

Rahasia Puasa dalam Menjaga Kesehatan Tubuh dan Psikologis Manusia

Ismawati

2310129220019@mhs.ulm.ac.id

Khoirunnisa

2310129220003@mhs.ulm.ac.id

Norhalimah

2310129220015@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract. *People also think that if they don't eat enough they will feel weak, tired, sick, experience various kinds of reproductive problems, hair loss, digestive system problems, lack of sleep. Does fasting actually make the body sick easily or does it actually improve body health? This research aims to analyze all kinds of benefits of fasting for the body which are able to improve human physical and psychological problems. The research method in this research is to use qualitative research using literature studies from various sources such as journals, books and other scientific papers to complete the research. The results of the research show that fasting has a close relationship with health because it can overcome psychological disorders, fight obesity and overweight, overcome excessive sexual desire, is beneficial for body health, fasting can eliminate addiction to cigarettes and drugs, overcome joint pain, treat digestive system problems. So it can be concluded that fasting has a close relationship with health science and cannot be separated because its linearity is in line with human health.*

Keywords: *Fasting, Religion, Health, Psychological, Quality of Life.*

Abstrak. Orang juga berpikir apabila kurang makan maka akan merasa lemah, letih, sakit, mengalami berbagai macam masalah reproduksi, rambut rontok, sistem pencernaan bermasalah, kurang tidur. apakah puasa malah membuat tubuh menjadi mudah sakit atau malah meningkatkan kesehatan tubuh? penelitian ini bertujuan untuk menganalisis segala macam manfaat puasa bagi tubuh yang mampu memperbaiki masalah fisik dan psikis manusia. metode penelitian dalam penelitian ini ialah menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan studi kepustakaan dari berbagai sumber jurnal, buku, karya tulis ilmiah lainnya dalam melengkapi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan karena dapat mengatasi gangguan psikologis, melawan obesitas dan kelebihan berat badan, mengatasi gairah seksual berlebihan, bermanfaat bagi kesehatan tubuh, puasa mampu menghilangkan kecanduan pada rokok dan juga narkoba, mengatasi rasa nyeri sendi, mengobati masalah sistem pencernaan. Maka dapat disimpulkan bahwa puasa memiliki

hubungan yang erat dengan ilmu kesehatan dan tidak dapat dipisahkan karena linieritasnya sejalan dengan kesehatan manusia.

Kata kunci: Puasa, Agama, Kesehatan, Psikologis, Kualitas Hidup.

LATAR BELAKANG

Penjelasan seorang dokter Ariany menanyakan apakah makan untuk hidup atau hidup untuk makan? Apabila makan tujuannya untuk hidup berarti hidup adalah yang paling penting, dan makanannya pun tidak perlu yang enak atau mahal asalkan sehat dan bisa melangsungkan hidup maka cukuplah sudah, namun jika hidup untuk makan berarti manusia mengutamakan makannya (baik harga dan rasa) dalam kehidupannya.

Orang juga berpikir apabila kurang makan maka akan merasa lemah, letih, sakit, mengalami berbagai macam masalah reproduksi, rambut rontok, sistem pencernaan bermasalah, kurang tidur. Sehingga timbul segala macam penyakit seperti sembelit, mual, sakit perut, sakit pinggang, radang lambung, obesitas, kolesterol,, gula darah tidak terkontrol.

Seperti penjelasan dari American Diabetes Association, seseorang yang belum ada makan atau pun minum dalam jangka waktu 8 jam maka rata-rata glukosanya berada di bawah 100 mg/dL. Perkiraan ini dapat dilakukan seperti waktu pagi hari dan juga kadar glukosa puasa. Sementara, 2 jam setelah adanya makan maka rata-rata glukosa dalam tubuh akan meningkat hingga di bawah 140 mg/dL. Manusia akan memiliki kadar glukosa rendah jika berada di bawah 70 mg/dL. Hal ini akan memberikan dampak berupa berkeringat, gemetar, tegang, sensitif sering tersinggung, detak jantung cepat, tidak mampu berkonsentrasi, kejang bahkan bisa membawa pada kematian.

Dengan demikian, puasa mempunyai berbagai kebaikan bagi tubuh manusia. Selama bulan ramadhan, umat islam melakukan puasa dengan tidak makan dan minum mulai dari terbit hingga terbenamnya matahari. Puasa adalah komitmen umat islam untuk menyempurnakan keyakinan dan keimanannya. Seiring berjalannya waktu dan kemajuan teknologi sehingga para analis mendapati beribu manfaat dalam rahasia puasa yang dapat dibuktikan secara logis.

Senada dengan informasi yang diungkapkan oleh dr dr. Probosuseno, Sp.PD-K Ger, FINASIM, SE, MM, Pengajar Cabang Ilmu Kedokteran Dalam, Tenaga Kedokteran, Kesejahteraan Umum dan Keperawatan, Sekolah Tinggi Gadjah Mada. Spesialis Probosuseno mengatakan, saat berpuasa, tubuh tidak menghabiskan makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu. Dengan cara ini, tubuh akan berusaha menangani energi dari macam-macam sumber lainnya. Biasanya, energi didapat dari glukosa yang ada dalam tubuh manusia. Namun saat berpuasa energi sebenarnya akan tercipta dari keton. Dengan demikian, pencernaan dalam tubuh pun akan berubah. Keton yang akan berubah jadi energi disimpan baik dalam lemak (Yati Oktavia et al. 2023).

Hasilnya adalah penurunan rasio otot terhadap lemak. Metode yang melibatkan perubahan keton menjadi energi dikenal sebagai ketogenesis. Interaksi ketogenesis tersebut pada akhirnya mempunyai manfaat yang berbeda-beda, misalnya saja meredam iritasi dan bekerja pada reaksi tubuh terhadap dorongan, semakin mengembangkan denyut nadi dan berat badan, bekerja pada otak dan bekerja pada kemampuan organ dalam seperti kemampuan hati, ginjal, dan lain-lain. Dokter Probosuseno juga menyarankan agar saat berbuka puasa jangan makan berlebihan namun perhatikan nutrisi yang disesuaikan agar manfaat puasa lebih optimal.

KAJIAN TEORITIS

Puasa

Puasa merupakan salah satu dari rukun islam setelah adanya pengucapan dua kalimat syahadat dan sholat. Secara bahasa, puasa berarti menahan diri. Secara istilah, puasa adalah salah satu jenis ibadah yang meliputi tidak makan, minum, serta hal lain yang dilarang/membatalkan puasa mulai dari fajar terbit hingga matahari tenggelam (Nawawi 2021).

Kesehatan tubuh

Kesehatan tubuh manusia adalah titik di mana kondisi tubuh bekerja dengan sempurna. Ibarat sebuah mesin, tubuh kita mempunyai bagian-bagian berbeda yang saling berhubungan, dan jika salah satu bagiannya lemah, maka berbagai bagian lainnya juga akan merasakannya (Ensiklopedia 2024).

Kesehatan Psikologis

WHO mengemukakan bahwasanya kesehatan psikologis sebagai suatu kondisi kesejahteraan di mana orang dapat memahami kapasitas mereka, dapat mengalahkan ketegangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara bermanfaat, dan dapat berkontribusi secara efektif terhadap keadaan atau lingkungan hidup mereka.

Kualitas hidup

Kualitas hidup adalah suatu kondisi dimana seseorang mempunyai kesejahteraan fisik, mental dan sosial serta dapat meningkatkan apa yang diharapkan dalam kehidupan dan aktivitasnya sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode dengan jenis kualitatif dan melakukan studi pustaka dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, karya tulis, prosiding dan lainnya. Hal ini dilakukan menjadi pendekatan untuk analisis isi, dimana seperti pemaparan latar belakang menghasilkan sebuah formula penelitian berisi pertanyaan dan tujuan daripada penelitian (Sugiyono 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa secara Kesehatan

Pada penelitian Mattson, seorang pakar neurologi memaparkan bahwasanya diet yang tepat seperti puasa dapat melindungi otak dari berbagai penyakit degeneratif seperti Alzheimer atau parkinson. Hasil penelitiannya memperlihatkan bahwasanya diet yang mengurangi masuknya kalori 30-50% di tingkat normal, memiliki dampak pada turunnya denyut jantung dan juga darah, serta meremajakan sel otak. Penelitian lain dilakukan Hawari, guru besar psikiatri UI Jakarta mendapati bahwa gangguan jiwa non psikis seperti fobia, obsesif kompulsi, panic disorder mampu sembuh dengan berpuasa (Mardlatillah et al. 2023).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Longo profesor biologi di USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences menjelaskan hasil penelitiannya dimana puasa

ternyata mampu memberikan dampak yang membuat kulit lebih segar serta berkembang dan membuat seseorang memiliki umur panjang hingga usia 100 tahun atau bahkan 120 tahun. Hal tersebut selaras dengan yang dinilai oleh Nikolayev bahwa kemampuan berpuasa menjadikan orang tersebut bisa menjadi awet muda. Puasa juga mampu membuat awet muda baik dari segi fisik, mental dan juga spiritual. Karena puasa membuat seseorang menjadi lebih tenang, teduh dan tidak ada rasa marah mampu menurunkan adrenalin dalam diri. Karena pada saat marah maka adrenalin akan meningkat 20-30 kali lipat dan akan membuat kontraksi pada otot emepdu, menyempitkan pembuluh darah perifer, membuat pembuluh darah koroner meluas, membuat tekanan darah rterial meningkat dan menjadikan volume darah ke jantung bertambah. Berbagai hal itu akan meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke dan lainnya.

Puasa Senjata Mengatasi Gangguan Psikologis

Termasuk sesuaru yang aneh dan menarik perharian penulis bahwa puasa mampu mengobati gangguan seperti skizofrenia. Sebab, puasa mcmherikan waktu istirahat yang baik untuk otak dan sel.selnnya. Di szat yang sama, puasa akan membersihkan sel-sel tubuh dari racun. Ini memberikan dampak positif bagi stabilitas kejiwaan orang yang berpuasa.

Bahkanv Dr. Yuri Nikolayev, seorang manajer persatuan puasa di Moskow telah menyembuhkan lebih dari 7.000 penderita kejiwaan melalui berpuasa. Para pasien terscbut merespons secara baik obat puasa itu, di saat obat-obat lain telah gagal. Sebagian besar memperlihatkan hasil yang sukses. Ia juga menyebutkan bahwa obat yang mujarab untuk semua penyakit berbahaya seperti skizofrenia, cemas dan lainnya dapat diobati dengan berpuasa.

Salah satu tim medis di Jepang mengatakan bahwa dalam penelitiannya memperlihatkan puasa dapat mencegah stres dan membantu mcngatasi kesulitan hidup, dan metnbcrican kemampuan untuk mcnghadapi rasa frustrasi yang muncul secara terus-menerus, Di era yang penuh dengan rasa frustrasi, kita sangat memhutuhkan yang efektif untuk menghadapi hahaya ini. Selain itu, puasa juga dapat membuat tidur lebih lelap dan menenangkan kundisi psikis (Mardlatillah et al. 2023).

Ketika berpuasa, maka darah akan membuang sisa racun dalam tubuh. Artinya, darah manusia akan bersih dari racun, darah itu lalu masuk ke otak, maka manusia akan memiliki otak jernih mudah berpikir dan memiliki ketekunan mudah melakukan rutinitas. Dengan demikian, keadaan mental pun akan menjadi lebih stabil.

Senjata Melawan Obesitas dan Kelebihan Berat Badan

Ketika seseorang mulai berpuasa, sel-sel yang lemah, mati dan rusak akan menjadi makanan bagi tubuh. Ini sesuai aturan: mereka yang tak berdaya akan menjadi makanan bagi mereka yang kuat. Tubuh akan melakukan proses pencernaan otomatis terhadap cairan yang dibuang sebagai lemak berisiko. Tubuh mulai membuang bahan berbahaya dan jaringan yang rusak serta membuang racun. Para ahli menekankan bahwa hubungan ini akan sampai pada titik yang paling maksimal jika seseorang melakukan puasa secara total, atau puasa dari makan dan minum, atau puasa sesuai dengan ajaran Islam. Dengan cara ini, renungkan pentingnya puasa yang diwajibkan Allah dan manfaat yang diberikannya kepada kita.

Ada lebih dari 60% penduduk Amerika yang mengalami kelebihan berat badan dan di atas normal. Mereka dibebani oleh negara 117 miliar dollar dalam satu tahun pada tahun 2002, di samping juga terdapat 300.000 kematian per tahun karena obesitas. Adapun penyebab utama obesitas adalah diabetes, penyakit jantung, artritis, masalah pernapasan dan gangguan mental seperti depresi. Semua jenis penyakit berbahaya ini berkaitan erat dengan obesitas dan berdampak secara langsung (Apriyani et al. 2024).

Jadi, tidak mengherankan apabila puasa merupakan senjata yang paling efektif melawan obesitas dan penyakit yang ditimbulkannya. Andai kata mereka menerapkan kaidah-kaidah keislaman pada puasa, maka berapa banyak mereka dapat menghemat uang, sekaligus terhindar dari penyakit dan penderitaan.

Puasa Dapat Mengurangi Gairah Seksual

Produksi hormon seks hampir tidak ada selama puasa, dan ini selaras dengan apa yang disabdakan oleh Rasulullah:

قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ تَقَرُّ عَلَيْهِ لَهُ وَجَاءَ. مُفْلِتٌ رَوْحٌ. فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ. وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ. وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ ; فَإِنَّهُ

Artinya: Wahai para pemuda, siapakah di antara kalian yang mampu menikah, maka menikahlah sejak menikah membuat mata dan auratmu lebih waspada. Barangsiapa yang tidak tahan mendapat nikah, maka cepatlah ia melakukannya, karena puasa pastilah obat yang meringankan syahwatnya. (HR. Muttafaq'Alaih) (Hadits.coom 2024).

Mencermati hadits di atas, seorang pemuda yang sudah cukup dewasa untuk menikah seharusnya mempunyai syahwat bergejolak dalam diri. Jika dia belum siap menikah, dikhawatirkan akan terjurus ke dalam zina. Dengan cara demikian, Rasulullah SAW menganjurkannya untuk berpuasa agar syahwat dalam dirinya dapat dikendalikan. Imam Al-Ghazali, dalam *Ihya 'Ulumiddin* (juz 3, hal. 85) memaparkan banyak manfaat yang didapat ketika perut lapar. Salah satu keuntungan terbaiknya adalah memiliki pilihan untuk mengalahkan keinginan yang mungkin dapat membawanya pada kemungkaran.

Bagi Tubuh

Lebih dari sepersepuluh energi tubuh dihabiskan untuk cara paling umum dalam menggigit dan mengolah makanan dan minuman yang kita makan. Ukuran peningkatan energi ini seiring dengan bertambahnya jumlah makanan dan minuman yang kita konsumsi. Saat berpuasa, tentunya tubuh menyimpan energi tersebut agar tubuh merasa nyaman dan bugar. Selain itu, energi ini akan digunakan untuk cara paling umum membuang racun dalam tubuh dan membersihkannya dari sisa-sisa berbahaya. Para ilmuwan saat ini menegaskan bahwa tingkat energi orang yang berpuasa meningkat secara signifikan. Keuntungan utama puasa adalah dapat menjadikan berat badan ideal sehingga tidak obesitas dikarenakan 2 alasan. Pertama membatasi mengonsumsi kalori, sehingga tubuh akan dapat memanfaatkan simpanan lemaknya. Kedua, ia mengimbangi kadar insulin rendah maka tubuh dalam mode konsumsi lemak. Hal ini akan memudahkan pemanfaatan massa otot dan juga lemak menjadi sumber energi yang utama.

Kedua, adanya kemampuan beradaptasi sistem metabolisme tubuh. Dimana penyimpanan energi dilakukan dalam bentuk glikogen dan juga lemak. Hingga kadar glukosa yang tinggi akan mengambil sebagian energi ini dan sisanya disimpan di dalam hati atau otot sebagai lemak atau pun glikogen. Dalam waktu berpuasa, simpanan glikogen terkuras sehingga energi diperoleh dari pemecahan lemak. Karena lemak telah

diubah dalam bentuk lemak tak jenuh dan menghasilkan keton untuk mendapatkan energi yang dihasilkan.

Melibatkan keton sebagai gantinya glukosa darah sebagai energi dapat menjadikan peningkatan pada fungsi organ, kesehatan saraf, dan kemampuan otot. Perubahan makan yang terus menerus ke puasa akan menjadikan tubuh lebih mudah beradaptasi dari sistem metabolismenya. Saat melakukan puasa, sumber energi utama adalah glukosa, sedangkan ketika tidak berpuasa tubuh akan menggunakan lemak menjadi bahan bakarnya. Lebih lagi kemampuan beradaptasi metabolisme, makin banyak lemak yang dikonsumsi makin banyak lemak yang diperoleh.

Ketiga, khususnya memperluas kesadaran akan insulin. Studi penelitian mendalam berkonsentrasi pada survei dampak jangka panjang dari penurunan konsumsi energi, dengan pembatasan kalori mengurangi berbagai faktor risiko kardiometabolik dan secara mendasar mengembangkan lebih lanjut data respons insulin. Makan dengan waktu terbatas mengikuti ritme sirkadian. Cukup dengan mengubah perencanaan makan malam, dengan makan lebih awal pada hari itu dan memperluas porsi makan dalam jangka pendek, semuanya membantu pencernaan (Arifin, zaenal 2023).

Puasa Dapat Menghilangkan Kecanduan Rokok Dan Narkoba

Bahkan, puasa mengalahkan nafsu sehingga mendapatkan hasil baik bagi orang yang kecanduan narkoba bagi orang yang mengonsumsi narkoba dengan skala besar. Bahkan, hamba-Mu yang bermaksiat dan jauh dari jalan-Mu yang lurus pun Engkau maasih menjadikan puasa berguna dan bermanfaat bagi mereka. Adakah yang lebih luas dari kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya.

Selain itu, puasa juga membantu untuk berhenti merokok. Puasa bekerja di dalam tubuh manusia seperti senjata rahasia yang tidak terlihat yang kemudian mengeluarkan zat-zat beracun, semisal nikotin. Di saat yang sama juga membersihkan darat sehingga mampu mengurangi nafsu untuk merokok secara cepat.

Puasa Sebagai Obat Untuk Nyeri Sendi

Termasuk sesuatu yang aneh bahwa puasa dapat membantu menyembuhkan sakit punggung, tulang belakang, dan leher. Sebuah penelitian di Norwegia menunjukkan bahwa puasa merupakan obat yang efektif untuk artritis (radang sendi) asalkan mereka

harus terus berpuasa selama empat minggu. Bukankah lama waktunya sama dengan satu bulan, yaitu puasa bulan Ramadhan? (Al Hafiz et al. 2023)

Puasa 100% Mengobati Penyakit Pada Sistem Pencernaan

Orang yang terkena sembelit kronis dan sering minum obat-obatan, tapi tidak dapat diobati. Maka jika saja mereka mau berpuasa, maka akan mengalami kesembuhan dengan cepat pada kondisi mereka dengan izin Allah. Begitu juga penyakit kronis pada sistem pencernaan

Jauh-jauh hari Rasulullah telah menawarkan kepada kita pengobatan dengan puasa yang tidak menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, puasa mampu meningkatkan inerja sistem pertahanan dalam tubuh dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Jadi, puasa adalah senjata dengan segala arti katanya. Senjata ini melindungi kita dari serangan virus-virus dan menghindarkan kita dari berbagai jenis penyakit. Bukankah Rasulullah sudah mengatakan hal yang tepat ketika menamakan puasa bseagai *junnah* (perisai), yaitu senjata untuk kita berlindung.

QS. Al-Baqarah ayat 185

Artinya:

Hampan panjang Ramadhan adalah (bulan) diturunkannya Al-Quran, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan mengenai arah itu serta pembedaannya (antara yang baik dan yang buruk). Oleh karena itu, siapa di antara kamu yang mengetahui bulan itu, maka dia akan mempercepatnya. Dan siapa yang lemah atau sedang bertamasya (dia tidak berpuasa), maka pada saat itu (harus menggantinya), berapa pun hari yang terlewat, pada hari yang berbeda. Allah menginginkan kemudahan bagimu, dan tidak menginginkan kesulitan bagimu. Anda harus menyelesaikan nomor tersebut dan merayakan Allah atas arahan yang telah Dia berikan kepada Anda, sehingga Anda akan bersyukur. (Qur'an Online 2024)

Puasa juga dapat meningkatkan kesehatan pencernaan dengan memberikan waktu istirahat yang cukup bagi sistem pencernaan. Dengan meningkatkan kesehatan pencernaan, penderita asam lambung dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan lambung.

Namun, meskipun puasa memiliki manfaat bagi penderita asam lambung, tetap perlu diingat bahwa penderita asam lambung harus tetap memperhatikan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi selama puasa (Halid 2023).

Puasa dapat memberikan manfaat bagi penderita asam lambung dengan cara menjaga berat badan, mengurangi stres, menjaga pola makan, dan meningkatkan kesehatan pencernaan. Namun, tetap perlu memperhatikan asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi selama puasa dan berkonsultasi dengan dokter jika terdapat gejala yang serius atau tidak dapat diatasi dengan tips di atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Para dokter spesialis menegaskan bahwa puasa yang dilakukan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama memiliki banyak risiko dan efek negatif. Puasa dari segi kesehatan berarti seseorang melatih diri dalam memiliki kesadaran penuh dalam meningkatkan kesehatan tubuh dan terhindar dari segala penyakit. Puasa secara psikologi berarti mengontrol diri dari situasi yang dialami serta memberikan reaksi yang bijaksana dalam setiap keputusan. Puasa dalam hal spiritual maka seseorang telah melatih diri untuk fokus pada Allah, dan melakukan berbagai ibadah selagi berpuasa. Teologi puasa memberikan paradigma puasa dalam perspektif kesehatan dan agama Islam menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kesatuan yang sejajar dan berimbang beriringan dalam kehidupan manusia.

Penelitian ini masih banyak kekurangan sehingga masih memerlukan banyak masukan serta saran dari pembaca, diharapkan juga pembaca dapat mencari informasi dari sumber lain untuk melengkapi wawasan setelah mengkaji hasil penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dan senantiasa membantu, memberikan informasi, bimbingan dan saran. Sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini tanpa ada kendala yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, Erni Tresna, Fildzah Farahiyah, Okti Hazrati, Qurrotul Aeni, and Hisny Fajrussalam. 2024. "Hubungan Antara Puasa Senin Kamis Dalam Mengontrol Kesehatan Mental." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 2(2):23–30.
- Arifin, Zaenal, Mohamad. 2023. "Dampak Positif Kesehatan Jasmani Dan Rohani dalam Doktrin Keimanan Dan Pengamalan Ritual Ibadah Islam Perspektif Al-Qur'an." *Al-Fikrah* 3(1):15–36.
- Ensiklopedia. 2024. "Pengertian Kesehatan Tubuh."
- Hadits.com. 2024. *HR. Muttafaq Alaih*.

- Al Hafiz, Dino, M. ' . Abid, Fikran Zakiyan, and Maulana Hasbiallyh Pratama. 2023. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1(3):811.
- Halid, Wildan. 2023. "Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling)." *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah ...* 3(2):33–47.
- Mardlatillah, Sandy Diana, and Nurjannah. 2023. "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 7(1):65–71. doi: 10.30762/happiness.v7i1.904.
- Nawawi, Sarihat Cihat. 2021. "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6(1):30–46. doi: 10.24090/maghza.v6i1.4476.
- Online, Qur'an. 2024. *Al Baqarah Ayat 185*.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yati Oktavia, Septina, Elvin Monica Putri, Yolanda, Silvia Handayani, Vivi Anggraini, Thomas Alfajar, and Tri Kasda Akbar Setiawan. 2023. "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental." *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2(1):82–85. doi: 10.61994/cpbs.v2i1.46.