

## Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam

Aisha Laqueena Amalia  
Hana Defiansy Hegemur  
Yasmin Nabila Al-Mumtazah

Korespondensi penulis:  
[aishalaqueena@gmail.com](mailto:aishalaqueena@gmail.com)  
[hanadefiansy@gmail.com](mailto:hanadefiansy@gmail.com)  
[yasminnabila6124@gmail.com](mailto:yasminnabila6124@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *This scientific article discusses the relationship between fasting and mental health from an Islamic perspective, so this research aims to identify and analyze the benefits of fasting for a person's mental health. The main focus of the research is to explore the benefits of fasting in improving mental health, including its ability to provide calm, control anger and overcome negative things. This research uses literature and library research methods to explore various sources that support the author's argument by analyzing various articles that discuss the importance of fasting for a person's mental health. From the research results, it can be seen that fasting is not only a religious obligation but has great benefits, including for mental health, such as providing calm and increasing self-control. It is also hoped that the results of this research will provide deeper insight into the contribution of fasting to mental health, as well as its positive implications for society.*

**Keywords:** *Fasting, Islamic Perspective, Mental Health, Psychology*

**Abstrak.** Artikel ilmiah ini membahas keterkaitan antara puasa dan kesehatan mental dalam perspektif Islam, sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis terkait manfaat puasa bagi kesehatan mental seseorang. Fokus utama penelitian adalah menggali keutamaan puasa dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk kemampuannya untuk memberikan ketenangan, menahan amarah, serta mengatasi hal-hal negatif. Penelitian ini menggunakan metode literatur dan kepustakaan (library research) untuk menelusuri berbagai sumber yang mendukung argumen penulis dengan menganalisis berbagai artikel yang membahas terkait keutamaan puasa bagi kesehatan mental seseorang. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa menjadi kewajiban ibadah puasa tidak hanya sebatas kewajiban agama saja tetapi memiliki manfaat yang besar termasuk dalam kesehatan mental seperti dapat memberikan ketenangan dan mampu meningkatkan kontrol pada diri. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai kontribusi puasa terhadap kesehatan mental, serta implikasi positifnya bagi masyarakat.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Perspektif Islam, Psikologi, Puasa

## LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, baik itu kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kesehatan termasuk salah satu hak asasi manusia yang mendasar bagi seluruh warga negara, sebagaimana tercantum dalam Konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap orang berhak atas pelayanan kesehatan. Kesehatan sangat penting bagi kehidupan, sehingga harus dijaga dan dilindungi dari berbagai ancaman penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Dalam upaya menjaga kesehatan, maka gaya hidup memainkan peranan penting, karena gaya hidup yang kita pilih akan berpengaruh terhadap kesehatan kita (Nuraini dkk, 2023).

Gaya hidup mengacu pada kebiasaan seseorang dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika berbicara tentang gaya hidup seseorang, yaitu makan, minum, tidur, kebersihan, pergaulan, dan lain-lain, Islam mengajarkan bahwa semua umat beriman hendaknya memilih gaya hidup sederhana dalam segala urusan, termasuk dalam beribadah. Islam tidak memperbolehkan seseorang meninggalkan urusan dunia demi urusan akhirat atau sebaliknya, sebab dalam pemahaman Islam terdapat keterkaitan yang kuat antara kehidupan di dunia dengan hubungan hukum antara kehidupan di dunia dan akhirat. Jika Anda menempuh jalan yang salah dalam kehidupan ini, pasti akan menempuh jalan yang salah juga di kehidupan selanjutnya (Subrata & Dewi, 2017).

Puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam, dan suatu kewajiban bagi seluruh umat Islam yang telah bersumpah untuk menaatinya. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 183: "Hai orang-orang yang beriman, berpuasa itu wajib, sebagaimana wajib bagi orang-orang sebelum kamu, agar kamu merasa bertakwa". Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa puasa merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt serta merupakan sarana untuk memperkuat hubungan spiritual seorang hamba dengan pencipta-Nya. Selain itu, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam juga bersabda, "Islam itu terdiri dari lima rukun: tauhid (mendirikan) Allah, salat, membayar zakat, puasa ramadan dan haji" (Subrata & Dewi, 2017).

Menurut syariat, puasa merupakan bagian dari ibadah kepada Allah dengan menahan makan dan minum, serta segala yang membatalkan puasa dari sejak terbitnya fajar, sampai terbenamnya matahari. Dalam menjalankan puasa umat Islam diperintahkan untuk menahan hawa nafsu nya dari segala sesuatu yang memicu untuk melakukan perilaku negatif. Oleh karena itu, puasa memiliki pengaruh yang signifikan dengan

kesehatan mental, sebab praktik puasa dapat melatih kesabaran serta membantu individu dalam mengatur emosinya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rasulullah Saw, bahwa puasa memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu sebagai sarana pengampunan dosa masa lalu, meningkatkan ketakwaan, dan memperbanyak pahala (Aqiilah, 2020).

Dalam Perspektif Islam, puasa bukan hanya sekadar kewajiban agama tetapi juga dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana puasa yang sesuai dengan ajaran Islam dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan pikiran dan emosi individu yang melakukannya. Oleh karena itu, artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pembaca, bagaimana praktik puasa ini dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

## **KAJIAN TEORITIS**

Ditinjau secara ilmiah, puasa dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani maupun rohani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moscow (*the Moscow Psychiatric Institute*), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia melakukan terapi pada pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama tiga puluh hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis (Halid, 2023).

Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi mendidik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternyata tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat. Sedangkan penelitian yang dilakukan Alan Cott Square, New York juga menemukan hasil sejalan dengan penelitian Nicolayev. Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa. Ditinjau dari segi penyembuhan kecemasan, dilaporkan oleh Alan Cott, bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang (Halid, 2023).

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Berthelot *et al*, 2021), mereka menemukan efek positif puasa terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Puasa mencakup dimensi spiritual dan sosial. Dari penelitian tersebut terdapat hipotesis bahwa perbaikan depresi mungkin tidak hanya disebabkan oleh puasanya saja tetapi juga karena adanya perubahan gaya hidup yang dilakukan saat berpuasa. Sebagai contoh, merokok merupakan salah satu hal yang menjadi pantangan dalam berpuasa, sehingga hal tersebut dapat memberikan efek positif bagi kesehatan. Selain itu berpuasa juga dapat memengaruhi pola tidur seseorang, orang yang berpuasa memiliki kemungkinan untuk tidur lebih cepat dan bangun lebih awal dari hari biasanya. Keseimbangan pola tidur inilah yang dapat membantu untuk memperbaiki kesehatan pikiran.

Seorang Psikolog dari Universitas ternama di Indonesia yaitu Dr. Bagus Riyono, M.A., Psikolog., yang berasal dari Universitas Gadjah Mada juga menyebutkan bahwa berpuasa bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri. saat menjalankan puasa, jiwa dilatih untuk disiplin dan tekun sehingga hati merasakan tenang. Selain itu Dosen Fakultas Psikologi ini mengatakan bahwa puasa juga bisa melatih diri untuk merespons semua hal dengan lebih tenang, sehingga dengan begitu dapat menurunkan stres dalam diri (Ekaptiningrum, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Dalam artikel yang berjudul “Keterkaitan antara puasa dan kesehatan mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam” Penelitian ini dilakukan dengan metode *literature review* penelitian dilakukan dengan metode literatur dan metode kepustakaan (*library research*). Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian sebagai landasan untuk mengklasifikasikan data umum, sumber yang diteliti, serta mengeksplorasi keterkaitan antara variabel bebas, terikat, dan korelasi di antara keduanya (Nuraini dkk, 2023). Pendekatan pencarian literatur tidak hanya memudahkan proses penulisan artikel, tetapi juga berperan dalam mencegah praktik plagiarisme. Keseluruhan, penelitian ini melibatkan telaah literatur yang menyeluruh untuk menyajikan pandangan yang kaya dan holistik terkait manfaat puasa bagi kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Definisi Puasa**

Menurut bahasa, puasa berasal dari bahasa Arab yaitu الصيام yang maknanya الإفاك (menahan). Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Maryam ayat 26 yang mengisahkan tentang Ibunda Nabi Isa yaitu Maryam, ketika diperintahkan untuk menahan diri dari berbicara dengan menggunakan kosakata سوم

فكلي وأشترى وقرى عينا فإما ترين من البشر أحدا فقول إلى نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا

“Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah, Sesungguhnya aku telah bernazar Berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini” (Al Hafiz, Zakiyan, dan Pratama, 2023).

Dalam kitab Fath-Al Qarib karya Syaikh Al-Imam Al-Alim Al-Allamah Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim Asy-Syafi’i puasa merupakan kegiatan menahan dari segala hal yang membatalkan dimulai dari terbitnya matahari hingga tenggelamnya matahari. Puasa dalam perspektif Islam terdiri dari puasa wajib dan puasa sunah. Puasa wajib adalah puasa yang harus dilaksanakan, karena apabila tidak dilaksanakan, maka akan mendapatkan dosa. Puasa wajib terdiri dari Puasa Ramadhan dan Puasa Nadzar. Sedangkan puasa sunah, berarti tidak harus dilaksanakan namun bagi orang yang melaksanakannya akan mendapatkan pahala. Puasa ini terdiri dari Puasa Senin dan Kamis, Puasa Daud, Puasa Ayyamul Bidh, serta Puasa Asy-syura (Aqiilah, 2020).

## 2. Makna Puasa

Puasa merupakan suatu rangkaian aktivitas yang istimewa dan sering dianggap sebagai proses transformasi spiritual dan psikologis. Selama masa puasa, khususnya selama bulan Ramadhan kita dilatih untuk jujur kepada diri sendiri sehingga dapat membuat pemikiran dan jiwa menjadi bersih. Dengan kata lain, praktik ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik tetapi juga aspek psikologis (Harianto, 2021).

### a. Puasa secara spiritual

Puasa secara spiritual dapat diartikan sebagai pelatihan diri agar hidup semakin fokus hanya kepada Allah Swt, dengan mengadakan perjumpaan terus-menerus pada Allah dengan cara berpuasa, berdoa, dan membaca Al-Quran. Dalam dimensi spiritual, puasa mengarah pada penghargaan yang tulus atas karunia Allah Swt dan rasa syukur yang mendalam sebagai inti dari ibadah. Puasa dapat diartikan sebagai perjumpaan antara

hambanya dengan Allah, yang bisa dikatakan sebagai perjumpaan surgawi (Harianto, 2021).

b. Puasa secara psikologis

Puasa yang teratur dan tidak berlebihan (melawan batas ketahanan tubuh) dapat berpengaruh positif dalam kesehatan. Puasa secara kesehatan berarti kemampuan seseorang melatih dirinya sendiri untuk mempunyai kesadaran dalam meningkatkan tubuhnya menjadi sehat dan jauh dari segala penyakit, baik itu masalah kesehatan fisik maupun mental. Puasa secara psikologis berarti kemampuan seseorang untuk melatih dirinya sendiri agar mampu mengontrol diri dari segala perkara atau situasi yang dihadapi sehingga ia mempunyai reaksi yang bijak dalam mengambil segala keputusan (Harianto, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mobayed, 2017) mengenai “*The Psychology of Self-control and the Potential Benefits of Fasting*” yang mengatakan bahwa puasa selama 29 atau 30 hari dapat meningkatkan kemampuan diri dan mempunyai pengaruh yang kuat dan positif terhadap pengendalian diri.

Dari kedua makna diatas dapat membentuk pemikiran holistik mengenai paradigma puasa dalam perspektif kesehatan, psikologis dan spiritual menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kesatuan tersebut berimbang dan berjalan bersama-sama dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kesehatan, psikologi dan spiritual tumbuh menjadi satu kesatuan maka itulah makna dari teologi puasa yang sebenarnya, karena tidak hanya berhasil di dunia tetapi juga berhasil di akhirat (Harianto, 2021).

Konsep puasa dalam pemaknaannya seringkali dimaknai dalam pengertian yang sempit, yaitu hanya sebagai suatu aktivitas dalam menahan lapar dan haus. Padahal hakikat puasa yang sebenarnya adalah menahan diri untuk melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama. Selain itu, puasa juga memberikan ilustrasi solidaritas muslim terhadap umat lain yang kondisi hidupnya kurang mencukupi. Dalam konteks ini, interaksi sosial dapat digambarkan pada konsep lapar dan haus yang dampaknya akan memberikan kemungkinan rasa peduli antar umat manusia. Oleh karena itu puasa dapat meningkatkan penyembuhan sifat rakus dan sombong manusia agar manusia menyadari akan siapa dirinya dan tidak melakukan kerusakan. Begitu universal dan kompleksnya makna puasa hendaknya menjadi acuan bagi muslim dalam mengimplementasikannya pada kehidupan sehari-hari (Fauzi, 2023).

### 3. Keutamaan Puasa

Saat menjalankan ibadah puasa ada banyak keutamaan yang didapat. Berikut keutamaan berpuasa khususnya pada bulan Ramadhan (Al Hafiz, Zakiyan, dan Pratama, 2023):

a. Menghapus dosa

Menurut hadist riwayat bukhari muslim yang berbunyi ""Orang yang berpuasa Ramadhan dengan iman dan semata-mata mencari keridhaan-Nya, akan diampuni dosa-dosanya yang telah dilakukan di masa lalu". Melalui hadist ini Rasulullah menjelaskan bahwa apabila menjalankan puasa dengan keyakinan dan kesungguhan hati, maka bukan hanya pahala yang akan berlipat ganda tetapi, dosa dosa seseorang akan dihapuskan baik itu yang di masa lampau maupun masa depan.

b. Ibadah Istimewa

Salah satu ibadah yang memiliki posisi istimewa di mata Allah adalah puasa. Selain melatih hawa dan nafsu, puasa juga merupakan ibadah yang murni dan tulus dilakukan karena Allah, sebagaimana dinyatakan dalam hadis qudsi, Rasulullah SAW bersabda: "Semua amalan anak Adam (bisa kembali) kepadanya kecuali puasa. Maka, sesungguhnya puasa itu tulus bagi-Ku, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya. (Selain itu) puasa (juga) sebagai benteng. Karena itu, jika salah seorang dari kamu berpuasa, janganlah berkata kotor dan jangan pula mengacau. Lalu, jika ada seseorang yang memaki atau memusuhinya, hendaklah ia (cukup) menjawab: "Sesungguhnya aku sedang berpuasa!" (HR. Bukhari dan Muslim).

Semua yang diperintahkan atau yang dilarang oleh Allah Swt pasti tidak ada yang sia-sia. Seluruhnya memiliki hikmah dan kemaslahatan. Selain di akhirat kemaslahatan ini juga dapat dirasakan di dunia. Demikian juga dengan ibadah puasa, ada banyak hikmah dan manfaat jika melaksanakannya, meskipun bagi sebagian orang terkesan berat karena tidak boleh makan dan minum. Namun di sisi lain, ternyata ada banyak sekali keutamaan dibalik syariat puasa seperti melatih ketaqwaan, melatih kesabaran, mengendalikan emosi hingga mampu menahan syahwat. Puasa merupakan sarana yang efektif dalam membentuk karakter serta moral seseorang, karena dengan menjalankan ibadah puasa kita belajar untuk menahan nafsu (Usman, Azhari, & Mustapa, 2022). Hikmah tersebut tidak hanya didapat dari penjelasan Rasulullah saw, tetapi juga dari pengalaman orang yang mengerjakannya. Tujuan manusia berada di bumi adalah untuk beribadah kepada Sang Pencipta, Allah. Oleh karena itu, segala ibadah yang ada tentunya memiliki hikmah yang bermanfaat bagi setiap umatnya (Abdillah, 2021).

### 3. Manfaat Puasa

Berikut adalah manfaat dalam puasa bagi kesehatan mental (Widiastuti, Kuswari, dan Nitami, 2022):

a. Menjaga Suasana Hati.

Salah satu manfaat puasa pada psikologis adalah membantu meningkatkan suasana hati sehingga membuat mood menjadi lebih baik. Hal ini terjadi karena pada minggu awal puasa, tubuh beradaptasi dengan rasa lapar. Rasa lapar melepaskan katekolamin, lalu katekolamin membuat perasaan menjadi lebih baik. Katekolamin merupakan sekelompok hormon untuk menanggapi perasaan stress, di dalamnya termasuk hormon dopamine, adrenalin, dan noradrenalin.

b. Meningkatkan Ketahanan terhadap Stress

Puasa Ramadhan dapat mempengaruhi ritme sirkadian berbagai variabel biologis, termasuk hormon kortisol (hormon yang berhubungan dengan stres) yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, sehingga hal ini dapat menurunkan tingkat stres dalam pikiran.

c. Meningkatkan Kualitas Tidur Manfaat

Rutin puasa dapat membuat kondisi tubuh bisa tetap seimbang untuk tidur yang berdampak baik bagi psikologis seseorang. Batas waktu makan yang ditanamkan saat berpuasa juga dapat memperkuat siklus jam biologis (sirkadian) seseorang atau biasa dikenal dengan waktu tabah (harus tidur). Ketika jam biologis tersebut tersinkronisasi maka akan berpengaruh secara signifikan pada kualitas tidur seseorang. Kombinasi konsistensi dan kualitas tidur dapat membuat tubuh merasa lebih segar, sehingga dapat melindungi kesehatan fisik maupun mental seseorang.

d. Meningkatkan kualitas pengontrolan diri.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan. Orientasi religius intrinsik dapat memiliki konsekuensi positif, termasuk terhadap variabel kepribadian seperti kontrol diri, kecemasan, keyakinan irrasional, depresi, dan sifat yang lain. Namun ternyata puasa tidak saja untuk meningkatkan pengontrolan diri tetapi lebih daripada itu. Menurut penelitian (Aqilah, 2020) mengenai "Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud" hasilnya adalah puasa dapat melahirkan kebahagiaan, kontrol diri, spiritualitas, religiusitas, emosi positif, regulasi emosi, *pro-social behavior*, interaksi sosial, relasi sosial, serta agresivitas.

Selain itu, manfaat lain dari puasa antara lain yaitu dapat membentuk kepribadian yang baik, karena orang yang berpuasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga mengendalikan amarah. Hal ini dikarenakan orang yang berpuasa harus mampu menyikapi dengan bijak perilaku negatif, agar dapat memetik buah dari puasa secara maksimal. Dalam hal ini, dia harus bisa mengendalikan amarahnya. Puasa juga bisa menjadi pelindung hidup manusia, yaitu pelindung yang berguna untuk menjauhkan manusia dari terpaan hawa nafsu dan menyelamatkan orang dari perbuatan maksiat (Khaq, 2022).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari berbagai penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa puasa tidak hanya memberikan manfaat untuk kesehatan secara fisik saja, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental seseorang. Para peneliti menemukan bahwa puasa, selain memberikan tubuh waktu untuk beristirahat, juga dapat menjaga suasana hati dan meningkatkan kualitas pengontrolan diri sehingga tidak mudah cemas dan stres. Dari beberapa studi tersebut juga menunjukkan bahwa menjauhi makanan dan minuman selama puasa dapat memberi waktu bagi pikiran untuk bersantai, membersihkan jiwa, serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan batin, sehingga penelitian ini dapat membuktikan bahwa berpuasa memiliki pengaruh positif yang signifikan pada kesehatan mental seseorang. Dari penelitian ini, penulis berharap dilakukan penelitian lebih lanjut oleh peneliti lain untuk memperkaya referensi sehingga pembaca dapat memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara puasa dan kesehatan mental.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat luas mengenai bagaimana praktik puasa yang tidak hanya sebatas memengaruhi dimensi spiritual tetapi juga memiliki pengaruh positif pada kesehatan mental seseorang, sehingga harapannya artikel ini dapat menjadi pijakan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, S. (2021). *Risalah Puasa*. Kebumen: Guemedia.
- Al Hafiz, D., Zakiyan M.A.F., & Pratama M.H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 3(1), 811-818. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Aqiilah, I.I. (2020). Puasa Yang Menakjubkan (Studi Fenomologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud). *Jurnal Empati*, 9(2), 82-108.
- Berthelot, E., Etchecopar-Etchart, D., Thellier, D., Lancon, C., Boyer, L., & Fond, G. (2021). Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(11), 1-13. <https://doi.org/10.3390/nu13113947>.
- Ekaptiningrum, K. (2023). Pakar UGM Jelaskan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental. Universitas Gadjah Mada. Available at: <https://ugm.ac.id/id/berita/23577-pakar-ugm-jelaskan-manfaat-puasa-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental/>, diakses tanggal 20 November 2023.
- Fauzi, I. (2023). Studi Takhrij dan Syarah Hadis tentang Puasa Ramadhan. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 698-704.
- Halid, W. (2023). Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling). *Jurnal AL-INSAN*, 3(2), 33-47. <https://ejournal.iainh.ac.id/index.php/alinsan/article/view/328>.
- Hariato. (2021). Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Jurnal Excelsis Deo*, 5(2), 155-170.
- Khaq, L. Z. (2022). Dampak Puasa Senin dan Kamis terhadap Pengendalian Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Mustaqim Bugel Jepara. *IAIN KUDUS*. 1-52.
- Nuraini, N. S., dkk. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS : Journal Islamic Studies*, 1(2), 235-241. <https://qjurnal.my.id/index.php/jis/article/view/260/197>.
- Mobayed, T. (2017). The Psychology of Self-control and the Potential Benefits of Fasting”. Available at <https://www.cilecenter.org/resources/articles-essays/psychology-self-control-and-potential-benefits-fasting>, diakses tanggal 24 November 2023.
- Subrata, S. A., & Dewi, M.V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2), 241-262.
- Usman, U., Azhari, D. S., & Mustapa, M. (2022). Peningkatan Pemahaman Remaja Masjid Jami'ek Pauh Tentang Hikmah Dan Manfaat Puasa Ramadhan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 111-117.