamnya matahari".

Dalam kitab Fiqh Ibadah karya Syeikh Hasan Ayyub, "Puasa itu artinya menahan diri dari makan, minum, dan segala yang membatalkannya". Mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, dengan niat puasa semata-mata karena Allah SWT, oleh orang muslim yang berakal dan tidak sedang mengalami haid atau nifas.

Dari penjelasan makna diatas dapat dipahami Puasa merupakan sebagai aturan yang dapat menuntut manusia untuk memiliki sikap keteguhan, kesabaran, keyakinan, dan penuh perhitungan dalam pelaksanaannya. Dua aspek dalam diri manusia yang tidak pernah lepas dari pelaksanaan puasa, yaitu aspek fisikal (kesehatan) dan aspek psikologis. Pada aspek fisikal (kesehatan), seorang muslim yang berpuasa menahan dari makan dan minum. Sedangkan pada aspek psikologis, seorang muslim yang berpuasa mematuhi peraturan dan perintah yang berhubungan dengan sifat tercela, seperti berdusta, takabur, mengumpat, hasad, iri hati, dan riya.

Kelaparan, dalam berbagai bentuknya, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan seseorang. Puasa selama Ramadhan, sebaliknya, membantu memulihkan keseimbangan antara proses anabolisme dan katabolisme, yang mengarah pada produksi asam amino dan zat lain yang penting untuk regenerasi sel, produksi glukosa darah, dan distribusi asam amino ke seluruh tubuh. Cadangan protein yang cukup di hati, yang berasal dari makanan yang dikonsumsi saat berbuka dan sahur, memungkinkan tubuh menjaga produksi protein penting seperti albumin, globulin, dan fibrinogen agar tidak terkuras. selama periode puasa yang berkepanjangan, di mana penumpukan lemak dapat menyebabkan kondisi seperti sirosis. Selama puasa Ramadhan, fungsi hati tetap aktif dan kuat.

Di Indonesia, masyarakat kerap melakukan berbagai upaya untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi akibat berkurangnya asupan makanan selama bulan puasa. terbatas. Hal ini menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan yang meluas akan kekurangan pangan selama bulan puasa.

Sepanjang Ramadhan, banyak orang yang mengonsumsi karbohidrat sederhana seperti kolak, manisan, sirup, dan buah-buahan yang semuanya tinggi kandungan gula. Selain karbohidrat, keluarga kaya seringkali menyediakan lebih banyak protein hewani untuk anggota keluarganya selama bulan Ramadhan dibandingkan waktu-waktu lainnya. Keadaan ini menimbulkan pertanyaan penting: berapa sebenarnya asupan kalori orang yang berpuasa selama Ramadhan, mengingat aktivitas sehari-hari mereka berbeda dari rutinitas normalnya? Rasulullah mengatakan: “Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya, maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya”. (HR At-Turmudzi).

## **Jenis Puasa**

Dalam agama Islam, puasa dibagi menjadi dua jenis, yaitu puasa yang wajib dan puasa yang disunahkan. Puasa yang wajib terdiri dari tiga jenis, yaitu puasa yang memiliki waktu tertentu, seperti puasa Ramadhan selama satu bulan, puasa yang wajib karena suatu alasan tertentu, misalnya puasa sebagai kafarat, dan puasa yang seseorang wajibkan atas dirinya sendiri, seperti puasa nazar.

### **1. Puasa Fardhu (Wajib)**

Puasa wajib merupakan puasa yang harus dilakukan oleh semua umat Islam yang memenuhi syarat.

#### **a. Puasa Ramadhan**

Puasa Ramadhan merupakan ibadah di dalam syariat Islam. Oleh karena itu

puasa menjadi salah satu rukun Islam yang lima yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam yang mukallaf dan yang tidak sedang berhalangan (udzur). Dengan puasa ini, Allah ingin menjadikan manusia sebagai hamba yang bertaqwa, yang memiliki perilaku yang baik, sehingga menjadi hamba yang bermanfaat secara hakiki, baik bagi dirinya ataupun bagi sesamanya. Karena itu, puasa di samping sebagai kewajiban yang harus ditunaikan, adalah merupakan kebutuhan penting bagi manusia dalam rangka membentuk kepribadian yang berjiwa taqwa. Melalui puasa, manusia dapat menggembleng jiwanya dan melatih diri untuk berdisiplin tinggi dengan tidak mengerjakan sesuatu kecuali pada waktunya, meskipun sesuatu itu adalah halal baginya, dan membiaskan diri menjauhi segala yang dilarang oleh Allah Swt. serta rajin memperbanyak kebaikan dan kesalehan. Adapun perintah atas kewajiban puasa secara jelas banyak diketahui di dalam ayat-ayat al Qur'an dan hadits Nabi Saw., di antaranya adalah yang telah tersirat secara tegas di dalam surat al Baqarah ayat 183: yang artinya "Hai orang-orang diwajibkan atas yang beriman, kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa." (Q.S. Al Baqarah/2:183). "Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu." (Q.S. al Baqarah/2:185) Sedangkan di antara beberapa hadits Nabi Saw. yang menegaskan kewajiban puasa adalah :

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَحَجِّ النَّبِيِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Artinya: "Islam dibangun di atas lima perkara, yaitu bersaksi tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, membayar zakat, menunaikan haji, dan puasa Ramadhan." (H.R. Bukhari, Muslim, Ahmad, at Turmudzi, dan an Nasai).

## b. Puasa Kafarat

Puasa kafarat merupakan puasa denda atas pelanggaran suatu hukum atau kelalaian dalam melaksanakan kewajiban.

### **c. Puasa Nazar**

Puasa nazar adalah puasa sebagai wujud janji atau nazar terhadap sesuatu yang akan dilakukan (Hardiawan 2022). Puasa nazar adalah puasa wajib yang dilakukan untuk memenuhi janji yang diucapkan kepada Allah.

## **2. Puasa Sunnah**

Puasa sunnah adalah puasa yang boleh dikerjakan dan boleh tidak, puasa sunnah sering disebut dengan puasa 'Tathawu' artinya apabila dilakukan mendapat pahala dan apabila tidak dilakukan tidak berdosa. Ada beberapa macam puasa sunnah yang waktu pelaksanaannya berbeda-beda, antara lain (Kharis and Rizal n.d.) :

- a. Puasa Daud dilakukan dengan pola sehari berpuasa dan sehari tidak, sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Daud as. Puasa ini dianggap sebagai puasa sunnah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan (Siregar 2020).
- b. Puasa Senin-Kamis, Puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis adalah kebiasaan yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW.
- c. Puasa Ayyamul Bidh adalah puasa sunnah yang dilaksanakan pada tanggal 13, 14, dan 15 di setiap bulan Hijriah. Tahukah kamu, puasa ini mengandung nilai yang luar biasa, seolah-olah seseorang sedang berpuasa sepanjang tahun.
- d. Puasa Arafah dilaksanakan pada tanggal 9 Dzulhijjah, bertepatan dengan jemaah haji yang melakukan wukuf di padang Arafah.
- e. Puasa Asyura dilaksanakan pada tanggal 10 Muharram dan merupakan salah satu puasa sunnah yang sangat ditekankan oleh Rasulullah SAW.
- f. Puasa Syawal adalah puasa enam hari di bulan Syawal setelah tanggal 1 di bulan Syawal, yang pelaksanaannya boleh secara berturut-turut dan boleh selang-seling yang penting sejumlah enam hari.

Sedangkan Jenis puasa yang dilakukan memiliki berbagai efek kesehatan tergantung pada durasi, frekuensi, dan cara pelaksanaannya. Berikut beberapa jenis puasa yang umum dilakukan dan pengaruhnya terhadap kesehatan.

### **1. Puasa IF**

Diet puasa atau intermittent fasting melibatkan interval membatasi asupan makanan untuk waktu yang lama. Diet puasa melibatkan pemberian makan harian dengan batasan waktu (seperti puasa 16-24 jam) atau puasa sehari penuh pada 2 sampai 4 hari (atau lebih) per minggu. Beberapa rejimen memungkinkan asupan kalori yang sangat rendah (500-700 kalori per hari) pada saat puasa. Setelah periode puasa 8 hingga 12 jam, hati

mulai memecah asam lemak untuk menghasilkan badan keton. Tubuh manusia menggunakan badan keton sebagai sumber bahan bakar alternatif untuk mempertahankan organ vital dan jaringan ketika sumber tipikal (glukosa) tidak tersedia. Studi telah menunjukkan diet puasa (intermittent fasting) menurunkan penanda inflamasi darah dan meningkatkan regulasi glukosa. Metode diet tersebut memiliki efek dalam perubahan berat badan, perubahan metabolik pada tubuh baik jangka panjang maupun jangka pendek, serta perubahan massa otot sehingga penulis berharap studi scoping review ini dapat memberikan informasi mengenai perubahan berat badan, perubahan metabolik pada tubuh, dan perubahan massa otot akibat dari diet puasa yang dilakukan.

Puasa intermiten, meskipun tidak disebutkan secara spesifik dalam Al-Qur'an atau hadis, dapat dilihat sebagai praktik yang sejalan dengan prinsip-prinsip puasa dalam Islam. Puasa di bulan Ramadan, misalnya, mengajarkan disiplin dan pengendalian diri, yang juga merupakan tujuan puasa intermiten.

Ada beberapa hadis yang mendukung praktik puasa di luar bulan Ramadan, seperti puasa Senin dan Kamis, atau puasa Ayyamul Bid (puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan). Praktik ini menunjukkan puasa bukan hanya terbatas pada bulan Ramadan, tetapi bisa dilakukan dalam bentuk lain.

Sementara itu, puasa intermiten yang melibatkan periode makan dan berpuasa (seperti 16/8, di mana seseorang berpuasa selama 16 jam dan makan selama 8 jam) adalah bentuk lain dari pengendalian diri yang dapat dianggap positif, selama dilakukan dengan cara yang sehat dan tidak berlebihan.

Secara umum, selama puasa intermiten tersebut tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam dan tetap menjaga kesehatan, banyak ulama yang melihatnya sebagai hal yang diperbolehkan.

## **2. Puasa Terapi**

Puasa terapi, yang biasanya merujuk pada puasa yang dilakukan untuk tujuan kesehatan, tidak memiliki dalil yang eksplisit dalam Al-Qur'an atau hadis. Namun, ada beberapa prinsip dalam Islam yang mendukung praktik puasa sebagai bagian dari menjaga kesehatan.

### **1. Prinsip Kesehatan dalam Islam**

Dalam Islam, menjaga kesehatan adalah hal yang penting. Ada banyak hadis yang mendorong umat Islam untuk menjaga tubuh dan kesehatan mereka

## **2. Puasa Sunnah**

Beberapa puasa sunnah, seperti puasa Senin dan Kamis, atau puasa Ayyamul Bid, menunjukkan puasa bisa memiliki manfaat kesehatan, selain manfaat spiritual. Ini bisa diinterpretasikan sebagai dukungan terhadap praktik puasa yang bermanfaat.

## **3. Ilmu Pengetahuan Modern**

Meskipun tidak ada dalil langsung, banyak penelitian modern menunjukkan manfaat kesehatan dari puasa, yang sejalan dengan prinsip menjaga kesehatan dalam Islam.

Secara keseluruhan, meskipun puasa terapi tidak memiliki dalil spesifik, ada landasan dalam prinsip kesehatan dan puasa sunnah yang dapat mendukungnya. Sebaiknya konsultasikan dengan ahli kesehatan atau ulama jika ingin menerapkan puasa dengan tujuan terapi.

## **Dampak Puasa dalam Kesehatan**

Kesehatan dianggap sebagai salah satu faktor terpenting dalam menentukan kesejahteraan dan daya tarik fisik secara keseluruhan, merupakan aset paling berharga yang tidak dapat digantikan oleh apa pun. Oleh karena itu, setiap individu berupaya untuk panjang umur dan bahagia dengan tetap sehat, bugar, dan bugar. dan awet muda, dengan tanda-tanda penuaan yang baru terlihat setelah periode sakit atau komplikasi kesehatan.

Menurut WHO, kesehatan adalah “keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, dan bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, yang berarti keadaan sejahtera pada tubuh, pikiran, dan dimensi sosial, bebas dari keluhan, kecacatan, atau penyakit”. Di Indonesia, Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 mendefinisikan kesehatan yang mencakup aspek mental dan sosial: kesehatan adalah kesejahteraan tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial, yang merupakan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial. memungkinkan individu untuk hidup produktif, secara sosial, dan ekonomi.

Manusia terdiri dari subsistem yang saling berhubungan: jiwa (atau keadaan mental) dan tubuh fisik (soma). Subsistem yang saling terkait erat dalam diri seseorang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.. Ketika satu sistem terganggu, maka hanya berdampak pada sistem lainnya yang mengikuti petunjuk ilahi dapat mencapai kesejahteraan yang utuh. Dengan ini, istilah 'afiat' juga dapat merujuk pada berfungsinya tubuh manusia secara optimal sesuai peruntukannya. Mata yang sehat dapat melihat dan membaca dengan jelas tanpa memerlukan kacamata korektif hal-hal yang berguna tetapi juga membantu menghindari hal-hal yang merugikan, sehingga memenuhi peran yang ditentukan. Genetika, faktor lingkungan, dan perilaku kebiasaan, termasuk makan, minum, aktivitas seksual, bekerja, istirahat, dan

kesejahteraan emosional, semuanya berkontribusi dalam menjaga keseimbangan. Jika keseimbangan ini terganggu, kesehatan akan memburuk; namun, sebagian besar kerusakan pada tahap awal hanya bersifat kecil jika terdeteksi tepat.

Guru terbesar umat manusia, Nabi Muhammad (SAW), menasihati para pengikutnya dengan kalimat sederhana: “Shuumuu Tashihhuu,” yang berarti “cepat, maka kamu akan sehat.” Pernyataannya yang dibuat 14 abad yang lalu, semakin didukung oleh ilmu pengetahuan penelitian dan bukti. Banyak dokter dan pakar kesehatan di Indonesia dan dunia kini sepakat puasa memiliki banyak manfaat kesehatan bagi individu. Nabi Muhammad (SAW) menyampaikan konsep kesehatan sebagai pahala puasa yang tidak hanya mencakup fisik tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual. Mengomentari hadits ini, al-Manawi, sebagaimana dikutip oleh M. Sabil, mencatat puasa memelihara hati seperti halnya makanan menyehatkan tubuh disiplin mengajarkan individu untuk menghargai mereka yang kurang beruntung.

Bagi umat Islam, berpuasa di bulan Ramadhan bukan sekedar menahan diri dari makan dan minum sejak subuh hingga maghrib; namun merupakan aktivitas spiritual, mental, dan biologis. Secara psikologis, orang yang berpuasa memupuk jiwa dan perilaku yang lebih sehat dengan memisahkan pikiran dan tindakan dari apa pun yang mungkin dapat mengkompromikan hakikat puasa, sehingga melahirkan individu yang berakhlak mulia.

Puasa merupakan ibadah internal yang tidak memerlukan pengakuan atau persetujuan dari luar. Saat berpuasa, seseorang harus mengendalikan berbagai nafsu seperti keinginan untuk makan, minum, mudah tersinggung, melakukan aktivitas seksual, dan sebagainya. Puasa pada hakikatnya melatih seseorang untuk mengatur atau mengendalikan naluri bawaannya dan menahan diri dari dorongan-dorongan yang tidak diinginkan, sebuah konsep yang dikenal dalam psikologi sebagai pengendalian diri atau pengelolaan dorongan hati.

Wahjoetomo dan Najib menemukan “puasa berdampak positif pada kesejahteraan fisik. Ketika seseorang berpuasa, asupan makanannya berkurang sehingga meringankan beban pada organ seperti hati, ginjal, dan lambung) untuk beristirahat selama beberapa jam, fungsinya tetap berjalan dengan baik”. Selain itu, puasa membantu otot jantung mendapatkan kembali kekuatannya dan meningkatkan integritas seluler.

Secara biologis, saat berpuasa, tubuh mengalami proses metabolisme dimana makanan diproses kembali di sistem pencernaan selama kurang lebih delapan jam. Secara spesifik, makanan dipecah dalam lingkungan asam selama 4 jam menggunakan asam lambung sebelum dipindahkan ke usus setelahnya 4 jam berikutnya, makanan diubah menjadi nutrisi. Nutrisi ini

diserap oleh pembuluh darah di usus kecil dan didaur ulang ke seluruh tubuh. 6 jam sisanya sangat penting untuk memungkinkan sistem pencernaan beristirahat dan memulihkan diri.

Manfaat puasa selama Ramadhan bagi kesehatan harus diakui, terutama jika dilakukan dengan tulus dan dengan pemahaman mendalam tentang dampak positif puasa terhadap kesehatan secara keseluruhan, khususnya yang berkaitan dengan metabolisme dan fungsi sistem endokrin.

Puasa merupakan proses fisik dan biologis yang mengatur dan meningkatkan fungsi metabolisme tubuh. Hal ini dapat dimaklumi karena puasa melatih tubuh untuk mengonsumsi makanan dan minuman secukupnya, sehingga mengontrol kuantitas dan kualitas asupan yang bermanfaat.

Puasa mengajarkan individu untuk menjalani gaya hidup yang lebih teratur dan disiplin, yang membantu mencegah makan berlebihan. Menurut penelitian, “puasa meningkatkan kesejahteraan fisik karena asupan makanan terkait erat dengan fungsi metabolisme tubuh”. Selama puasa, biasanya fase istirahat mengikuti pencernaan normal berlangsung antara 6 hingga 8 jam. Selama waktu ini, lemak dan glukosa darah dipecah dan dimanfaatkan.

Penelitian endokrinologis menunjukkan bahwa praktik makan yang benar saat berpuasa mengakibatkan penumpukan makanan di dalam tubuh. Proses ini memicu pelepasan sejumlah besar hormon pencernaan seperti amilase, pankreas, dan insulin, yang meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Puasa membantu menurunkan kadar gula darah dan kolesterol sekaligus mengatur tekanan darah. Inilah sebabnya puasa sangat dianjurkan bagi individu yang menderita diabetes, kolesterol tinggi, obesitas, dan hipertensi.

Hasilnya, mereka yang berpuasa Ramadhan mengalami perubahan biologis, psikologis, dan fungsional. Mereka adalah individu yang terus-menerus meningkatkan pemikirannya, yang dibuktikan dengan perubahan struktur atau koneksi (sinapsis) otak: mereka tetap optimis, penuh harapan, rendah hati, dan bertaqwa. kepada Allah.

Demikian pula akan bermanfaat meningkatkan daya ingat, mengurangi kematian sel-sel saraf, bahkan dalam tingkatan tertentu yang mempermudah regenerasi sel-sel saraf yang baru. Demikian pula karena terjadi penurunan zat lemak seperti kolesterol, trigleserida, LDL, dan terjadi peningkatan HDL menyebabkan suasana kesehatan otak akan terhindar dari berbagai penyakit degeneratif, seperti stroke dan hipertention brain.

Penelitian lain yang dilakukan Sri Astutik Zulianti mengungkapkan puasa memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan psikis.

Manfaat puasa bagi kesehatan fisik adalah:

1. Mencegah penyakit jantung.
2. Penambahan sel darah putih.
3. Menghindari penyakit kanker.
4. Menghindari penyakit diabetes.
5. Mengurangi kecanduan merokok.

Sedangkan manfaat bagi kesehatan psikis antara lain;

1. Meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.
2. Memupuk kepedulian sosial.
3. Meredam marah.
4. Meningkatkan kecerdasan.

Aterosklerosis diperkirakan menjadi penyebab utama penyakit dan kematian di negara-negara berkembang pada tahun 2020, sebagian besar disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Tergantung pada pembuluh darah mana yang terkena, aterosklerosis dapat menyebabkan kondisi seperti iskemia, serangan jantung, stroke, hipertensi renovaskular, dan penyakit arteri perifer, terutama yang menyerang ekstremitas bawah. Lesi aterosklerotik pada arteri ginjal dapat menyebabkan hipertensi renovaskular pada 60-70% kasus. Lesi ini biasanya terjadi sekitar 2 cm di hulu arteri ginjal, dekat aorta, meskipun dapat juga merusak arteri ginjal distal dan cabang-cabangnya.

Alvenia M. Fulton, pakar nutrisi dan direktur sebuah organisasi makanan sehat di Amerika Serikat, merangkum penelitiannya dengan kesimpulan sebagai berikut: “Puasa adalah perawatan kecantikan terbaik bagi wanita; puasa menghadirkan keanggunan, pesona, dan ketenangan; puasa menormalkan kewanitaan. berfungsi dan membentuk kembali kontur tubuh.” Puasa adalah cara paling efektif bagi wanita untuk meningkatkan penampilan mereka, karena puasa meningkatkan kelembutan, elastisitas, dan daya tarik sekaligus memulihkan fungsi wanita dan membentuk tubuh. tersirat, penelitian medis kontemporer telah menyarankan bermanfaat bagi orang lanjut usia untuk berpuasa satu hari dalam seminggu atau satu minggu dalam sebulan, dan satu bulan dalam setahun adalah amalan yang paling optimal. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam tentang puasa sepanjang bulan Ramadhan, yang telah diwajibkan sejak saat itu abad kedua penanggalan Hijriah.

### **3. KESIMPULAN**

Puasa dapat membantu mencegah permasalahan yang disebabkan oleh perilaku makan yang berlebihan. Mengonsumsi terlalu banyak zat gizi tidak selalu bermanfaat bagi kesehatan, karena dapat memicu terjadinya obesitas yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti

kolesterol tinggi, peningkatan trigliserida, dan penyakit jantung koroner bagi tubuh karena asupan makanan secara langsung mempengaruhi proses metabolisme. Setelah pencernaan, ada waktu istirahat 6 sampai 8 jam di mana lipid dan glukosa darah dipecah dan digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

Abu Yusuf Sujono. *Puasa Dan Kesehatan Otak*. Republika, 2012.

Amirulloh Syarbini. *Ibadah Super Ajaib*. (Jakarta: As@-prima Pustaka), hlm. 159, 2012.

Azwardi Ma'rifatullah. "Psikologi Dakwah: Terapi Religius Sebagai Metode Dakwah Alternatif." Accessed December 7, 2024. ([http://azwardiacia.blogspot.com/2011\\_12\\_01\\_archive.html](http://azwardiacia.blogspot.com/2011_12_01_archive.html)).

E. D. Vaughan and R. E. Sosa. *Renovascular Hypertension and Other Renal Vascular Disease in Campbell's Urology*. USA: WB. Saunders, hlm. 423, 1998.

Hafiz, Dino Al, M ' Abid, Fikran Zakiiyan, and Maulana Hasbially Pratama. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 811. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.

Hilda Lelya. "Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan" VIII No. 01 (January 2014).

Khusnur Rony Djufri. *Hikmah Puasa Bagi Kesehatan Manusia*. Kesamben: Jelajah Ilmu MPA 288, 2010.

M. Shobir U. "NILAI-NILAI PENDIDIKAN IBADAH PUASA." *LENTERA PENDIDIKAN* 14, no. NO. 2 (December 2011): 137–51.

Mohammad Daud Ali. *Pendidikan Agama Islam*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada). hlm 276, 1998.

Mukmin, Taufik, Dosen Stai, and Bumi Silampari Lubuklinggau. "NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM IBADAH PUASA (Studi Analisis Terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 183-187)," n.d.

"Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan," n.d.

Ratna Amalia Fairuz, Rizki Fajar Utami, Nurmala Widya Absari, and Nur Aini Djunet. "PENGARUH DIET PUASA (INTERMITTENT FASTING) TERHADAP PENURUNAN." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako* 10, no. 1 (January 2024): 40–47.

S. Tanuwijaya. "Recent Development in Pathogenesis of Atherosclerosis, in Atherosclerosis from Theory to Clinical Practice", *Mini Cardiology – Update III*,. Semarang: Universitas Diponegoro, 2003.

Sri Astutik Zulianty. *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin*. (Yogyakarta: Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga), hlm. 32., 2006.

Syaifi, Mat, Dosen Stai, and Salahuddin Pasuruan. “NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM IBADAH PUASA RAMADHAN.” Vol. 07, 2019.

Syeikh Hassan Ayyub. *Fiqh Ibadah, Terj. Abdul Rasyad Shiddiq*. cet. Ke 2, (Jakarta: Pustaka Al Kautsar), hal. 604, 2008.

Vini Wela Septiana, Sekar Harum Pratiwi, Esti Wulandari, Metriani Septria, and Guesa Maiwinda. “Kaji Ulang : Puasa Wajib Dan Puasa Sunnah.” *Jurnal Media Ilmu* 3, no. 1 (2024).

Wahyu Setia Ningrum, Riyani. “TINJAUAN PUASA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN MENURUT IBNU SINA” 11 (2024): 2014–24.