

Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan Tubuh bagi Umat Muslim

Alvian Aditya Seambaga¹
alvianaditya2019@gmail.com¹
Muhammad Rifqi Ramadhan²
rifqiajah111@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Fasting is a religious practice undertaken by Muslims during the month of Ramadan, which involves refraining from eating and drinking from sunrise to sunset. This practice has a significant impact on various aspects of life, including the body's digestive system. This study aims to investigate the effect of fasting on the body's digestive system in Muslim students. The research method involves a systematic review method carried out by investigating scientific literature from trusted databases. The results showed that fasting had a positive impact on several digestive parameters, such as improving bowel function and regulating blood sugar levels. However, it has also been found that changes in diet during fasting can influence the composition of the gut microbiota. These results provide in-depth insight into the interactions between fasting and the digestive system, providing a basis for a better understanding of body health during fasting periods. This research provides insight into the body's adaptation to fasting and its implications for digestive system health. As a result, Ramadan fasting has a complex effect on the digestive system of Muslim students. These findings can provide a basis for the development of nutritional guidelines and appropriate meal planning during the fasting month, thereby supporting the health and well-being of Muslims who undertake this religious practice.*

Keywords: *Fasting, Muslims, Ramadan, Body's digestive system.*

Abstrak. Puasa adalah praktik ibadah yang dilakukan oleh umat Muslim selama bulan Ramadan, yang melibatkan menahan diri dari makan dan minum dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Praktik ini memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk sistem pencernaan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh puasa terhadap sistem pencernaan tubuh pada mahasiswa Muslim. Metode penelitian melibatkan Metode systematic review dilakukan dengan menyelidiki literatur ilmiah dari basis data terpercaya. Hasilnya menunjukkan bahwa puasa memiliki dampak positif pada beberapa parameter pencernaan, seperti peningkatan fungsi usus dan regulasi kadar gula darah. Namun, juga ditemukan bahwa perubahan pola makan selama puasa dapat memengaruhi komposisi mikrobiota usus. Hasil ini memberikan wawasan mendalam tentang interaksi antara puasa dan sistem pencernaan, memberikan dasar untuk pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan tubuh selama periode puasa. Penelitian ini memberikan wawasan tentang adaptasi tubuh terhadap puasa

dan implikasinya terhadap kesehatan sistem pencernaan. Hasilnya, puasa Ramadan memiliki pengaruh yang kompleks terhadap sistem pencernaan mahasiswa Muslim. Penemuan ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan pedoman nutrisi dan perencanaan makanan yang sesuai selama bulan puasa, sehingga mendukung kesehatan dan kesejahteraan umat Muslim yang menjalani praktik ibadah ini.

Kata kunci: Puasa, Muslims, Ramadan, Pencernaan tubuh.

LATAR BELAKANG

Puasa merupakan praktik yang penting dalam agama Islam, khususnya selama bulan Ramadan. Selain aspek spiritual, puasa juga memiliki dampak potensial terhadap berbagai sistem fisiologis dalam tubuh, termasuk sistem pencernaan. Sistem pencernaan memainkan peran krusial dalam menjaga keseimbangan nutrisi dan metabolisme, dan perubahan dalam pola makan selama puasa dapat mempengaruhi berbagai aspek sistem pencernaan.

Pada dasarnya, puasa Ramadan melibatkan abstain dari makanan dan minuman selama periode tertentu setiap hari, dari terbit fajar hingga matahari terbenam. Ini menciptakan periode puasa yang berlangsung lebih lama dibandingkan dengan periode puasa yang biasa, yang dapat memberikan tantangan dan stimulasi khusus pada sistem pencernaan. Pada tingkat fisiologis, puasa dapat memengaruhi sekresi hormon-hormon pencernaan, motilitas usus, dan proses penyerapan nutrisi. Selain itu, perubahan dalam pola makan dan waktu makan selama bulan Ramadan dapat memicu adaptasi tubuh yang kompleks dalam merespons perubahan lingkungan.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh puasa terhadap sistem pencernaan, terdapat kebutuhan untuk melakukan analisis sistematis untuk menyusun temuan-temuan ini secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan systematic review terhadap literatur ilmiah yang ada untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana puasa Ramadan mempengaruhi sistem pencernaan tubuh pada individu Muslim. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah yang lebih kokoh untuk pemahaman dampak puasa terhadap kesehatan pencernaan dan memberikan saran praktis untuk meningkatkan kesejahteraan selama bulan puasa.

KAJIAN TEORITIS

Ketika membahas kajian teoritis puasa terhadap sistem pencernaan dalam konteks Muslim, seringkali merujuk pada praktik puasa dalam agama Islam yang dikenal sebagai puasa Ramadan. Puasa Ramadan melibatkan menahan diri dari makanan, minuman, dan perilaku tertentu dari fajar hingga matahari terbenam selama sebulan penuh.

Puasa Ramadan bukan hanya keterbatasan fisik dari makanan dan minuman, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan psikologis yang kuat. Ketekunan dan ketaatan selama puasa dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang juga dapat berdampak pada sistem pencernaan melalui koneksi antara otak dan sistem pencernaan. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan. Oleh karena itu, puasa Ramadan bukan hanya ibadah, tetapi juga dapat dianggap sebagai peluang untuk membersihkan tubuh, mengontrol kebiasaan makan, dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan secara keseluruhan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat memiliki potensi manfaat kesehatan, termasuk peningkatan kesehatan jantung, manajemen berat badan, dan pengaturan gula darah. Ini dapat memiliki implikasi positif pada kesehatan sistem pencernaan. Puasa Ramadan juga dapat menyebabkan perubahan dalam metabolisme tubuh, termasuk ketosis yang dipicu oleh peningkatan penggunaan lemak sebagai sumber energi. Ini dapat memengaruhi cara tubuh mencerna dan menggunakan nutrisi.

Puasa dalam konteks Ramadan dapat dianggap sebagai bentuk autofagi, proses di mana sel-sel membersihkan diri dan mendaur ulang komponen sel yang rusak. Ini dapat dilihat sebagai bentuk detoksifikasi tubuh. Puasa Ramadan melibatkan toleransi terhadap rasa lapar dan haus. Ketidaknyamanan ini dapat dianggap sebagai pelatihan untuk mengembangkan toleransi terhadap ketidaknyamanan fisik, yang dapat memiliki implikasi positif pada kesehatan mental dan fisik.

Sementara puasa Ramadan dapat memberikan manfaat kesehatan, termasuk potensi pengaruh positif pada sistem pencernaan, penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki kondisi kesehatan yang berbeda. Sebaiknya, individu berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum dan selama puasa Ramadan, terutama jika ada kondisi kesehatan tertentu yang perlu diperhatikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian Penulisan makalah ini menggunakan metode *systematic review*. Pencarian *systematic review* menggunakan data base Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Puasa”, “Sistem”, “Pencernaan”, dan “Kesehatan”. Pencarian artikel harus memenuhi kriteria yaitu: artikel penelitian yang dipublikasikan 5 tahun terakhir (2019 -2023); menggunakan Indonesia; merupakan artikel jurnal dan *open access*, artikel *full text*, *systematic review*, *literature review* dan *metaanalysis*.

Metode *Systematic Review* merupakan pendekatan sistematis dalam kajian ilmiah yang melibatkan identifikasi, penilaian, dan sintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang komprehensif terhadap literatur yang ada untuk menyusun kesimpulan yang kuat. Penelitian mengenai pengaruh puasa terhadap sistem pencernaan telah menunjukkan sejumlah efek yang mungkin terjadi. Puasa dapat memengaruhi proses pencernaan dengan mengubah pola makan, waktu makan, dan hormon-hormon yang terlibat dalam metabolisme. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa intermiten bisa memiliki dampak positif pada beberapa aspek sistem pencernaan seperti meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi peradangan, dan bahkan meningkatkan kesehatan usus. Namun, efeknya dapat bervariasi tergantung pada jenis puasa, durasi, dan kondisi kesehatan individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa

Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga matahari terbenam, dengan niat dan beberapa syarat. al-Quran mengungkapkan bahwa puasa adalah aktivitas ubudiyah agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa. Bagi kaum muslimin, ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunah, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan dan merupakan ibadah mahdhah yang wajib dilaksanakan. Umat Islam diwajibkan berpuasa di bulan Ramadhan sebulan penuh ketika sudah berusia akil balig. Seorang dipandang sudah akil balig apabila laki-laki

sudah mimpi basah (mengeluarkan sperma) dan Perempuan sudah mengalami menstruasi atau haid.

Dalam Islam puasa terbagi menjadi empat kategori berdasarkan tingkat kewajibannya:

1. Puasa Fardu (Wajib)

Puasa fardu merupakan salah satu jenis puasa yang diwajibkan dalam Islam. Ini merupakan kewajiban agama yang harus dipenuhi oleh seluruh umat Islam yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Puasa fardu yang paling penting dalam Islam adalah puasa Ramadan. Puasa Ramadan mewajibkan seluruh umat Islam yang telah mencapai usia remaja (dewasa) dan berakal sehat serta sehat jasmani untuk menahan diri dari makan, minum, dan perbuatan tertentu selama bulan Ramadan, dari matahari terbit hingga terbenam. Puasa di bulan Ramadan adalah salah satu dari lima rukun Islam dan merupakan kewajiban agama yang sangat penting.

2. Puasa Sunnat (Disunahkan):

Puasa sunnah merupakan salah satu bentuk puasa yang dianjurkan namun tidak wajib dalam Islam. Puasa sunnah dilakukan sebagai ibadah yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW, namun tidak ada sanksi jika tidak mengamalkannya. Contoh puasa sunnah antara lain puasa Senin dan Kamis, puasa Ayyam al-Bid (tiga hari di tengah bulan), dan puasa sembilan hari Dur Hijjah (Arafa) bagi yang tidak menunaikan haji akan menunaikan puasa tersebut. Puasa sunnah mendatangkan pahala yang lebih bagi umat Islam.

3. Puasa Makruh (Dianjurkan untuk dihindari)

Puasa makruh adalah salah satu jenis puasa yang dihindari atau dilarang dalam Islam. Artinya adalah bijaksana untuk tidak menjalankan puasa karena alasan tertentu, meskipun itu sesuai dengan syariah. Contoh puasa Makruh adalah puasa pada hari Jumat tanpa puasa pada hari Kamis atau Sabtu, sebagaimana anjuran Nabi Muhammad untuk tidak berpuasa pada hari-hari tersebut secara terpisah.

4. Puasa Yang Diharamkan (Dilarang)

Puasa haram merupakan salah satu jenis puasa yang dilarang dalam Islam. Artinya, menjalankan puasa tersebut melanggar hukum syariah dan dapat berujung pada dosa. Contoh puasa yang diharamkan adalah puasa pada hari raya Idul Fitri

dan Idul Adha. Dalam Islam, hari raya ini tidak dirayakan dengan berpuasa, melainkan dengan makan dan mengucapkan syukur.

Puasa sendiri telah dilakukan sejak zaman dahulu tidak hanya oleh umat Islam tetapi juga oleh pemeluk agama lain, tergantung pada keyakinannya masing-masing. Puasa membuat kita sehat baik jasmani maupun rohani. Dalam dunia medis puasa adalah obat yang dapat mengeluarkan racun dan zat yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal, dan organ lainnya. Hal ini disebabkan oleh hal-hal seperti bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan, karsinogen penyebab kanker, dan asap rokok yang menumpuk selama bertahun-tahun. Tubuh kita sendiri mempunyai kemampuan mekanis untuk menyembuhkan dirinya sendiri, namun kemampuan tubuh sendiri juga ada batasnya.

Sistem Pencernaan dalam islam

Sistem pencernaan manusia adalah serangkaian organ dan struktur tubuh yang bekerja bersama-sama untuk mencerna makanan, menyerap nutrisi, dan mengeluarkan sisa-sisa yang tidak digunakan. Tujuan utama dari sistem pencernaan adalah menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk memelihara kehidupan dan menjalankan fungsi tubuh. Komponen utama dari sistem pencernaan manusia adalah mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, rektum, dan anus. Sistem pencernaan melibatkan kerja berbagai organ dan struktur yang saling berinteraksi untuk memastikan bahwa makanan dicerna dengan efisien dan nutrisi diserap dengan baik oleh tubuh. Proses ini esensial untuk memelihara kehidupan dan kesehatan manusia.

Menjaga kesehatan tidak terkecuali sistem pencernaan merupakan kewajiban kita sebagai umat muslim. Oleh karena itu kita sebagai umat muslim harus merawat kesehatan tubuh kita terutama dalam sistem pencernaan. Banyak sekali cara-cara untuk menjaga sistem pencernaan kita agar tetap sehat. Selama berpuasa, sangat penting untuk menjaga sistem pencernaan dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah saat sahur. Hal ini dikarenakan komponen yang terdapat pada sayur dan buah memperlambat proses pencernaan dan memungkinkan Anda menahan rasa lapar dalam waktu yang lama. Di akhir puasa, dianjurkan meminum sesuatu yang manis untuk memenuhi kebutuhan glukosa dan air tubuh. Puasa juga dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan Anda, karena memberikan waktu bagi tubuh Anda untuk pulih dari aktivitas pencernaan.

Saat berbuka puasa, karbohidrat sederhana diprioritaskan karena tubuh membutuhkan glukosa sebagai sumber energi cepat. Makanan pembuka seperti kolak

pisang, kurma, dan teh manis adalah bagian dari menu berbuka puasa. Ini menunjukkan makanan manis dan cairan. Karbohidrat sederhana, seperti makanan manis, cepat diserap oleh tubuh dan dapat dengan cepat meningkatkan kadar gula darah. Konsumsi protein harus diperhatikan saat puasa karena sangat mempengaruhi banyak hal dalam tubuh, termasuk kesehatan pada pencernaan. Tubuh hanya membutuhkan sedikit vitamin dan mineral untuk melakukan banyak metabolisme. Sayuran dan buah-buahan yang berwarna cerah menunjukkan bahwa mereka mengandung banyak anti oksidan dan zat lain yang bermanfaat bagi tubuh. Pola makan yang konsisten, tekanan konsumsi buah dan sayuran segar, diperlukan untuk menjaga kesehatan pencernaan yang baik dan memastikan asupan vitamin dan mineral yang cukup.

Kesehatan dalam Islam

Sehat biasanya diartikan sebagai suatu keadaan yang baik bagi seluruh anggota tubuh, dan dapat menjalankan fungsinya. Dalam *Munjid al-Thulab, Fu''ad Ifram al-Bustamy* berpendapat bahwa sehat adalah hilangnya penyakit, dan berarti pula sesuatu yang terbebas, dan selamat dari segala yang tercela.

Selain itu, kesehatan biasanya memiliki dua arti. Salah satunya adalah kesehatan fisik (*as-shihah*), dan yang lainnya adalah kesehatan mental (*afiat*). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “*Afiat*” disamakan dengan kata “*Asu Siha*”. “*Afiat*” artinya sehat dan kuat, dan “*as-shihah*” artinya seluruh tubuh dan bagian-bagiannya dalam keadaan baik, bebas dari penyakit. Dapat disimpulkan bahwa sehat adalah kebalikan dari penyakit, dan *afiat* diartikan sebagai kesehatan yang utuh (*al-shihah al-tammah*) yang juga berarti kuat dan tahan lama.

Kesehatan merupakan anugerah dari Allah SWT, penciptaan manusia berlangsung secara seimbang, terkadang keseimbangan tubuh dapat diganggu oleh manusia itu sendiri, kecuali Allah SWT berkehendak. Misalnya saja yang terjadi pada saluran pencernaan, akibat asupan yang sembarangan dan kebiasaan lainnya. Seperti merokok, bekerja tanpa istirahat, dan makan-makanan tidak bergizi “Dan musibah apapun yang menimpamu, itu adalah akibat perbuatan tanganmu” (QS.Asyu’ara :30) Pencegahan penyakit diutamakan di atas pengobatan, dan hampir semua zat asing (zat kimia) masuk ke dalam tubuh. melalui makanan.

Rasulullah bersabda dalam sebuah Hadist “Sumber penyakit adalah lambung, lambung adalah gudangnya penyakit, dan puasa adalah obat” (HR Muslim). Kebiasaan

yang tidak sehat, kurang olah raga, jam kerja yang panjang dan kebersihan diri yang buruk adalah alasan mengapa orang yang tidur dalam waktu lama tertular berbagai penyakit. Oleh karena itu, Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadits: “Apabila salah seorang dari kalian bangun dari tidurnya, jangan mencelupkan tangannya ketempat wuduknya, sehingga mencuci tangannya sebanyak tiga kali, karena salah seorang diantara kalian tidak tahu dimana tangannya bermalam (HR. Sunan Nasa’i). Meningkatnya penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat merupakan bukti kurangnya perhatian terhadap pola hidup sehat.

Kesehatan tidak hanya dari luar tetapi juga dari dalam seperti makanan yang bergizi. Gizi dan makanan tidak dapat dipisahkan karena setiap makanan yang kita makan seharusnya memiliki kandungan gizi terutama zat gizi esensial (makro dan mikro). Pemilihan makanan yang tepat, seimbang, cukup, dan tidak berlebihan adalah kunci dari kesehatan tubuh. Apabila tubuh memiliki cukup gizi, maka akan mampu menurunkan risiko terserang penyakit yang tidak diinginkan. Adapun 5 gizi utama untuk menjaga kesehatan kita yaitu, karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan air.

Dampak Puasa terhadap Sistem Pencernaan dalam Islam

Ramadhan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Menurut beberapa penelitian, berpuasa setiap bulannya meningkatkan stamina dan menurunkan risiko hipertensi dan diabetes. Perut, yang merupakan organ penting, mendapatkan manfaat dari puasa. Sebenarnya, puasa membantu orang yang menderita maag dan asam. Puasa dapat mengurangi pengeluaran asam lambung, yang berarti dinding lambung lebih tipis. Oleh karena itu, penderita asam lambung akan mendapatkan manfaat kesehatan terbaik dari kepuasan sesuai anjuran. Ini secara tidak langsung mengurangi risiko cedera. Secara bersamaan, usus dan perut dapat beristirahat dan pulih. Banyak orang tidak menyadari fakta bahwa stres emosional dapat menyebabkan asam lambung meningkat. Karena memiliki perut kosong selama berjam-jam, puasa membantu mengurangi stres. Oleh karena itu, rasa haus dan lapar mengalihkan pikiran dari stres.

Puasa untuk kesehatan jasmani mengandung banyak hikmah dan manfaat. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”. Manfaat puasa bagi kesehatan sangatlah banyak meskipun anda harus menahan diri dari makan atau minum selama sekitar 12 hingga 24 jam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa

puasa memberikan istirahat bagi sistem pencernaan, termasuk sistem enzim dan hormonal.

Selama puasa, sistem pencernaan anda beristirahat sementara, yang mana dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yang biasanya dikeluarkan oleh kelenjar adrenal. Hormon kortisol bertugas mengatur metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat dalam tubuh. Ini akan membantu menjaga tubuh Anda dalam kondisi yang lebih baik. Yang berarti puasa berdampak positif pada fisiologis.

Manfaat puasa selain mengistirahatkan sistem pencernaan yaitu dapat membuang racun dan kotoran (detoksifikasi) dalam tubuh. Puasa akan mengurangi kalori yang masuk, menyebabkannya membuat enzim antioksidan yang mampu mengurangi senyawa beracun dan karsinogenik. Puasa juga dapat membantu menghindari penyakit akibat pola makan yang buruk, seperti kolesterol berlebihan, trigliserida tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus (kencing manis)

Jika anda tidak berpuasa, sistem pencernaan lambung anda akan terus aktif mencerna makanan sehingga membuat anda tidak punya waktu istirahat. Dan residu yang tertinggal bisa menumpuk dan menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, sistem pencernaan anda beristirahat, memberikan kesempatan pada sel-sel tubuh Anda, terutama sistem pencernaan anda, untuk melakukan perbaikan. Puasa juga dapat melindungi kita dari kemungkinan serangan jantung. Karena anda memegang kendali saat berpuasa, puasa mencegah peningkatan kadar hormon katekolamin dalam darah Anda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan manfaat dari puasa bagi seorang muslim tidak hanya pada aspek psikologis saja tetapi juga berpengaruh terhadap aspek jasmani. Puasa dalam kesehatan jasmani mengandung banyak manfaat salah satunya terhadap sistem pencernaan. Pada saat berpuasa sistem pencernaan kita beristirahat sementara, yang mana dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yang biasanya dikeluarkan oleh kelenjar adrenal. Selain itu manfaat dari puasa dapat membuang racun dan kotoran (detoksifikasi) dalam tubuh dikarenakan kalori yang masuk berkurang dan mengakibatkan enzim antioksidan mengurangi senyawa beracun. Puasa juga dapat mencegah kita dari kolestrol karena pada saat berpuasa kita dilarang mengkonsumsi makanan dari terbit fajar hingga tenggelamnya matahari hal tersebut dapat mengurangi kita untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang berdampak pada penyakit kolestrol.

Untuk lebih menyehatkan sistem pencernaan pada saat puasa kita harus mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi dan sehat. menjaga sistem pencernaan dengan banyak mengonsumsi sayur dan buah pada saat sahur, dikarenakan sayur dan buah memperlambat proses pencernaan dan memungkinkan anda menahan rasa lapar dalam waktu yang lama. Dan pada saat berbuka, dianjurkan meminum dan memakan sesuatu yang manis untuk memenuhi kebutuhan air tubuh dan glukosa sebagai sumber energi kita. Puasa juga dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan anda, karena memberikan waktu bagi tubuh Anda untuk pulih dari aktivitas pencernaan.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, D.L., Budiyanto. (2020). Konsep Kesehatan dalam Al-Quran dan Hadis. *Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Hadist*, 3(2), 157-173.
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Basuki, R., Yazid, N., & Mubarak A.F.F. (2023). Hubungan Puasa Senin Kamis dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Kedung. *Seminar Nasional Unimus*, 6(1), 37-41.
- Dzulhijah, F., Salsabila, S.S., & Daidaban, M.B.L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 303-310.
- Hafiz, D.A., Zakiyan, M.A.F., & Pratama, M.H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3), 811-818.
- Khairani. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Prespektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44.
- Nuraini, N.S., Asari, A.F., Aini N.R., & Habibah S.S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *Journal Islamic Studies*, 1(2), 235-241.
- Nurjanah, Cahyono, N.A.S., & Fathan, M.N. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71-84.
- Pratiwi BA., Novriadi D., & Fitriani A. (2023). Edukasi Puasa Sehat Dalam Perspektif Fiqih dan Sains di Rumah Singgah Al Ma'un. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(3), 604-611.
- Rahmayani S., Mahsul A., & Sholehah N. (2022). Pengembangan Modul Sistem Pencernaan Manusia dengan Mengintegrasikan Ayat-Ayat Al-Qur'an. *Jurnal Eksakta Pendidikan*, 6(1), 69-76.