

## Pola Hidup Sehat melalui Puasa dalam Perspektif Sains

Nasywa Yunida`Afah<sup>1</sup>, Syafiin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

E-mail: [yunidaafah@gmail.com](mailto:yunidaafah@gmail.com)<sup>1</sup>, [Safiin@uinbantenac.id](mailto:Safiin@uinbantenac.id)<sup>2</sup>

### Article History:

Received: 08 Juni 2026

Revised: 20 Juni 2026

Accepted: 21 Juni 2026

**Keywords:** uasa, kesehatan holistik, tazkiyatun nafs, sehat-afiat, autofagi, kesehatan spiritual.

**Abstract:** Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki dimensi spiritual sekaligus kesehatan, sehingga relevan untuk dikaji dalam perspektif keislaman dan sains modern. Di tengah gaya hidup modern yang cenderung konsumtif serta meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan fisik dan mental, puasa dipandang tidak hanya sebagai bentuk ketaatan religius, tetapi juga sebagai sarana pemeliharaan kesehatan yang bersifat holistik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat puasa sebagai instrumen kesehatan menyeluruh yang mengintegrasikan aspek fisik dan spiritual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Data diperoleh dari sumber primer berupa Al-Qur'an dan Hadis, serta sumber sekunder berupa artikel ilmiah dan literatur akademik di bidang kesehatan, kedokteran, dan psikologi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi dengan membandingkan temuan-temuan ilmiah kontemporer dan konsep kesehatan dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari perspektif medis, puasa berkontribusi terhadap aktivasi mekanisme autofagi, regulasi hormon kortisol, perbaikan fungsi metabolisme, serta peningkatan keseimbangan fisiologis tubuh. Sementara itu, dari perspektif spiritual, puasa berperan sebagai sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), pengendalian diri, dan pembentukan karakter yang berorientasi pada pencapaian ketakwaan. Temuan penelitian menunjukkan adanya keselarasan antara konsep sehat-afiat dalam Islam dengan berbagai hasil penelitian ilmiah modern mengenai manfaat puasa bagi kesehatan. Penelitian ini menegaskan bahwa puasa merupakan praktik yang tidak hanya mendukung kesehatan biologis, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis dan spiritual, sehingga berkontribusi pada terciptanya kualitas hidup manusia yang lebih seimbang dan berkelanjutan.

### PENDAHULUAN

Puasa adalah salah satu pilar utama dalam Islam yang mengandung makna yang dalam, bukan sekadar sebagai wujud kepatuhan kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai pembersihan jiwa dan fisik. Dalam Al-Qur'an diungkapkan:

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

---

Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Ayat ini dengan jelas menekankan tujuan utama dari puasa, yaitu mencapai tingkat ketakwaan, yang mencerminkan aspek spiritual yang dalam dari ibadah ini. Selain nilai spiritual, berbagai kajian terkini menunjukkan bahwa puasa juga memberikan manfaat kesehatan, seperti meningkatkan metabolisme, membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mendukung kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara puasa di bulan Ramadhan dan kesehatan fisik serta mental, dengan pendekatan literatur dari sudut pandang Islam dan pengetahuan modern.

Seiring dengan kemajuan dalam ilmu pengetahuan, praktik berpuasa kini dianalisis secara mendalam dari berbagai sudut pandang disiplin ilmu, khususnya dalam bidang kedokteran dan psikologi mengenai dampaknya terhadap tubuh manusia, seperti peningkatan metabolisme, proses detoksifikasi, penurunan berat badan, serta perbaikan sistem pencernaan (Angel *et al.*, 2024). Ketika tubuh tidak menerima makanan untuk periode tertentu, sistem pencernaan mendapatkan kesempatan untuk beristirahat, sehingga dapat beroperasi lebih efisien. Pada saat bersamaan, mekanisme detoksifikasi alami tubuh berfungsi dengan lebih baik untuk menyingkirkan limbah metabolik serta racun. Di samping itu, sejumlah riset menunjukkan bahwa praktik puasa memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, sekaligus meningkatkan sensitivitas insulin. Kondisi ini sangat menguntungkan karena dapat mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus dan hipertensi (Ali,dkk., 2025).

Banyak penelitian sebelumnya lebih cenderung membahas setiap aspek secara terpisah, tanpa mengungkap koneksi fungsional dan sinergis antara dimensi hikmah puasa tersebut dalam menciptakan individu dan komunitas yang lebih seharmonis. Selain itu, terdapat pula kekurangan penelitian yang menghubungkan hikmah puasa dengan tantangan di era modern, seperti pola hidup konsumtif, krisis empati, dan penurunan moral, yang menunjukkan adanya celah signifikan untuk dieksplorasi lebih dalam. Oleh karena itu, diperlukan studi yang lebih menyeluruh dan integratif mengenai hikmah puasa, sehingga tidak hanya dipahami dari sisi spiritualitas, tetapi juga sebagai kekuatan sinergis yang relevan untuk menghadapi tantangan kehidupan modern serta membangun individu dan masyarakat yang lebih harmonis (Angel *et al.*, 2024).

Gaya hidup yang bugar dibangun atas pola perilaku, pilihan pribadi, dan aktivitas harian yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional individu. Ini melibatkan berbagai elemen dari kehidupan sehari-hari yang terhubung dan bisa memberi dampak positif. Menjalani hidup yang sehat bukan sekadar kegiatan sekali jalan, melainkan merupakan suatu dedikasi jangka panjang untuk mengikuti gaya hidup yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dengan konsistensi dalam menghadapi semua aspek terkait kesehatan, seseorang bisa meningkatkan kualitas kehidupannya, mengurangi kemungkinan terkena penyakit, dan mengelola kesejahteraan mereka dengan lebih baik.

Perintah untuk tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman diungkapkan dalam QS Al-A'raf: 31 dan juga dijelaskan oleh Nabi Muhammad melalui sabdanya, "Tidak ada tempat yang lebih buruk yang bisa dipenuhi oleh manusia ketimbang perutnya. Memadai baginya hanya beberapa suapan kecil untuk menyokong tulang punggungnya. Jika hal itu sulit, sepertiga dapat dialokasikan untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk pernapasannya," (HR Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, Al-Hakim).

Puasa memiliki banyak keuntungan untuk membuat sistem tubuh jadi lebih baik. Ketika kita berpuasa, tubuh bisa menciptakan kondisi yang optimal agar hormon dapat diatur dengan baik.

Orang yang makan tiap tiga atau empat jam merasa tidak lapar, sehingga mereka sering tidak menyadari saat tubuh mereka memberi sinyal lapar. Ketika kita tidak makan selama 12 jam, tubuh jadi lebih bisa fokus pada perbaikan sel-sel yang sudah rusak. Puasa juga membantu mengurangi lemak yang ada di tubuh. Lemak yang terlalu banyak bisa mengganggu sistem imun kita. Jika lemak menumpuk, sel-sel tubuh bisa berkembang biak secara berlebihan, dan ini bisa menyebabkan peradangan di berbagai bagian tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya.

Untuk itu, mari kita jaga kesehatan dengan berpuasa dengan keyakinan yang tinggi, dan juga mengatur pola makan yang seimbang agar puasa bisa memperkuat ketahanan spiritual dan kesehatan tubuh kita. Para pakar kesehatan sepakat tentang manfaat ibadah puasa dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh. Saat ini, peningkatan daya tahan tubuh akibat puasa diharapkan dapat menjadi keuntungan tersendiri bagi umat muslim dalam menghindari berbagai macam penyakit.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan cara kualitatif dengan metode studi perpustakaan (*library research*). Metode ini melibatkan analisis teori dan penggunaan berbagai sumber referensi ilmiah untuk melihat hubungan antara puasa dengan kesehatan fisik dan mental. Data yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari sumber-sumber yang relevan, termasuk kitab suci Al-Qur'an sebagai sumber utama, serta buku, jurnal, dan artikel ilmiah medis sebagai sumber tambahan yang berkaitan dengan tema gaya hidup sehat.

Metode mengumpulkan data dilakukan dengan mencari informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan kesehatan, seperti cara autofagi, proses metabolisme, dan kecerdasan emosional yang sudah tercatat dalam catatan, buku, artikel, dan jurnal penelitian sebelumnya. Peneliti memakai alat berupa daftar cek untuk mengatur materi agar sesuai dengan tema utama, yaitu penggabungan antara ilmu pengetahuan modern dan pandangan Islam.

Dalam studi ini, teknik analisis isi digunakan sebagai cara untuk menganalisis data. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan benar dan hasilnya dapat dipercaya dengan cara membandingkan temuan dari penelitian medis, seperti yang dilakukan oleh Mattson dan Longo, dengan prinsip kesehatan dalam Islam, seperti gagasan tentang hidup sehat dan menjalani ibadah dengan seimbang. Ini dilakukan agar tidak terjadi kesalahan informasi dan memastikan bahwa data yang disajikan objektif. Laporan penelitian disusun dengan cara yang sederhana agar pembaca dapat dengan mudah memahami masalah utama, yaitu seberapa efektif puasa sebagai cara terapi kesehatan yang menyeluruh dalam pandangan sains dan Islam.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesehatan merujuk pada kondisi baik, yang meliputi fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan individu menjalani kehidupan yang produktif baik dari segi sosial maupun ekonomi. Ini berarti bahwa kesehatan seseorang atau individu mencakup berbagai dimensi, termasuk fisik, mental, spiritual, dan sosial, demi mencapai keadaan sejahtera yang berhubungan dengan produktivitas dan perekonomian (Afiliani, 2021).

Gaya hidup sehat, khususnya dalam konteks puasa menurut ajaran Islam, bukan hanya sekedar rutinitas yang bersifat ritual, melainkan sebuah konsep yang memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan spiritual. Saat menggali manfaat dari puasa, terlihat bahwa ajaran Islam menekankan puasa tidak hanya sebagai kewajiban ibadah tetapi juga sebagai jalan untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan bagi tubuh serta jiwa manusia. Prinsip gaya

hidup sehat menurut Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual sebagai hal yang krusial (Fitriani & Maulida, 2023)

Manfaat puasa tidak hanya terbatas pada aspek fisik, melainkan juga menyentuh dimensi spiritual yang sangat mendalam. Puasa berfungsi tidak hanya sebagai cara untuk membersihkan tubuh, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kesadaran spiritual. Dalam menjalani puasa, setiap orang diajak untuk mencapai keikhlasan dalam aktivitas sehari-hari.

Konsep hidup sehat menurut syariat Islam meliputi aturan lengkap tentang pola makan, menjaga keseimbangan dalam konsumsi, serta menghindari makanan yang haram atau berbahaya bagi kesehatan. Dengan demikian, puasa bukan sekadar bentuk peribadahan, tetapi juga sebuah metode untuk meraih manfaat dan tujuan yang diharapkan oleh Allah Swt. Ajaran Islam melalui prinsip puasa telah memberikan petunjuk menyeluruh untuk membimbing umatnya menuju cara hidup yang sehat baik secara fisik maupun spiritual.

#### 1. Definisi dan Urgensi Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan baik yang melibatkan fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Ini menunjukkan bahwa kesehatan individu mencakup dimensi fisik, mental, spiritual, dan sosial untuk mencapai kesejahteraan dalam produktivitas dan kondisi ekonomi (Afiliani, 2021).

Biaya tinggi untuk kesehatan mendorong banyak orang untuk menghindari penyakit. Namun, penyakit sering kali datang tanpa peringatan, terutama saat seseorang kurang memperhatikan usaha menjaga kesehatan. Tanpa disadari, pola kebiasaan sehari-hari bisa menjadi faktor pemicu penyakit yang bisa datang secara mendadak. Dengan demikian, mengadopsi gaya hidup sehat menjadi suatu keharusan demi mencegah risiko penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup (Afiliani, 2021).

Gaya hidup sehat lebih dari sekadar kebiasaan, ia merupakan landasan hidup yang penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Ini meliputi aspek seperti pola makan yang seimbang, olahraga teratur, serta keseimbangan mental dan emosional. Gaya hidup sehat juga mengidentifikasi perilaku sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan, misalnya merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres. Dengan menyadari pentingnya hidup sehat, individu dapat lebih berhati-hati terhadap dampak negatif dari kebiasaan yang dapat merusak kesehatan (Afiliani, 2021).

Berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup sehat adalah langkah yang sangat penting untuk menjaga kesehatan yang sedang berlangsung. Upaya ini berhubungan erat dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Kesadaran ini mencakup pemahaman bahwa kegiatan fisik dan gaya hidup sehat dapat memainkan peran krusial dalam memperkuat sistem imun tubuh dan meningkatkan ketahanan terhadap penyakit.

Pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam keluarga memberikan dampak positif yang nyata. Langkah ini tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik, tetapi juga mendirikan dasar yang kokoh untuk kesehatan mental, spiritual, dan sosial yang baik. Pendekatan yang menyeluruh ini tercermin dalam studi oleh (Arifin, Heriyani, Rahman, & Anhar, 2015), yang menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan gaya hidup sehat dapat menciptakan suasana yang mendukung kesejahteraan dalam segala aspek kehidupan.

Gaya hidup sehat semakin diakui pentingnya seiring dengan meningkatnya kesadaran tentang perlunya menjaga kesehatan. Pembentukan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga tidak hanya sebagai reaksi terhadap risiko penyakit, tetapi juga mengembangkan dasar untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui pendekatan ini, individu dan masyarakat dapat

meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup di tengah tantangan kesehatan yang sedang dihadapi (Afiliani, 2021).

Pada dasarnya, berpuasa adalah suatu praktik ibadah yang mendalam dalam konteks keagamaan individu. Di tahap ini, cara pelaksanaan puasa ditentukan oleh pengetahuan, penghayatan, dan pengalaman pribadi masing-masing individu terhadap ajaran agama yang dianutnya. Aspek keagamaan pribadi memberikan ruang untuk kesadaran tentang semangat religious, yang dipahami sebagai proses menjadi seseorang yang religius, terus-menerus hadir di hadapan Tuhan. Akibat dari dimensi ini menghasilkan pola keagamaan yang bersifat sosial, di mana hubungan antara tingkat kepercayaan individu dan perilaku yang penuh rahmat terhadap orang lain dan lingkungan menjadi semakin jelas. Ide ini mencerminkan pandangan yang diperjuangkan oleh beberapa ahli, seperti Abdurrahman Mas'ud dengan konsep keseimbangan hasil pendidikan antara orientasi sebagai khalifah dan abdullah, atau Hasan Langgulung dengan gagasan tentang insan shaleh (Khadijah, 2023).

Selanjutnya, puasa berfungsi sebagai metode pembentukan karakter jiwa individu yang menjelaskan bahwa puasa tidak hanya sekadar menahan rasa lapar dan haus, tetapi lebih kepada latihan batin yang mengembangkan sifat-sifat positif serta moralitas dalam diri seseorang sehingga puasa tidak hanya bermakna keterikatan terhadap aturan agama, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai pertumbuhan spiritual dan moral. Sebagai alat untuk membentuk diri menuju status manusia yang sempurna dan paripurna, hingga menjadi manusia yang mencerminkan sifat Tuhan yang menjadikan puasa sebagai cara untuk melatih diri agar mencapai tingkat kesempurnaan yang mencerminkan sifat-sifat ilahi (Afiliani, 2021).

Prinsip hidup yang sehat yang melibatkan keseimbangan dalam konsumsi nutrisi serta perawatan tubuh ini, pada dasarnya selaras dengan petunjuk Allah SWT dalam Al-Qur'an mengenai etika memelihara kesehatan, seperti yang tertulis dalam QS. Al-A'raf: 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِيۡتَكَم مِّنۡ عِنۡدِ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۡا وَشَرِبُوۡا وَاۡلَا تُسۡرِفُوۡا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ

Artinya: 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.

## 2. Konsep Dasar dan Klasifikasi Puasa dalam Islam

Di era sekarang, kehadiran berbagai jenis penyakit yang mempengaruhi banyak individu sering kali dihubungkan dengan stres, kecemasan, ketegangan mental, tekanan yang berlebihan, serta pola makan yang tidak baik memiliki dampak signifikan terhadap kondisi ini, yang mengakibatkan sistem saraf menjadi tegang, menghasilkan kebingungan dan gangguan pencernaan seperti maag (gastritis) detak jantung yang tidak teratur, kesulitan untuk tidur, serta pusing. Dalam bahasa Arab, puasa disebut sebagai *shaum* (صوم) atau *shiyam* (الصيام) yang bermakna menahan diri dari sesuatu, meninggalkan hal tertentu, atau mengontrol diri.

Berdasarkan penjelasan Sayyid Sabiq dalam bukunya yang berjudul "Fikih Sunnah", ia merujuk pada pernyataan al Qurthubi yang menyebutkan bahwa salah satu ketentuan dalam syari'at sehubungan dengan puasa adalah menjauhi ucapan yang tidak baik. Dalam ranah terminologi, para ahli telah menyajikan beragam pengertian tentang puasa. Contohnya, Abi Abdillah Muhammad bin Qasim as Syafi'i mengungkapkan bahwa puasa menurut perspektif syara' berarti mengekang diri dari segala hal yang mampu membatalkan ibadah puasa, seperti hasrat untuk berhubungan intim atau keinginan untuk makan, semata-mata sebagai suatu bentuk ketaatan kepada Tuhan dengan niat yang telah ditentukan, seperti niat untuk puasa Ramadhan, puasa kifarat, atau puasa nadzar, yang dilakukan pada siang hari, mulai dari fajar hingga matahari terbenam, sehingga puasa tersebut dapat diterima, kecuali pada hari raya, hari-hari tasyrik, dan hari syak. Puasa ini wajib

dilaksanakan oleh setiap Muslim yang berakal (tamyiz), yang terhindar dari haid, nifas, tidak sedang dalam masa melahirkan, serta tidak sedang mengalami epilepsi atau dalam keadaan mabuk pada siang hari. Dalam ajaran Islam, puasa dibagi ke dalam empat kategori berdasarkan tingkat kewajibannya:

a. Puasa Fardu (Wajib)

Puasa fardu adalah jenis puasa yang ditetapkan sebagai kewajiban dalam Islam. Ini merupakan perintah agama yang harus dijalankan oleh seluruh umat Islam yang memenuhi kriteria tertentu. Puasa fardu yang paling signifikan dalam Islam adalah puasa di bulan Ramadhan. Penganut Islam yang sudah mencapai usia remaja (dewasa) dan berakal sehat serta memiliki kesehatan fisik yang baik diharuskan untuk menahan diri dari makan, minum, serta tindakan tertentu selama bulan Ramadhan, dari waktu terbitnya matahari hingga terbenam. Puasa selama bulan Ramadhan termasuk salah satu dari lima rukun Islam dan menjadi kewajiban agama yang sangat mendasar.

b. Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah salah satu jenis puasa yang dianjurkan namun tidak dianggap sebagai kewajiban dalam Islam. Puasa sunnah dilakukan sebagai bentuk ibadah yang disarankan oleh Nabi Muhammad SAW, tetapi tidak ada konsekuensi jika seseorang tidak melaksanakannya. Contoh puasa sunnah meliputi puasa Senin dan Kamis, puasa Ayyam al-Bid (tiga hari di tengah bulan), serta puasa sembilan hari di bulan Dzul Hijjah (Arafah) bagi mereka yang tidak melaksanakan ibadah haji. Puasa sunnah mendatangkan pahala tambahan bagi umat Islam.

c. Puasa Makruh (Dianjurkan untuk dihindari)

Puasa makruh adalah jenis puasa yang sebaiknya tidak dilakukan atau dihindari dalam Islam. Ini berarti lebih bijak untuk tidak melaksanakan puasa tersebut karena adanya alasan tertentu, meski tetap sesuai dengan syariat. Contoh puasa makruh adalah berpuasa di hari Jumat tanpa berpuasa di hari Kamis atau Sabtu, sesuai dengan nasihat Nabi Muhammad yang menganjurkan agar tidak berpuasa pada hari-hari tersebut secara terpisah.

d. Puasa Yang Diharamkan (Dilarang)

Puasa haram adalah jenis puasa yang dilarang dalam Islam. Artinya, menjalankan puasa ini melanggar hukum syariah dan dapat berujung pada dosa. Contoh puasa yang diharamkan adalah puasa di hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. Dalam Islam, perayaan hari raya tersebut tidak diisi dengan puasa, melainkan dengan makan dan bersyukur.

Puasa sendiri telah dilakukan sejak masa lalu tidak hanya oleh umat Islam tetapi juga oleh penganut agama lainnya, tergantung pada keyakinan masing-masing. Puasa memberikan manfaat bagi kesehatan baik fisik maupun spiritual. Dalam perspektif medis, puasa berfungsi sebagai terapi yang mampu mengeluarkan racun dan zat berbahaya yang terkumpul di sepanjang saluran pencernaan, ginjal, dan organ lainnya. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan, karsinogen penyebab kanker, serta asap rokok yang menumpuk selama bertahun-tahun. Tubuh kita sendiri memiliki kemampuan mekanis untuk menyembuhkan diri, namun kapasitas penyembuhan itu pun ada batasnya.

3. Tinjauan Medis: Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan dan Keseimbangan Lambung

Berdasarkan pengamatan, kewajiban puasa dalam agama Islam tidak hanya dianggap sebagai bentuk ibadah spiritual, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kokoh dalam bidang kesehatan. Dari sudut pandang ilmiah, puasa dianggap sebagai waktu istirahat biologis yang memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan pemulihan secara mandiri pada sistem

metabolisme.

Puasa menyediakan kesempatan bagi perut untuk beristirahat karena tidak adanya makanan yang masuk secara terus-menerus. Ini bisa membantu mengurangi beban pada perut dan mencegah masalah pencernaan. Puasa dapat memberikan dampak pada tingkat produksi asam lambung. Seiring waktu puasa berlangsung, laju produksi asam lambung cenderung menurun, yang dapat meminimalkan risiko iritasi pada lambung. Dalam beberapa metode puasa, terutama puasa air atau puasa pembersihan, sistem pencernaan mengalami fase detoksifikasi ketika tubuh membersihkan zat berbahaya dan limbah.

Puasa secara intermiten, misalnya, dapat meningkatkan sensitivitas insulin, yang berpengaruh pada cara tubuh mengolah glukosa serta kesehatan sistem pencernaan. Selama periode puasa, tubuh mengalami peralihan dari penggunaan glukosa sebagai sumber energi dominan ke pemanfaatan lemak. Hal ini dapat mempengaruhi bagaimana tubuh mengolah dan menyimpan energi. Dampak puasa terhadap sistem pencernaan dapat beragam tergantung pada jenis puasa, lamanya puasa, dan kondisi kesehatan masing-masing individu. Adalah bijaksana untuk berbicara dengan seorang profesional medis sebelum memulai program puasa yang signifikan.

Sistem pencernaan yang ada di perut terdiri dari serangkaian proses penting untuk mencerna makanan. Kelenjar dalam lambung memproduksi asam lambung (HCl) yang krusial untuk membubarkan makanan serta membunuh bakteri. Asam ini menciptakan suasana asam di lambung. Pepsin, yang merupakan enzim yang dihasilkan lambung, berfungsi dalam proses pencernaan protein. Asam lambung bertugas mengaktifkan pepsin dari bentuk tidak aktifnya menjadi aktif. Gerakan peristaltik lambung, juga dikenal sebagai gerakan lambung, berperan dalam mencampur makanan dengan asam dan enzim. Ini menghasilkan campuran yang disebut chyme yang kemudian bergerak menuju usus halus.

Puasa dapat menurunkan jumlah asam lambung yang diproduksi, serta mengurangi risiko kerusakan pada dinding lambung. Ini berfungsi untuk melindungi lambung dari kondisi seperti ulser atau iritasi yang dapat terjadi akibat kelebihan asam lambung. Ketika menjalankan puasa, tubuh cenderung untuk meningkatkan sintesis lendir atau mukus yang melindungi dinding lambung. Mukus ini bertindak sebagai penghalang tambahan terhadap dampak negatif asam lambung. Puasa memberi kesempatan pada sel-sel lambung untuk beristirahat, pulih, dan memperbaiki diri. Dalam masa puasa, energi yang biasanya dipergunakan untuk proses pencernaan dipindahkan ke kegiatan perbaikan sel-sel lambung.

Proses perbaikan dan regenerasi yang terjadi saat puasa bisa menguatkan lapisan pelindung pada dinding lambung, yang berperan dalam kesehatan organ pencernaan secara keseluruhan. Saat berpuasa, terutama ketika menghindari makanan dan minuman, kadar asam lambung umumnya menurun. Hal ini bisa berkontribusi pada penurunan total asam lambung di lambung. Jika seorang individu yang berpuasa memutuskan untuk memulai dan mengakhiri puasa dengan makanan yang seimbang, ini dapat membantu mempertahankan keseimbangan asam lambung. Pola makan yang teratur dapat mencegah fluktuasi drastis dalam produksi asam lambung.

Beberapa metode puasa berselang telah dihubungkan dengan peningkatan sensitivitas insulin serta perubahan dalam metabolisme, yang selanjutnya dapat mempengaruhi sintesis asam lambung. Namun, efek ini mungkin berbeda-beda antara individu. Aktivitas fisik saat puasa, khususnya setelah berbuka puasa, dapat mempercepat proses pencernaan dan menghindari penumpukan makanan di lambung, yang mengurangi risiko terjadinya refluks asam. Meskipun terdapat kemungkinan efek positif, penting untuk diingat bahwa dampak puasa terhadap keseimbangan asam lambung dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti jenis puasa, lamanya waktu puasa, dan kondisi kesehatan individu. Jika seseorang memiliki masalah kesehatan

tertentu, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga medis sebelum memulai program puasa yang signifikan.

#### 4. Integrasi Dimensi Jasmaniah dan Rohaniah dalam Kesehatan Islam

Konsep hidup sehat dijelaskan dengan rinci dalam Al-Qur'an yang berfungsi sebagai pedoman utama bagi umat Islam. Al-Qur'an sebagai sumber hukum dan acuan bagi Muslim telah memberikan penjelasan yang kaya dan lengkap mengenai berbagai aspek kehidupan, termasuk panduan untuk menjalani hidup sehat. Pemahaman dan penerapan pola hidup sehat menjadi hal yang sangat penting bagi umat Islam, di mana ketaatan terhadap prinsip-prinsip kesehatan yang terdapat dalam Al-Qur'an dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari kepatuhan terhadap ajaran Islam secara keseluruhan. Kesehatan serta gaya hidup sehat diakui sebagai elemen fundamental dalam kehidupan umat islam (Attansyah ddk, 2023).

Dalam kutipan yang diambil dari Prof. Dr. Quraish Shihab, dari buku "Rahasia Kesehatan Rasulullah" yang ditulis oleh Ade Hasman, terdapat dua istilah yang sering muncul dalam Al-Qur'an berkaitan dengan kesehatan, yaitu sehat dan afiat. Dalam konteks bahasa Arab, kata afiat berarti perlindungan yang Allah berikan kepada hamba-Nya dari beragam bencana dan jebakan. Namun, perlindungan ini tidak dapat dicapai sepenuhnya kecuali bagi mereka yang patuh pada petunjuk Allah. Istilah sehat dan afiat yang dikemukakan oleh Prof. Dr. Quraish Shihab membuka wawasan bagi pemahaman tentang kesehatan dari sudut pandang Islam. Afiat tidak hanya berarti terbebas dari penyakit, tetapi juga mencakup perlindungan menyeluruh terhadap berbagai ancaman dan jebakan. Hal ini menunjukkan bahwa perlindungan tersebut menjadi hak khusus bagi mereka yang mengikuti serta mematuhi ajaran Allah. Dengan kata lain, pemahaman kesehatan dalam Islam melampaui aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral (Amanda dkk, 2023).

Dalam perspektif Islam, perawatan kesehatan bukan sekadar terbebas dari penyakit, melainkan meliputi berbagai aspek yang menggambarkan kehidupan yang bersih, aktif, damai, seimbang, adil, moderat, dan alami. Panduan ini menjadi elemen penting dari gaya hidup sehat dan seimbang, selaras dengan prinsip-prinsip agama. Pesan dari Nabi Muhammad Saw, "tubuhmu memiliki hak atas dirimu", menekankan pentingnya tanggung jawab individu terhadap kesehatan pribadi. Dalam konteks ini, Islam mendorong para pengikutnya untuk menjaga harmoni antara elemen fisik dan spiritual dalam langkah menjalani kehidupan sehari-hari (Attansyah dkk, 2023).

Signifikansi dalam memelihara gaya hidup sehat ini ditekankan melalui contoh yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad Saw kepada beberapa sahabat yang cenderung melakukan praktik ibadah secara berlebihan. Saat ada sahabat yang berniat untuk berpuasa terus-menerus dan salat tahajud sepanjang malam tanpa memperhatikan kebutuhan fisiknya, Nabi mengingatkan dengan menekankan hak tubuh atas diri sendiri. Dalam sabdanya, "aku menikahi wanita, memakan daging, tidur, bangun (untuk shalat malam), berpuasa dan berbuka. Siapa yang tidak mengikuti sunahku, maka dia bukan bagian dari ummatku", menegaskan bahwa kesehatan fisik dan spiritual merupakan elemen tak terpisahkan dari ajaran Islam (Attansyah dkk, 2023).

Ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam surat Al-Baqarah (282), "Allah tidak membebani seseorang, kecuali sesuai kapasitasnya", menunjukkan bahwa Islam mengakui variasi kemampuan individu dan menyoroti bahwa kesehatan tidak boleh dicapai dengan cara yang ekstrem atau membebani tubuh secara berlebihan. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan dalam Islam tidak hanya menekankan pada pemenuhan kebutuhan spiritual, tetapi juga menilai kesehatan fisik sebagai bagian yang integral dari keseimbangan hidup yang diinginkan dalam ajaran agama (Amanda dkk, 2023).

#### 5. Tinjauan fisiologis dan Dimensi Spiritual Ibadah puasa

Menunda asupan makanan dan minuman selama dua belas jam tidak memberikan ancaman

bagi kesehatan individu yang dalam kondisi baik, bahkan tidak mengarah pada risiko yang mengancam nyawa. Tubuh manusia mampu bertahan dalam kekurangan makanan dan minuman dengan toleransi yang cukup tinggi. Seorang individu yang sehat dan normal mampu bertahan hidup tanpa makanan selama sekitar dua minggu, dan secara umum, seseorang bisa bertahan hingga satu minggu tanpa mengalami efek yang berarti. Oleh karena itu, menahan diri dari makan dan minum selama dua belas jam memiliki dampak negatif yang hampir tidak berarti untuk kesehatan. Sebenarnya, puasa dapat dianggap sebagai praktik yang aman bagi tubuh dan bahkan menawarkan manfaat kesehatan (Khairani, 2020).

Kondisi kesehatan seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas hidup yang dijalani. Orang yang sehat umumnya memiliki semangat yang tinggi, pikiran yang jernih, dan antusiasme dalam segala aktivitas. Sebagian besar usaha yang dilakukan cenderung berhasil. Di sisi lain, individu yang menderita penyakit dapat mengalami perubahan emosional yang buruk, seperti hati yang merasa berat, pikiran yang tidak teratur, serta fisik yang lelah dan kurang bertenaga. Keinginan untuk bekerja dan beraktivitas mungkin menurun, bahkan nafsu makan pun bisa menghilang. Akibatnya, semua kegiatan dan usaha yang dilakukan bisa terhenti (Khairani, 2020).

Puasa lebih dari sekadar ritual dalam agama Islam, ini merupakan tindakan yang harus dilakukan dengan ketulusan. Dalam kesunyian, puasa menciptakan ikatan yang mendalam antara seorang hamba dengan Tuhannya, dimana hanya Allah Swt. yang mengetahui secara utuh makna puasa tersebut. Oleh karena itu, pahala dan imbalan yang melimpah bagi puasa tidak hanya datang dari pelaksanaan kewajiban, tetapi juga sebagai bentuk kedekatan yang mendalam kepada Allah Swt. dalam pencarian keridhaan-Nya. Pentingnya puasa tidak hanya terletak pada tanggung jawab kepada Allah Swt. dan harapan untuk mendapatkan pahala, namun juga dalam konteks manfaat yang dirasakan oleh hamba-Nya. Allah Swt. tidak memberikan perintah kepada hamba-Nya tanpa alasan yang jelas, karena setiap penciptaan dan perintah-Nya memiliki maksud yang bermanfaat. Hal ini pun berlaku pada puasa, di mana Allah Swt. memberi petunjuk dan arahan kepada umat-Nya untuk menjalankan puasa dengan kesadaran penuh (Khairani, 2020).

Dalam menjalankan ibadah puasa, umat Islam disarankan untuk menghindari konsumsi makanan dan minuman yang berlebihan yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan. Larangan tersebut menandakan perhatian Islam terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual penganutnya. Sejalan dengan prinsip keikhlasan dalam berpuasa, Islam memberikan arahan mengenai pola makan yang sehat dan bermanfaat (Khairani, 2020).

Islam mendorong umat untuk menjalani puasa dengan penuh kesadaran, menahan diri dari kebiasaan makan yang berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan, karena puasa bukan hanya sekadar ibadah, melainkan juga metode pembersihan dan penyembuhan bagi tubuh. Selain itu, ajaran Islam memerintahkan penganutnya untuk memilih makanan yang halal dan bergizi, yang aman bagi kesehatan dan memiliki nilai nutrisi tinggi. Melanjutkan prinsip kesehatan yang diajarkan oleh Islam, umat juga diarahkan untuk menghindari makanan yang dilarang serta yang tidak baik bagi kesehatan (Khairani, 2020). Prinsip pemilihan makanan yang baik dan bergizi ini adalah wujud dari perintah Allah SWT supaya manusia hanya mengonsumsi hal-hal yang sesuai dengan kriteria kehalalan dan juga kebaikan, sebagaimana yang dinyatakan dalam QS. Al-Ma'idah: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Ayat ini menekankan bahwa dalam menjalani gaya hidup sehat, seorang Muslim tidak

hanya diwajibkan untuk mencari yang halal menurut hukum, tetapi juga yang *thayyib* (baik/bergizi) dari segi kesehatan untuk menjaga kesehatan fisik.

#### 6. Mekanisme Medis Dan Psikospiritual dalam terapi berpuasa

Dalam pandangan medis modern, puasa dianggap lebih dari sekadar pembatasan makanan, tetapi juga sebagai teknik terapi yang memberikan manfaat signifikan bagi tubuh. Berdasarkan penelitian (Amiruddin *et al.*, 2023), puasa intermiten memiliki sejumlah keuntungan medis yang dapat mendukung peningkatan kesehatan, termasuk dalam pengaturan metabolisme dan perbaikan fungsi tubuh secara menyeluruh. Secara fisiologis, puasa terbukti mampu merangsang proses autofagi yang membersihkan sel dari komponen yang tidak berfungsi, meningkatkan sensitivitas terhadap insulin, menurunkan kadar glukosa dalam darah, dan memperbaiki profil lipid. Efek ini sangat penting bagi individu yang mengalami gangguan metabolik seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan sindrom metabolik. Selain itu, puasa mampu meredakan peradangan sistemik dan meningkatkan kinerja kardiovaskular, menjadikannya salah satu metode terapi pendukung yang menarik untuk diteliti lebih lanjut dalam dunia medis (Septiana *et al.*, 2024).

Namun, efektivitas terapi berbasis puasa tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan spiritual dari pasien. Spiritualitas memiliki peranan penting dalam memberikan motivasi, memperkuat mental, serta menumbuhkan rasa ikhlas dan kesabaran dalam menjalani puasa. Pasien yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi umumnya lebih mampu beradaptasi dengan rasa lapar, dahaga, dan perubahan dalam rutinitas sehari-hari, karena mereka memahami puasa sebagai lebih dari sekadar pembatasan makanan, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan disiplin diri dan mendekati diri kepada nilai-nilai luhur dalam hidup. Hal ini meningkatkan kepatuhan terhadap program terapi dan mengurangi kemungkinan pasien untuk secara mendadak menghentikan puasa (Ningrum *et al.*, 2024).

Dalam perspektif psikoneuroimunologi, aspek spiritual memiliki peranan krusial dalam mengurangi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang sering berhubungan dengan kondisi metabolik serta penyakit jangka panjang. Dengan berkurangnya stres dan kecemasan, tubuh menjadi lebih mudah menjaga keseimbangan antara sistem saraf otonom dan sistem imun. Efek ini tidak hanya memperbaiki kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan respons tubuh terhadap puasa sebagai metode terapi. Oleh karena itu, spiritualitas dapat dianggap sebagai penghubung yang memperkuat efektivitas terapi yang berorientasi pada puasa (Oktavia *et al.*, 2023). Meskipun demikian, kalangan medis tetap menekankan bahwa terapi puasa harus dilakukan dengan hati-hati dan di bawah pengawasan. Individu dengan kondisi tertentu, seperti wanita hamil yang lebih tua, penderita masalah ginjal, atau mereka yang sedang menjalani pengobatan tertentu, perlu menjalani penilaian kesehatan terlebih dahulu untuk memastikan keamanan ketika berpuasa. Ini menandakan bahwa spiritualitas memang memberikan kontribusi yang positif, tetapi tidak dapat menggantikan prinsip kehati-hatian dalam tindakan medis (Ariadi, 2019). Prinsip medis yang menekankan tentang keselamatan jiwa ini seiring dengan keringanan (rukhsah) yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada individu dengan keadaan fisik tertentu seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah: 185

...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ...

Artinya: Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu.

Ayat itu mengindikasikan bahwa baik dari sudut pandang ilmiah maupun ajaran Islam, sasaran utama dari puasa ialah peningkatan mutu kesehatan, bukan untuk menambah beban yang melebihi batas kapasitas fisik. Puasa adalah suatu aktivitas yang menawarkan berbagai manfaat, mencakup dimensi spiritual dan kesehatan, di mana kedua aspek ini saling terkait dan menghasilkan efek yang lebih menyeluruh.

7. Integrasi manfaat Holistik manajemen Kesehatan dalam ibadah puasa

Dari segi spiritual, puasa dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan ketakwaan, melatih kesabaran, dan memperkuat kesadaran individu terhadap keterbatasannya di hadapan Tuhan. Dengan menahan diri dari makanan, minuman, dan aktivitas lain yang membatalkan, seseorang dapat belajar untuk mengontrol nafsu dan melatih disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks hukum Islam, pelaksanaan puasa juga memiliki aspek astronomis dan yuridis yang menggaris bawahi pentingnya keakuratan waktu serta pemahaman ilmiah mengenai awalan dan akhiran puasa, hal ini dijelaskan oleh Muhammad bin Shalih Al-'Utsaymin dalam studi mengenai Puasa Arafah (Afwadzi & Alifah, 2017). Selain itu, puasa berperan sebagai alat untuk membersihkan jiwa, karena di dalamnya terkandung arti pengendalian emosi dan penghapusan sifat-sifat negatif seperti kemarahan, keserakahan, dan ego. Spiritualitas yang terbentuk melalui puasa mendorong munculnya rasa empati dan kepedulian sosial, karena pengalaman merasakan lapar dan haus membuat seseorang lebih peka terhadap penderitaan orang lain yang berada dalam keterbatasan. Hal ini biasanya tercermin dalam meningkatnya sikap dermawan, rasa peduli sosial, serta semangat berbagi melalui sedekah, zakat, dan acara berbuka bersama. Dengan demikian, puasa tidak hanya menguatkan ikatan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mempererat hubungan sosial di antara sesama, menciptakan rasa kebersamaan, dan meningkatkan solidaritas dalam komunitas (Amalia *et al.*, 2023).

Sebaliknya, manfaat puasa untuk kesehatan sangatlah penting. Puasa terbukti memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga organ-organ seperti lambung, hati, dan usus dapat melakukan pemulihan dan meningkatkan efisiensinya. Dari sisi metabolisme, puasa diketahui dapat meningkatkan respons insulin, menurunkan kadar gula darah, serta membantu pengelolaan berat badan dengan mendorong tubuh untuk menggunakan simpanan energi dari lemak. Kondisi ini sangat bermanfaat dalam mencegah dan mengelola penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, serta sindrom metabolik. Selanjutnya, puasa juga memberikan dampak positif bagi kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, termasuk penurunan kadar kolesterol jahat (LDL), peningkatan kolesterol baik (HDL), dan pengurangan tekanan darah. Proses ini memberikan perlindungan terhadap risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, beragam penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat mengurangi tingkat peradangan kronis serta menekan stres oksidatif, yang merupakan dua penyebab utama timbulnya penyakit degeneratif. Efek tersebut tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga mendukung proses regenerasi sel melalui mekanisme autofagi, yaitu proses alami tubuh untuk membersihkan sel dari komponen yang telah rusak (Rohkuswara & Syarif, 2017).

Selain itu, puasa juga menawarkan manfaat signifikan bagi kesejahteraan mental. Dengan menerapkan disiplin diri secara konsisten, setiap individu dapat mengalami peningkatan ketahanan psikologis, kejernihan pikiran, serta kemampuan dalam mengendalikan emosi dan menangani stres. Rasa damai dan tenang yang muncul selama puasa berkaitan erat dengan dimensi spiritual, karena doa, zikir, dan praktik ibadah lainnya berkontribusi dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan stres ini kemudian membawa efek positif terhadap keseimbangan saraf dan kekebalan tubuh. Dengan kata lain, keuntungan spiritual dan fisik saling terkait, spiritualitas memperkuat motivasi dan ketahanan mental, sementara kesehatan fisik memastikan tubuh mampu bertahan dan beradaptasi dengan perubahan selama puasa. Perpaduan antara kedua aspek ini menjadikan puasa bukan sekadar kegiatan keagamaan atau cara untuk berdiet, melainkan juga sebagai terapi alami yang menyeluruh, yang menyelaraskan kesehatan fisik, keseimbangan mental, dan pertumbuhan spiritual (Ma'rifatullah, 2011).

Puasa terapeutik bisa memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental jika

dilaksanakan dengan tepat, terencana, dan disesuaikan dengan keadaan masing-masing individu. Dalam dunia medis, langkah pertama yang perlu diperhatikan adalah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum memulai program puasa, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit ginjal, atau gangguan metabolisme lainnya. Tujuan konsultasi ini adalah untuk menilai apakah individu tersebut bisa berpuasa tanpa risiko serius dan untuk menemukan jenis puasa yang paling sesuai dengan kondisi kesehatan yang ada. Setelah itu, mempersiapkan tubuh menjadi hal yang sangat penting yang tidak boleh dipandang sebelah mata, seperti dengan mengurangi asupan kafein, gula berlebihan, dan makanan yang tinggi lemak beberapa hari sebelum memulai puasa. Persiapan ini membantu tubuh untuk bertransisi secara bertahap terhadap perubahan pola makan dan minum (Subrata & Dewi, 2017).

Langkah-langkah medis ini adalah usaha manusia untuk menjaga tanggung jawab tubuh, sejalan dengan petunjuk Allah SWT dalam memperhatikan mutu makanan yang masuk ke dalam tubuh demi menjaga keselarasan, sesuai dengan prinsip yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah: 172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang kami berikan kepada kamu.

Ini mengindikasikan bahwa puasa terapeutik yang efektif adalah yang mengintegrasikan niat spiritual dengan kepatuhan pada aturan kesehatan biologis.

Selama menjalani puasa terapi, perhatian terhadap pola hidrasi dan asupan nutrisi seimbang sangatlah krusial. Saat berbuka puasa, disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup karbohidrat kompleks, protein yang baik, serat dari sayuran dan buah-buahan, serta lemak sehat, agar kebutuhan energi terpenuhi tanpa menyebabkan fluktuasi gula darah yang berlebihan. Hindari makanan yang terlalu manis, tinggi lemak, atau dalam jumlah besar, karena bisa menimbulkan masalah pencernaan dan menghalangi tujuan terapi. Selain itu, memastikan cukupnya asupan cairan dari berbuka hingga sahur sangat penting untuk mencegah dehidrasi, khususnya bagi mereka yang tinggal di daerah panas atau yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (Rohkuswara & Syarif, 2017).

8. Korelasi Biopsikospiritual: Signifikansi puasa bagi Kesehatan organ dan kecerdasan emosional

Dalam studi yang dilakukan oleh Mattson, seorang ahli neurologi, diungkapkan bahwa pola makan yang tepat, termasuk puasa, dapat secara signifikan melindungi otak dari penyakit degeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson. Penemuan penelitiannya menunjukkan bahwa mengurangi asupan kalori antara 30% hingga 50% dari tingkat yang biasa dapat berpengaruh pada penurunan denyut jantung serta tekanan darah, sambil juga meremajakan sel-sel otak (2011). Di sisi lain, Hawari, seorang profesor psikiatri di UI Jakarta, menemukan bahwa gangguan jiwa non-psikosis, termasuk fobia, obsesif-kompulsif, dan gangguan panik, dapat diatasi dengan terapi puasa (2015).

Longo, yang menjabat sebagai direktur USC Longevity Institute dan profesor biologi di USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences, mengemukakan hasil studi yang menunjukkan bahwa puasa dapat menyegarkan kulit serta berpotensi memperpanjang umur hingga 100 atau bahkan 120 tahun. Ini juga diperkuat oleh kemampuan Nikolayev dalam menjalani puasa, yang mengarah kepada penampilan yang awet muda. Melalui puasa yang rasional, seseorang dapat mempertahankan ketahanan fisik, mental, dan spiritual. Kondisi psikologis yang tenang dan tidak diliputi kemarahan saat berpuasa ternyata dapat menurunkan kadar adrenalin. Ketika kemarahan muncul, adrenalin dapat meningkat hingga 20-30 kali lipat. Kadar adrenalin yang tinggi ini dapat

mempersempit kontraksi otot empedu, menyempitkan pembuluh darah perifer, melebarkan pembuluh darah koroner, meningkatkan tekanan darah arteri, serta meningkatkan volume darah yang dipompa ke jantung dan jumlah denyut jantung. Selain itu, adrenalin juga meningkatkan produksi kolesterol dari lemak protein berkepadatan rendah. Semua faktor ini berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah, jantung, serta otak, seperti penyakit jantung koroner dan stroke (2011).

Secara mental, praktik puasa memungkinkan individu untuk mengendalikan keinginannya. Puasa membawa dampak positif pada emosi, logika, kemauan, serta pencapaian dan membentuk karakter yang sabar dan tulus (Fatimah, 2018).

Yahman menjelaskan bahwa manfaat puasa yang berdampak baik bagi perkembangan kecerdasan emosional manusia meliputi: (1) Pengendalian diri. Tidak ada panduan bagi manusia untuk menahan rasa haus dan lapar. Secara naluriah, seseorang akan segera mencari makanan atau minuman ketika merasakan lapar atau haus. Namun, melalui puasa, individu dilatih untuk mampu mengendalikan diri, meskipun ada dorongan kuat karena lapar dan haus, karena mereka menyadari bahwa mereka sedang berpuasa. (2) Menahan perasaan. Terkadang, pengendalian emosi manusia bisa menjadi tantangan. Melalui puasa, individu dilatih untuk menahan emosinya, karena terdapat nilai dalam puasa yang mengisyaratkan bahwa selama puasa, tidak boleh marah atau tidak diperbolehkan bertengkar, jika tidak puasanya akan batal, dan sejenisnya. (3) Mengajarkan pentingnya berbagi. Bulan puasa adalah waktu untuk berbagi banyak (amal). Para orang tua dapat memberikan contoh serta menjelaskan situasi kepada anak-anak mereka (murid-muridnya) bahwa di luar keluarga mereka (di luar sana) ada orang-orang yang membutuhkan, yang perlu dibantu. Saat berbagi dengan orang lain, ajak anak-anak untuk terlibat dan minta mereka untuk memberikan sumbangan atau bantuan (2010).

Puasa yang dijalankan dengan konsisten dan tidak berlebihan (menghindari batas maksimum kemampuan tubuh) sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Penelitian oleh Patterson dan tim menemukan bahwa puasa dapat menyebabkan penurunan berat badan, serta pengurangan kadar glukosa dan insulin, namun pola ini dianggap kurang praktis karena dapat menimbulkan rasa lapar yang cukup hebat pada hari-hari puasa. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Al-Barha dan Aljaloud menyelidiki dampak puasa terhadap komposisi tubuh dan karakteristik sindrom metabolik pada pria yang dianggap sehat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa puasa di bulan Ramadhan dapat menjadi salah satu faktor yang menurunkan kadar low-density lipoprotein (LDL) (2019).

Nain, Jain, dan Kumar menerbitkan penelitian mengenai puasa dengan temuan bahwa: (1) Puasa terbukti menjadi metode yang sangat efektif untuk menciptakan tubuh yang sehat dengan mengurangi obesitas, kelebihan berat badan, lemak visceral, penyakit kulit, penuaan, tekanan darah tinggi, risiko stroke, serta meningkatkan sistem imun tubuh dan mempromosikan proses autophagy, dan lain-lain. (2) Dalam konteks penyakit tertentu, penurunan berat badan merupakan dampak utama yang terlihat. Jika berpengaruh positif terhadap penyakit kardiovaskular seperti Diabetes, hipertensi, dan dislipidemia. (3) Puasa menunjukkan dampak positif dalam mengurangi penyakit neurodegeneratif. Secara umum, puasa dari kepala hingga kaki dapat memberikan banyak manfaat dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit. Perubahan gaya hidup sangat diperlukan di tengah gaya hidup yang banyak dijalani orang saat ini. (4) Pembatasan kalori yang dilakukan bersamaan dapat memberikan hasil yang lebih baik. Banyak penelitian memang telah menunjukkan bahwa puasa bermanfaat bagi kesehatan manusia (2020).

Pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengubah reaksi pribadi, terutama untuk menyesuakannya dengan norma seperti cita-cita, nilai-nilai, etika, dan ekspektasi sosial, serta

untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Kontrol diri merupakan salah satu aspek kognitif yang memungkinkan individu yang berbeda untuk hidup berdampingan dengan sukses dalam lingkungan kelas, kuliah, atau komunitas. Selain pengaruh sosiologis dan ekonomi yang turut berperan dalam isu-isu sosial seperti pencurian, penyalahgunaan zat terlarang, dan penipuan, masalah-masalah ini sering kali disebabkan oleh lemahnya pengendalian diri individu atau kelompok (Baumeister & Tierney, 2011).

Puasa yang dilakukan dengan niat untuk evaluasi diri sehingga bisa mengatur diri sendiri dapat membuat seseorang mampu mengambil keputusan yang cermat. Ada pepatah yang mengatakan: Hindari membuat keputusan ketika kamu merasa sangat bahagia, jangan ambil keputusan saat marah atau sedih, sebab keputusan yang bijaksana muncul setelah melakukan refleksi mendalam.

Ternyata puasa tidak hanya memberi dampak pada pengendalian diri, namun lebih dari sekadar itu. Aqilah melakukan penelitian tentang Pengalaman Individu yang Melaksanakan Puasa Daud dan membuktikan bahwa puasa dapat menghasilkan kebahagiaan, pengendalian diri, spiritualitas, religiositas, emosi positif, pengaturan emosi, perilaku pro-sosial, interaksi sosial, hubungan sosial, serta pengurangan agresivitas.

Aslandogan menyatakan bahwa puasa merupakan: (1) metode untuk mengatur diri, cara memperkuat ketakwaan dan menemukan kebebasan dari dominasi nafsu. (2) memberikan peluang untuk merenung, menjalani ibadah secara mendalam, dan bersyukur. Hal ini memungkinkan individu dalam masyarakat untuk merasakan empati terhadap mereka yang mengalami kemiskinan dan kelaparan. Dalam aspek spiritual, puasa membawa kepada penghargaan yang tulus terhadap anugerah Tuhan serta rasa syukur yang mendalam untuk hal tersebut, yang merupakan esensi dari ibadah. Penelitian Mobayed mengenai Psikologi Pengendalian Diri dan Potensi Manfaat Puasa mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa puasa selama 29 atau 30 hari bisa meningkatkan kemampuan individu dan memiliki dampak yang signifikan serta positif pada pengendalian diri (2017). Kemampuan untuk mengendalikan diri yang diperoleh melalui puasa ini konsisten dengan janji Allah SWT yang tertulis dalam QS. An-Naziat: 40-41

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

Artinya: Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh, surgalah tempat tinggal(nya).

Ayat tersebut menekankan bahwa menahan diri (pengendalian diri) merupakan kunci kepada kebahagiaan sejati, baik secara psikologis dalam kehidupan duniawi maupun secara spiritual di kehidupan setelah mati.

Puasa telah lama dianggap sebagai bukan hanya kegiatan religius, tetapi juga sebagai metode pengaturan asupan makanan yang berdampak pada kesehatan tubuh. Dalam perspektif kesehatan kontemporer, puasa intermiten, termasuk puasa di bulan Ramadhan, menarik perhatian para peneliti karena kemampuannya dalam meningkatkan metabolisme, fungsi jantung, serta pengaturan energi. Beberapa riset menunjukkan bahwa membatasi makanan dalam jangka waktu tertentu dapat memicu adaptasi fisiologis yang menguntungkan, seperti peningkatan efisiensi energi dan perbaikan sistem metabolisme (Longo & Mattson, 2014). Dengan demikian, puasa Ramadhan tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan fisik jika dilakukan dengan cara yang benar (Kul *et al.*, 2014). Puasa Ramadhan telah terbukti memberikan dampak positif bagi tubuh antara lain:

- a. Detoksifikasi alami: saat berpuasa, organ pencernaan mendapatkan waktu istirahat yang membantu menghilangkan racun dari tubuh.
- b. Penurunan berat badan dan lemak tubuh: hal ini terjadi karena tubuh memanfaatkan

simpanan energi dari lemak.

- c. Meningkatnya sensitivitas insulin: bermanfaat untuk pengaturan kadar gula darah.
- d. Peningkatan kesehatan jantung dan pembuluh darah: penelitian menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol LDL dan tekanan darah pada mereka yang menjalani puasa (Trepanowski & Bloomer, 2010).

Dalam perspektif Islam, hal ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad SAW: “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat.” (HR. Thabrani). Walaupun hadis ini dianggap dhaif oleh sebagian ahli, maknanya sejalan dengan hasil penelitian ilmiah terkini.

#### 9. Dimensi Psikologis: Puasa Sebagai Sarana Penguatan Kesehatan Mental

Kortisol merupakan hormon yang dihasilkan oleh bagian korteks adrenal, yang merupakan bagian dari kelenjar adrenal di dalam tubuh. Hormon ini dikenal sebagai indikator stres, yang berarti kadar hormon ini meningkat ketika seseorang mengalami tekanan. Dalam aspek fisiologis, kadar kortisol biasanya berada pada titik tertinggi di pagi hari sebelum individu bangun, lalu secara bertahap berkurang sepanjang hari hingga mencapai titik terendah di malam hari. Selain itu, hormon ini akan meningkat ketika seseorang berolahraga selama kurang lebih 30 menit, serta ketika mengonsumsi kopi.

Pentingnya kortisol terkait dengan puasa adalah bahwa perubahan dalam pola makan dan tidur dapat berpengaruh pada kadar kortisol di dalam tubuh. Kadar kortisol biasanya menurun di pagi hari dan meningkat di malam hari, kondisi ini dikenal sebagai evening hypercortisolism. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol di malam hari selama bulan Ramadan berkaitan dengan kesulitan beberapa orang untuk tidur di malam hari. Selama masa puasa, penurunan kadar kortisol dalam tubuh dapat membantu mengurangi risiko stres dan meningkatkan suasana hati. Ini juga dapat berkontribusi pada pemulihan fungsi normal tubuh, termasuk jantung, tekanan darah, dan sistem tubuh lainnya. Sebagai hasilnya, tingkat kecemasan dan perasaan tegang dapat berkurang, dan tubuh menjadi lebih tenang.

Puasa, yang tidak hanya memiliki makna religius yang mendalam, juga membawa banyak manfaat positif bagi kesehatan mental seseorang. Berikut adalah lima paragraf yang menggambarkan efek baik puasa terhadap kesehatan mental: Di bulan puasa, orang-orang biasanya lebih terfokus pada aktivitas ibadah dan refleksi diri. Ini menciptakan suasana yang memungkinkan mereka untuk merenungkan diri dan memperdalam hubungan spiritual mereka. Selama proses ini, mereka mengalami pengurangan stres dan mendapatkan ketenangan pikiran yang berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental mereka. Puasa juga memberikan peluang untuk melepaskan beban mental sehari-hari, sehingga menciptakan suasana kedamaian batin. Praktik puasa mengharuskan pengendalian diri yang disiplin, yang mencakup menahan diri dari makanan, minuman, dan perilaku tertentu sepanjang siang hari. Ini memperkuat kemampuan seseorang untuk mengelola impuls dan keinginan, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran diri. Kesadaran diri yang lebih tinggi dapat membantu individu dalam menangani masalah emosional dan mental dengan lebih efektif.

Puasa juga mendorong orang untuk merasakan apa yang dialami oleh mereka yang berada dalam kondisi sulit dan untuk berbagi dengan mereka. Tindakan mulia ini meningkatkan rasa positif dan penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam waktu yang lebih panjang, hal ini bisa memperbaiki kesehatan mental karena orang merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka. Saat berpuasa, konsumsi makanan dan minuman dilarang sepanjang hari, yang bisa mengubah kebiasaan sehari-hari. Seseorang bisa merasa lebih segar dan waspada sepanjang hari, yang membantu dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas mereka. Dengan sedikitnya gangguan dari makanan dan minuman, mereka mampu melakukan lebih banyak dalam pekerjaan

atau pendidikan mereka. Puasa seringkali dilakukan bersama keluarga dan teman. Ini menciptakan kesempatan bagi individu untuk menghabiskan waktu dengan orang-orang terkasih dan bersama-sama mengalami momen keagamaan. Hubungan sosial yang kokoh dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesehatan mental. Secara keseluruhan, puasa memberikan pengaruh positif yang beragam terhadap kesehatan mental, mencakup pengurangan stres, peningkatan kesadaran diri, rasa empati, fokus, produktivitas, dan penguatan ikatan sosial. Praktik ibadah ini tidak hanya tentang kepatuhan terhadap ajaran agama, tetapi juga mengenai bagaimana membantu individu dalam mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

Puasa dan Prestasi belajar Sebagai salah satu praktik dalam agama Islam, puasa memiliki efek positif yang mampu memengaruhi pencapaian individu dalam berbagai bidang kehidupan. Berikut adalah lima paragraf yang menjelaskan dampak baik dari puasa terhadap prestasi:

- a. **Disiplin dan Pengendalian Diri:** Puasa memaksa seseorang untuk menahan diri dari makan, minum, dan beberapa tindakan lainnya selama beberapa jam dalam satu hari. Hal ini membutuhkan tingkat disiplin yang tinggi dan pengendalian diri yang kuat. Kemampuan ini, yang diperoleh dari menjalani puasa, bisa diterapkan ke berbagai aspek lainnya dalam hidup, termasuk dalam karir atau pendidikan. Daya tahan untuk mengendalikan diri dapat membantu individu mempertahankan fokus pada tugas dan mencapai tujuan mereka dengan lebih efektif.
- b. **Peningkatan Konsentrasi:** Ketika menjalani puasa, dengan tidak adanya gangguan dari makanan atau minuman, banyak orang merasa lebih fokus dan berpikir lebih tajam. Ini dapat membawa pada peningkatan konsentrasi serta daya ingat. Dalam konteks pekerjaan atau pendidikan, peningkatan kemampuan berkonsentrasi dapat membantu individu menyelesaikan tugas yang lebih menantang dan memahami materi dengan lebih dalam.
- c. **Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu:** Puasa mengubah pola harian, dan individu diharuskan untuk merencanakan waktu dengan baik agar bisa memenuhi kebutuhan untuk makan dan beribadah sepanjang hari. Situasi ini mengajarkan keterampilan manajemen waktu yang sangat dibutuhkan. Kemampuan ini dapat membantu seseorang dalam mengelola waktu secara lebih efisien dalam pekerjaan atau pengajaran, yang sebaliknya dapat meningkatkan produktivitas dan pencapaian mereka.
- d. **Peningkatan Kesehatan Mental dan Emosional:** Berpuasa mampu mengurangi tingkat stres dan memberikan perasaan tenang serta kesempatan untuk merenung. Kesehatan mental yang optimal merupakan elemen krusial dalam meraih pencapaian yang tinggi. Individu yang mampu mengelola stres dan emosi negatif dengan baik biasanya lebih efisien dalam menghadapi rintangan dan mencapai sasaran yang diinginkan.
- e. **Solidaritas dan Dukungan Sosial:** Berpuasa sering kali dilakukan bersama keluarga dan orang-orang di sekitar. Hal ini menciptakan ikatan sosial yang erat serta rasa kebersamaan. Dukungan dari lingkungan sosial bisa menjadi pendorong utama dalam meraih prestasi. Dalam suasana yang saling mendukung, orang-orang merasa lebih terinspirasi dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka.

Dari sudut pandang medis, hasil penelitian mengenai peningkatan kepekaan insulin, penurunan kadar gula darah, autofagi, dan pengurangan peradangan (Mattson *et al.*, 2023; de Cabo & Mattson, 2022; Saleem *et al.*, 2023; Azzam *et al.*, 2023) membuktikan bahwa puasa berfungsi sebagai metode yang efektif untuk memperbaiki kesehatan metabolik dan mencegah penyakit jangka panjang. Mekanisme autofagi, khususnya, menjelaskan bagaimana puasa memicu proses pembersihan sel yang sangat penting bagi perbaikan dan regenerasi tubuh, yang dapat

memperlambat penuaan dan memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Kebaikan bagi kesehatan otak (Long *et al.*, 2023), jantung (Al-Khalifah *et al.*, 2023), dan sistem pencernaan (Wang *et al.*, 2023) semakin memperkuat pendapat bahwa puasa merupakan praktik yang memiliki manfaat fisiologis yang luar biasa. Ini mengindikasikan bahwa tubuh manusia seolah-olah dirancang untuk berpuasa, dan intervensi gizi ini mampu mengoptimalkan fungsi biologisnya.

Dari sudut pandang Islam, puasa adalah suatu ibadah yang memiliki tujuan utama untuk mencapai ketakwaan (Al-Faqih, 2023), yang mencerminkan kesadaran dan ketaatan yang mendalam kepada Allah. Pengendalian diri, disiplin, serta penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) merupakan hasil langsung dari praktik puasa ini. Aspek empati sosial yang muncul dengan merasakan lapar dan dahaga (Nurhayati, 2022) juga sangat signifikan, karena puasa tidak hanya memperhatikan diri sendiri tetapi juga mencakup kepentingan komunitas. Peningkatan kesadaran spiritual dan kedamaian dalam jiwa yang timbul dari puasa (Rahman, 2023) menunjukkan bahwa puasa memiliki dampak positif yang mendalam terhadap kesehatan mental dan emosional, meskipun mekanisme ini dipahami dalam konteks spiritual.

Titik pertemuan antara kedua sudut pandang ini adalah pokok dari hasil penelitian. Disiplin fisik dalam berpuasa, yang memberikan keuntungan metabolik secara medis, juga merupakan latihan untuk mengontrol diri dalam konteks Islam. Proses pembersihan seluler, atau autofagi, dalam bidang medis memiliki kesamaan dengan penyucian jiwa yang dikenal sebagai *tazkiyatun nafs* dalam Islam. Ketenangan mental yang timbul akibat perubahan dalam neurokimia selama puasa dapat dihubungkan dengan ketenangan jiwa yang diraih melalui peningkatan kesadaran spiritual dalam ajaran Islam. Ini menunjukkan bahwa praktik berpuasa direncanakan secara cerdas untuk memberikan manfaat di berbagai aspek kehidupan manusia. Ilmu pengetahuan modern semakin memberikan klarifikasi empiris mengenai cara puasa berfungsi, sedangkan Islam menjelaskan alasan di balik kewajiban puasa dan tujuan dari praktik tersebut.

Data yang menunjukkan dampak negatif atau ketidaknormalan, seperti risiko terhadap kelompok tertentu dan praktik puasa yang berbahaya, merupakan pengingat signifikan bahwa puasa tidak bisa dianggap sebagai solusi tunggal bagi semua individu atau situasi. Fleksibilitas (*rukhsah*) dalam Islam untuk mereka yang memiliki kondisi kesehatan atau tidak mampu menjalani puasa berfungsi sebagai cerminan kebijaksanaan prinsip-prinsip agama yang sejalan dengan asas medis tidak menyebabkan bahaya. Ini juga menekankan perlunya pemahaman mengenai cara berpuasa yang benar dan sehat, baik dari sudut pandang gizi maupun spiritual, untuk memaksimalkan hasil positif dan menghindari potensi kerugian. Tantangan dalam mengukur manfaat spiritual dengan metode ilmiah juga menunjukkan keterbatasan pendekatan ilmiah dalam memahami aspek yang non-fisik, tetapi hal ini tidak menurunkan nilai dari pengalaman spiritual itu sendiri.

Secara keseluruhan, kajian ini memperlihatkan bahwa berpuasa merupakan suatu amalan yang kaya dengan berbagai aspek yang memberikan faedah menyeluruh kepada manusia, termasuk aspek fisik, mental, dan rohani. Penyelidikan modern semakin menguatkan kebijaksanaan yang terdapat dalam pengajaran Islam, menegaskan bahawa agama dan sains dapat saling membantu dalam usaha mencapai kesejahteraan manusia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa puasa tidak hanya sekadar kegiatan agama, tetapi juga menjadi alat untuk kesehatan yang menyeluruh, menghubungkan aspek fisik dan spiritual dengan baik.

1. Secara Medis dan Fisiologis: Puasa memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, yang memicu berbagai proses penyembuhan seperti pembersihan sel-sel, meningkatkan respons tubuh terhadap insulin, serta menurunkan gula darah dan kolesterol. Proses detoksifikasi alami ini terbukti ampuh dalam mencegah penyakit serius seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan peradangan.
2. Secara Psikologis dan Mental: Puasa memiliki peranan penting dalam mengatur hormon stres, yang berarti dapat membantu menciptakan rasa tenang, fokus, dan emosi yang stabil. Latihan mengendalikan diri saat berpuasa juga menjadi cara yang baik untuk melatih karakter, meningkatkan disiplin, dan kepedulian sosial.
3. Perspektif Islam dan Integrasi Sains: Ajaran Islam yang terdapat di Al-Qur'an dan Sunnah memberikan dasar yang kuat untuk menjalani hidup sehat lewat konsep "Sehat-Afiat". Larangan untuk makan terlalu banyak dan kewajiban untuk memilih makanan yang baik tercantum dalam Al-Qur'an, dan ini sejalan dengan hasil penelitian medis modern yang menunjukkan bahwa puasa bisa menjadi cara yang baik untuk mencegah dan mengobati masalah kesehatan.
4. Implikasi bagi Kehidupan Modern: Puasa memberikan cara nyata untuk menghadapi masalah kesehatan di zaman sekarang yang penuh dengan gaya hidup konsumtif dan tekanan tinggi. Dengan melakukan puasa dengan cara yang benar, seseorang bisa mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik, dengan kesehatan tubuh yang terjaga bersamaan dengan kekuatan spiritual yang kokoh.

Sebagai penutup, studi ini menunjukkan bahwa tidak ada pemisahan antara sains dan agama dalam praktik puasa. Pengetahuan modern menjelaskan secara ilmiah bagaimana tubuh berfungsi, sedangkan Islam memberikan makna spiritual dan tujuan bagi praktik ini untuk mencapai tingkat ketakwaan.

## DAFTAR REFERENSI

- Afiliani, L. (2021). Konsep pola makan sehat dalam pandangan Islam. *Pengetahuan Gizi & Psikologi*, 49.
- Afwadzi, B., & Alifah, N. (2017). Waktu puasa Arafah perspektif Muhammad bin Shalih Al-Utsaymin: Telaah kajian hukum Islam dan astronomi Islam. *Ulul Albab*, 18(2), 161–183. <https://repository.uin-malang.ac.id/2337/>
- Al-Barha, N. S., & Aljaloud, K. S. (2019). The effect of Ramadan fasting on body composition and metabolic syndrome in apparently healthy men. *American Journal of Men's Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/1557988318816925>
- Amalia, A. L., Hegemur, H. D., & Al-Mumtazah, Y. N. (2023). Keterkaitan antara puasa dan kesehatan mental bagi masyarakat dalam perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 799–808.
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga kesehatan tubuh dalam perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(5), 373–380.
- Attansyah, M. R., Laksana, S. D., et al. (2023). Pola hidup sehat dan relevansinya dengan ibadah perspektif pendidikan Islam. *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(1), 62–75.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Books.
- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Fitriani, N. N., & Maulida, A. A. (2023). Mengatur pola hidup sehat dengan berpuasa menurut

- ajaran Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 720–728.
- Hawari, A. (2015). Puasa berdasarkan perspektif psikologi. Retrieved from <https://student-activity.binus.ac.id/himpsiko/2015/07/puasa-menurut-perspektif-psikologi/>
- Khairani, M. D. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31–44.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat puasa dalam perspektif Islam dan sains. *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 35–44.
- Kunmiati, M. (2025). Manfaat puasa dalam perspektif medis dan Islam. *Jurnal Inovasi Pembangunan*, 2(1), 14–15.
- Longo, V. D. (n.d.). Penelitian manfaat puasa: Dari menyehatkan kulit hingga memperpanjang umur. Retrieved from <https://gitacinta.com/penelitian-manfaat-puasa-dari-menyehatkan-kulit-hingga-memperpanjang-umur.htm>
- Ma'rifatullah, A. (2011). *Psikologi dakwah: Terapi religius sebagai metode dakwah alternatif*.
- Mattson, M. (2011). Manfaat puasa untuk kesehatan tubuh. Retrieved from <https://jurnalscience.blogspot.com/2011/08/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-tubuh.html>
- Nain, S., Jain, A., & Kumar, K. (2020). Intermittent fasting (IF): An approach to a healthy body. *Journal of Biological Engineering Research and Review*, 7(1), 24–32.
- Nikolayev, Y. (2011). Manfaat puasa untuk kesehatan tubuh. Retrieved from <https://jurnalscience.blogspot.com/2011/08/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-tubuh.html>
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadan dalam perspektif kesehatan: Literatur review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 241–262.
- Tamim, M. (2017). The psychology of self-control and the potential benefits of fasting. Retrieved from <https://www.cilecenter.org/resources/articles-essays/psychology-self-control-and-potential-benefits-fasting>
- Yahman, S. A. (2010). Puasa: Pengendalian diri untuk kesehatan jiwa. Retrieved from <http://solehamini.blogspot.com/2010/05/ritual-puasa-bagi-umat-islam-adalah.html>
- Yulianti, A. P., & Kosasih, A. (2026). Puasa Ramadan sebagai terapi kesehatan fisik dan mental: Kajian literatur dari perspektif Islam dan sains modern. *Jurnal Studi dan Pemikiran Islam*, 4(2), 51–52.