

MENGATUR POLA HIDUP SEHAT DENGAN BERPUASA MENURUT AJARAN ISLAM

Nur Nadya Fitriani
Alya Azahra Maulida

Korespondensi penulis nurnadyafitriani@gmail.com, alyaazahramaulida0301@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract.

This study delves into the significance of a healthy lifestyle and the benefits of fasting within the context of Islamic teachings, emphasizing a holistic approach to physical and spiritual well-being. The research methodology primarily involves an extensive literature review, delving into credible sources such as books, journals, and research papers related to the topic. The critical analysis of diverse perspectives from health and Islamic scholars forms the foundation for building a robust theoretical framework. By identifying commonalities, differences in opinions, and the evolutionary trajectory of ideas regarding healthy living and the benefits of fasting in the Islamic perspective, the literature review contributes to a comprehensive understanding of these concepts. The gathered information not only aids in developing a theoretical foundation but also provides insights into practical applications for individuals striving to lead healthier lives. Consequently, this literature-based approach serves as a solid basis for detailing and developing discussions on the importance of implementing fasting as a healthy lifestyle behavior in the context of Islamic teachings.

Keywords: *benefits of fasting, fasting, healthy lifestyle.*

Abstrak.

Penelitian ini menggali makna pola hidup sehat dan manfaat berpuasa dalam konteks ajaran Islam, menekankan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual. Metode penelitian utamanya melibatkan studi literatur yang mendalam, mengakses sumber-sumber terpercaya seperti buku, jurnal, dan riset yang berkaitan dengan topik tersebut. Analisis kritis terhadap beragam pandangan dari ahli kesehatan dan Islam membentuk dasar untuk membangun kerangka teoritis yang kokoh melalui tinjauan literatur, kesamaan, perbedaan pendapat, dan evolusi pemikiran tentang pola hidup sehat serta manfaat berpuasa dalam perspektif Islam diidentifikasi. Informasi yang terkumpul berkontribusi pada pemahaman menyeluruh tentang konsep-konsep pola hidup sehat dan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam. Dengan demikian, pendekatan studi literatur ini menjadi dasar yang kuat untuk merinci dan mengembangkan pembahasan tentang pentingnya menerapkan puasa sebagai perilaku hidup sehat dalam konteks ajaran Islam.

Kata kunci: berpuasa, gaya hidup sehat, manfaat puasa.

LATAR BELAKANG

Gaya hidup sehat didasarkan pada kebiasaan, pilihan gaya hidup, dan rutinitas harian seseorang yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosionalnya. Hal ini mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari yang selalu berhubungan dan berdampak negatif. Hidup sehat bukan hanya sesuatu yang harus dilakukan dalam sekali jalan, namun merupakan komitmen seumur hidup untuk menjalani gaya hidup sehat yang mendorong kesehatan fisik dan mental. Melalui konsistensi dalam mengatasi segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan ini, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, menurunkan risiko penyakit, dan mengelola kesejahteraan mereka secara efektif.

Islam memberikan tips cara hidup sehat yang menghindarkan umat Muslim dari penyakit akibat pola makan yang tidak wajar. Allah memberi perintah untuk menjaga pola makan dalam ayat berikut yang artinya, "Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan," (QS Al-A'raf: 31).

Perintah untuk tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum dalam ayat di atas dijelaskan oleh Nabi Muhammad dalam sabdanya, "Tidak ada suatu wadah yang diisi penuh oleh anak Adam yang lebih jelek melebihi perutnya. Cukuplah baginya beberapa suapan kecil untuk menegakkan tulang belakangnya. Jika tidak mungkin, sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya," (HR Imam Ahmad, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, Al-Hakim).

Dalam Islam, puasa adalah salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilakukan oleh umat Islam. Puasa Ramadhan diwajibkan bagi mereka yang telah mencapai kematangan fisik dan mental, dan tidak ada halangan medis untuk menghindarinya. Dalam Islam, puasa tidak hanya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga merupakan kesempatan untuk memperdalam hubungan spiritual dan memperdalam pemahaman akan kebutuhan orang-orang yang kurang mampu. Hal ini juga merupakan bentuk ketaatan kepada Allah dalam Islam.

Para ahli kesehatan tidak meragukan manfaat ibadah puasa dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Di masa sekarang peningkatan imunitas akibat puasa diharapkan menjadi manfaat tersendiri bagi umat muslim untuk terhindar dari berbagai penyakit.

Puasa bermanfaat dalam memulihkan sistem kerja tubuh. Kondisi ini membantu menciptakan lingkungan yang sehat bagi tubuh untuk meregulasi hormon. Mereka yang makan setiap tiga sampai empat jam sekali tidak sempat mengalami lapar, sehingga tidak merasakan kemampuan tubuh untuk menyampaikan sinyal lapar. Ketika asupan makanan untuk tubuh dihentikan selama 12 jam, tubuh dapat lebih fokus pada kemampuannya untuk meregenerasi sel. Puasa juga bisa mengurangi kadar lemak tubuh. Kelebihan lemak tubuh bisa merusak keseimbangan sistem kekebalan tubuh manusia. Lemak yang banyak akan memicu produksi sel, yang menyebabkan peradangan pada organ tubuh, memicu munculnya penyakit pembuluh darah dan masalah kesehatan lainnya.

Oleh karena itu, marilah kita menjaga pola hidup sehat berupa melakukan ibadah puasa dengan penuh keimanan, serta dibarengi dengan menjaga pola makan yang seimbang agar puasa dapat meningkatkan imunitas spiritual dan imunitas tubuh yang baik.

KAJIAN TEORITIS

Dalam Islam terutama selama bulan Ramadan, berpuasa bukan hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga mencakup pengendalian diri, peningkatan kesadaran spiritual, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Berikut merupakan kajian teoritis yang mendukung Penulis dalam Menyusun penelitian ini yaitu:

1. Hadits dan al-Quran
2. Karya yang berjudul "Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji" ditulis oleh Dr. Jamal Muhammad Az-Zaki, dan diterbitkan oleh Cakrawala Publishing pada Maret 2013. Buku ini bertujuan untuk mengurai berbagai upaya pencegahan terhadap penyakit-penyakit yang melibatkan aspek fisik, psikis, dan sosial. Pendekatan ilmiah diambil dari sudut pandang medis untuk memahami manfaat kesehatan yang terkandung dalam praktik keagamaan, khususnya Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji, yang merupakan Rukun Islam. Penulis menyoroti bahwa pelaksanaan Rukun Islam ini memiliki dampak positif dalam upaya pencegahan penyakit. Buku ini mengajak pembaca, terutama umat Islam, untuk lebih mendalami dan mengamalkan Rukun Islam dengan

kesungguhan hati. Hal ini diharapkan dapat membawa manfaat nyata, yaitu kesehatan lahir dan batin. Sehingga buku ini bukan hanya menyajikan informasi mengenai kesehatan fisik, tetapi juga menggali manfaat kesehatan holistik yang melibatkan aspek spiritual dan sosial.

3. Jurnal yang berjudul “Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19” oleh Pande Made Yudi Rawita Atmaji, I Ketut Budaya Astra, I Gede Suwiwa. Jurnal ini mengeksplorasi dampak pandemi COVID-19 terhadap perilaku kesehatan masyarakat, terutama dalam konteks aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Penelitian ini dapat dikategorikan sebagai kajian teoritis karena fokus utamanya adalah menganalisis dan menyusun ulang teori-teori yang relevan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan pola hidup sehat dalam situasi pandemi. Jurnal ini mencakup tinjauan literatur yang komprehensif mengenai konsep-konsep kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan pola hidup sehat, serta melibatkan teori-teori kesehatan masyarakat yang relevan.

METODE PENELITIAN

Dalam hal metode penelitian, penelitian ini menerapkan metode library research, yang mengandalkan akuisisi informasi melalui membaca berbagai bacaan dan literatur yang relevan dengan tema penelitian. Dalam rangka mendukung pembahasan penelitian, penulis memilih untuk merujuk pada sumber primer, yaitu Hadis, sebagai sumber utama yang bersifat asli dan otentik. Sumber sekunder, sebaliknya, mencakup beragam literatur dari berbagai buku keislaman, majalah, serta artikel-artikel yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian. Dengan menggunakan metode ini, penulis berusaha untuk merangkul berbagai perspektif dan sudut pandang dalam memahami dan menggali informasi yang mendalam terkait dengan topik yang dibahas.

Sumber-sumber yang diakses oleh penulis mencakup segmen utama dari Hadis sebagai sumber utama penelitian, yang merupakan warisan ajaran Islam. Sumber sekunder, di sisi lain, diambil dari berbagai literatur keislaman yang melibatkan buku-buku, majalah, dan artikel-artikel terkait. Pilihan menggunakan metode library research ini sejalan dengan kebutuhan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang

komprehensif dan mendalam tentang isu yang dibahas. Dengan cara ini, penulis berupaya menyajikan kerangka penelitian yang kokoh dan kredibel dengan merujuk pada sumber-sumber yang beragam dan terpercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spritual dan 50 Melangkitkan Pengetahuan Gizi & Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya (Afiliani, 2021).

Pola hidup sehat, terutama dalam konteks berpuasa dalam ajaran Islam, bukanlah sekadar tindakan rutin yang bersifat ritual, melainkan suatu konsep yang mencakup dampak positif secara signifikan pada kesehatan fisik dan spritual. Dalam memahami manfaat dari berpuasa, terlihat bahwa ajaran Islam tidak hanya mengajarkan puasa sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai jalan menuju kesejahteraan menyeluruh bagi tubuh dan jiwa manusia. Prinsip hidup sehat dalam Islam menempatkan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spritual sebagai hal yang sangat penting.

Manfaat berpuasa tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup dimensi spritual yang mendalam. Berpuasa tidak hanya berperan sebagai sarana detoksifikasi tubuh, tetapi juga sebagai medium untuk meningkatkan kesadaran spritual. Dalam praktik puasa, individu dihibau untuk mencapai keikhlasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Konsep al-Insan al-Kamil, manusia yang mencapai kesatuan dengan Tuhan, tercermin dalam setiap aspek dari tindakan berpuasa ini.

Peran hidup sehat menurut ajaran Islam mencakup panduan yang menyeluruh tentang pola makan, menjaga keseimbangan konsumsi, dan menjauhi makanan yang haram atau merugikan kesehatan. Dengan demikian, puasa bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai metode untuk mencapai manfaat dan tujuan yang diinginkan oleh Allah Swt. Ajaran Islam melalui konsep puasa telah memberikan pedoman komprehensif untuk memandu umatnya menuju gaya hidup yang sehat secara fisik dan spritual.

Proses pengumpulan data melalui studi literatur memainkan peran krusial dalam menyusun pembahasan terkait pola hidup sehat dan manfaat berpuasa dalam ajaran Islam. Langkah pertama melibatkan pencarian sumber-sumber literatur kredibel seperti buku, jurnal, dan riset terkait topik tersebut. Dalam studi literatur, peneliti melakukan analisis mendalam terhadap berbagai pandangan dan konsep yang telah diungkapkan oleh ahli-ahli dalam bidang kesehatan dan agama Islam. Kritikalitas dalam memilah informasi yang relevan dan berkualitas menjadi kunci dalam membangun landasan teoritis yang kokoh. Penelitian literatur memungkinkan penyusun untuk mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan pendapat, menemukan pola-pola umum, dan memahami evolusi pemikiran tentang pola hidup sehat dan manfaat berpuasa dalam perspektif Islam. Informasi yang dikumpulkan dari literatur membantu menggali pemahaman mendalam terhadap konsep hidup sehat dan nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam

1. Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan 50 Melangkitkan Pengetahuan Gizi & Psikologi dengan Spiritualisasi Ilmu-Ilmu Modern sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya (Afiliani, 2021).

Harga kesehatan yang mahal membuat setiap orang berusaha menjauhkan diri dari penyakit. Namun, penyakit seringkali muncul tanpa pemberitahuan, terutama ketika seseorang tidak memperhatikan upaya menjaga kesehatan. Tanpa disadari, kebiasaan sehari-hari yang dijalani dapat menjadi pemicu penyakit yang dapat menyerang seseorang secara tiba-tiba. Oleh karena itu, pola hidup sehat menjadi suatu keharusan untuk menghindari risiko penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup (Afiliani, 2021).

Pola hidup sehat bukanlah sekadar kebiasaan, melainkan suatu prinsip hidup yang mendasari upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan menjaga keseimbangan mental dan emosional. Pola hidup sehat juga memperhatikan perilaku sehari-hari yang

dapat memengaruhi kesehatan, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat stres. Dengan memahami pentingnya pola hidup sehat, seseorang dapat lebih waspada terhadap dampak negatif dari kebiasaan-kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan (Afiliani, 2021).

Melibatkan diri dalam aktivitas fisik dan mengadopsi pola hidup sehat menjadi langkah yang sangat relevan dalam menjaga kesehatan, yang sedang berlangsung. Upaya-upaya ini tidak terlepas dari kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Kesadaran ini mencakup pemahaman bahwa aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat berperan penting dalam memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan daya tahan terhadap penyakit.

Pembiasaan perilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan keluarga memiliki dampak positif yang signifikan. Inisiatif ini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik tetapi juga membentuk fondasi untuk kesehatan mental, spiritual, dan sosial yang optimal. Pendekatan holistik ini tercermin dalam penelitian oleh (Arifin, Heriyani, Rahman, dan Anhar, 2015), yang menekankan bahwa keluarga yang menerapkan pola hidup sehat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan.

Pola hidup sehat menjadi semakin penting dalam kaitannya dengan kesadaran akan kebutuhan menjaga kesehatan. Pembiasaan perilaku hidup sehat di tingkat keluarga tidak hanya merupakan respons terhadap ancaman penyakit, tetapi juga menciptakan fondasi untuk kesejahteraan secara menyeluruh melalui pendekatan ini, masyarakat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan memajukan kualitas hidup di tengah tantangan kesehatan yang sedang dihadapi (Afiliani, 2021).

2. Manfaat dari Berpuasa

Pada hakikatnya, berpuasa merupakan suatu bentuk tata ibadah yang mengakar dalam dimensi keberagamaan personal individu. Pada tingkat ini, pelaksanaan puasa ditentukan oleh pemahaman, penghayatan, dan pengalaman pribadi terhadap ajaran agama yang dijalankannya. Keberagamaan personal membuka ruang bagi kesadaran akan semangat religiusitas, diterjemahkan sebagai proses "menjadi" individu yang religius, menghadirkan diri secara berkesinambungan di hadapan Tuhan (*Ihsan*). Implikasi yang timbul dari dimensi ini menciptakan pola keberagamaan yang bersifat

sosial, di mana linieritas antara tingkat keimanan individu dengan perilaku penuh rahmat terhadap sesama dan lingkungan menjadi semakin jelas. Konsep ini mencerminkan pandangan yang telah diperjuangkan oleh beberapa pakar, seperti Abdurrahman Mas'ud dengan konsep keseimbangan output pendidikan antara orientasi khalifah dan abdullah, atau Hasan Langgulung dengan konsep insan shaleh (Khadijah, 2023).

Dalam keberagamaan personal, pelaksanaan puasa menjadi representasi dari sebuah perjalanan spiritual yang melibatkan individu dalam proses transformasi menjadi sosok yang lebih religius. Keberadaan di hadapan Tuhan menjadi landasan bagi tindakan dan sikap, menciptakan dimensi sosial dalam keberagamaan yang termanifestasi melalui hubungan yang lebih baik dengan sesama dan lingkungan. Pemikiran ini sejalan dengan konsep-konsep keseimbangan dan orientasi dual antara khalifah dan abdullah yang menjadi dasar pandangan Abdurrahman Mas'ud (Afiliani, 2021).

Insan shaleh yang diperkenalkan oleh Hasan Langgulung juga memberikan wawasan terhadap pentingnya keseimbangan dalam menjalani kehidupan beragama. Sebagai ritual keberagamaan, puasa menjadi titik sentral dalam pembentukan karakter individu yang memiliki orientasi baik sebagai khalifah yang bertanggung jawab terhadap lingkungan dan abdullah yang taat pada Tuhan. Apabila dipandang dari perspektif ideal, puasa, khususnya puasa Ramadhan, diarahkan untuk menjadi latihan yang mendorong solidaritas sosial, membawa dampak positif yang merasuki seluruh lapisan masyarakat, tidak hanya bagi umat Islam tetapi juga untuk komunitas beragama lainnya. Meskipun begitu, idealisme ini terkadang hanya terasa sebagai klise yang belum sepenuhnya terwujud secara empiris, dan hasil yang diharapkan masih belum tampak dengan jelas. Puasa memiliki dalam visi ideal yaitu melampaui batas-batas keberagamaan dan menjadi melatih untuk terciptanya solidaritas di antara seluruh anggota masyarakat. Harapannya, manfaatnya dapat merasuki kehidupan umat agama yang berbeda, menciptakan lingkungan yang harmonis, dan membawa kesejahteraan secara menyeluruh (Afiliani, 2021).

Manfaat dari puasa mencakup aspek pertama sebagai sarana untuk membimbing individu menuju hakikat kemanusiaannya (tahzib). Manfaat ini menjelaskan bahwa puasa bukan hanya sekadar kewajiban ritual, melainkan juga sebagai cara untuk membentuk pemahaman mendalam terkait hakikat eksistensi manusia (Afiliani, 2021).

Adapun puasa sebagai pola pembentukan karakter jiwa individu (ta'dib) yang mengartikan puasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan dahaga tetapi lebih kepada suatu latihan batin yang membentuk sifat-sifat positif dan moralitas dalam diri seseorang sehingga puasa bukan hanya sebagai keterikatan pada aturan keagamaan, melainkan juga sebagai wahana untuk mencapai pertumbuhan spiritual dan moral. Sebagai medium latihan untuk mencapai status manusia yang kamil dan paripurna, bahkan menjadi manusia yang mencerminkan sifat Tuhan (tadrib) yang menjadikan puasa sebagai jalan untuk melatih diri agar mencapai tingkat kesempurnaan yang menggambarkan sifat-sifat ilahi (Afiliani, 2021).

3. Peran Penting Hidup Sehat menurut Islam

Pandangan tentang pola hidup sehat ditemukan dan diperinci secara mendalam dalam Al-Qur'an yang berfungsi sebagai panduan utama bagi umat Islam. Al-Qur'an yang merupakan sumber hukum dan pedoman bagi umat Muslim telah memberikan tinjauan yang kaya dan terperinci mengenai berbagai aspek kehidupan, termasuk panduan tentang pola hidup sehat. Pemahaman dan penerapan pola hidup sehat menjadi suatu kajian yang penting bagi umat Islam, dimana kepatuhan terhadap prinsip-prinsip kesehatan yang terkandung dalam Al-Qur'an dianggap sebagai bagian integral dari kepatuhan terhadap ajaran Islam secara keseluruhan. Kesehatan dan pola hidup sehat dilihat sebagai aspek vital dari kehidupan umat Islam (Attansyah dkk, 2023).

Menurut kutipan dari Prof. Dr. Quraish Shihab, yang diperoleh dari buku "Rahasia Kesehatan Rasulullah" karya Ade Hasman, terdapat dua istilah yang sering digunakan dalam kitab suci Al-Qur'an terkait dengan kesehatan, yaitu "sehat" dan "*afiat*". Dalam konteks bahasa Arab, istilah "*afiat*" diartikan sebagai perlindungan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya dari berbagai macam bencana dan tipu daya. Namun, perlindungan ini tidak dapat diperoleh secara mutlak kecuali bagi mereka yang tunduk pada petunjuk-petunjuk Allah. Istilah "sehat" dan "*afiat*" yang disorot oleh Prof. Dr. Quraish Shihab membuka ruang untuk memahami konsep kesehatan dalam perspektif Islam. "Afiat" tidak hanya merujuk pada kondisi bebas penyakit, melainkan mencakup perlindungan menyeluruh dari segala ancaman dan tipu daya. Implikasinya, perlindungan tersebut menjadi hak istimewa bagi mereka yang mengikuti dan mematuhi ajaran-ajaran Allah. Dengan demikian, konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya

terbatas pada aspek fisik, melainkan juga melibatkan dimensi spiritual dan moral (Amanda dkk, 2023).

Dalam pandangan Islam, pemeliharaan kesehatan bukanlah hanya sekadar bebas dari penyakit, tetapi melibatkan aspek-aspek luas yang mencakup kehidupan bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Petunjuk ini menjadi bagian integral dari tata cara hidup yang sehat dan seimbang, sesuai dengan ajaran agama. Sabda Nabi Muhammad Saw, "sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu," memberikan penekanan pada tanggung jawab individu terhadap kesehatan dirinya sendiri. Dalam hal ini, Islam mendorong umatnya untuk menjaga keseimbangan antara aspek jasmaniah dan rohaniah dalam upaya menjalani kehidupan sehari-hari (Attansyah dkk, 2023).

Pentingnya menjaga pola hidup sehat ini ditekankan dalam peristiwa yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw kepada beberapa sahabat yang cenderung melakukan tindakan ekstrem dalam beribadah. Ketika ada sahabat yang bermaksud untuk berpuasa terus-menerus dan shalat tahajut sepanjang malam tanpa memperhatikan kebutuhan jasmaniahnya, Nabi memberikan teguran dengan mengingatkan akan hak badan atas diri sendiri. Sabda beliau, "sesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnahku maka dia bukan dari ummatku," menegaskan bahwa kesehatan jasmani dan rohani merupakan bagian integral dari ajaran Islam (Attansyah dkk, 2023).

Ayat Al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah (282), "Allah tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kadar kemampuannya," menunjukkan bahwa Islam mengakui keberagaman kemampuan individu dan menekankan bahwa kesehatan tidak boleh dicapai dengan cara yang melampaui batas atau melelahkan tubuh secara berlebihan. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan dalam Islam tidak hanya menekankan pada pemenuhan kebutuhan spiritual, tetapi juga memandang penting kesehatan jasmani sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari keseimbangan hidup yang diinginkan oleh ajaran agama (Amanda dkk, 2023).

4. Pentingnya Menerapkan Puasa sebagai Perilaku Hidup Sehat dalam Ajaran Islam

Menunda makan dan minum selama dua belas jam tidak membahayakan kesehatan bagi orang yang sehat, dan bahkan tidak mengancam jiwa. Tubuh manusia memiliki

daya tahan yang cukup besar terhadap kekurangan makanan dan minuman. Seorang individu yang normal dan sehat dapat bertahan hidup tanpa makanan selama dua minggu, dan dalam kondisi umumnya, seseorang dapat bertahan selama seminggu tanpa mengalami dampak signifikan. Oleh sebab itu, menahan diri dari makan dan minum selama dua belas jam memiliki pengaruh buruk yang praktis tidak signifikan terhadap kesehatan. Bahkan, puasa dapat dianggap sebagai tindakan yang aman bagi tubuh dan bahkan memiliki manfaat kesehatan (Khairani, 2020).

Keadaan kesehatan seseorang dapat memberikan dampak signifikan pada kualitas hidupnya. Orang yang sehat cenderung memiliki hati yang riang, pikiran yang segar, keaktifan, dan kegembiraan dalam bekerja. Segala upaya yang dilakukannya cenderung berhasil. Sebaliknya, orang yang sakit mungkin mengalami keadaan emosional yang buruk, seperti hati yang sebal dan susah, pikiran yang kusut dan kacau, serta tubuh yang lelah dan lesu. Nafsu kerja dan keinginan untuk beraktivitas mungkin menurun, bahkan keinginan untuk makanpun bisa hilang. Akibatnya, segala pekerjaan dan usaha yang dijalankan dapat terbengkalai (Khairani, 2020).

Puasa bukan sekadar kewajiban ritual dalam ajaran Islam, melainkan sebuah tindakan yang harus dilakukan dengan penuh keikhlasan. Dalam kerahasiaannya, puasa menjadi hubungan yang sangat intim antara seorang hamba dengan Rabbnya, di mana hanya Allah Swt. yang mengetahui sepenuhnya esensi dari puasa tersebut. Oleh karena itu, pahala dan ganjaran yang melimpah untuk puasa bukanlah semata-mata sebagai konsekuensi dari menunaikan kewajiban, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan yang mendalam kepada Allah Swt. dalam pencarian ridha-Nya. Pentingnya puasa tidak hanya terletak pada aspek kewajiban kepada Allah Swt. dan harapan akan pahala, tetapi juga dalam konteks manfaat yang dimiliki oleh hamba-Nya. Allah Swt. tidak memberikan perintah kepada hamba-Nya tanpa alasan yang jelas, karena setiap penciptaan dan perintah-Nya memiliki tujuan yang bermanfaat. Hal ini juga berlaku pada puasa, di mana Allah Swt. memberikan petunjuk dan tuntunan kepada umat-Nya untuk menjalankan puasa dengan penuh kesadaran (Khairani, 2020).

Dalam melaksanakan puasa, pemeluk Islam dihimbau untuk menjauhi makanan dan minuman berlebihan yang dapat menyebabkan sakit. Larangan ini mencerminkan perhatian Islam terhadap kesehatan jasmani dan rohani umatnya. Sejalan dengan konsep keikhlasan dalam menjalankan puasa, Islam juga memberikan petunjuk mengenai pola makan yang sehat dan bermanfaat (Khairani, 2020).

Islam menyarankan agar pemeluknya menjalani puasa dengan penuh kesadaran, menghindari kelebihan konsumsi yang dapat merugikan Kesehatan sebab puasa tidak hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga sebagai metode detoksifikasi dan penyembuhan bagi tubuh. Selain itu, Islam mengajarkan pemeluknya untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, yang memiliki nilai gizi tinggi dan tidak membahayakan kesehatan. Sebagai kelanjutan dari prinsip-prinsip kesehatan yang diajarkan oleh Islam, pemeluknya juga diarahkan untuk menjauhi makanan yang diharamkan dan tidak baik untuk kesehatan (Khairani, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pola hidup sehat, termasuk dalam konteks berpuasa, memiliki dampak positif yang signifikan baik dalam aspek kesehatan fisik maupun spiritual. Dalam melihat manfaat dari berpuasa, terlihat bahwa puasa tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan tubuh dan jiwa. Ajaran Islam menempatkan hidup sehat sebagai prinsip utama, menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Manfaat berpuasa tidak hanya terbatas pada detoksifikasi tubuh, melainkan juga mencakup peningkatan kesadaran spiritual dan pengembangan keikhlasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Saran yang dapat diambil dari pembahasan ini adalah untuk memahami dengan lebih mendalam nilai-nilai ajaran Islam terkait pola hidup sehat, menjadikan puasa bukan hanya sebagai rutinitas tahunan, tetapi sebagai bagian integral dari gaya hidup sehari-hari. Selain itu, diperlukan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan jiwa sesuai dengan ajaran agama, serta mengimplementasikan pola makan dan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Afiliani, L. (2021). konsep pola makan sehat dalam pandangan islam. *pengetahuan gizi & psikologi*, 49.
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., dkk (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 373-380.
- Attansyah, M. R., Laksana, S. D., dkk (2023). pola hidup sehat dan relevansinya dengan ibadah perspektif pendidikan islam. *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(1), 62-75.
- Az-Zaki, J. M. (2013). *Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku 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.
- Kuntowijoyo. (1991). *Paradigma Islam: Interpretasi untuk Aksi*. Bandung: Mizan.
- Nicholson, R. A. (1991). *Studies in Islamic Mysticism*. London: Cambridge University Press.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-lubab*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sumanta. (2007). *Al-Insan Al-Kamil dalam Perspektif Tasawuf: Studi Komparasi antara Tasawuf al-Ghazali dan al-Jilli (Disertasi)*. Jakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Zaprul Khan. (2007). *Puasa Ramadhan sebagai Terapi Pencerahan Spiritual*. Jakarta: Bentang Pustaka.