

Manfaat Puasa Terhadap Penyakit Maag

Dinda Oktavia Ferdayani
Siti Nurun Nafisah

Korespondensi penulis: dinda.oktaviapt099@email.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *This article discusses the benefits of fasting against stomach ulcers, explaining how the practice of fasting can have a positive impact on stomach health. By detailing the effects of fasting on the digestive system and stomach acid balance, this article provides in-depth information regarding the relationship between fasting and stomach ulcers. Apart from that, the discussion includes the values of fasting in Islam and the concept of self-control during fasting which can provide protection against gastric disorders. It is hoped that this article will provide useful insights for readers who are interested in understanding more about the link between fasting and efforts to prevent stomach ulcers.*

Keywords: *Gastric Diseases, Benefits of Fasting, Fasting*

Abstrak. Artikel ini membahas manfaat puasa terhadap penyakit maag, menjelaskan bagaimana praktik puasa dapat memberikan dampak positif pada kesehatan lambung. Dengan merinci pengaruh puasa terhadap sistem pencernaan dan keseimbangan asam lambung, artikel ini menyajikan informasi yang mendalam mengenai hubungan antara puasa dan penyakit maag. Selain itu, pembahasan mencakup nilai-nilai puasa dalam agama Islam dan konsep pengendalian diri selama puasa yang dapat memberikan perlindungan terhadap gangguan lambung. Artikel ini diharapkan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca yang tertarik untuk memahami lebih lanjut tentang kaitan antara puasa dan upaya pencegahan penyakit maag.

Kata kunci: Penyakit Lambung, Manfaat Puasa, Puasa

LATAR BELAKANG

Didalam Rukun Islam terdapat banyak sekali kewajiban yang harus dilakukan oleh umat Muslim. Salah satunya terdapat di rukun ke 3 yaitu Puasa. Ibadah puasa wajib yang dilaksanakan secara massif oleh umat Islam di seluruh belahan dunia. Berpuasa (shaum) yang merupakan kewajiban umat Islam itu adalah inti seluruh ibadah yang dianjurkan oleh syari'at pada bulan Ramadhan (Munib, 2019).

Puasa adalah suatu ibadah kewajiban bagi orang yang mampu untuk menjalaninya. Puasa umumnya dilakukan dengan alasan keagamaan atau alasan

kesehatan. Tidak hanya agama Islam, banyak agama lain yang juga melaksanakan puasa tetapi dengan tujuan dan tata cara yang berbeda. Agama-agama yang menjalankan puasa selain Islam yaitu Buddha, Hindu, Kristen Protestan, Kristen Katolik, Yahudi dan Konghucu.

Dalam agama Buddha puasa merupakan perwujudan dari pelaksanaan sila. Puasa dalam agama Buddha dikenal dengan istilah uposatha/Atthasīla. Upacara pada hari uposatha sendiri sesungguhnya sudah dilaksanakan oleh umat Hindu pada zaman Buddha, atas saran Raja Bimbisara dan melaksanakan delapan peraturan latihan lainnya di Magadha kepada Buddha. Selama puasa kita mencontoh hidup seorang brahmana yang hidup tidak berpasangan dimana selama melaksanakan Atthasila tidak menyentuh pasangan hidupnya (Ariyanto, 2020).

Upawasa adalah sebutan puasa di agama Hindu. Baik agama Hindu dan Budha sependapat bahwa puasa tidak hanya sekedar tidak makan dan tidak minum. Waktu berpuasa Puasa dalam agama Hindu sebenarnya dapat dilakukan kapan saja, sebab dalam agama Hindu mengenal adanya puasa yang diwajibkan dan ada pula yang tidak diwajibkan, ada yang berkaitan dengan upacara tertentu dan ada pula berkaitan dengan hal-hal tertentu (Harianto, 2021).

Puasa di agama kristen protestan dilakukan sesuai kemampuan, tidak membuat diri sebagai satu-satunya yang harus dikejar dan dipenuhi. Murid-murid Yesus diingatkan untuk tidak berpuasa agar dilihat orang lain. Kewajiban rohani yang dibahas oleh Yesus yakni memberi derma (Matius 6:1-4), berdoa (Matius 6:5-14), dan puasa (Matius 6:16-18) adalah tidak melakukan kewajiban rohani tersebut dengan tujuan supaya dapat dilihat orang. Dalam kewajiban-kewajiban ini perlu untuk dikerjakan, bukan untuk pamer, bukan untuk sebuah kemunafikan, melainkan supaya dilihat oleh Bapa di Surga (Bura, Yacob, 2023).

Umat Katolik menghormati masa puasa dan penitensi. Terdapat 2 jenis puasa yaitu Puasa Prapaskah dan Puasa Jumat Agung. Kedua puasa ini menekankan introspeksi, pembersihan spiritual, dan ketaatan kepada Tuhan. Selama periode ini, orang-orang mungkin mengurangi jumlah makanan mereka atau melakukan pengorbanan tertentu sebagai bukti kerendahan hati dan ketaatan mereka (Silitonga dkk, 2023).

Ada beberapa jenis puasa yang umat Yahudi lakukan, seperti puasa untuk penganti kejadian-kejadian bersejarah yang mereka sebut “puasa kecil” ada juga puasa “Sembilan hari” atau puasa berduka cita, tidak boleh minum anggur dan makan daging, “puasa tiga minggu” yang di dalam waktu itu tidak boleh melaksanakan pesta perkawinan. Waktu puasa mereka mulai dengan menyingsing sampai kelihatan tiga buah bintang pada senja hari. Di sumber lain mengatakan bahwa orang yahudi diwajibkan berpuasa pada hari ke sepuluh setiap bulan ketujuh, disamping itu puasa di lakukan secara suka rela, dan di lakukan biasanya pada waktu-waktu mendapat musibah atau bencana (Mursidah dkk, 2019).

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Puasa

Menurut Ibn Kasir, puasa merujuk pada tindakan menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan intim, disertai dengan niat yang tulus karena Allah Yang Maha Mulia dan Maha Agung. Puasa dianggap memiliki manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan peningkatan diri dari campur tangan dengan perilaku buruk dan akhlak yang rendah. Oleh karena itu, puasa dianggap sebagai cara untuk mengurangi sifat rakus dan sombong pada manusia, yang awalnya telah diobati melalui sholat dengan melakukan ruku dan sujud. Ini bertujuan agar manusia dapat bersikap jujur tentang dirinya sendiri dan menghindari tindakan merusak karena kelalaian dan kesombongannya.

Menurut Tafsir Jalalain, puasa memiliki kemampuan untuk menahan syahwat, yang merupakan akar dan penyebab utama maksiat. Buya Hamka menjelaskan bahwa puasa merupakan usaha pengendalian diri seseorang terhadap dua syahwat utama, yaitu syahwat seks dan syahwat makanan, dengan tujuan mendidik iradat atau keinginan serta mampu menahan nafsu. Keberhasilan dalam pengendalian diri ini dianggap sebagai langkah meningkatkan taraf kemanusiaannya. Pengendalian diri dilihat sebagai wujud kesabaran dalam menahan keinginan yang berlebihan, karena kesabaran merupakan bagian integral dari pelaksanaan puasa.

Pengertian Maag

Sakit maag, yang secara medis disebut gastritis (Dwipayana dan Wirawan, 2018), merupakan kondisi ketidaknyamanan dan iritasi yang disebabkan oleh peningkatan kadar asam lambung (Djunarko dan Hendrawati, 2011). Menurut Manalu, dkk (2021), maag dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung dan terlepasnya epitel mukosa superfisial. Kondisi sakit maag dibagi menjadi dua jenis, yakni akut dan kronis, baik secara klinis maupun patologis. Gejala umum sakit maag melibatkan nyeri pada lambung dan dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, kembung, dan penurunan nafsu makan (Miftahussurur dkk., 2021).

Maag atau gastritis adalah kondisi peradangan pada dinding lambung. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi obat tertentu, stres, asupan alkohol berlebihan, atau gangguan autoimun. Gejala maag meliputi nyeri atau ketidaknyamanan pada bagian atas perut, kembung, mual, muntah, dan gangguan pencernaan. Pengelolaan maag sering melibatkan perubahan pola makan, penghindaran zat-zat iritan, dan penggunaan obat antasida atau antibiotik, tergantung pada penyebabnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* atau tinjauan literatur sistematis mengenai “Manfaat Puasa Terhadap Penyakit Maag”. Metode SLR dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan dan protokol yang memungkinkan proses *literature review* terhindar dari pemahaman yang bersifat subyektif dari peneliti.

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR). Tinjauan pustaka sistematis atau yang lebih sering dikenal sebagai SLR (*Systematic Literature Review*) merupakan *literature review* yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua temuan pada topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diidentifikasi sebelumnya. Umumnya terdapat beberapa tahapan dalam melakukan metode SLR yaitu *Planning*, *Conducting* dan *Reporting*. Tujuan menggunakan *literatur review* yaitu mendapatkan landasan teori yang dapat mendukung pada penyelesaian masalah yang sedang diselidiki (Arifandi dkk, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa adalah tindakan menahan diri dari konsumsi makanan, minuman, dan aktivitas tertentu pada periode waktu tertentu. Dalam konteks agama, puasa sering kali merupakan kewajiban ibadah dengan tujuan spiritual, moral, dan pengendalian diri. Puasa dapat didefinisikan sebagai praktik menahan diri dari kegiatan tertentu, khususnya makan dan minum, untuk jangka waktu tertentu. Tujuan puasa dapat bervariasi, mencakup aspek keagamaan, kesehatan, atau pembersihan spiritual. Definisi dan konsep puasa dapat berbeda-beda tergantung pada konteks budaya, agama, atau tujuan individu yang melaksanakannya.

Dalam agama Islam, puasa mengajarkan untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, menjauhi perbuatan dosa, dan memperkuat hubungan spiritual. Puasa melibatkan pengendalian diri dan latihan kesabaran dalam menahan diri dari makan, minum, dan perbuatan yang diharamkan. Bulan puasa mendorong kepedulian sosial melalui praktik zakat, sadaqah, dan berbagi dengan sesama, memperkuat solidaritas dalam komunitas. Puasa membentuk ketaatan dalam menjalankan ibadah sesuai aturan agama dan membangun kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai ini memberikan landasan etika dan moral bagi umat Islam selama menjalankan ibadah puasa, menciptakan transformasi positif dalam kepribadian dan sikap hidup sehari-hari.

Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan

Puasa memberikan waktu istirahat bagi lambung karena tidak ada asupan makanan secara terus-menerus. Hal ini dapat membantu mengurangi beban kerja lambung dan mencegah masalah pencernaan. Puasa dapat mempengaruhi produksi asam lambung. Seiring berjalannya waktu puasa, produksi asam lambung cenderung menurun, yang dapat mengurangi risiko iritasi lambung. Dalam beberapa jenis puasa, terutama puasa air atau puasa detoksifikasi, sistem pencernaan mengalami periode detoksifikasi di mana tubuh membersihkan racun dan limbah.

Puasa intermiten, misalnya, dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin, yang berpengaruh pada metabolisme glukosa dan kesehatan sistem pencernaan. Selama



puasa, tubuh beralih dari menggunakan glukosa sebagai sumber energi utama ke penggunaan lemak. Ini dapat mempengaruhi cara tubuh memproses dan menyimpan energi. Pengaruh puasa terhadap sistem pencernaan dapat bervariasi tergantung pada jenis puasa, durasi, dan kondisi kesehatan individu. Sebaiknya, konsultasikan dengan profesional kesehatan sebelum memulai regimen puasa yang signifikan.

Sistem pencernaan dalam lambung melibatkan serangkaian proses yang esensial untuk pemecahan makanan. Kelenjar lambung menghasilkan asam lambung (HCl) yang penting untuk melarutkan makanan dan membunuh bakteri. Asam ini menciptakan lingkungan asam di dalam lambung. Pepsin, enzim yang dihasilkan oleh lambung, berperan dalam pencernaan protein. Asam lambung membantu mengaktifkan pepsin dari bentuk inaktifnya menjadi aktif. Gerakan peristaltik lambung, yang disebut juga sebagai gerakan lambung, membantu mencampur makanan dengan asam dan enzim. Ini membentuk campuran yang disebut kaim yang kemudian bergerak ke usus halus.

Kaim adalah campuran makanan yang telah dicerna dengan asam dan enzim di lambung. Ini memiliki konsistensi cair dan merupakan tahap awal pencernaan. Lambung mengatur laju pengosongan kaim ke usus halus untuk memastikan proses pencernaan yang efisien. Ini diatur oleh faktor hormonal dan saraf. Proses-proses ini berkolaborasi untuk mengurai makanan menjadi bentuk yang dapat diserap oleh usus halus. Pencernaan protein dimulai di lambung, sedangkan pencernaan karbohidrat dan lemak terjadi di tahap selanjutnya dalam usus halus.

Mekanisme Perlindungan Lambung Selama Puasa

Puasa dapat mengurangi produksi asam lambung, mengurangi potensi iritasi pada dinding lambung. Ini membantu melindungi lambung dari masalah seperti luka lambung atau iritasi yang dapat terjadi karena asam lambung berlebihan. Selama puasa, tubuh cenderung meningkatkan produksi lendir atau mukus yang melapisi dinding lambung. Mukus ini berfungsi sebagai pelindung tambahan terhadap efek asam lambung. Puasa memberikan waktu istirahat bagi sel-sel lambung untuk memulihkan dan meregenerasi diri. Selama periode puasa, energi yang biasanya digunakan untuk pencernaan dialihkan ke proses perbaikan sel-sel lambung.

Mekanisme perbaikan dan regenerasi selama puasa dapat memperkuat lapisan pelindung pada dinding lambung, yang berkontribusi pada kesehatan keseluruhan organ pencernaan. Selama puasa, terutama saat berpuasa dari makanan dan minuman,

produksi asam lambung cenderung menurun. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat asam lambung dalam lambung. Jika seseorang yang berpuasa memilih untuk memulai dan mengakhiri puasanya dengan makanan yang seimbang, ini dapat membantu menjaga keseimbangan asam lambung. Pola makan yang teratur dapat membantu mencegah fluktuasi ekstrem dalam produksi asam lambung.

Beberapa bentuk puasa intermitten telah dikaitkan dengan peningkatan sensitivitas insulin dan perubahan metabolisme, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi produksi asam lambung. Namun, efek ini dapat bervariasi antarindividu. Aktivitas fisik selama puasa, terutama setelah berbuka, dapat mempercepat proses pencernaan dan mencegah penumpukan makanan di lambung, mengurangi kemungkinan refluks asam. Meskipun ada potensi pengaruh positif, penting untuk diingat bahwa dampak puasa terhadap keseimbangan asam lambung dapat berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor seperti jenis puasa, durasi, dan kondisi kesehatan individu. Jika seseorang memiliki masalah kesehatan tertentu, sebaiknya berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai regimen puasa yang signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam kesimpulan, dapat disimpulkan bahwa puasa memiliki manfaat yang signifikan terhadap penyakit maag. Praktik puasa, dengan menahan diri dari makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu, mampu memberikan istirahat bagi lambung, mengurangi produksi asam lambung, dan meningkatkan keseimbangan pencernaan. Selain itu, puasa juga dapat membantu dalam proses regenerasi sel-sel lambung, memperkuat perlindungan mukosa, dan secara keseluruhan memberikan dampak positif terhadap kesehatan lambung. Dengan memahami manfaat ini, menerapkan puasa dengan bijak dapat menjadi pendekatan holistik untuk mencegah dan mengelola penyakit maag, memberikan kontribusi pada kesehatan umum dan kesejahteraan tubuh.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyanto, D. (2020). Analisis Minat Umat Buddha dalam Melaksanakan Atthasīla pada Sebulan Penghayatan Dhamma di Vihara Virya Jayaloka, Desa Gembongan, Kecamatan Ponggok, Kabupaten Blitar. *Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 1(1), 78-84.
- Buntara, I., Firmansyah, Y., Hendsun, H., & Su, E. (2020). Perbandingan hasil kuesioner gerd-q dan gejala gerd pada kelompok yang menjalankan puasa

- ramadhan dan tidak. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 413-422.
- Bura, R. N., Yacob, I. (2023). Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6: 16-18 dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini. *Jurnal Pendidikan dan Theologi*, 3(11), 1-9.
- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71-84.
- Dzulhijah, F., Salsabila, S. S., & Daidaban, M. B. L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 303-310.
- Fitriani, A., Pratiwi, B. A., & Novriadi, D. (2023). Edukasi Puasa Sehat Dalam Perspektif Fiqih dan Sains di Rumah Singgah Al Ma'un. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(3), 604-611.
- Hariato, G. P. (2021). Teologi "Puasa" dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, 5(2), 155-170.
- Ilham, M. R. (2021). Nikmat Puasa Ramadhan.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam dan Sains. *Nihaiyyat: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 35-44.
- Munib, A. (2019). Efektifitas Puasa Dalam Meningkatkan Disiplin Beribadah Bagi Masyarakat Desa Karduluk Sumenep. *Jurnal Al-Ulum: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Ke-Islaman*, 6(1), 19-29.
- Mursidah, S., Ilahi, K., Khotimah. (2019). Prilaku Beragama Sembahyang dalam Islam dan Yahudi. *E-Journal Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(1), 16-32.
- Partini, A. W., & Fakhruddin, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108-120.
- Silitonga, M., Simanjuntak, A. E., Situmeang, D. M. (2023). Wisata Religi sebagai Tradisi Agama Katolik. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(2), 11613-11621.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(1), 22-42.
- Syaifi, M. (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan. *J. TARBAWI*, 7(02), 1-29.