

## **Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik**

**Dino Al Hafiz**

Universitas Lambung Mangkurat  
dinoalhafiz7@gmail.com

**M. 'Abid Fikran Zakiyan**

Universitas Lambung Mangkurat  
abidfikran44@gmail.com

**Maulana Hasbiallyh Pratama**

Universitas Lambung Mangkurat  
m.hasbi.a.p7@gmail.com

***Abstrack:** Fasting is the act of abstaining from anything that can invalidate the fast, done with a specific intention, starting from sunrise until sunset. When fasting is observed sincerely, it has the potential not only to bring about multiplied rewards but also to absolve sins, both those committed in the past and those that may occur in the future. Various research findings indicate that fasting provides an opportunity for the digestive organs, including the enzyme and hormone systems, to rest. When not fasting, the digestive system in the stomach remains actively engaged in digesting food continuously, which can contribute to various health issues, such as skin diseases, premature aging, and heart problems. Furthermore, fasting also holds the potential to assist individuals in breaking free from sinful behaviors and returning to their true human nature.*

***Keywords:** Physical Health, Mental Health, Fasting.*

**Abstrak.** Puasa adalah tindakan menahan diri dari segala yang dapat membatalkan puasa, dilakukan dengan niat khusus, dimulai sejak matahari terbit hingga matahari terbenam. Ketika puasa dijalani dengan tulus, hal ini tidak hanya berpotensi untuk mendatangkan pahala berlipat ganda, tetapi juga mampu menghapus dosa-dosa, baik yang telah terjadi di masa lalu maupun yang mungkin muncul di masa depan. Dari hasil berbagai penelitian, puasa terbukti memberikan kesempatan bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim dan hormon, untuk beristirahat. Saat tidak berpuasa, sistem pencernaan di perut terus aktif mencerna makanan tanpa henti, yang dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kulit, penuaan dini, dan masalah jantung. Selain itu, puasa juga memiliki potensi untuk membantu individu keluar dari perilaku berdosa menuju ke fitrah manusia yang sejatinya.

**Kata kunci:** Kesehatan Fisik, Kesehatan Jiwa, puasa.

## LATAR BELAKANG

Salah satu pilar utama dalam Islam yang perlu ditekankan dan diamalkan oleh setiap umat Muslim adalah ibadah puasa. Dalam ajaran Islam, terdapat dua bentuk puasa yang dikenal, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Setiap Muslim diwajibkan untuk berpuasa, sebagaimana yang diperintahkan kepada umat sebelum kita. Hari-hari tertentu di mana puasa diharamkan termasuk hari tasyrik, Idul Fitri, dan Idul Adha. Secara etimologi, dalam bahasa Arab, puasa disebut as-saum atau as-siyam yang bermakna menahan diri. Ini berarti menahan diri dari makan dan minum, serta menjauhi perbuatan yang dapat membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari. Ibadah puasa memiliki dimensi sosial yang kuat karena melalui ibadah ini, umat Muslim dapat merasakan sebagian dari penderitaan yang dialami oleh mereka yang tidak mampu memenuhi kebutuhan pangan mereka seperti orang lain. Ibadah puasa juga mencerminkan ketaatan yang mendalam kepada Allah, karena mampu menahan diri dari makan dan minum, serta menjauhi perilaku yang dapat membatalkan puasa [2].

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183).

Puasa merupakan serangkaian kegiatan yang luar biasa. Selama berpuasa, terutama dalam bulan Ramadhan, kita diajarkan untuk menjadi jujur pada diri sendiri. Puasa juga berperan sebagai langkah awal untuk menyucikan jiwa kita yang mungkin telah terpengaruh oleh berbagai penyakit, baik secara fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa memiliki potensi untuk membawa kesehatan yang optimal bagi tubuh dan jiwa, tanpa memerlukan terapi, obat-obatan, atau prosedur medis lainnya. Dalam makalah ini, kami akan membahas puasa dan manfaatnya terhadap kesehatan fisik dan kesejahteraan mental spiritual [1].

Puasa memiliki beberapa manfaat kesehatan yang signifikan. Selain menjadi kewajiban agama dalam Islam, puasa juga memberikan dampak positif pada kesehatan tubuh. Selama bulan puasa, orang berpuasa dari makanan dan minuman selama sejumlah jam tertentu, yang membantu tubuh membersihkan diri dari toksin dan membantu dalam manajemen berat badan. Selain itu, puasa juga dapat meningkatkan sensitivitas insulin, membantu mengatur kadar gula darah, serta mendukung pemulihan sel-sel tubuh. Selain manfaat fisik, puasa juga dapat memberikan manfaat mental, seperti disiplin diri dan

perasaan kesejahteraan. Namun, penting untuk diingat bahwa puasa harus dilakukan dengan bijak dan sebaiknya diawasi oleh tenaga medis, terutama bagi individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

## METODE PENELITIAN

Dalam artikel berjudul "Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik," penelitian dilakukan dengan pendekatan ilmiah yang menggabungkan metode observasional dan analisis data untuk mengkaji efek puasa terhadap kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini melibatkan sampel yang mewakili berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial, dan data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, serta pengukuran fisik dan psikologis. Analisis data melibatkan statistik deskriptif dan metode kuantitatif lainnya untuk mengidentifikasi tren dan dampak puasa terhadap variabel-variabel yang diteliti, termasuk perubahan berat badan, tingkat stres, mood, dan kualitas tidur. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat dan tantangan puasa terhadap kesehatan, serta memberikan panduan bagi individu dan profesional medis dalam merencanakan puasa dengan aman dan sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Definisi Puasa

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah Swt. menceritakan apa yang harus dikatakan Maryam,

مَأْيُزُ أَكَلٍ مَّ قَلْنُ صَوْمًا لِلرَّحْمَانِ نَذَرْتُ إِنْ بَقِيَ قَوْلِي أَحَدًا الْبَشَرِ مِنْ تَرْيِنٍ فِيمَا عَيْنًا وَقَرِي وَاشْرَبِي فَكَلِي  
“Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari itu,” (QS. Maryam [19]: 26).

Sabda Rasulullah SAW : يَقُولُ مَوْسَى عَلَيْهِ أَهْلُ أَهْلًا صَلَّى النَّبِيُّ سَمِعْتُ عُمَرَ قَالَ ابْنُ عَن :  
بَرَاوَادُ اللَّيْلِ إِذَا أَقْبَلَ : يَقُولُ مَوْسَى عَلَيْهِ أَهْلُ أَهْلًا صَلَّى النَّبِيُّ سَمِعْتُ عُمَرَ قَالَ ابْنُ عَن :  
( الصَّائِمُ أَفْطَرَ فَقَدْ الشَّمْسُ وَغَابَتْ لَهَا  
Dari Ibnu Umar. Ia Berkata, “Saya telah mendengar Nabi besar SAW bersabda, 'Apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang yang berpuasa.'” (HR. Bhukori dan Muslim)

Menurut Terminologis (istilah) terdapat dalam Subul AlSalam, para ulama fikih mengartikan puasa sebagai berikut: بِهِ مَمَّاوَرَدَ وَغَيْرَهَا ع وَالْجَمَّ وَالشَّرْبَ الْكُلَّ عَنِ كِ الْإِمْسَاءِ : مُ الصَّيَّيَا

الْمَكْرُوهَ وَالْمَحْرَمَ الْكَلِمَ مِنْ وَغَيْرِهَا وَالرَّفَثَ اللَّغْوَ عَنْ كِ الْإِمْسَا ذَلِكَ وَيَتَّبِعُ الْمَشْرُوعَ الْوَحْدَ رَعْلِي النَّهَا فِي الشَّرْعِ  
“puasa adalah menahan dari makan, minum dan melakukan hubungan seksual suami isteri, dan lain-lainnya, sepanjang hari

## 2. Jenis Puasa

Dalam agama Islam, puasa dibagi menjadi dua jenis, yaitu puasa yang wajib dan puasa yang disunahkan. Puasa yang wajib terdiri dari tiga jenis, yaitu puasa yang memiliki waktu tertentu, seperti puasa Ramadhan selama satu bulan, puasa yang wajib karena suatu alasan tertentu, misalnya puasa sebagai kafarat, dan puasa yang seseorang wajibkan atas dirinya sendiri, seperti puasa nazar [16]. Menurut ulama fiqih, terdapat empat jenis puasa yang diatur oleh syari'at, yaitu puasa fardhu (wajib), puasa sunnat (disunahkan), puasa makruh (dianjurkan untuk dihindari), dan puasa yang diharamkan (dilarang) [4].

Puasa dalam Islam dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori berdasarkan tingkat kewajiban dan anjuran:

1. Puasa Fardhu (Wajib): Puasa fardhu adalah jenis puasa yang diwajibkan dalam Islam. Ini merupakan kewajiban agama yang harus dijalankan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Puasa fardhu utama dalam Islam adalah puasa Ramadhan, di mana setiap Muslim yang telah mencapai usia baligh (dewasa), berakal, dan sehat secara fisik diwajibkan untuk menahan diri dari makanan, minuman, dan perilaku tertentu selama bulan Ramadhan, dari terbit matahari hingga terbenamnya matahari. Melakukan puasa Ramadhan adalah salah satu dari lima rukun Islam dan merupakan kewajiban agama yang sangat penting [17].
2. Puasa Sunnat (Disunahkan): Puasa sunnat adalah jenis puasa yang dianjurkan, tetapi bukan kewajiban dalam Islam. Puasa sunnat dilakukan sebagai tindakan ibadah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad, tetapi tidak berdampak hukuman jika tidak dilakukan. Contoh puasa sunnat adalah puasa Senin dan Kamis, puasa Ayyam al-Bidh (tiga hari pertengahan bulan), dan puasa 9 Dzulhijjah (Arafah) bagi yang tidak melaksanakan ibadah haji. Melaksanakan puasa sunnat memberikan pahala tambahan kepada Muslim [10].
3. Puasa Makruh (Dianjurkan untuk Dihindari): Puasa makruh adalah jenis puasa yang dianjurkan untuk dihindari atau tidak dianjurkan dalam Islam. Ini berarti bahwa, meskipun puasa tersebut sah secara syariah, disarankan untuk tidak

melakukannya karena alasan tertentu. Contoh puasa makruh adalah puasa pada hari Jumat tanpa berpuasa pada hari Kamis atau Sabtu, karena Nabi Muhammad menyarankan agar tidak berpuasa pada hari tersebut secara terpisah [12].

4. **Puasa Yang Diharamkan (Dilarang):** Puasa yang diharamkan adalah jenis puasa yang dilarang dalam Islam. Ini berarti bahwa melaksanakan puasa semacam ini adalah melanggar syariah dan dapat mengakibatkan dosa. Contoh puasa yang diharamkan adalah puasa selama hari raya Idul Fitri dan Idul Adha, karena dalam Islam, hari raya ini dirayakan dengan makan dan bersyukur, bukan berpuasa [11].

Pemahaman tentang jenis-jenis puasa ini adalah penting bagi umat Islam, karena membantu mereka menjalankan ibadah puasa sesuai dengan tuntunan syariah dan tradisi agama. Selain puasa fardhu, puasa sunnat dapat meningkatkan pahala, sementara puasa makruh dan puasa yang diharamkan harus dihindari agar tidak melanggar ajaran agama.

### **3. Keutamaan Puasa**

Puasa pada bulan Ramadhan memiliki keutamaan-keutamaan sebagai berikut:

#### **3.1 Menghapus dosa**

Puasa Ramadhan, apabila dilakukan dengan keyakinan dan kesungguhan hati, tidak hanya akan membawa pahala berlipat ganda, tetapi juga akan menghapuskan dosa-dosa, baik yang pernah kita lakukan di masa lalu maupun yang akan kita lakukan di masa depan. Rasulullah saw. telah mengungkapkan, "Orang yang berpuasa Ramadhan dengan iman dan semata-mata mencari keridhaan-Nya, akan diampuni dosa-dosanya yang telah dilakukan di masa lalu," seperti yang terdapat dalam riwayat Hadis Bukhari Muslim. Dalam riwayat yang lain, terdapat tambahan "wa ta-akkhara," yang juga mencakup dosa-dosa yang akan datang [7].

#### **3.2 Ibadah istimewa**

Puasa memiliki posisi istimewa di mata Allah. Selain berperan sebagai pelindung yang kuat terhadap hawa nafsu, puasa juga merupakan ibadah yang sepenuhnya murni dan tulus karena Allah, sebagaimana dinyatakan dalam sebuah hadis qudsi.

“Rasulullah SAW. bersabda: Allah ‘Azza wa Jalla berfirman: Semua amalan anak Adam (bisa kembali) kepadanya kecuali puasa. Maka, sesungguhnya puasa itu tulus bagi-Ku, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya. (Selain itu) puasa (juga) sebagai benteng. Karena itu, jika salah seorang dari kamu berpuasa, janganlah berkata kotor dan jangan

pula mengacau. Lalu, jika ada seseorang yang memaki atau memusuhinya, hendaklah ia (cukup) menjawab: “Sesungguhnya aku sedang berpuasa!”... (HR. Bukhari dan Muslim)

### 3.3 Hikmah

Seperti yang telah dikenal, tujuan utama manusia di dunia adalah untuk beribadah kepada Sang Pencipta, Allah. Oleh karena itu, nilai dan martabat manusia sangat bergantung pada sejauh mana mereka menjalani ibadah mereka. Setiap bentuk ibadah dalam Islam, termasuk puasa, memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan moral seseorang. Puasa Ramadan, sebagai contohnya, adalah sarana yang efektif dalam membentuk karakter dan kepribadian manusia, yang dilakukan selama satu bulan penuh setiap tahunnya. Prosesnya membawa manfaat besar dalam pembentukan moral dan kepribadian jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tulus hati [6].

## 4. Dampak Puasa Untuk Kesehatan Tubuh

Puasa memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Selama puasa, tubuh mengalami perubahan metabolisme yang dapat membawa sejumlah manfaat. Salah satunya adalah peningkatan sensitivitas insulin, yang membantu mengatur kadar gula darah. Selain itu, puasa juga memicu proses autophagy, di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel-sel mati, yang berkontribusi pada peremajaan sel dan perlindungan terhadap penyakit. Puasa juga dapat membantu dalam manajemen berat badan, karena pembatasan waktu makan dapat mengurangi asupan kalori secara keseluruhan [11]. Selain manfaat fisik, puasa juga memiliki dampak mental positif, termasuk peningkatan disiplin diri, fokus spiritual, dan perasaan kesejahteraan. Namun, penting untuk menjalani puasa dengan bijak dan menghindari dehidrasi serta mengimbangi diet saat berbuka puasa untuk memaksimalkan manfaat kesehatan sambil menjaga kebugaran tubuh. Sebaiknya, individu dengan kondisi kesehatan tertentu berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum berpuasa untuk memastikan keamanan dan kelayakan [13].

## 5. Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental

Hakikat dari puasa adalah menahan hawa nafsu, yang merupakan musuh bagi mereka yang beriman. Puasa memiliki sejumlah hikmah, terutama dalam konteks kesehatan fisik dan kejiwaan. Dari segi kesehatan fisik, puasa membawa manfaat yang

terbukti secara empiris [17]. Dalam keadaan berpuasa, sistem pencernaan mendapat istirahat, mengurangi kemungkinan terjadinya rasa sakit, terutama bagi penderita maag. Selama berpuasa, sistem pencernaan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh, khususnya bagian pencernaan, untuk memperbaiki diri.

Puasa juga memiliki dampak positif pada sistem kekebalan tubuh dan dapat menguatkan pertahanan kulit terhadap infeksi. Selain itu, puasa membantu mengendalikan kadar hormon katekolamin dalam darah, yang dapat mengurangi risiko serangan jantung [19]. Dalam konteks kesehatan psikis, puasa digambarkan sebagai sarana efektif untuk membersihkan jiwa dari dosa-dosa dan menjauhkan diri dari perilaku negatif. Selain menjadi kewajiban agama, puasa juga berperan sebagai latihan untuk mengendalikan diri, menyesuaikan diri, dan meningkatkan daya tahan mental terhadap tekanan kehidupan. Dengan demikian, puasa memiliki hikmah yang mendalam dalam hal kesehatan fisik dan kesehatan psikis manusia [20]

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, keluarga, kerabat dan teman saya yang telah memberikan saya dukungan dan bantuan dalam penyelesaian penulisan artikel ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

Ahmad Ibnu Husain As-Sahir, Fathul Qorib, Indonesia, Maktabah Daarul Ihya'i al-Kutub Arobiyah Damanhuri, D. (2014). Penelusuran Akar Hadits. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 97-118.

Dr. Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Penerbit Hikmah PT Mizan Publika, Cet. 1 2004

Fauzan, F. (2014). Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Tokoh Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 93-105.

Hafidz Ibnu Hajr, *Bulughul Maram*, Semarang: Karya Toha Putra, tt Hasan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008

Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid*, Jakarta: Pustaka Amani, 2007

- Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet. 1 2004
- Maimunah, M. (2014). Relevansi Metode dan Pendekatan Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 287-300.
- Meriza, I. (2014). Peran Kerabat dalam Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 106-116.
- Merrikhi, P. (2014). The Effect of Knowing the Main Idea of a Text on Answering Multiple-Choice Questions Which Look for the Details of the Text. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 51-66.
- Mizal, B. (2014). Pendidikan dalam Keluarga. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 155-178.
- Muhaimin, B.A., dkk., *Fiqh*, Semarang: Penerbit Aneka Ilmu, Cet. 1995
- Muhammad jawad Mughnoyah, *Fiqh Lima Mazhab*, cet vii, Jakarta: PT Lentera Basritama, 2001
- Sabirin, S. (2014). Meunasah dan Ketahanan Masyarakat Gampong. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 105-126.
- [15] Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010
- [16] Tabrani ZA. (2009). *Ilmu Pendidikan Islam (antara Tradisional dan Modern)*. Kuala Lumpur: Al-Jenderami Press.
- [17] Raharjo, Ahmad Rinto, *Bikin Hidupmu Lebih Dahsyat, Berkah, Berlimpah Rezeki dan Bahagia dengan Puasa Sunnah*, Yogyakarta: Lafal, 2015.
- Shadily, Hasan, *Ensiklopedi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1973.
- Shaleh, Muhammad Ashaf, *Takwa: Makna dan Hikmahnya dalam Alquran*, Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, Erlangga, t. t.
- Shihab, M. Quraish, *Sunnah-Syiah Bergandengan Tangan Mungkinkah? Kajian atas konsep Ajaran dan Pemikiran*, Tangerang: Lentera Hati, 2014.
- Shonhaji, Al Ustadz H. Abdullah, *Tarjamah Sunan Ibnu Majah*, Semarang: CV. Asy Syifa', jilid II, 1992.
- Sukri, Sri Suhandjati, *Ensiklopedi Islam dan Perempuan*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2009.