

## Peran Puasa Untuk Kesehatan Bagi Usia Lanjut

Revina Damayanti<sup>1</sup>  
Tuti Norayni<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [revinadamayanti.w@gmail.com](mailto:revinadamayanti.w@gmail.com)<sup>1</sup>, [tutinryn13@gmail.com](mailto:tutinryn13@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *Most people think fasting is only to increase patience and cleanse themselves, but in fact fasting is also very important and beneficial for health. Especially for the elderly or elderly. Because of the many health benefits obtained from fasting. This research aims to find out what benefits the elderly can get from fasting. Using descriptive research methods that analyze data from various sources and present it systematically so that it can provide benefits in the form of accurate information to readers. begins with collecting data, analyzing the data and interpreting it. The descriptive method in its implementation is carried out through: survey techniques, case studies (differentiate from a case), comparative studies, studies of time and motion, behavioral analysis, and documentary analysis. In this research, data analysis techniques were used through journals and other sources. This research was conducted from November 17 2023 to November 19 2023. It took place offline in the library through books and journals as well as online on the internet through research and educational journals related to health and fasting for the elderly. The benefits of fasting for the elderly include controlling blood sugar to keep it stable, improving heart health, increasing endurance, reducing inflammation and improving brain function. Safe ways to fast for the elderly include, among other things, consuming water according to your body's needs, consuming healthy and nutritious food, doing light exercise 1 hour before breaking the fast, having regular health checks, and getting enough sleep. A balance between worshiping and doing it safely is a mandatory requirement for fulfilling an obligation. Don't let someone neglect to do it safely in order to achieve the desired benefits. So that the results obtained are satisfactory and do not have a bad impact, we should apply every safe method that is recommended to minimize every unwanted bad thing.*

**Keywords:** *Elderly, fasting, health*

**Abstrak.** Sebagian besar orang beranggapan puasa hanya untuk meningkatkan kesabaran, dan membersihkan diri, namun faktanya puasa juga sangat penting dan bermanfaat untuk Kesehatan. Terlebih untuk kaum lansia atau lanjut usia. Dikarnakan banyaknya manfaat kesehatan yang diperoleh dari berpuasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat apa saja yang dapat diperoleh oleh kaum lansia dari berpuasa. Menggunakan metode penelitian deskriptif yang menganalisis data dari berbagai sumber dan menyajikannya secara sistematis supaya dapat memberikan manfaat berupa informasi yang akurat pada pembaca. dimulai dengan mengumpulkan data, menganalisis data dan menginterpretasikannya. Metode deskriptif dalam pelaksanaannya dilakukan melalui: teknik survey, studi kasus (bedakan dengan suatu kasus), studi komparatif, studi tentang waktu dan gerak, analisis tingkah laku, dan analisis dokumenter. Dalam penelitian kali

ini menggunakan teknik analisis data melalui jurnal dan sumber lainnya. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 17 November 2023 hingga 19 November 2023. Bertempat secara luring di perpustakaan melalui buku dan jurnal juga secara daring di internet dengan melalui media jurnal penelitian dan pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan dan puasa untuk kaum lanjut usia. Manfaat puasa bagi kaum lanjut usia antara lain mengontrol gula darah agar tetap stabil, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi peradangan dan meningkatkan fungsi otak. Cara berpuasa bagi lanjut usia yang aman yaitu antara lain, konsumsi air putih sesuai kebutuhan tubuh, konsumsi makanan sehat dan bergizi, lakukan olahraga ringan 1 jam sebelum buka puasa, rutin memeriksakan kesehatan, dan tidur yang cukup. Keseimbangan antara beribadah dan melakukannya secara aman merupakan syarat wajib untuk menunaikan suatu kewajiban. Jangan sampai demi meraih manfaat yang diinginkan seseorang justru lalai untuk melakukannya secara aman. Agar hasil yang didapat memuaskan dan tidak berdampak buruk sudah sebaiknya kita menerapkan setiap cara aman yang dianjurkan untuk meminimalisir setiap hal buruk yang tidak diinginkan.

**Kata kunci:** Lanjut usia, puasa, kesehatan.

## LATAR BELAKANG

Ibadah tidak lepas dari unsur kesehatan, nikmat Allah SWT yang paling besar adalah nikmat sehat. Tanpa fisik dan mental yang sehat manusia tidak bisa melakukan aktivitasnya. Dengan begitu nikmat sehat tersebut perlu disyukuri, agar pemberian Allah kepadanya semakin bertambah. Dalam agama setiap aspek kehidupan selalu di atur baik itu hal-hal besar seperti beribadah, pola makanan yang sehat, berpuasa, pekerjaan sampai pada hal-hal yang kecil dalam kehidupan sehari-hari seperti berpakaian, memakai sandal, keluar rumah dan lain-lain.

Dan dalam islam mempersilahkan manusia dengan kecerdasannya untuk mengembangkan sains dan teknologi, menurut Mahdi Guhulsyani bahwa dalam AlQur'an terdapat 750 ayat yang mempunyai relevansi sains dan teknologi. Karena itu para ilmuwan tidak menemukan kesulitan dalam menghubungkan ala mini (sains) dan tuhan, sebab dengan adanya AlQur'an para ilmuwan menganggap bahwa poros utama ilmu pengetahuan modern tidak sedikit yang diwariskan oleh islam.

Selain sebagai ibadah kewajiban dalam agama Islam, puasa merupakan kegiatan yang membawa banyak manfaat. Sebagian besar orang beranggapan puasa hanya untuk meningkatkan kesabaran, dan membersihkan diri, namun faktanya puasa juga sangat penting dan bermanfaat untuk Kesehatan. Bahkan beberapa orang melakukan puasa untuk menurunkan berat badan (Diet).

Fungsi sains dan teknologi tidak hanya sekedar sebagai kemaslahatan umat guna membangun muslim yang lebih besar, namun memiliki peran lainnya untuk membawa para ilmuwan ke arah yang bukan hanya mengenal tetapi juga mengimani sang pencipta kehidupan ini (Astira, 2023).

Terlepas dari tuntutan agama ataupun tradisi tertentu, sebenarnya berpuasa menyimpan banyak manfaat di baliknya. Menahan lapar dan haus selama berjam-jam ini bukan hanya baik untuk kesehatan tubuh, namun juga mampu mengatasi stres dan depresi sehingga berdampak positif secara psikis.

## **KAJIAN TEORITIS**

Menahan lapar, haus, amarah, dan hawa nafsu selama berpuasa mengharuskan seseorang untuk tidak mengonsumsi makanan dan minuman maupun melakukan hubungan intim dari mulai terbit fajar hingga tenggelam. Menahan serangkaian hal yang membatalkan maupun mengurangi pahala puasa sesuai syarat dan ketentuannya.

Organ tubuh manusia bekerja secara terus-menerus semenjak manusia dilahirkan. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang besar pada kesehatan apabila organ tidak dijaga dengan asupan nutrisi dan istirahat yang cukup. Jantung yang memompa darah secara terus-menerus, paru-paru yang bernafas secara terus-menerus, sistem pencernaan yang bekerja mencerna makanan 24 jam setiap makanan dan minuman masuk adalah contohnya.

Puasa secara langsung memberi istirahat pada organ-organ dan jiwa manusia yang selama ini bekerja tanpa henti. Hal inilah yang kemudian mendasari tercetusnya serangkaian manfaat apabila melakukan ibadah puasa. Terutama bagi kaum lanjut usia yang perlu lebih menjaga kesehatannya.

Kaum lanjut usia cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih rentan dibandingkan dengan yang lainnya. Diperlukan metode yang lebih intensif untuk menjaga kesehatan kaum lanjut usia. Selain mengonsumsi makanan dan minuman yang bernutrisi, kaum lanjut usia juga memerlukan istirahat yang cukup dan aktivitas olahraga ringan untuk memperkuat daya tahan tubuh mereka.

Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan kaum lanjut usia untuk memperkuat daya tahan tubuh mereka ialah berpuasa. Selain memberi istirahat pada organ tubuh, puasa dapat menurunkan banyak resiko penyakit yang lebih rentan menjangkit kaum lanjut usia.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam melakukan penelitian, peneliti bisa menggunakan berbagai jenis teknik pengumpulan data, tergantung teknik mana yang sesuai dengan jenis penelitian dan juga pencarian sumber datanya. Dalam memilih teknik pengumpulan data, tentu ada beberapa teknik yang harus dilakukan untuk meminimalisasi adanya hambatan, kesalahan, atau masalah yang terjadi selama penelitian berlangsung. Sehingga teknik yang dipilih juga harus tepat dan berlangsung secara sistematis.

Pengumpulan data penelitian tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Terdapat langkah pengumpulan data dan teknik pengumpulan data yang harus diikuti. Tujuan dari langkah pengumpulan data dan teknik pengumpulan data ini adalah demi mendapatkan data yang valid, sehingga hasil dan kesimpulan penelitian pun tidak akan diragukan kebenarannya.

Secara umum, pengumpulan data adalah langkah yang strategis dalam penelitian yang disebabkan karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data untuk memenuhi standar yang sudah ditetapkan dalam menjawab rumusan permasalahan yang diungkapkan di dalam penelitian. Tidak hanya memiliki pengertian secara umum, para ahli juga memiliki pandangannya masing-masing mengenai apa itu pengertian dan teknik pengumpulan data. Berikut pendapat beberapa ahli.

### 1. Djaman Satori dan Aan Komariah (2019)

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Djaman Satori dan Aan Komariah merupakan pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan.

### 2. Ridwan (2020)

Ridwan menyatakan pengertian dari teknik pengumpulan data sebagai teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

### 3. Sugiyono (2021)

Sugiyono mengungkapkan teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data.

Metode penelitian yang digunakan ialah metode literatur digunakan untuk mencari unsur-unsur, ciri-ciri, sifat-sifat suatu fenomena. Metode ini dimulai dengan mengumpulkan literasi, menganalisis data dan menginterpretasikannya. Metode literatur dalam pelaksanaannya dilakukan melalui: teknik literasi, studi kasus (bedakan dengan suatu kasus), studi komparatif, studi tentang waktu, analisis jurnal dan bacaan, dan analisis dokumenter. (Creswell, Sugiyono. 2021)

Metode literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian Dalam dunia penelitian terutama karya ilmiah, tidak bisa dilepaskan dari literature atau dalam bahasa Indonesia literatur. Literatur merupakan sumber atau referensi atau acuan bagi para peneliti karya ilmiah, sehingga tidak bisa dilepaskan begitu saja. Dengan kata lain, melalui literatur, seseorang atau peneliti bisa memperoleh informasi serta data-data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan yang kemudian dijadikan sebagai rujukan untuk membuat karya tulis ilmiah. Salah satu penelitian yang berkaitan dengan literatur adalah metode literatur.m

Literatur yang sering dijadikan sebagai rujukan atau referensi dalam membuat karya tulis ilmiah, sehingga literatur sangat sulit dilepaskan dari dunia pendidikan. Oleh karena itu, literatur seringkali digunakan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi. Bahkan, literatur juga dibutuhkan oleh para dosen yang sedang melakukan penelitian atau membuat jurnal.

Literatur dijadikan sebagai referensi dikarenakan dianggap bahwa dalam literatur terdapat banyak sekali data-data yang valid. Selain itu, literatur juga dianggap mempunyai banyak sekali manfaat yang sifatnya abadi. Dengan kata lain, literatur tidak akan pernah mati dan akan terus ada dan akan terus berkembang.

Menurut Danial dan Warsiah (2019), Metode Literatur dalam penelitian adalah merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Metode literatur hampir sama dengan tinjauan literatur namun sedikit berbeda dengan tinjauan pustaka. Tinjauan literatur adalah analisis mendalam tentang penelitian dan teori-teori tentang subjek tertentu yang telah dipelajari sebelumnya. Tinjauan pustaka menjelaskan temuan terkini dan signifikan tentang topik tertentu, mengidentifikasi tren, kesenjangan, dan bias, serta memberikan latar belakang penelitian.

Dalam penelitian kali ini menggunakan metode literatur, dengan teknik analisis data melalui jurnal dan sumber lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 17 November 2023 hingga 19 November 2023. Bertempat secara luring di perpustakaan melalui buku dan jurnal juga secara daring di internet dengan melalui media jurnal penelitian dan pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan dan puasa untuk kaum lanjut usia.

### *Analisis Data Tentang Puasa Pada Lansia*

No	Tanggal	Bermanfaat atau Berdampak buruk
1	17 November	Bermanfaat
2	18 November	Bermanfaat
3	19 November	Bermanfaat
5	20 November	Bermanfaat

## **Manfaat Berpuasa Bagi Kaum Lanjut Usia**

### **1. Mengontrol Gula Darah Agar tetap Stabil**

Puasa sangat bermanfaat bagi penderita diabetes, yang mayoritas adalah kaum lanjut usia. Puasa dapat membantu mengurangi resistensi insulin dan kelebihan gula darah. Hal ini dapat terjadi karena insulin membantu mengontrol gula darah dalam tubuh dengan membawa gula ke dalam sel tubuh dan mengubahnya menjadi sumber energi. Dengan berpuasa, otomatis konsumsi gula yang biasa dilakukan akan mengalami penurunan. Hal inilah yang membuat puasa bisa menjadi salah satu terapi dalam melakukan kontrol gula darah.

### **2. Meningkatkan Kesehatan Jantung**

Potensi terkena serangan jantung yang lebih rendah berdasarkan penelitian membuktikan dimiliki oleh mereka yang berpuasa secara teratur. Hal tersebut terjadi karena pada saat berpuasa secara teratur akan membuat tubuh beradaptasi dengan salah satu caranya adalah lemak akan dijadikan sumber utama tubuh. Dengan begini, kolesterol di dalam tubuh akan berkurang dan mengurangi risiko penyakit jantung.

### **3. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Puasa di bulan Ramadhan kurang lebih satu bulan kita menjalaninya. Hal itu memicu proses regenerasi sistem kekebalan tubuh menjadi lebih baik lagi pada orang di berbagai kalangan usia.

#### **4. Mengurangi Peradangan**

Puasa juga dapat mengurangi peradangan pada tubuh. Peradangan pada tubuh merupakan hal yang wajar saat sistem imun sedang melawan infeksi. Peradangan yang terus berlanjut akan berujung pada penyakit lain dan juga membuat merasa tidak nyaman.

#### **5. Meningkatkan Fungsi Otak**

Lapar dan haus pada saat berpuasa justru memicu pertumbuhan neuron (sel saraf) baru di otak. Oleh karena itu, dapat membantu meningkatkan fungsi otak, termasuk melindungi otak dari risiko Penyakit Alzheimer dan Parkinson bagi lansia. Puasa selama sebulan penuh juga dapat membentuk jalur jaringan baru di otak yang berkontribusi pada perkembangan biologis, psikologis, dan fungsional.

### **Cara Untuk Berpuasa Bagi Kaum Lanjut Usia**

#### **1. Konsumsi makanan sehat dan bergizi**

Cara puasa bagi lansia yang pertama adalah memperhatikan konsumsi makanannya, pastikan mereka selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi selama jalani puasa. Bagi lansia sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang lambat dicerna dan berserat tinggi, seperti gandum, kacang-kacangan, biji-bijian, nasi merah. Selain itu, sebaiknya batasi makanan-makanan yang berminyak saat berbuka lantaran bisa meningkatkan sel-sel lemak dalam tubuh. Hal ini untuk mencegah penyakit jantung, jantung koroner dan hipertensi yang kerap dikeluhkan pada usia lanjut.

#### **2. Konsumsi air putih sesuai kebutuhan tubuh**

Cara puasa bagi lansia berikutnya dengan mengonsumsi cukup air putih. Usahakan agar mengonsumsi minimal 8-10 gelas untuk mencegah dehidrasi dengan 2 gelas saat berbuka, 3-4 gelas setelah tarawih hingga sebelum tidur, dan 1 gelas ketika bangun tidur sebelum sahur serta 1-2 gelas saat sahur. Selain minum air putih, juga bisa mengonsumsi jus buah sebelum berbuka puasa dan sebelum tidur untuk menggantikan cairan yang kurang selama berpuasa.

#### **3. Lakukan olahraga ringan 1 jam sebelum buka puasa**

Olahraga yang cocok untuk lansia yang ringan atau tidak berlebihan agar mencegah kelelahan saat berpuasa. Misalnya: jalan kaki, jogging, senam lansia, berenang dll. Jangan lupa istirahat yang cukup setelah.

#### **4. Tidur yang cukup.**

Lansia memerlukan porsi tidur dan beristirahat yang lebih banyak dibandingkan mereka yang masih muda dan remaja. Karena itu, penting bagi para lansia untuk mendapatkan tidur cukup dan berkualitas, setidaknya 8 – 9 jam dalam sehari.

#### **5. Rutin periksa kesehatan**

Sebelum menjalankan ibadah puasa, sebaiknya lansia melakukan cek kesehatan terlebih dahulu. Hal itu agar mengetahui apakah kondisinya baik untuk menjalankan ibadah puasa atau tidak. Penting bagi lansia untuk mempertimbangkan penyakit yang diderita sebelum memulai berpuasa. Seperti diketahui, kelompok lansia biasanya memiliki kondisi-kondisi kesehatan tertentu karena faktor usia.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berpuasa adalah kegiatan yang tidak hanya memenuhi salah satu kewajiban dalam Agama Islam, namun juga memberikan banyak manfaat kesehatan bagi pelakunya. Terutama bagi kaum lanjut usia yang memerlukan untuk menjaga kesehatan secara lebih lagi. Tetapi perlu digarisbawahi pula bahwa terdapat beberapa cara tertentu untuk melaksanakan puasa bagi kaum lanjut usia supaya aman dan tidak menimbulkan dampak buruk bagi pelakunya.

Berpuasa adalah kegiatan yang tidak hanya memenuhi salah satu kewajiban dalam Agama Islam, namun juga memberikan banyak manfaat kesehatan bagi pelakunya. Terutama bagi kaum lanjut usia yang memerlukan untuk menjaga kesehatan secara lebih lagi. Tetapi perlu digarisbawahi pula bahwa terdapat beberapa cara tertentu untuk melaksanakan puasa bagi kaum lanjut usia supaya aman dan tidak menimbulkan dampak buruk bagi pelakunya.

Beberapa manfaat berpuasa bagi kaum lanjut usia yaitu :

1. Mengontrol gula darah agar kadarnya tetap stabil
2. Meningkatkan kesehatan jantung
3. Meningkatkan daya tahan tubuh dan imun

4. Mengurangi peradangan yang rawan timbul
5. Meningkatkan fungsi otak untuk berpikir

Sebaiknya, kaum lansia yang berniat untuk melaksanakan puasa memerhatikan serangkaian cara khusus yang diperlukan untuk memastikan tidak ada dampak negatif yang dapat muncul.

Sementara cara untuk tetap sehat dalam melaksanakan ibadah puasa bagi kaum lanjut usia baik sebelum, selama dan sesudah pelaksanaannya ialah :

1. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
2. Mengonsumsi air putih yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh.
3. Melakukan olahraga ringan satu jam sebelum berbuka puasa.
4. Tidur dan istirahat yang cukup, serta
5. Rutin memeriksakan kesehatan pada fasilitas kesehatan terdekat.

Keluarga merupakan faktor utama dalam mendukung kaum lanjut usia serta mengamankan dan memberi edukasi untuk melaksanakan ibadah puasa dengan aman agar tidak muncul dampak negatif yang tidak diinginkan. Selain itu, perlu adanya dukungan total agar kaum lanjut usia memiliki semangat dan terdorong untuk melaksanakan ibadah puasa demi kesehatannya.

Walaupun kelihatannya seperti berat. Puasa sejatinya dapat terasa mudah apabila dilakukan dengan ikhlas, semata karna Allah SWT dan dengan dukungan orang-orang terkasih. Oleh karena itu, seluruh umat Islam perlu saling bahu membahu dalam memberikan dukungan satu sama lain, supaya setiap individunya memiliki semangat yang berkobar untuk menunaikan ibadah wajib sesuai syariat terutama ibadah puasa.

Kaum lanjut usia perlu mendapat perhatian dan dukungan kita secara khusus supaya mereka dapat melaksanakan ibadah yang dirasa berat dengan senang hati dan menjadi mudah. Kaum lanjut usia tidak lagi berada pada masa yang kuat untuk melaksanakan berbagai hal terutama ibadah wajib seorang diri. Perlu adanya pengawasan khusus dari orang sekitar terutama keluarga.

Apabila setiap keluarga menerapkan dukungan dan pengawasan kepada kaum lanjut usia dalam melaksanakan ibadahnya. Maka, kesehatan kaum lanjut usia akan tercapai dan berpotensi untuk menurunkan angka kematian.

## DAFTAR REFERENSI

- Khodijah S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam dan Sains. *NIHAIYYAT Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*. 2(1), 86-97. <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/download/68/69>,
- As-Sayyid Rasyad. (2019). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik. *Jurnal Islami Warta Serambi Mekkah* 1(4), 288-301. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/tarbawi/article/view/12421>,
- Ulfah. (2020). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah. Skripsi Fakultas Ushuluddin Uneiversitas Islam Negeri Sumatera Utara. 1(1), 44-48. <http://repository.uinsu.ac.id/2031/1/PDF.pdf>.
- Astira Nadhira. (2023). Manfaat Puasa Bagi Kesehatan. *Jurnal Hubungan Masyarakat Universitss Muhammadiyah Malang*. 5(2), 57-66. <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/jurnal-post/manfaat-puasa-bagi-kesehatan.html>.
- Putri Yuga. (2023). Manfaat Berpuasa Bagi Kesehatan Tubuh. *Jurnal Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan*. 5(1), 1-23. <https://fkkmk.ugm.ac.id/manfaat-berpuasa-bagi-kesehatan-tubuh/#:~:text=Beberapa%20penelitian%20terbaru%20yang%20termuat,menjadi%20energi%20dikenal%20dengan%20ketogenesis.html>.
- Rifan, R. A.(2018). Dahsyatnya puasa daud. Jakarta: PT. Elex Media Komputi
- Evi. (2022). Manfaat Puasa Bagi Kesehatan. *Jurnal Kanwil DJKN Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta*. 43(3), 295–315. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-jateng/baca-artikel/16027/Manfaat-Puasa-Bagi-Kesehatan.html>
- Orizani Chindy. (2020). Sehat Selama Berpuasa Bagi Lansia. *Jurnal Kesehatan Stikes Adi Husada Surabaya* 2(3), 60-35. <https://adihusada.ac.id/artikel.php?info=active&artikel=14.html>.
- Aqilah. (2020). Studi Femonologis Puasa Yang Menakjubkan. *Jurnal Empati* 9(2), 82-108. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/27704/24103>,
- Muhsinin M. (2019). Puasa Tekstual dan Konstektual Dalam Islam *Jurnal FAI UM Surabaya* 1(4), 20-26. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Ah/article/view/2332/pdf>,
- Ghozali A. (2020). Sehat Selama Berpuasa. *Jurnal Kesehatan IAIN Kudus* 2(3), 60-35. <http://repository.iainkudus.ac.id/4707/5/5.%20BAB%20II.pdf>
- Makhful. (2018). Sehat Selama Berpuasa. *Jurnal Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* 1(12), 12-13. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nadwa/article/download/2362/pdf>.
- Syafi'i. (2019). Puasa dalam Syariat Islam. *Jurnal Tarbawi* 7(2), 7-10. <http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/tarbawi/article/view/3490/2594>
- Natalia A. (2018). Puasa Ramadhan dan Diabetes Melitus. *Jurnal Universitas Padjajaran*. 1(2), 28-38. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17498>

Rahman, V. (2018). Lima manfaat puasa bagi kesehatan mental dan jiwa. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/vanny-rahman/5-manfaat-puasa-bagi-kesehatan-mental-dan-jiwa-nomor-3-kamu-pasti-baru-tahu-1/full>.