

Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya
https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion
P-ISSN: [2962-6560](#), E-ISSN: [2963-7139](#)

MANFAAT DAN HIKMAH PUASA TERHADAP TUBUH DAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN

Ismi Rohimatun Ni'mah

Noor Hasanah

UIN Antasari Banjarmasin, Banjarbaru

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

ismirohimatunnimah@gmail.com

enhasanah@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan rasa ingin tahu dari penulis pribadi yang juga dirasa penting untuk mengetahui informasi mengenai beberapa manfaat dari melaksanakan puasa dan juga hikmah apa saja yang bisa di dapatkan dari puasa. Selain hanya untuk memenuhi perintah Allah swt dan mendapatkan ganjaran yang dijanjikan Allah swt bagi siapa yang melaksanakannya, melaksanakan puasa juga dapat memberi banyak manfaat bagi yang menjalankan dari segi kesehatan tubuh ataupun mental. Puasa dapat membantu menjaga berat badan, tekanan darah dan kolesterol. Selain itu puasa juga dapat mencegah dari resiko terserangnya bermacam penyakit dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Sama halnya dengan masalah mental, puasa juga bisa mengatasi hal seperti itu, dengan melaksanakan puasa orang yang mentalnya terganggu dia akan merasakan ketenangan ketika puasa. Karena pada waktu puasa dia akan belajar mengontrol dirinya sendiri. Setelah penulis dan juga kita semua sudah mengetahui beberapa informasi tentang manfaat dan hikmah dari puasa ini, maka diharapkan agar kita dan semua ummat muslim dapat mengamalkan ibadah puasa dengan baik terlebih kebusus lagi dapat menjaga perintah puasa yang wajib yaitu puasa ramadhan.

Kata Kunci: *Manfaat, Hikmah, Tubuh dan Mental, Perspektif, Kesehatan.*

Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya
Vol. 3 No. 3 (2024)

Abstract

This research was conducted based on the author's personal curiosity, which he also felt was important to know information about several benefits of fasting and also what lessons can be gained from fasting. Apart from just fulfilling the commands of Allah SWT and getting the rewards that Allah SWT promises for those who carry it out, fasting can also provide many benefits for those who practice it in terms of physical and mental health. Fasting can help maintain body weight, blood pressure and cholesterol. Apart from that, fasting can also prevent the risk of developing various diseases and there are many other benefits. As with mental problems, fasting can also overcome things like that. By fasting, people who are mentally disturbed will feel calm when fasting. Because during fasting he will learn to control himself. After the author and all of us already know some information about the benefits and wisdom of fasting, it is hoped that we and all Muslims can practice fasting well, especially being able to maintain the obligatory fasting commandment, namely Ramadan fasting.

Keyword: *Benefits, Wisdom, Body and Mental, Perspective, Health.*

PENDAHULUAN

Agama islam merupakan agama yang memberikan petunjuk dan banyak manfaat bagi umat manusia, dalam agama islam banyak sekali ibadah-ibadah yang mesti dilaksanakan oleh para umat muslim diantaranya yang terdapat pada rukun islam seperti; salat, puasa, zakat dan lain sebagainya.

Mengenai ibadah puasa, tidak hanya agama islam saja yang melaksanakannya, pada berbagai agama selain islam seperti budha, yahudi, kristen dan hindu pun juga turut melaksanakan ibadah puasa dengan tatacaranya dan ketentuan masing-masing yang sesuai dengan ajaran agama mereka. Dalam agama islam puasa yang wajib dilaksanakan seluruh umat muslim baligh dan berakal serta berkemampuan yaitu puasa pada bulan ramadhan, namun ibadah puasa juga bisa dilaksanakan di hari-hari lain selain ramadhan kecuali pada hari-hari tertentu yang diharamkan berpuasa seperti 1 syawwal.

Selain merupakan ibadah wajib dalam agama islam, puasa adalah salah satu ibadah yang mempunyai banyak sekali manfaat. Mungkin selama ini yang kita ketahui secara dasarnya saja puasa hanya untuk membersihkan diri, mengendalikan hawa nafsu dan syahwat serta meningkatkan kesabaran. Tetapi masih banyak manfaat lain dari puasa bahkan ternyata puasa juga penting untuk kesehatan tubuh manusia.

Setelah dilakukan beberapa penelitian oleh para pakar dan ahli tertentu, puasa memiliki banyak sekali manfaat dan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh juga mental. Dengan berpuasa yang menahan haus dan lapar yang cukup lama, maka berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh serta dapat mengatasi gangguan mental yang dialami sebagian orang seperti

stres dan depresi. Puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Oleh karena itu para dokter bersepakat jika puasa dapat digunakan sebagai terapi tubuh.¹

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa banyak sekali manfaat dari melaksanakan ibadah puasa, baik dari segi fisik maupun mental. Selain itu melakukan ibadah puasa juga memiliki hikmah yaitu dapat menghindarkan kita dari perbuatan keji dan munkar yang merugikan diri kita sendiri. Dengan begitu melalui artikel jurnal ini penulis bermaksud ingin memaparkan beberapa manfaat dan pengaruh serta hikmah yang bisa diambil dari melaksanakan ibadah puasa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun artikel jurnal ini yaitu dengan melakukan penelitian yang bersumber dari buku cetak atau karya tulis ilmiah seperti skripsi dan jurnal. Yang berarti penelitian ini termasuk dalam penelitian pustaka dengan pendekatan kualitatif. Penelitian pustaka merupakan penelitian yang dilakukan hanya dengan mengkaji bahan-bahan koleksi perpustakaan, tanpa melakukan riset lapangan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Puasa

Menurut bahasa, puasa memiliki arti menahan diri. Sedangkan menurut istilah yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya, selain hanya menahan dari makan dan minum, umat muslim juga seharusnya menahan diri dari perbuatan tercela yakni menggunjing orang lain dan juga berbicara dengan perkataan kotor, mulai dari terbitnya fajar sampai matahari terbenam. Dengan beserta niat dan syarat tertentu. Aktivitas puasa berarti membuat saluran pencernaan istirahat. Ketika berpuasa, reaksi-reaksi biokimiawi akan berjalan lebih lancar, tidak membahayakan, dan lebih terarah. Pada saat alat pencernaan istirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari timbunan lemak dan

¹ Bramana Nanditya Putra dkk, Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental, Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 23, 2022.

cadangan karbohidrat.² Umat muslim diwajibkan melaksanakan berpuasa pada masa Madinah, pada tahun kedua Hijriyah setelah arah kiblat dipindahkan dari Masjidil Aqsa di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah, Mekkah. Pada waktu itulah Nabi Muhammad saw menetapkan puasa sebagai ibadah wajib. Dalam agama islam puasa terbagi ke dalam dua bentuk, yaitu puasa wajib dan sunnah.

Umat muslim bisa melakukan ibadah puasa kapan saja selain pada bulan ramadhan yang diwajibkan, banyak sekali ibadah puasa sunnah yang dianjurkan untuk di laksanakan, tetapi perlu diketahui juga bahwa ada hari-hari tertentu dimana umat muslim diharamkan melaksanakan puasa seperti; hari tasyrik dan syawal.

2. Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan istilah sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Menurut WHO Sehat itu sendiri dapat diartikan bahwa suatu keadaannya yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta bebas dari penyakit atau kelemahan. Sedangkan dalam kamus bahasa arab sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan dan aflat diartikan sebagai perlindungan Allah SWT untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya.

3. Fisik

Fisik adalah tubuh yang dimiliki setiap orang yang merupakan wujud yang dapat dilihat oleh kasatmata. Setiap manusia pasti mengalami perkembangan fisik sejak dia lahir.

4. Mental

Mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan batin dan watak manusia. Mental adalah sesuatu yang ada didalam tubuh manusia yang mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial) Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal

² Ani Qomariyah dan Eka Yunita Wulandari, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Manfaat Sholat Dan Puasa Bagi Kesehatan Melalui Media Radio, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 1, No. 2, 172, 2022.

yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Sedangkan gangguan kesehatan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai tiadanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental, dengan ditandai oleh adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak tepat atau wajar.³ Kesehatan mental merupakan hal paling penting bagi kehidupan manusia untuk mewujudkan kesehatan yang menyeluruh.⁴

Banyak faktor dan kondisi yang dapat mengakibatkan tekanan (stress) dalam masa remaja, dan terkadang mereka bingung menyampaikan apa yang dirasakan kemana, mereka bingung mencari tempat yang tepat untuk mengadu.⁵

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap umat yang beragama pasti melakukan ibadah puasa, dengan ketentuan dan tata cara masing-masing.⁶ Khusus untuk umat muslim maka waktu yang diwajibkan untuk menunaikan ibadah puasa yaitu bulan ramadhan, akan tetapi umat muslim tidak hanya pada bulan tersebut dapat melakukan ibadah puasa. Pada bulan dan hari-hari lain pun umat muslim diperbolehkan berpuasa yaitu puasa sunnah contohnya seperti puasa sunnah senin kamis (puasa yang di lakukannya setiap pada hari senin dan kamis) dan puasa sunnah nabi daud (puasa yang di lakukannya selang seling setiap harinya yakni sehari puasa dan sehari besoknya tidak) dan masih banyak lagi puasa-puasa sunnah yang ada dalam agama islam dan dianjurkan untuk ummat muslim mengerjakannya, karena banyak sekali manfaat yang di dapat dari melaksanakan puasa.

³ Bramana Nanditya Putra dkk, Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental, Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 24, 2022.

⁴ Rahmawati Syam dkk, Program Kesehatan Mental “*Taking Care Of Your Mental Health and Those Around You*” Berbasis Online Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Mental Masyarakat, Pengabdian: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat, Vol. 2, No. 2, 160, 2021.

⁵ Lia Siti Juleha dkk, *MENFES (Mental Health Confessional)* Komunitas Online yang Memberikan Pendiidikann Kesehatan Jiwa Dan Konseling Psikologi, Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 2, No. 2, 80, 2022.

⁶ Ikhdha Izzatul Aqilah, Puasa yang Menakjubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud), Jurnal Empati, Vol. 9, No. 2, 83, 2020.

Di samping penggunaannya dalam konteks medis, puasa juga difungsikan oleh para ulama untuk tujuan kesehatan tubuh, contohnya Kiai Hasan Maolani, seorang ulama terkemuka dari Kuningan, Jawa Barat, yang hidup pada abad ke-19 di tengah-tengah konflik yang sengit antara ulama dan penguasa kolonial. Suatu ketika, Kiai Hasan Maolani menerima surat dari putranya, yaitu Kiai Abshori atau Nurhamid, yang menceritakan kondisi salah satu anggota keluarganya di Kuningan yang sedang sakit. Kiai Abshori mengeluhkan kepada ayahnya bahwa meskipun ia telah melakukan akikah dengan menyembelih satu hingga dua ekor kambing, penyakit orang tersebut tetap tidak kunjung sembuh. Kiai Hasan Maolani kemudian menanggapi keluhan putranya dengan meminta saran dari guru spiritualnya, yaitu Panembahan Daqa. Sang Guru kemudian menyarankan agar melakukan penyembelihan dua ekor kambing akikah lagi untuk orang yang sakit, sehingga total menjadi empat ekor kambing yang disembelih. Saran ini diberikan dengan mempertimbangkan keistimewaan batin yang dimiliki oleh si sakit.

Berikut adalah pernyataan dari Kiai Hasan Maolani ketika mengungkapkan pesan dari gurunya: *“Wa ayḍan. Perkara mariḍ sira, isun tutur maring sira cacak tatkala diaqīqahi sawiji iya maksih lara lan ðen aqīqahi roro iya maksih lara. Nuli isun matur maring Mbah Daqā’. Timbalane iku aqīqabe kudu papat wedus kerana iku bocah bakal ana pangkate (...). Sira gawe aqīqah papat wedus jèn ora anemu wedus iya ayam-ayam pada (...).”* Artinya: “Kemudian terkait masalah sakitmu, Aku katakan kepadamu untuk mencoba saat menyembelih satu ekor kambing akikah satu masih sakit dan ketika menyembelih dua ekor juga masih sakit. Kemudian Aku meminta saran kepada Mbah Daqā’. Katanya, Aku harus memotong empat kambing akikah untukmu karena di dalam diri anak itu akan ada kedudukan (...). Jadi, tunaikanlah akikah empat ekor kambing namun kalau tidak ada kambing maka boleh diganti dengan ayam.”

Di samping menambah amal sedekah melalui akikah, Kiai Hasan Maolani juga menyarankan untuk meningkatkan amalan berpuasa secara rutin sebagai upaya penyembuhan dari penyakit tersebut. Puasa dapat dilakukan setiap hari Senin dan Kamis, atau minimal sekali dalam sebulan.⁷

Dengan melaksanakan ibadah puasa, secara tidak sengaja kita telah mengamalkan sikap sosial terhadap sesama manusia, karena dengan melalui puasa umat muslim ikut serta merasakan penderitaan dari sebagian orang-orang lain yang mungkin selama ini kebutuhan pangan

⁷ NU Online, Cerita Kiai Hasan Maolani Menyembuhkan Sakit dengan Puasa, Hikmah, 2020.

mereka tidak terpenuhi karena faktor ekonomi dan lain sebagainya. Selain itu puasa juga dapat diartikan sebagai bentuk ketaatan kita kepada Allah swt, karena kita mampu menahan lapar dan haus serta hal lain yang bisa membatalkannya.

Perintah melaksanakan puasa terdapat pada Al-Qur'an dan hadis, diantaranya dalil yang menyatakan bahwa puasa wajib bagi umat muslim terdapat pada Q.S. al-Baqarah/2: 183.

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

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa."

Dari dalil di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah mewajibkan berpuasa agar umatnya menjadi orang-orang yang bertaqwa. Selain terdapat pada dalil, adapula hadis yang menerangkan mengenai keistimewaan orang yang ahli berpuasa. Sebagaimana Rasulullah saw bersabda: Artinya: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan ar-Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para *shaimun* (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para *shaimun*, maka para *shaimun* berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari).

Dari hadis tersebut, maka bisa di ambil kesimpulan, sesungguhnya Allah swt sudah menyiapkan surga khusus bagi para ahli *shaum* yakni ar-Rayyan. Yang mana ketika pada hari kiamat pintu surga itu hanya akan terbuka bagi para *shaimun* dan tertutup kembali ketika semua *shaimun* telah masuk kedalamnya. Maka dari penjelasan hadis ini dapat kita ketahui betapa luar biasanya manfaat dari melaksanakan puasa, bahkan memiliki posisi khusus di sisi Allah swt.⁸

⁸ Siti Khodijah, Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains, Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies, Vol. 2, No. 1, 38, April 2023.

Adapun manfaat serta hikmah dari melaksanakan puasa terhadap tubuh dan mental, sebagai berikut:

a. Manfaat

1. Secara psikis, puasa bisa mengatasi mental yang sedang terganggu, misalnya mengalami stres ataupun depresi, Masalah kesehatan mental depresi sudah menjadi permasalahan kesehatan global yang belum dapat terselesaikan.⁹ Tubuh manusia akan mengalami peningkatan endorfin dalam darahnya setelah berpuasa, sehingga mentalnya dirasa sehat. Selain itu, dengan berpuasa mereka akan belajar mengontrol dirinya.
2. Dilihat dari hasil penelitian medis, setiap orang yang melaksanakan puasa satu bulan sekali, resiko mereka terserang penyakit jantung hanya 58% lebih rendah daripada orang-orang yang tidak berpuasa.¹⁰ Menjaga pola makan sehat ketika melaksanakan puasa juga bisa memperbaiki sendi-sendi dalam kondisi meradang, radang usus besar, bahkan mengatasi masalah pada kulit, seperti psoriasis dan eksim.¹¹
3. Ketika berpuasa maka asupan yang diterima tubuh akan terbatas, dengan begitu laju pembelahan sel dalam tubuh dapat berkurang karena pertumbuhannya menurun, hal ini dapat mengurangi resiko kanker. Puasa juga memicu terjadinya pembakaran lemak, dengan terbakarnya lemak maka dapat menjaga tingkat kolesterol dan berat badan, apabila berat badan menurun diabetes dan tekanan darah pun akan terkendali dengan baik.¹²
4. Puasa bermanfaat untuk membersihkan tubuh dari bermacam-macam kotoran yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit.
5. Fungsi otak meningkat dan menolak terjadinya gangguan pada neuro-degeneratif. Serta dapat menunda penuaan.¹³

⁹ Fumika Venaya Dewi dkk, Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Depresi Dan Stigma Diri Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Kesehatan Nasional*, Vol. 6, No. 2, 126, 2022.

¹⁰ Harianto, Teologi “Puasa” dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup, *Jurnal Excelsis deo*, Vol. 5, No. 2, 158, 2021.

¹¹ Unggul Aji Mulyo , Manfaat Puasa bagi Kesehatan, Republik Indonesia, 31 Maret 2023.

¹² Anna Novy handayani, Rina Hutauruk DKK, *Mandiri In Health (Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh)*, (Tangerang Selatan: PT Mitra Grafindo Mandiri, April-Juni 2019), 15-16.

¹³ A.Rafiqi Tantawi, Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani, (Medan: Universitas Medan area, 2019), 4-5.

b. Hikmah

Hikmah dari melaksanakan puasa dapat diambil dari konsep ketaqwaan, yaitu meningkatnya kesadaran spiritual seseorang. Ketika melaksanakan puasa tidak hanya diartikan sekadar untuk menahan dari haus dan lapar yang dirasa, tetapi diartikan sebagai pengendalian diri agar bisa lebih dekat lagi dengan Allah swt.¹⁴ Melaksanakan puasa bisa menjaga fisik dan psikis menjadi lebih baik.

Orang yang mengamalkan puasa jiwanya akan senantiasa tenang, berkepribadian penyabar, tawadhu' dan terhindar jauh dari kesombongan.

Dari penjelasan yang dipaparkan diatas mengenai manfaat dan hikmah yang dapat diambil dari melaksanakan ibadah puasa bagi kesehatan tubuh dan mental, dapat dilihat bahwa ibadah dan segala sesuatu yang diperintahkan oleh Allah swt untuk ummatnya pasti memiliki maksud dan tujuan tertentu, serta bermanfaat dan tidak merugikan sama sekali bagi ummat yang melaksanakannya. Puasa juga dapat difungsikan sebagai latihan mengendalikan syahwat, sebab syahwat sangat mudah dikendalikan dalam kondisi lapar. Pada saat lapar pikiran manusia hanya tertuju pada makan dan minum. Dalam situasi seperti ini, hasrat untuk melakukan aktivitas lain atau maksiat dapat diminimalisir.¹⁵ Di samping menjalankan perintah Allah swt yang sudah pasti bagi siapa yang menjalankan akan mendapat ganjaran tersendiri sesuai dengan janji Allah. Ternyata ada dampak luar biasa yang dapat langsung kita rasakan masing-masing.

PENUTUP

Puasa (ramadhan) merupakan ibadah wajib yang diperintahkan oleh Allah swt. Namun dalam pembahasan artikel ini tidak hanya puasa wajib yang dimaksudkan melainkan puasa sunnah juga. Puasa adalah salah satu ibadah yang memberikan banyak manfaat terhadap tubuh, selain itu juga memberikan efek dan dampak hebat bagi mental. Setiap orang yang melaksanakan puasa dapat merasakan manfaatnya seperti terjaganya berat badan dan terhindar dari resiko serangan penyakit, sedangkan bagi yang

¹⁴ Fitralina Nur Alisa dan Cieca Tri Sulistia, Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan, *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. 1, No. 6, 1254, 2023.

¹⁵ Usman dkk, Peningkatan Pemahaman Remaja Masjid Jamiek Pauh Tentang Hikmah Dan Manfaat Puasa Ramdahan, *Communnity Development journa*, Vol. 3, No. 1, 115, 2022.

mentalnya terganggu (stres/depresi) dia bisa belajar mengontrol dirinya ketika sedang berpuasa, sehingga jiwanya terasa lebih rileks dan tenang. Dengan melaksanakan puasa kita dapat membuktikan ketaatan terhadap perintah Allah swt, dan berusaha agar bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.

DAFTAR PUSTAKA

- Putra, Bramana Nanditya, dkk, Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental, Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 23, 2022.
- Qomariyah, Ani dan Wulandari, Eka Yunita, Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Manfaat Sholat Dan Puasa Bagi Kesehatan Melalui Media Radio, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 1, No. 2, 172, 2022.
- Syam, Rahmawati dkk, Program Kesehatan Mental “*Taking Care Of Your Mental Health and Those Around You*” Berbasis Online Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Mental Masyarakat, Pengabd: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat, Vol. 2, No. 2, 160, 2021.
- Juleha, Lia Siti dkk, *MENFES (Mental Health Confessional)* Komunitas Online yang Memberikan Pendiidikann Kesehatan Jiwa Dan Konseling Psikologi, Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 2, No. 2, 80, 2022.
- Aqilah, Ikhda Izzatul, Puasa yang Menakjubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud), Jurnal Empati, Vol. 9, No. 2, 83, 2020.
- NU Online, Cerita Kiai Hasan Maolani Menyembuhkan Sakit dengan Puasa, Hikmah, 2020.
- Khodijah, Siti, Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains, Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies, Vol. 2, No. 1, 38, April 2023.
- Dewi, Fumika Venaya dkk, Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Depresi Dan Stigma Diri Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan, Jurnal Kesehatan Nasional, Vol. 6, No. 2, 126, 2022.
- Hariato, Teologi “Puasa” dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup, Jurnal Excelsis deo, Vol. 5, No. 2, 158, 2021.
- Mulyo, Unggul Aji, Manfaat Puasa bagi Kesehatan, Republik Indonesia, 31 Maret 2023.
- Handayani, Anna Novy, Hutauruk, Rina DKK, *Mandiri In Health (Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh)*, (Tangerang Selatan: PT Mitra Grafindo Mandiri, April-Juni 2019).
- Tantawi, A.Rafiqi, Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani, (Medan: Universitas Medan area, 2019).
- Alisa, Fitralina Nur dan Sulistia, Cieca Tri, Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 1, No. 6, 1254, 2023.
- Usman dkk, Peningkatan Pemahaman Remaja Masjid Jamiek Pauh Tentang Hikmah Dan Manfaat Puasa Ramdahan, Communnity Development journa, Vol. 3, No. 1, 115, 2022.