

Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan

Fasya Dzulhijah¹, Syahda Safa Salsabila², Muhamad Bisma Laudza Daidaban³

fasyadzulhijjah26@gmail.com¹, syahdass23@gmail.com²,
bismadaidaban09@gmail.com³

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstrak

Puasa dalam arti bahasa adalah menahan. Puasa dapat menetralkan racun dan zat-zat yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal dan organ tubuh lainnya yang disebabkan oleh bahan pengawet Selain menetralkan tubuh dari racun dan sebagainya. Menurut sebagian orang, puasa tidak menghasilkan penurunan berat badan dan sering disalahartikan sebagai upaya untuk makan lebih sedikit untuk mencapai berat badan atau bentuk tubuh ideal. Pembuatan laporan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan, pengaruh, dan manfaat puasa senin kamis pada segi kesehatan. Penulisan makalah ini menggunakan metode systematic review. Pencarian systematic review menggunakan data base PubMed dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Puasa”, “Senin”, “Kamis”, dan “Kesehatan”. Didapat kesimpulan, Puasa Senin Kamis dapat memberikan manfaat kesehatan seperti detoksifikasi, kontrol berat badan, manajemen gula darah, penurunan risiko penyakit kronis, dan peningkatan kesadaran makanan. Namun, penting untuk diingat bahwa efek puasa dapat bervariasi dari individu ke individu, dan tidak semua orang akan merasakan manfaat yang sama.

Keyword: Puasa,Senin,Kamis,Kesehatan

Latar Belakang

Puasa dalam arti bahasa adalah menahan. Dalam Islam, puasa merupakan ibadah kepada Sang Pencipta dengan cara menahan dari makanan, minuman, nafsu dan aktivitas lainnya sejak terbit hingga tenggelamnya matahari. Puasa dapat menetralkan racun dan zat-zat yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal dan organ tubuh lainnya yang disebabkan oleh bahan pengawet, (Alfin, 2019)

Selain menetralkan tubuh dari racun dan sebagainya. Menurut sebagian orang, puasa tidak menghasilkan penurunan berat badan dan sering disalahartikan sebagai upaya untuk makan lebih sedikit untuk mencapai berat badan atau bentuk tubuh ideal. Tentu masih banyak orang yang belum memahami pengertian berat badan. (Sakti , 2019)

Ketentuan terkait puasa ini telah dijelaskan dalam hadits Dari ‘Aisyah radhiyallahu ‘anha, beliau mengatakan: “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis.” (HR. An Nasai dan Ibnu Majah)

“Sesungguhnya di surga ada satu pintu yang namanya “Ar-Rayyan,” yang akan dimasuki oleh orang-orang yang sering berpuasa kelak pada hari kiamat, tidak akan masuk dari pintu itu kecuali orang yang suka berpuasa. Di katakan: manakah orang-orang yang suka berpuasa? Maka mereka pun berdiri dan tidak masuk lewat pintu itu kecuali mereka, jika mereka telah masuk, maka pintu itu di tutup sehingga tidak seorang pun masuk melaluinya lagi.” (HR Bukhori dan Muslim). Hal ini juga sesuai dalam hadist riwayat muslim:

“Pintu surga dibuka pada hari Senin dan kamis. Setiap hamba yang tidak berbuat syirik pada Allah sedikit pun akan diampuni (pada hari tersebut) kecuali seseorang yang memiliki percekocokan (permusuhan) antara dirinya dan saudaranya. Nanti akan dikatakan pada mereka, akhirkkan urusan mereka sampai mereka berdua berdamai, akhirkkan urusan mereka sampai mereka berdua berdamai” (HR. Muslim no. 2565)

Puasa juga dapat melindungi kesehatan otak sehingga meningkatkan jumlah sel saraf sehingga meningkatkan fungsi kognitif otak. Puasa juga membantu mencegah ensefalitis. Hal ini terjadi karena lemak dilepaskan sebagai keton ke dalam aliran darah sebagai sumber energi. Bahkan puasa yang dipadukan dengan olahraga dapat meningkatkan jumlah mitokondria pada neuron. Mitokondria sendiri merupakan sel yang

menjadi tempat terjadinya respirasi untuk menghasilkan energi. Selain itu, jumlah protein di otak juga meningkat. Dengan meningkatnya kandungan protein di otak, maka fungsi otak yang mengatur memori, sensor, dan perilaku pun meningkat. (Syuhada, 2023)

Melihat latar belakang tersebut, diharapkan setelah membaca artikel ini untuk penulis dan pembaca bisa mendapatkan pengetahuan dan wawasan lebih tentang puasa senin kamis dalam segi kesehatan.

Tujuan Penelitian

Pembuatan laporan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan, pengaruh, dan manfaat puasa senin kamis pada segi kesehatan.

Metode Penelitian

Penulisan makalah ini menggunakan metode systematic review. Pencarian systematic review menggunakan data base PubMed dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Puasa”, “Senin”, “Kamis”, dan “Kesehatan”.

Pencarian artikel harus memenuhi kriteria yaitu: artikel penelitian yang dipublikasikan 10 tahun terakhir (2013 - 2023); menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia; merupakan artikel jurnal dan open access, artikel full text, systematic review, literature review dan meta analysis.

Hasil

Puasa adalah salah satu ibadah yang dilakukan umat Muslim. Menurut istilah, puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, bersetubuh, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar hingga terbenam matahari (Syarifuddin, 2003). Sedangkan Susetya (2007) menjelaskan bahwa puasa ada yang bersifat wajib seperti puasa Ramadhan, ada pula yang bersifat sunnah (jika dikerjakan mendapat pahala, jika ditinggalkan tidak mendapat dosa) seperti salah satu contohnya puasa hari Senin dan Kamis. Rasulullah SAW bersabda: “Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa” (HR. Tirmidzi).

Dalam hadis Rasulullah SAW menyebutkan bahwa puasa dapat mengasah kesabaran dan menahan emosi. Rasulullah SAW bersabda :

عن ابي هريرة رضي هلا عنه قال : قال رسول هلا صلي هلا عليه و سلم الصيام جنه اذا كان يوم

(صوم احد كم فال يرفث وال يصخب فان سابه احد او قاتله فليقل : اني صائم) رواه مسلم

“Dari Abu Hurairah RA meriwayatkan. Rasulullah SAW bersabda : puasa itu perisai. apabila salah seorang di antara kamu semua sedang berpuasa maka jangan sekali-kali berkata jorok dan jangan bikin keributan, jika ada salah seorang yang mencaci maki atau mengajak hendaklah ia mengadakan: saya sedang berpuasa”. (HR. Muslim No. 1151).

Puasa Senin dan Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Dari Abu Qotadah Al Anshori radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah SAW pernah ditanya mengenai puasa pada hari Senin, lantas beliau menjawab :

: عن ابي قتادة رضي هلا عنه : سال الرسول هلا صلى هلا عليه و سلم عن صيام الاثنين والخميس قال
(ذلك يوم ولدت فيه ويوم يبعث او انزل علي فيه) رواه مسلم

“Dari Abu Qotadah Al Anshori radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah SAW pernah ditanya mengenai puasa pada hari Senin, lantas beliau menjawab : Hari tersebut adalah hari aku dilahirkan, hari aku diutus atau diturunkannya wahyu untukku.” (HR. Muslim No. 1162).

Nabi Muhammad SAW sangat menekankan perhatiannya pada puasa sunah Senin dan Kamis, jarang beliau meninggalkannya, karena manfaat dan keutamaan puasa sunah Senin dan Kamis yang begitu banyak. Hal ini sesuai hadist Nabi. Dari Aisyah ra mengatakan :

عن عائشة رضي هلا عنها قالت: ان رسول هلا صلى هلا عليه وسلم - كان يتحرى صيام الاثنين والخميس
(رواه النساء و ابن ماجه)

“Dari Aisyah ra. Berkata : Rasulullah SAW biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis” (HR An Nasa’I 2362 dan Ibnu Majah No. 1739)

Syarat wajib puasa:

- a. Beragama Islam
- b. Baligh dan berakal: anak-anak belum diwajibkan berpuasa, tetapi apabila kuat mengerjakannya, boleh diajak berpuasa sebagai latihan.
- c. Suci dari haid dan nifas (ini tertentu bagi wanita)

- d. Kuasa (ada kekuatan), kuasa disini artinya tidak sakit dan bukan yang sudah tua. Orang sakit dan orang tua, mereka boleh tidak berpuasa, tetapi ajib membayar fidyah (Abidin,1998).

Syarat sah puasa :

- a. Islam
- b. Tamyiz, artinya orang-orang atau anak-anak yang dapat membedakan antara baik dan buruk, tegasnya bukan anak yang terlalu kecil dan bukan orang gila.
- c. Suci dari haid dan nifas, wanita yang sedang haid dan nifas tidak sah jika mereka berpuasa, tetapi wajib qadha pada waktu lain, sebanyak bilangan hari yang ia tinggalkan.
- d. Tidak di dalam hari-hari yang dilarang untuk berpuasa (Abidin,1998). Pengaruh terhadap Kesehatan Mental

Banyak ilmuwan yang menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami yang menjadikan suatu kehidupan berjalan dengan lurus, sehat, dan sempurna. Sebagaimana banyak ilmu pengetahuan modern yang menetapkan bahwa puasa juga melidungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif. Banyak dokter terkemuka di dunia juga menjelaskan tentang manfaat dari puasa melalui penelitian dan karya ilmiah mereka tentang puasa. Salah satunya Ibnu Sina, yaitu seorang filosof dan dokter muslim yang termasyur, untuk beberapa kondisi yang ditangani Ibnu Sina mewajibkan pasiennya untuk berpuasa selama tiga minggu. Menurut Ibnu Sina puasa merupakan salah satu sarana efektif untuk melepaskan beberapa mikroorganisme di dalam tubuh, ini disebabkan

1. Pengaruh terhadap Kesehatan Spiritual

Puasa sunah Senin dan Kamis menunjukkan bahwa puasa sunah Senin dan Kamis memiliki peranan dalam meningkatkan kecerdasan spiritual. Peranan dari pelaksanaan puasa sunah Senin dan Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual dapat dilihat dalam nilai-nilai kecerdasan spiritual. Nilai-nilai kecerdasan spiritual yang dimaksud adalah seperti kemampuan bersikap fleksibel dan tanggap, memiliki kecerdasan diri yang tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mampu bersikap jujur, sabar, dermawan, kasih sayang, cinta damai, sederhana dan memiliki empati (Masitoh Umi, 2014).

2. Pengaruh terhadap Kolesterol

Kadar kolesterol dalam darah responden adalah setelah berpuasa dan hal tersebut terjadi pada setiap responden. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa puasa Senin dan Kamis mempunyai dampak yang besar terhadap kadar kolesterol. Menurut penelitian Triliana dan Airlangga (2018), puasa dapat menyebabkan penurunan kadar LDL dalam darah sehingga puasa merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol darah yang berlebihan. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil dari perlakuan berupa puasa Senin dan Kamis. Penurunan kadar kolesterol pada orang berpuasa yang mengurangi konsumsi lemak mencapai 15-25%. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan aktivitas enzim 3-hidroksi-2 metilglutaril KoA reduktase yang merupakan pembentuk kolesterol pada manusia (Wulandari & Alfiah, 2016).

Pengaruh terhadap Obesitas Penelitian Soo Liang Ooi dari Charles Sturt University ada tahun 2019 tentang Short-term Intermittent Fasting for Weight Loss: A Case Report menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada berat badan antara sebelum dan sesudah melakukan puasa Senin dan Kamis setelah penelitian selama 5 minggu. Hasil dari pengukuran berat badan sebelum dan sesudah melakukan Puasa Senin dan Kamis pada penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ingrid Anggradiva pada tahun 2020 tentang Perbandingan dengan Intermittent Fasting Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Overweight di SMAN 2 Malang yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada berat badan antara sebelum dan sesudah melakukan puasa Senin dan Kamis. Berat Badan sesudah melakukan puasa Senin dan Kamis lebih rendah dibandingkan sebelum melakukan puasa Senin dan Kamis Pengaruh Tabata Workout.

3. Pengaruh terhadap jumlah leukosit

Dengan telah dilakukannya penelitian ini, dan berdasarkan data hasil penelitian tentang puasa sunnah Senin Kamis terhadap jumlah leukosit yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada sel limfosit. Masyarakat dapat melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis karena terdapat dampak kesehatan yang cukup baik. Karena sel limfosit yang terdapat dalam tubuh banyaknya 20-25%, yang memiliki fungsi yaitu membunuh dan memakan bakteri masuk ke dalam jaringan tubuh. Limfosit ada 2 macam, yaitu limfosit T dan limfosit B (Handayani, 2008, 89) Puasa sunnah Senin dan Kamis juga mempunyai manfaat lain bagi kesehatan tubuh. Berpuasa sama

dengan menghilangkan 90% racun dalam tubuh. Menurut para ahli, proses puasa disebut detoksifikasi. Menurut Carlson dan Kunde dari Universitas Chicago, puasa merupakan proses operasi tanpa pembedahan. Berpuasa merupakan proses pembilasan darah yang akhirnya membersihkan darah dari pencemaran serta racun berbahaya yang ada di dalam tubuh. Puasa juga banyak memiliki manfaat untuk peningkatan kesehatan tubuh khususnya penyakit jantung dan mengurangi resiko kanker, memperbaiki gen dan umur panjang (Mista, 2008).

2. Pengaruh terhadap sistem pencernaan

Pada saat berpuasa sangat penting untuk menjaga sistem pencernaan yaitu dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah saat sahur, karena kandungan yang terdapat dalam sayur dan buah dapat membuat proses pencernaan lebih lambat sehingga bisa menahan lapar untuk waktu yang lama saat berpuasa. Sedangkan saat berbuka dianjurkan untuk minum yang manis supaya kebutuhan tubuh akan glukosa dan cairan dapat terpenuhi. Puasa juga dapat menjaga kesehatan pencernaan, karena puasa memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat dari aktivitasnya. (Sabina, 2021).

Kesimpulan

Puasa Senin Kamis dapat memberikan manfaat kesehatan seperti detoksifikasi, kontrol berat badan, manajemen gula darah, penurunan risiko penyakit kronis, dan peningkatan kesadaran makanan. Namun, penting untuk diingat bahwa efek puasa dapat bervariasi dari individu ke individu, dan tidak semua orang akan merasakan manfaat yang sama. Sebelum memulai praktik puasa atau mengubah pola makan Anda, konsultasikan dengan profesional kesehatan Anda untuk memastikan bahwa itu aman dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan Anda. Selain itu, penting untuk tetap terhidrasi selama puasa dan tidak berlebihan dalam berpuasa untuk mencegah masalah kesehatan.

Referensi

Triliana, R. dan H. Airlangga. 2018. Peran Gender dan Interval Puasa pada Profil Lipid Tikus Wistar dengan Diet Atherogenik. *Jurnal Kesehatan Islam*, 7(1): 57-62.

- Hamidi, F., Hakim, A., Leksono, A. S., & Yanuwiadi, B. (2019). Pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap hitung jenis leukosit. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 7-7.
- Marfu'ah, N., & Artanti, L. O. (2019, December). PERBEDAAN KADAR ASAM URAT PADA ORANG YANG BERPUASA WAJIB DAN SUNNAH. In 1st Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan (pp. 39-42).
- Alfin, R., Busjra, B., & Azzam, R. (2019). Pengaruh puasa ramadhan terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus Tipe II. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 191-204.
- Sakti, N. W. P., Muhsan, M., & Mulyajaya, M. S. (2019). PENGARUH PUASA SENIN KAMIS DENGAN METODE LATIHAN O7W (OCD 7 MINUTE WORKOUT) TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(3).
- Marfu'ah, N., & Sari, D. D. (2018). Perbandingan pengaruh puasa Daud dan puasa Senin-Kamis terhadap kadar kolesterol pada mencit. *Journal of Biology Education*, 1(2), 192-207.
- Syuhada, R. U., Shahib, M. N., & Puspita, S. (2023, February). Puasa Senin-Kamis dengan Fungsi Kognisi Lanjut Usia. In *Bandung Conference Series: Medical Science (Vol. 3, No. 1, pp. 154-158)*.
- Labib, M., Na'ila, F. A., Latifah, L., & Sumarti, H. (2022). ANALISIS DAMPAK PUASA SENIN KAMIS TERHADAP KADAR KOLESTEROL DALAM DARAH MENGGUNAKAN ALAT UKUR NON-INVASIF BERBASIS ARDUINO UNO. *JFT: Jurnal Fisika dan Terapannya*, 9(1), 23-33.
- Harahap, H., Herlambang, H., & Putra, I. P. (2023). Pengaruh Intermittent Fasting terhadap Berat Badan dan Kadar High Density Lipoprotein pada Individu dengan Overweight. *Journal of Medical Studies*, 3(3), 168-176.
- Yudhistina, K., Prafiantini, E., & Hardiany, N. S. (2021). Pengaruh puasa intermiten 5: 2 terhadap kadar malondialdehida pada karyawan pria dewasa dengan obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 184-193.
- Solehah, I. (2023). PUASA SEBAGAI TERAPI PENYAKIT DIABETES MENURUT PANDANGAN ISLAM DAN MEDIS. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 7-16.

- Karomi, A. (2018). Puasa Senin dan Kamis: Sebuah Telaah Ma'anil Hadith. Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam, 1(1).
- Prasetyo, A. W., & Hansen, H. (2021). Pengetahuan Tekanan Darah dengan Kadar Glukosa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Borneo Studies and Research, 2(3), 2023-2030.
- Lubis, R. M., & Boy, E. (2021). Pemberdayaan Keluarga Binaan melalui Penyuluhan Tips Sistem Pencernaan Tetap Bugar Saat Berpuasa secara Daring. Jurnal Implementa Husada, 2(2), 242-250.