

PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN TUBUH, KESEHATAN MENTAL, DAN PRESTASI BELAJAR

Nurjanah

Universitas Lambung Mangkurat
Email: 94.nurjanah@gmail.com

Najwa Ayu Septiana Cahyono

Universitas Lambung Mangkurat
Email: najwaaasc2@email.com

Muhammad Nur Fathan

Universitas Lambung Mangkurat
Email: fathan.app10@gmail.com

Abstrak : Puasa adalah penahanan diri dari syahwat perut dan syahwat kemaluan, serta dari segala benda konkret yang memasuki rongga dalam tubuh (seperti obat dan sejenisnya), dalam jangka waktu tertentu yaitu sejak terbitnya fajar kedua (yaitu fajar shidiq) sampai terbenamnya matahari yang dilakukan oleh orang tertentu yang memenuhi syarat yaitu beragama Islam, berakal, dan tidak sedang dalam haid dan nifas, disertai niat dan kehendak hati untuk melakukan perbuatan secara pasti tanpa ada kebimbangan, agar ibadah berbeda dari kebiasaan. Puasa sendiri dapat menjaga berat badan dan mengatur metabolisme tubuh serta menurunkan hormon kortisol diiringi menurunnya stres sehingga dapat meningkatkan fokus dalam belajar. Metode yang kami gunakan adalah metode kuantitatif dengan cara angket yang diberikan kepada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2023. Didapatkan hasil dari angket yang telah disebar dan juga dari studi literatur terdahulu yang berkaitan dengan tujuan penelitian.

Kata kunci: *Puasa, Mental, Kesehatan, Prestasi Belajar*

Abstract : *Fasting is the abstinence from the desire of the stomach and the desire of the genitals, as well as from all concrete objects that enter the cavity in the body (such as drugs and others), within a certain period of time, from the rising of the second dawn (i.e., Fajr shidiq) until the setting of the sun, which is carried out by a certain qualified person, who is Muslim, intelligent, and not in menstruation or postpartum, with the intention and will of the heart to perform certain actions without any doubt, so that worship is different from custom. Fasting itself can maintain weight, regulate the body's metabolism, and reduce the hormone cortisol, accompanied by decreased stress, so as to increase focus on learning. The method we use is a quantitative method by means of a questionnaire given to students of the Medical Study*

Program Undergraduate Program of Lambung Mangkurat University Class of 2023. Results obtained from questionnaires that have been distributed and also from previous literature studies related to the purpose of research.

Keywords: *Fasting, Mental, Health, Learning Achievement*

LATAR BELAKANG

Jenis Kelamin	Prevalensi Obesitas Pada Penduduk Umur > 18 Tahun Menurut Jenis Kelamin		
	2013	2016	2018
Laki - Laki	19,60	24,00	26,60
Perempuan	32,90	41,60	44,40

Tabel 1. Data Pravelansi Obesitas Menurut Umur

Sumber : <https://www.bps.go.id/indicator/30/1781/1/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur-18-tahun-menurut-jenis-kelamin.html>

Data yang disajikan dalam Tabel 1 menunjukkan tren yang signifikan dalam hal risiko obesitas pada remaja berusia di atas 18 tahun. Pada tahun 2013, tingkat risiko obesitas pada laki-laki sebesar 19,60%, namun hingga tahun 2018, angka tersebut terus meningkat menjadi 26,60%. Hal yang sama juga terjadi pada perempuan, dengan tingkat risiko obesitas awalnya sekitar 32,90% pada tahun 2013, yang kemudian meningkat menjadi 44,40% pada tahun 2018.

Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang konsisten dalam risiko obesitas selama periode lima tahun. Peningkatan ini mungkin disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Trend ini memerlukan perhatian serius dari perspektif kesehatan masyarakat, karena obesitas dapat berkontribusi pada sejumlah penyakit kronis dan masalah kesehatan lainnya. Pentingnya memahami tren ini adalah agar dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat dan memberikan pendidikan serta intervensi yang diperlukan kepada remaja untuk mengurangi risiko obesitas yang terus meningkat. Data ini juga menyoroti perlunya perubahan dalam kebijakan kesehatan masyarakat dan pendidikan gizi guna mengatasi masalah obesitas di kalangan remaja.

Peningkatan angka obesitas pada remaja yang terus meningkat adalah situasi yang sangat tidak menguntungkan jika tidak ditangani secara serius. Sesuai dengan laporan WHO tahun 2000, obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi berlebihan lemak dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan, 2018). Dampak dari obesitas pada remaja termasuk kesulitan dalam mobilitas, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang semakin memburuk. Untuk mengatasi obesitas pada remaja, penting untuk menjadwalkan

aktivitas fisik yang rutin dan, yang tidak kalah pentingnya, mengatur pola makan yang sehat. Salah satu metode efektif dalam mengatur pola makan adalah puasa, di mana selama periode menunggu waktu berbuka, tubuh menggunakan lemak sebagai sumber energi, yang secara efektif dapat mengurangi akumulasi lemak dalam tubuh.

Selama periode puasa, sistem pencernaan mendapatkan istirahat sementara, yang pada gilirannya dapat mengurangi kadar hormon kortisol yang biasanya dilepaskan oleh kelenjar adrenalin. Hormon kortisol memiliki peran dalam mengatur metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat dalam tubuh. Ini membantu menjaga kondisi tubuh dalam keadaan yang lebih baik. Selain itu, puasa dapat meningkatkan daya konsentrasi, yang dapat berdampak positif pada peningkatan kinerja belajar.

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

“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 : (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 Terminologi (istilah) terdapat dalam Subul AlSalam, para ulama fikih mengartikan puasa sebagai berikut: “puasa adalah menahan dari makan, minum dan melakukan hubungan seksual suami isteri, dan lain-lainnya, sepanjang hari.

KAJIAN TEORITIS

Puasa diartikan sebagai ibadah menahan diri atau berpantang makan, minum, dan segala hal yang membatalkannya, dimulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Puasa adalah praktik keagamaan atau kebiasaan di mana seseorang menahan diri dari makan dan minum (dan dalam beberapa kasus, juga aktivitas tertentu atau perilaku lain) selama periode waktu tertentu. Puasa dapat memiliki banyak makna dan tujuan yang berbeda, tergantung pada budaya, agama, atau tujuan individu. Dalam konteks agama, puasa sering dilakukan sebagai tindakan ibadah atau pengorbanan. Misalnya, dalam agama Islam, puasa selama bulan Ramadan adalah salah satu dari lima pilar Islam yang wajib bagi umat Muslim. Dalam agama Kristen, beberapa aliran melaksanakan puasa sebagai tindakan pengorbanan diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain aspek keagamaan, puasa juga dapat memiliki tujuan kesehatan. Banyak orang menjalani

puasa sebagai metode untuk membersihkan tubuh, meningkatkan pola makan, atau mencapai penurunan berat badan. Puasa intermittan, misalnya, adalah metode di mana seseorang mengatur waktu tertentu untuk makan dan puasa pada periode lain.

Kalori yang tidak digunakan oleh tubuh akan diubah menjadi lemak dan disimpan. Kelebihan lemak yang disimpan dalam tubuh, yang sering disebut sebagai obesitas, dapat memiliki dampak negatif terutama pada pembuluh darah. Ketika lemak berlebih terakumulasi dalam dinding pembuluh darah, hal ini dapat mengganggu peredaran darah normal. Dalam konteks kesehatan kardiovaskular, ini dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada perkembangan penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi). Penyimpanan lemak yang berlebih, terutama dalam jaringan lemak di sekitar organ dalam (lemak viseral), dapat menyebabkan peradangan dan gangguan dalam mekanisme regulasi tekanan darah. Lebih lanjut, lemak tambahan dalam tubuh dapat memengaruhi fungsi pembuluh darah dengan cara yang mempersempitnya atau membuatnya kurang elastis, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah.

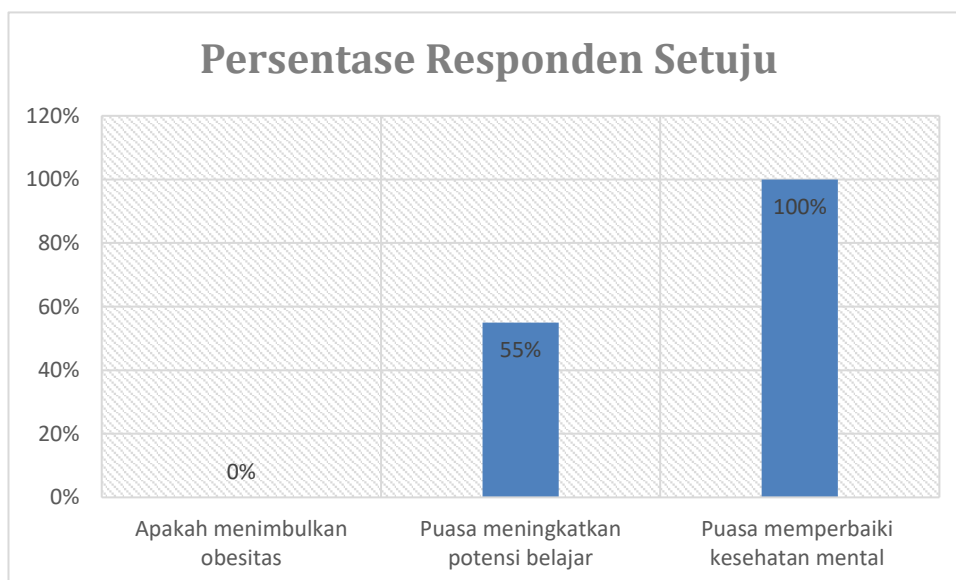
Kondisi hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam arteri. Ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Faktor-faktor seperti obesitas dan akumulasi lemak yang berlebih dalam tubuh merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi. Dengan demikian, penting untuk menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan penggunaan kalori dalam tubuh agar mencegah penimbunan lemak berlebih. Gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan manajemen berat badan yang tepat dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan hipertensi. Mengontrol agar tidak terdapat kelebihan lemak dalam tubuh, dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan. Salah satu metode pengaturan pola makan adalah dengan berpuasa. Dengan terbiasa melakukan puasa, metabolisme dalam tubuh akan terjaga dengan baik. Salah satu efek dari puasa adalah menurunkan produksi hormon kortisol (hormon stres) dan meningkatkan hormon endorfin (hormon bahagia). Hal ini dapat menyebabkan kesehatan mental terjaga, sehingga bisa meningkatkan daya konsentrasi belajar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket yang melalui perantara Google formulir yang dibagikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Kedokteran Program Sarjana. Judul penelitian yang diangkat yaitu Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. Angket ini terdapat 6 pertanyaan yang ditanyakan kepada responden tentang pendapat mereka terkait judul kami dengan jumlah responden 20 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan, kami telah mengumpulkan beberapa hasil pengumpulan data yang diambil dari kuesioner yang telah disebar. Adapun yang menjadi pertanyaan besar atau pertanyaan utama kami dalam menyajikan hasil penelitian ini adalah seputar tentang pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental dan prestasi belajar.



Dalam data yang diberikan, terdapat pernyataan dan jumlah responden yang setuju dengan pernyataan tersebut. Mari kita jabarkan data tersebut:

Pertanyaan pertama, apakah menimbulkan obesitas? Tidak ada responden yang setuju dengan pernyataan ini. Artinya, dari jumlah responden yang ada, tidak ada yang percaya bahwa puasa dapat menyebabkan obesitas. Jadi mayoritas percaya bahwa puasa tidak menimbulkan obesitas. Pertanyaan kedua, apakah puasa meningkatkan potensi belajar? Sebanyak 55% responden setuju dengan pernyataan ini. Ini mengindikasikan bahwa sebagian dari responden meyakini bahwa puasa dapat meningkatkan potensi belajar. Pertanyaan ketiga,

puasa dapat memperbaiki kesehatan mental” Seluruh responden setuju atau 100% responden setuju dengan pernyataan ini. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden percaya bahwa puasa memiliki manfaat dalam memperbaiki kesehatan mental.

Dengan demikian, dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden meyakini bahwa puasa memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan sebagian kecil dari mereka meyakini bahwa puasa dapat meningkatkan potensi belajar. Tidak ada yang percaya bahwa puasa dapat menimbulkan obesitas.

Puasa dan Kesehatan Tubuh (Kolesterol dan Obesitas)

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 pematangan sel dan perlindungan terhadap penyakit. Puasa juga dapat membantu dalam manajemen berat badan, karena pembatasan waktu makan dapat mengurangi asupan kalori secara keseluruhan. 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.

Menurut informasi dari PubMed Health (2014), kolesterol adalah salah satu jenis lemak yang ada di semua sel tubuh manusia. Kolesterol memiliki peran penting dalam pembentukan hormon, vitamin D, dan beberapa enzim yang berperan dalam pencernaan makanan. Kolesterol terdiri dari dua jenis, yakni LDL (low-density lipoprotein) atau yang sering disebut sebagai kolesterol jahat karena dapat menyebabkan obesitas, sumbatan pembuluh darah, dan berkontribusi pada penyakit jantung. Sementara itu, ada juga HDL (high-density lipoprotein) yang dikenal sebagai kolesterol baik karena membantu mengeluarkan kolesterol dari tubuh. Selain itu, trigliserida, sejenis lemak, juga bisa berperan dalam penyakit jantung, terutama pada wanita. Ketika kita melakukan pemeriksaan laboratorium, hasil "lemak total" adalah hasil gabungan antara HDL dan LDL, dengan angka normalnya berada di bawah 200 mg/dl.

Terhadap puasa, sebuah studi telah menunjukkan bahwa puasa Ramadan memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat LDL dan meningkatkan tingkat HDL. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa individu dengan diabetes melitus yang menjalani puasa mengalami penurunan kadar kolesterol meskipun secara statistik tidak signifikan. Studi lain yang melibatkan 30 remaja sehat yang berpuasa menunjukkan peningkatan kadar HDL selama puasa karena penurunan asupan makanan.

Dalam konteks obesitas, puasa memiliki potensi untuk mengurangi berat badan dan persentase lemak tubuh serta meningkatkan tingkat HDL. Namun, keberhasilan dalam menurunkan berat badan selama puasa sangat tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi selama sahur dan berbuka. Penting untuk mengatur pola makan dengan baik selama periode puasa agar mencapai hasil yang optimal. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan berat badan jika tidak ada perubahan dalam gaya hidup dan strategi makan yang benar saat sahur dan berbuka.

Selain manfaat-manfaat tersebut, puasa juga dapat menurunkan tekanan darah dan trigliserida. Secara umum, puasa memiliki potensi untuk menurunkan berat badan, kolesterol LDL, serta trigliserida, dan meningkatkan kolesterol HDL, tetapi pencapaian hasil ini sangat tergantung pada pengendalian pola makan selama periode puasa.

Macam- Macam Puasa

Puasa adalah praktik ibadah yang penting dalam agama Islam, dan terdapat berbagai jenis puasa yang dapat dilakukan oleh umat Islam, masing-masing dengan hukum dan panduan yang berbeda. Berikut penjelasan secara rinci mengenai puasa fardhu (wajib), puasa sunnat (disunahkan), puasa makruh (dianjurkan untuk dihindari), dan puasa yang diharamkan (dilarang):

1. Puasa Fardhu (Wajib): Puasa fardhu adalah jenis puasa yang diwajibkan atas setiap Muslim dewasa dan sehat secara fisik dan mental. Ada dua jenis puasa fardhu yang paling penting dalam Islam:

a. Puasa Ramadhan: Puasa Ramadhan adalah kewajiban bagi setiap Muslim yang sudah mencapai usia baligh (dewasa) dan sehat. Ini diwajibkan selama bulan Ramadhan, yang merupakan bulan kesembilan dalam kalender Islam. Selama bulan Ramadhan, umat Islam berpuasa dari terbit fajar hingga matahari terbenam dan menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami-istri selama waktu puasa.

- b. Puasa Kafarat: Puasa kafarat adalah puasa yang diwajibkan sebagai kompensasi atas pelanggaran tertentu dalam agama, seperti jika seseorang sengaja membatalkan puasa Ramadhan. Puasa ini diwajibkan untuk menghapus dosa-dosa tersebut.
2. Puasa Sunnat (Disunahkan): Puasa sunnat adalah puasa yang disunahkan oleh Nabi Muhammad SAW, tetapi tidak diwajibkan. Ini termasuk:
- a. Puasa Sunnah Mu'akkadah: Puasa sunnah ini sangat dianjurkan dan dikerjakan secara rutin oleh Nabi Muhammad SAW, seperti puasa Senin dan Kamis.
 - b. Puasa Sunah Ghairu Mu'akkadah: Puasa sunah ini dianjurkan, tetapi tidak seketat yang mu'akkadah. Contohnya, puasa Ayyamul Bidh (tiga hari di pertengahan bulan) atau puasa Arafah.
3. Puasa Makruh (Dianjurkan untuk dihindari): Puasa makruh adalah puasa yang sebaiknya dihindari, meskipun tidak dianggap dosa jika dilakukan. Ini termasuk:
- a. Puasa pada hari Jumat secara terpisah, tanpa berpuasa pada hari Kamis atau Sabtu sebelumnya.
 - b. Puasa pada hari Idul Fitr (Hari Raya Idul Fitri) dan Idul Adha (Hari Raya Idul Adha).
 - b. Puasa selama hari-hari terlarang dalam Islam, seperti hari-hari yang diharamkan untuk berpuasa seperti Hari Tasyrik (hari setelah Idul Adha).
4. Puasa yang Diharamkan (Dilarang): Ada beberapa situasi dan kondisi di mana puasa dilarang dalam Islam:
- a. Puasa selama Hari Idul Fitr (Hari Raya Idul Fitri) dan Idul Adha (Hari Raya Idul Adha), karena ini adalah hari-hari perayaan.
 - b. Wanita yang sedang dalam menstruasi atau nifas (periode pasca-melahirkan) dilarang berpuasa selama masa tersebut.
 - c. Seseorang yang sedang dalam perjalanan panjang, kecuali jika dia telah berniat untuk berpuasa sebelum perjalanan dimulai.
 - d. Orang yang sakit parah dan tidak mampu berpuasa atau yang menderita kondisi yang berpotensi membahayakan kesehatannya jika berpuasa.

Saat melaksanakan puasa dalam agama Islam, penting untuk memahami jenis puasa yang dilakukan dan mengikuti pedoman dan aturan yang berlaku. Puasa adalah ibadah yang memiliki nilai spiritual dan mengajarkan kesabaran, kontrol diri, dan pengorbanan bagi umat Islam.

Puasa dan Kesehatan Mental

Kortisol adalah hormon yang dihasilkan oleh korteks adrenal, sebuah bagian dari kelenjar

adrenal di dalam tubuh. Hormon ini dikenal sebagai hormon penanda stres, yang artinya tingkat hormon ini akan meningkat saat seseorang mengalami stres. Dalam konteks fisiologis, kadar kortisol cenderung tinggi pada pagi hari sebelum seseorang bangun tidur, kemudian secara bertahap menurun sepanjang hari dan mencapai level terendahnya di malam hari. Hormon ini juga akan meningkat saat seseorang berolahraga selama sekitar 30 menit, serta saat mengonsumsi kopi.

Pentingnya kortisol dalam hubungannya dengan puasa adalah bahwa perubahan dalam pola makan dan tidur dapat memengaruhi kadar kortisol dalam tubuh. Kadar kortisol cenderung menurun di pagi hari dan meningkat di malam hari, yang dikenal sebagai "*evening hypercortisolism*." Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol di malam hari selama bulan Ramadan terkait dengan kesulitan beberapa individu dalam tidur di malam hari. Selama periode puasa, penurunan kadar kortisol dalam tubuh dapat mengurangi risiko stres dan memengaruhi suasana hati menjadi lebih baik. Ini juga dapat membantu mengembalikan fungsi normal tubuh, termasuk jantung, tekanan darah, dan sistem tubuh lainnya. Akibatnya, tingkat kecemasan dan perasaan gugup dapat berkurang, dan tubuh menjadi lebih rileks.

Puasa, selain memiliki makna spiritual yang dalam, juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental individu. Berikut adalah lima paragraf deskriptif yang menjelaskan dampak positif puasa terhadap kesehatan mental: Selama bulan puasa, individu cenderung lebih fokus pada ibadah dan introspeksi diri. Ini menciptakan lingkungan yang memungkinkan mereka untuk merenung dan memperkuat hubungan spiritual mereka. Dalam proses ini, mereka merasakan penurunan stres dan ketenangan pikiran yang berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Puasa memberikan kesempatan untuk melepaskan beban pikiran sehari-hari dan menciptakan suasana *inner peace*. Puasa melibatkan pengendalian diri yang ketat, termasuk menahan diri dari makanan, minuman, dan tindakan tertentu sepanjang hari. Hal ini memperkuat kemampuan individu untuk mengontrol impuls dan keinginan, yang pada gilirannya, meningkatkan kesadaran diri. Kesadaran diri yang lebih baik dapat membantu individu mengatasi masalah emosional dan mental dengan lebih baik.

Puasa juga mendorong individu untuk berempati dengan mereka yang kurang beruntung dan berbagi dengan mereka. Tindakan baik ini meningkatkan perasaan positif dan penghargaan diri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental karena individu

merasa lebih terhubung dengan masyarakat mereka. Selama puasa, makanan dan minuman dilarang sepanjang hari, dan ini dapat menyebabkan perubahan rutinitas harian. Orang mungkin merasa lebih segar dan terjaga sepanjang hari, yang dapat meningkatkan fokus dan produktivitas mereka. Dengan kurangnya gangguan makanan dan minuman, mereka dapat mencapai lebih banyak hal dalam pekerjaan atau pendidikan mereka. Puasa sering kali dijalani bersama dengan keluarga dan teman-teman. Ini menciptakan peluang bagi individu untuk menghabiskan waktu bersama orang yang mereka cintai dan berbagi pengalaman keagamaan bersama. Hubungan sosial yang kuat dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam keseluruhan, puasa memiliki dampak positif yang beragam pada kesehatan mental, termasuk penurunan stres, peningkatan kesadaran diri, empati, fokus, produktivitas, dan penguatan hubungan sosial. Praktik ibadah ini bukan hanya tentang ketaatan agama, tetapi juga tentang memberikan manfaat kepada individu dalam mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

Puasa dan Prestasi Belajar

- a) Puasa, sebagai praktik agama di Islam, memiliki dampak positif yang dapat memengaruhi prestasi individu dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah lima paragraf deskriptif yang menjelaskan dampak positif puasa terhadap prestasi:
- b) **Disiplin dan Pengendalian Diri:** Puasa mengharuskan individu untuk menahan diri dari makanan, minuman, dan tindakan tertentu selama sejumlah jam dalam sehari. Ini memerlukan disiplin yang tinggi dan pengendalian diri. Kemampuan ini, yang diperoleh melalui praktik puasa, dapat mengalir ke berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pekerjaan atau pendidikan. Kemampuan untuk mengendalikan diri dapat membantu seseorang menjaga fokus pada tugas dan mencapai tujuan mereka dengan lebih baik.
- c) **Peningkatan Konsentrasi:** Selama puasa, karena tidak ada gangguan makanan atau minuman, banyak individu merasa lebih fokus dan tajam. Ini dapat menghasilkan peningkatan konsentrasi dan daya ingat. Dalam pekerjaan atau pendidikan, konsentrasi yang lebih baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang rumit dan memahami materi dengan lebih baik.
- d) **Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu:** Puasa mengubah rutinitas harian, dan individu harus merencanakan waktu mereka dengan baik untuk memastikan mereka dapat memenuhi kebutuhan makanan dan ibadah sepanjang hari. Ini mengajarkan

keterampilan manajemen waktu yang penting. Kemampuan ini dapat membantu seseorang mengatur waktu dengan lebih efisien dalam pekerjaan atau pendidikan mereka, yang pada gilirannya, dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi.

- e) Peningkatan Kesehatan Mental dan Emosional: Puasa dapat membantu mengurangi stres dan menciptakan perasaan ketenangan dan introspeksi. Kesehatan mental yang baik adalah faktor penting untuk mencapai prestasi yang tinggi. Seseorang yang tidak terlalu terpengaruh oleh stres atau perasaan negatif cenderung lebih baik dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka.
- f) Solidaritas dan Dukungan Sosial: Puasa sering kali dijalani bersama dengan keluarga dan komunitas. Ini menciptakan hubungan sosial yang kuat dan rasa solidaritas. Dukungan sosial dapat menjadi dorongan penting untuk mencapai prestasi. Dalam lingkungan yang mendukung, individu merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai target mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa memiliki dampak positif terhadap tubuh dan kesehatan mental melalui penurunan hormon kortisol. Kortisol, juga dikenal sebagai hormon stres, cenderung menurun selama puasa. Penurunan hormon kortisol ini beriringan dengan peningkatan kesehatan tubuh serta kemampuan konsentrasi yang mendukung peningkatan prestasi belajar. Hal ini disebabkan oleh lingkungan yang diciptakan selama puasa, yang mendorong individu untuk lebih fokus pada ibadah dan refleksi diri. Dalam praktiknya, menjalankan puasa secara rutin dan teratur disarankan sebagai cara yang efektif untuk merawat kesehatan tubuh dan kesehatan mental, sekaligus membantu meningkatkan prestasi belajar.

Penurunan hormon kortisol merupakan salah satu manfaat kunci dari puasa yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Kortisol adalah hormon yang dilepaskan dalam situasi stres dan dapat memiliki dampak negatif jika berlebihan dalam tubuh. Dengan menurunkan kadar kortisol selama puasa, individu mengalami penurunan tingkat stres dan ketegangan, yang pada gilirannya berkontribusi positif pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, rendahnya hormon kortisol juga memungkinkan meningkatnya konsentrasi dan daya tahan mental, yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik. Untuk menjaga kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan mencapai prestasi belajar yang lebih baik, diilustrasikan bahwa menjalankan puasa secara rutin

dan teratur adalah pilihan yang bijak.

Saran dalam penulisan ini adalah praktik puasa yang dirancang dengan disiplin dan penuh kesadaran dapat menjadi fondasi yang kuat untuk memperkuat kesejahteraan fisik dan mental. Dengan demikian, puasa bukan hanya aspek ibadah, tetapi juga merupakan alat yang efektif untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan.

DAFTAR REFERENSI

- Akbarmedia. Al-Zuhayly, W. (2005). *Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya .
- Al-Qur“an dan Terdjemahnya. (2012). Kementrian Agama: PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Al-Thurisinai, M. R. (2010). *Buka Puasa Bersama Rasulullah SAW*. Jakarta :
- Arikunto Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta:
- Badan Pusat Statistik (no date). <https://www.bps.go.id/indicator/30/1781/1/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur-18-tahun-menurut-jenis-kelamin.html>.
- Burhanuddin, Y. (1999). *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK* . Bandung : CV PUSTAKA SETIA .
- Daradjat, Z. (1975). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT GUNUNG AGUNG . Daradjat Zakiah, (1989). *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Faridl, Miftah. (2007). *Puasa Ibadah Kaya Makna*, Jakarta: Gema Insani Hadi
- Sutrisno. (2000). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: ANDI Hamid Abdul. (2009).
- Fiqh dan Ushul Fiqh Metode Istinbath dan Istidlal. Bandung : PT Remaja Rosdakarya .
- Irchamni Achmad. "Pengaruh Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah Mamba“ul Huda Talokwohmojo Ngawen Blora", (Skripsi, Program Sarjana,UIN Walisongo,Semarang, 2017)
- Fiqh Ibadah. Bandung: CV PUSTAKA SETIA Hasbiyallah. (2014).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima. (2018)
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder* . Jakarta: PT Raja Grafindo Persada .
- Munir A. (2001). *Dasar-dasar Agama Islam*. Jakarta: PT Rineka Cipta Musbikin Imam. (2004). *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004
- Nur Asri“ul, Chusna. “Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Kabupaten

- Semarang” (Skripsi, Program Sarjana, IAIN Salatiga, Semarang, 2017) Ramayulis. (2016). Psikologi Agama . Jakarta : Kalam Mulia .
- Pronovost, P.J. et al. (2016) 'Creating a purpose-driven learning and improving health system: The Johns Hopkins Medicine quality and safety experience,' Learning Health Systems, 1(1), p. e10018.
- Ranabir, S. and Reetu, K. (2011) 'Stress and hormones,' Indian Journal of Endocrinology and Metabolism, 15(1), p. 18.
- Ridwan. (2008). Dasar-dasar Statistika, Bandung: Alfabeta, 2008 Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D. Bandung : Alfabeta.
- Rineka Cipta Bungin, B. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Rohkuswara, T.D. and 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.
- Subrata, S.A. and Dewi, M.V. (2017) 'Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review,' Khazanah : Jurnal Studi Islam Dan Humaniora.
- Sugiyono. (2015) Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: ALFABETA. Sukmadinata Nana Syaodih. (2011). Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya