

MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN TUBUH MENURUT PERSPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN

Hazel Shidqi Mumtazza¹, Aflina Asfahani Ahsan², Faathir Muhammad Chaniago³,
Muhammad Ridho Muzakir⁴, Saepul Anwar⁵

¹⁻⁵ Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Hazelmumtazza@upi.edu, aflinaasfa12@upi.edu, faathir12@upi.edu, ridhomuzakir@upi.edu,
saefull@upi.edu

DOI : <https://doi.org/10.56406/jkim.v12i2.609>

ABSTRACT

Fasting is an obligatory act of worship for Muslims that not only has spiritual value, but also has various benefits for physical and mental health. This study examines the benefits of fasting from an Islamic and health perspective, using a qualitative approach. Data were collected through literature review and in-depth interviews with religious and health experts. The results showed that fasting can improve physical health by regulating diet, resting the digestive system, and improving metabolism. In terms of mental health, fasting strengthens mental resilience, improves self-control, and reduces stress, which has a positive impact on emotional and spiritual balance. These benefits not only include the prevention of diseases such as obesity, diabetes and digestive disorders, but also include a holistic improvement in quality of life. The implications of these findings suggest that fasting can be used as a preventive and promotive approach in maintaining public health, and can be utilized by health workers and religious educators to integrate spiritual and health values in public education.

Keywords: *Benefits of Fasting, Islamic Perspective, Health*

ABSTRAK

Puasa merupakan ibadah wajib bagi umat Muslim yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki beragam manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini mengkaji manfaat puasa dari perspektif Islam dan kesehatan, dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui studi literatur serta wawancara mendalam dengan ahli agama dan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan kesehatan fisik dengan mengatur pola makan, mengistirahatkan sistem pencernaan, dan meningkatkan metabolisme. Dari segi kesehatan mental, puasa memperkuat ketahanan mental, meningkatkan pengendalian diri, dan mengurangi stres, yang berdampak positif pada keseimbangan emosional dan spiritual. Manfaat ini tidak hanya mencakup pencegahan penyakit seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan, tetapi juga mencakup peningkatan kualitas hidup secara holistik. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa puasa dapat dijadikan sebagai pendekatan preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan masyarakat, serta dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan dan pendidik keagamaan untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan kesehatan dalam edukasi publik

Kata kunci: Manfaat Puasa, Perspektif Islam, Kesehatan

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sesuatu yang mahal harganya dan termasuk pemberian Allah dan merupakan nikmat yang tak terhingga dan tidak dapat dihitung oleh manusia (Islam & Sumatera, 2022). Kesehatan juga merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktivitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama (Fuadi Husin, 2014). Kesehatan memungkinkan individu untuk beraktivitas secara optimal, memberikan kontribusi sosial, dan meningkatkan kualitas hidup (Sumarno *et al.*, 2022). Kesehatan yang baik memungkinkan setiap orang untuk mewujudkan aspirasi mereka, meningkatkan kontribusi mereka kepada masyarakat, dan menghargai setiap momen kehidupan dengan penuh penghargaan. Kesehatan secara signifikan memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup, menjadikannya sebagai dasar fundamental untuk mencapai kesejahteraan yang menyeluruh. Oleh karena itu, memprioritaskan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan manfaat yang kita tawarkan kepada diri kita sendiri dan orang lain. Salah satunya dengan Puasa, jika diprioritaskan untuk kesehatan, dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh dengan meningkatkan kondisi fisik.

Dalam Islam, salah satu bentuk ibadah yang diyakini memberi manfaat spiritual dan jasmani adalah puasa. Kesehatan bisa diraih dengan Melakukan Puasa Rutin. Puasa merupakan salah satu pilar utama dalam ajaran Islam, yang diwajibkan bagi umat Muslim selama bulan *Ramadhan*. Bulan Ramadhan adalah bulan penuh berkah di mana keberkahannya tidak hanya sebatas pada urusan akhirat saja namun juga pada urusan dunia (termasuk kesehatan) (Nuraini *et al.*, 2023). Kewajiban berpuasa bagi umat Islam ditetapkan dan diterapkan pada periode Madinah, sebagaimana umumnya ibadah lainnya (Khalisha *et al.*, 2023). Umat Islam yang sudah akil baligh, berakal, tidak haid atau tidak nifas diwajibkan untuk berpuasa selama bulan Ramadhan (Haryati *et al.*, 2021). Dengan berpuasa maka seseorang dapat mengontrol hawa nafsu sekaligus menjaga pola makan (Solehah, 2023).

Puasa bukan hanya merupakan kewajiban spiritual, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Kesehatan merupakan faktor penting dalam memberikan kesejahteraan hidup manusia (Siby *et al.*, 2024). Kesehatan yang optimal memudahkan seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari dengan lebih efisien dan produktif, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam riset 10 tahun terakhir. (Partini, 2021) Menyatakan dengan berpuasa dapat mengobati dan meringankan penyakit seperti obesitas, penyakit gula dan penyakit lambung. Selain memberi waktu istirahat bagi sistem pencernaan, puasa memperlancar pembuangan racun dan kotoran dari tubuh (Seambaga & Ramadhan, 2023). Nurul Azizah *et al.*, (2022) Juga menyatakan Puasa dapat mengistirahatkan saluran pencernaan sehingga dapat kembali optimal, racun dalam tubuh akan terbuang, dan terjadi regenerasi sel-sel yang telah rusak pada tubuh. Puasa juga berperan dalam proses regenerasi sel dan peningkatan kekebalan tubuh secara alami (Sabpri Aryanto, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa berpuasa secara rutin dapat membantu meringankan gejala penyakit seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan (Rakhmawati, 2022). Dengan demikian, puasa tidak hanya membawa manfaat spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik.

Berangkat dari hal tersebut, penelitian ini tidak hanya menyoroti puasa sebagai ritual keagamaan, tetapi juga mengeksplorasi secara mendalam manfaatnya terhadap kesehatan tubuh dari dua perspektif sekaligus, yakni perspektif Islam dan ilmu kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang utuh tentang kontribusi puasa terhadap kesejahteraan jasmani sebagai bagian integral dari nilai-nilai keislaman.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Pendekatan yang digunakan untuk mengetahui, menggambarkan, dan memperoleh data yang mendalam dari kejadian yang diteliti sehingga memudahkan mendapatkan data yang objektif. Penelitian kualitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir induktif (Adlini *et al.*, 2022). Teknik utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara yang merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan suatu data penelitian. Untuk pengumpulan data, digunakan teknik wawancara semi-terstruktur. Teknik ini memungkinkan adanya pertanyaan pokok yang telah disiapkan sebelumnya, namun memberi fleksibilitas kepada peneliti untuk menggali informasi lebih lanjut sesuai respons informan. Hal ini dianggap paling sesuai untuk memperoleh perspektif yang komprehensif dari informan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji manfaat puasa bagi kesehatan tubuh dari perspektif Islam dan ilmu kesehatan. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara mendalam untuk memahami pandangan dari dua disiplin ilmu tersebut. Studi ini melibatkan studi literatur serta wawancara dengan ahli agama dan ahli kesehatan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

Kriteria informan dalam penelitian ini adalah:

1. Memiliki latar belakang akademik atau keilmuan yang relevan dengan topik penelitian.
2. Masih aktif dalam bidang keahliannya.
3. Diakui secara profesional di lingkungan keilmuannya.

Berdasarkan kriteria tersebut, informan yang dipilih antara lain:

- a. Drs. Rafani Akhyar, MSi., beliau adalah Sekretaris MUI Jawa Barat, Lembaga yang sudah berdiri selama 35 tahun yaitu Majelis Ulama Indonesia (MUI)
- b. Ustadz H Wawa Suryana Hidayat, beliau adalah Wakil Sekretaris Dewan Hisbah PERSIS Kota Bandung
- c. dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.GK, M.Kes., beliau adalah salah satu dosen dari Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, penulis dapat menguraikan tentang manfaat puasa bagi kesehatan tubuh menurut perspektif Islam dan kesehatan. Dalam penelitian ini, penulis memperoleh hasil mengenai manfaat puasa bagi kesehatan tubuh.

Manfaat Puasa bagi Tubuh dan Pencegahan Penyakit

“Puasa memiliki manfaat dalam pencegahan penyakit dengan cara mengatur pola makan dan minum, yang berdampak positif pada metabolisme tubuh. Ketika konsumsi makanan dan minuman diatur sesuai syariat, tubuh dapat bekerja lebih efisien, sehingga mengurangi risiko gangguan kesehatan. Banyak penyakit yang muncul akibat ketidakaturan dalam pola makan, dan puasa membantu mengatur kembali pola tersebut,” (RA, Sekretaris MUI Jawa Barat, Wawancara 16 Oktober 2024).

“Puasa memiliki manfaat yang signifikan dalam pencegahan penyakit. Puasa dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit, terutama jika dilakukan secara teratur seperti puasa Senin-Kamis dan puasa Daud. Umat Islam yang rutin berpuasa cenderung lebih sehat, dan banyak penelitian ilmiah serta pengalaman umat menunjukkan dampak positif puasa terhadap kesehatan,” (WSH, Wakil Sekretaris Dewan Hisbah PERSIS Kota Bandung, Wawancara, 11 Oktober 2024).

“Puasa dapat memberikan manfaat dalam pencegahan penyakit dengan cara mengatur pola makan dan minum yang sesuai dengan adab berpuasa. Hal ini dapat mengurangi risiko penyakit metabolik, penyakit tidak menular, dan bahkan penyakit menular. pada prinsipnya Puasa adalah mengatur agar tubuh kita tidak makan terus. agar saluran pencernaan kita bisa istirahat walaupun saluran pencernaan kita bekerja secara otomatis. dalam metabolisme kita ada fase fase ketika insulin kita menurun glukagon akan naik pemecahan sel sel lemak dan protein dalam tubuh kita untuk membuat glukosa akan terjadi nanti akan ada mekanisme efisiensi pada saat berpuasa,” (IGA, Dosen dari Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Kesehatan, Wawancara 28 Oktober 2024).

Penelitian telah menunjukkan bahwa puasa dapat mencegah penyakit dengan menurunkan berat badan, lingkar pinggang, indeks massa tubuh, lemak tubuh, glukosa darah, tekanan darah sistolik dan diastolik, dan kadar kolesterol. (Tahapary *et al.*, 2021) dalam studi kuantitatif berjudul *Puasa Ramadhan dan Diabetes Melitus: Risiko, Manfaat dan Peluang Penelitian*, menemukan bahwa puasa dapat menurunkan berat badan, lingkar pinggang, indeks massa tubuh, lemak tubuh, kadar glukosa darah, tekanan darah sistolik dan diastolik, serta kadar kolesterol. Sementara itu (Abdullah *et al.*, 2021), melalui penelitian eksperimental yang berjudul *Puasa Ramadhan Dan Pengaruhnya Terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik*, menyimpulkan bahwa puasa yang dilakukan secara benar dapat meningkatkan manajemen tekanan darah, memperbaiki profil lipid, menurunkan stres oksidatif, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan risiko penyakit jantung kronis. Dari sisi imunologi, Makmun & Noor, (2021) dalam studi laboratorium berjudul *Efek Puasa 12 Jam dari Fajar Hingga Terbenam Matahari Terhadap Sistem Imunitas pada Manusia*, menjelaskan bahwa puasa dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui pemrograman ulang populasi sel T, mengurangi gejala autoimun, serta meningkatkan respons imun terhadap infeksi. Selain manfaat fisiologis, puasa juga berkontribusi pada aspek psikologis. Bhatnagar (2020) dalam ulasan literatur berjudul *Spiritual Fasting and Its Impact on Mental and Metabolic Health: A Narrative Review*, menunjukkan bahwa puasa spiritual, yang melibatkan pembatasan kalori dan pantangan makanan tertentu, memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan metabolisme tubuh.

Hikmah Puasa Meningkatkan Takwa

“Hikmah puasa dalam Al-Qur’an surah Al-Baqarah ayat 183, Allah SWT menyatakan bahwa puasa diwajibkan agar umat Islam dapat mencapai derajat takwa, sebagaimana firman-Nya "La'allakum tattaqun" (agar kamu bertakwa). Ini adalah manfaat pribadi yang besar dari puasa, karena takwa adalah keharusan bagi setiap muslim. Selain itu, puasa juga membawa hikmah sosial yang luar biasa, seperti meningkatkan kepedulian terhadap sesama dan merasakan bagaimana rasanya kelaparan yang dialami oleh orang lain. Oleh karena itu, bulan puasa menjadi waktu yang dianjurkan untuk memperbanyak infak dan membantu fakir miskin, terutama mereka yang berpuasa. Dengan berbagi, rasa empati akan tumbuh, dan inilah yang membentuk kesadaran sosial dan keagamaan dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai takwa dalam puasa menurut Hadis puasa mengajarkan banyak aspek dari nilai-nilai takwa, seperti kejujuran, amanah, dan integritas. Bahkan, manfaat puasa tidak hanya diakui oleh umat Islam, tetapi juga oleh orang-orang dari berbagai latar belakang. Banyak dari mereka yang mengamalkan puasa karena manfaatnya, termasuk puasa yang dilakukan oleh Nabi Daud AS. Nabi Muhammad SAW juga meniru puasa Daud sebagai bentuk penghambaan dan kedisiplinan. Hadis "Shumu Tashi'u" menekankan aspek sosial dari puasa, yaitu meningkatkan kepekaan sosial dan spiritualitas melalui pengalaman berpuasa,” (RA, Sekretaris MUI Jawa Barat, Wawancara, 16 Oktober 2024).

“Salah satu hikmah puasa yang diajarkan dalam Islam adalah mempercepat berbuka dengan takjil, sebagai bentuk kepatuhan pada syariat. Namun, meskipun dianjurkan untuk segera berbuka saat masuk waktu magrib, Islam juga mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam makan. Syariat puasa mengajarkan disiplin, baik dalam menahan diri dari makanan dan minuman maupun dalam menjaga akhlak dan perilaku sehari-hari,” (WSH, Wakil Sekretaris Dewan Hisbah PERSIS Kota Bandung, Wawancara, 11 Oktober 2024).

“Tubuh manusia itu diciptakan oleh Allah SWT sebenarnya untuk bisa menghadapi berbagai kondisi, untuk bisa menghadapi masa Paceklik atau kelaparan, artinya apa? ada waktu waktu makannya banyak, tapi juga nanti ada waktu tidak dapat makan, jadi akan kelaparan. bahkan pada zaman *meganthropus erectus paleolitikum* secara genetiknya tubuh manusia itu seperti diciptakannya, yang menjadi kendala sekarang kita ini terlalu banyak atau berlebih asupan yang masuk ke dalam tubuh kita tanpa adanya jeda, maka dari itu kita disarankan untuk berpuasa dan membatasi asupan agar asupan tidak berlebih. Pada prinsipnya adalah mengatur agar tubuh kita tidak makan terus, agar saluran pencernaan kita bisa istirahat walaupun saluran pencernaan kita bekerja secara otomatis,” (IGA, Dosen Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Kesehatan, Wawancara 28 Oktober 2024).

Penemuan lapangan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian ilmiah yaitu studi oleh Ali *et al.*, (2022) dalam penelitiannya berjudul Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. Sementara itu, penelitian Angel *et al.*, (2024) dalam studi kualitatif berjudul Nilai-nilai Puasa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter, menemukan bahwa puasa mendorong pendidikan karakter, menumbuhkan kebajikan seperti kesabaran, kedisiplinan, dan kasih sayang di kalangan santri. Lebih lanjut Permana, (2022) dalam penelitiannya yang berjudul Puasa Senin Kamis dan Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Cimahi), menggunakan metode studi kasus dan menyimpulkan bahwa puasa memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan spiritual, emosional, dan fisik. Manfaat tersebut mencakup peningkatan kesadaran diri, kejujuran, empati, serta penguatan mental dan disiplin pribadi.

Tantangan Berpuasa pada Zaman Sekarang

“Tantangan puasa di era modern tidak hanya terbatas pada soal menahan lapar dan dahaga, tetapi juga melibatkan godaan dari teknologi, terutama ponsel. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa puasa sejati tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, atau hubungan suami istri, dari fajar hingga matahari terbenam, tetapi juga melibatkan pengendalian pendengaran, penglihatan, dan panca indera lainnya. Banyak orang yang berpuasa secara lahiriah, tetapi tidak menjaga aspek batiniahnya. Di era modern ini, tantangan terbesar dalam puasa adalah godaan dari teknologi, seperti gosip, gibah, dan penyebaran kebencian melalui media sosial. Oleh karena itu, sangat penting untuk berhati-hati dalam menggunakan teknologi selama berpuasa. Tantangan ini lebih berat dibandingkan dengan menahan lapar dan dahaga, terlebih lagi jika kita berpuasa di negara-negara dengan durasi puasa yang panjang, seperti Inggris yang mencapai 17-18 jam,” (RA, Sekretaris MUI Jawa Barat, Wawancara, 16 Oktober 2024).

“Tantangan dalam berpuasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan dahaga, namun juga merupakan bentuk ibadah yang menuntut pengendalian diri. Umat Muslim diajarkan untuk menahan hawa nafsu dan menjauhi hal-hal yang tidak baik selama berpuasa. Puasa juga melatih kesabaran, bahkan ketika menghadapi situasi yang menantang seperti perselisihan. Dalam menghadapi musuh, Islam mengajarkan untuk tetap bersabar, namun tidak diam jika musuh hendak melakukan hal buruk terhadap kita,” (WSH, Wakil Sekretaris Dewan Hisbah PERSIS Kota Bandung, Wawancara, 11 Oktober 2024).

“Orang lagi sakit mereka butuh perbaikan gizi yang baik, orang yang musafir butuh tenaga yang banyak, tenaga yang banyak dari mana? Ya dari asupan makanan, yang membahayakan kesehatannya apa? Kalau tidak sehat, kalau tubuhnya sedang ada kebutuhan gizi tinggi, maka jangan berpuasa, artinya kalau kebutuhan zat tinggi maka akan membahayakan keselamatannya, jadi sekali lagi bermain sesuai rambu-rambu yang ada, orang yang gizi buruk maka jangan disuruh puasa makin ceking makin stunting makin jelek kondisinya,” (IGA, Dosen Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Kesehatan, Wawancara 28 Oktober 2024).

Selain itu, puasa juga menimbulkan tantangan besar bagi penderita penyakit kronis. Dalam penelitian oleh Rafli *et al.*, (2023), berjudul Peran Puasa Ramadhan pada Anak dengan Epilepsi, menggunakan metode observasional, ditemukan bahwa anak-anak penderita epilepsi menghadapi kesulitan menjaga kepatuhan minum obat saat *Ramadhan*, yang berdampak langsung pada kontrol kejang mereka. Penelitian lainnya oleh Malik *et al.*, (2021) dalam studi berjudul *Effects of fasting on solid organ transplant recipients during Ramadhan - A practical guide for healthcare professional*, menggunakan pendekatan sistematis, menunjukkan bahwa pasien dengan kondisi kronis atau yang menjalani transplantasi organ menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan jadwal puasa dengan kebutuhan medis mereka. Pemahaman terhadap praktik keagamaan dan budaya, serta penyediaan panduan yang sesuai dapat membantu tenaga kesehatan memberikan perawatan yang holistik bagi pasien yang berpuasa (Fakhry, 2010).

Keseimbangan Kesehatan Spiritual dan Kesehatan Mental

“Keseimbangan Fisik dan Non-Fisik dalam puasa memberikan keseimbangan dalam kehidupan seorang Muslim. Islam adalah agama yang mengajarkan keseimbangan, sehingga kita tidak boleh hanya mengutamakan spiritualitas tanpa memperhatikan aspek fisik, ataupun sebaliknya. Dengan adanya puasa, keseimbangan ini tercipta, di mana fisik dan mental dijaga secara seimbang. Doa *sapu jagat* “*Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah wa fil-aakhirati hasanah wa qinaa 'adzaaban-naar*” mencerminkan pentingnya keseimbangan dalam Islam antara kehidupan duniawi dan ukhrawi,” (RA, Sekretaris MUI Jawa Barat, Wawancara 16 Oktober 2024).

“Akhlik dan Disiplin dalam Berpuasa, adanya perbedaan antara akhlak orang yang berpuasa dan yang tidak berpuasa sangat terlihat. Salah satu contohnya adalah ketepatan dalam waktu berbuka. Orang yang berpuasa tidak diperbolehkan berbuka sebelum waktunya, dan disiplin ini turut membentuk akhlakul karimah. Waktu *imsak* menandai masuknya waktu *subuh*, dan umat Muslim diajarkan untuk menjaga kedisiplinan ini sebagai bagian dari ibadah,” (WSH, Wakil Sekretaris Dewan Hisbah PERSIS Kota Bandung, Wawancara 11 Oktober 2024).

“Bagaimana membentuk kesehatan fisik dan mental, jadi memang puasa itu terkait juga dengan mental kita, dengan kita semangat berpuasa dan beribadah puasa seharusnya kita bisa membentuk diri kita baik secara mental maupun fisik. Salah satu contoh orang yang mempunyai *maag* kalo tidak bulan puasa kalo telat makan ia akan kambuh tetapi pada saat bulan puasa dengan semangat ia ibadah fisiknya bisa ikut tidak kambuh saat puasa artinya dengan puasa ini membentuk mental yang kuat tadi maka fisik akan menyesuaikan dengan kekuatan mental,” (IGA, Dosen Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Kesehatan, Wawancara 28 Oktober 2024)

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental selama *Ramadhan* juga menjadi perhatian khusus. Informasi yang berlebihan, tuntutan sosial dari konten perfeksionis, atau eksposur terhadap ujaran kebencian secara tidak langsung dapat menurunkan kualitas ibadah dan meningkatkan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengganggu esensi puasa sebagai proses penyucian jiwa. Sejumlah penelitian ilmiah mendukung pandangan bahwa puasa memberikan manfaat signifikan terhadap

kesehatan mental dan spiritual. Penelitian oleh Nasiri & Lotfi (2020) dalam studi berjudul *Effect of Fasting on Spiritual Health, Mental Health, and Control of Aggression* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap mahasiswa Azad University di Iran, menemukan bahwa puasa selama *Ramadhan* berdampak positif terhadap kontrol diri dan pengurangan stres. Sementara itu, studi oleh Ghani (2023) menggunakan metode eksperimen dan mengungkapkan bahwa puasa dapat menurunkan tingkat agresi dan meningkatkan stabilitas emosional pada kelompok dewasa muda di Malaysia. Selain itu, Harianto (2021) dalam penelitiannya yang menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis terhadap partisipan Muslim di Indonesia, menyimpulkan bahwa puasa memiliki peran penting dalam membentuk pertumbuhan holistik manusia yang mencakup aspek kesehatan, psikologis, dan spiritual.

SIMPULAN

Dalam Islam, puasa tidak hanya merupakan kewajiban spiritual, tetapi juga memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan mental, fisik, dan spiritual seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan tubuh tidak hanya diperkuat melalui berbagai mekanisme fisiologis, tetapi juga melalui pengendalian diri dan disiplin spiritual yang dibentuk melalui praktik puasa secara teratur, khususnya selama bulan *Ramadhan*. Puasa memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan proses detoksifikasi, mengistirahatkan sistem pencernaan, serta mengoptimalkan metabolisme melalui pengaturan pola makan dan waktu makan. Secara ilmiah, praktik ini telah terbukti mampu mengurangi risiko penyakit metabolik, meningkatkan keseimbangan hormon, serta memfasilitasi penurunan berat badan.

Lebih lanjut, puasa juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan spiritual. Melalui proses menahan diri dan meningkatkan kesadaran diri, puasa melatih ketahanan emosional, memperkuat kesabaran, serta menumbuhkan empati sosial. Hal ini menjadikan puasa sebagai sarana pembentukan karakter sekaligus penguatan nilai-nilai religius seperti ketaatan, kedisiplinan, dan keikhlasan.

Meskipun demikian, masih terdapat ruang untuk penelitian lebih lanjut dalam memahami hubungan antara puasa dan kesehatan secara lebih mendalam. Studi lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang puasa terhadap kesehatan metabolik dan penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Selain itu, perlu dilakukan penelitian terhadap variasi respons fisiologis dan psikologis terhadap puasa berdasarkan faktor usia, jenis kelamin, dan kondisi medis tertentu. Kajian terhadap aspek neurobiologis puasa, seperti perubahan hormon stres dan aktivitas otak, juga perlu dikembangkan guna memahami dampak puasa terhadap kesehatan mental secara lebih komprehensif. Di samping itu, studi komparatif antara puasa *Ramadhan* dan bentuk puasa lainnya seperti *intermittent fasting* dapat memperkaya pemahaman tentang efektivitas dan implikasi kesehatan dari berbagai model puasa. Akhirnya, pengaruh gaya hidup saat menjalankan puasa meliputi pola tidur, tingkat aktivitas fisik, dan jenis asupan makanan juga layak untuk diteliti sebagai variabel yang memoderasi manfaat puasa terhadap kesehatan secara menyeluruh.

REFERENSI

Abdullah, A., Salwani, D., Muhsin, M., Khairi, A. B., & Syukri, M. (2021). Puasa Ramadhan Dan Pengaruhnya Terhadap Progresifitas Penyakit Ginjal Kronik. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3), 317–323. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.23754>

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Ali, A., Eq, N. A., & Suhartini, A. (2022). Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 4. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.444>
- Angel, A., Mutiara, A., Wismanto, W., Polem, A. A. A., Yunus, M., & Nugraha, B. S. (2024). Nilai-nilai Puasa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 723–731. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i2.267>
- Bhatnagar, A. (2020). *Spiritual fasting and health*. 6(1), 289–291.
- Fakhry, M. (2010). An Islamic Perspective. *The Oxford Handbook of Religious Diversity*, 22(5), 2018. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195340136.003.0029>
- Fuadi Husin, A. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/islamuna.v1i2.567>
- Ghani, M. (2023). a Pre and Post Analysis: a Study To Evaluate the Impact of Fasting on Psychological Health, Spiritual Wellbeing and Aggression Among University Students of Peshawar. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(19), 1734–1742. <https://doi.org/10.53555/jptcp.v30i19.3903>
- Hariato, G. (2021). Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(2), 155–170. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>
- Haryati, Purba, A., & Putra, T. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di SMK Al Maksum Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 2(2), 23–29.
- Islam, U., & Sumatera, N. (2022). *Book Chapter of Proceedings Journey-Liaison Academia and Society Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Al-Quran dan dalam Pendidikan Islam Integration of Physical Education Values in Al-Quran and Islamic Education * Universitas Islam Negeri Sumat*. 1(1), 528–539.
- Khalisha, *, Maulida, L., Luthfia Maulida, K., Cahaya Pratiwi, M., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diebetes. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(6), 53–61. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i6.2878>
- Makmun, A., & Noor, F. (2021). *Efek Puasa 12 Jam dari Fajar Hingga Terbenam Matahari Terhadap Sistem Imunitas pada Manusia Address : Phone : Received Tanggal Bulan Tahun Received in revised form Tanggal Bulan Tahun Accepted Tanggal Bulan Tahun PENDAHULUAN Puasa adalah menahan diri dari*. 2(xx), 40–54.
- Malik, S., Hamer, R., Shabir, S., Youssouf, S., Morsy, M., Rashid, R., Waqar, S., & Ghouri, N. (2021). Effects of fasting on solid organ transplant recipients during *Ramadhan* - A practical guide for healthcare professionals. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 21(5), E492–E498. <https://doi.org/10.7861/clinmed.2021-0250>

- Nasiri, M., & Lotfi, A. (2020). Effect of Fasting on Spiritual Health, Mental Health, and Control of Aggression. *J Nutrition Fasting Health*, 8(3), 169–175. <https://doi.org/10.22038/jnfh.2020.48854.1266>
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS : Journal Islamic Studies*, 1(2), 235–241.
- Nurul A, Rafhani R, Paramitha, & Amelia K. (2022). Sehat Dengan Puasa Ramadhan Pada Anak Di Tk Melati Siwalanpanji Buduran Sidoarjo. *Kanigara*, 2(2), 307–311. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v2i2.5620>
- Partini, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita. *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108–120.
- Permana, I. S. (2022). Puasa Senin Kamis dan Korelasinya dengan Kecerdasan Emosional-Spiritual Siswa (Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Cimahi). *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 2(1), 218.
- Rafli, A., Putra, R. P., Mangunatmadja, I., Handryastuti, S., & Soebadi, A. (2023). Peran Puasa Ramadhan pada Anak dengan Epilepsi: Studi Pendahuluan. *Sari Pediatri*, 25(3), 170. <https://doi.org/10.14238/sp25.3.2023.170-3>
- Rakhmawati, S. (2022). Peran agama dalam kesehatan (sains). *Tafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Sabpri A. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Serta Implikasi Terhadap Pembentukan Karakter Sabpri Aryanto Abstrak. *EDUGAMA: Jurnal Kependidikan Dan Sosial Keagamaan*, 08(02), 310–319. <https://doi.org/10.32923/edugama.v8i2.2661>
- Seambaga, A. A., & Ramadhan, M. R. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan Tubuh bagi Umat Muslim. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 895–904. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Siby, R., Kasingku, J. D., & Klabat, U. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, 10(2), 416–424.
- Solehah, I. (2023). Puasa Sebagai Terapi Penyakit Diabetes Menurut Pandangan Islam Dan Medis. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 7–16. <https://ejournal.tmial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/52>
- Sumarno, Haddade, H., & Damis, R. (2022). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 293–304. <https://doi.org/10.37286/ojs.v8i2.166>
- Tahapary Syahidatul; Harbuwono, Dante S., D. L. W. (2021). Puasa Ramadhan dan Diabetes Melitus: Risiko, Manfaat dan Peluang Penelitian. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, Vol. 8, No. 1. <https://scholarhub.ui.ac.id/jpdi/vol8/iss1/1>