

THE BENEFITS OF FASTING FOR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Ervika Dewi Wahyuni

Balitar Islamic University, Blitar

Email: vikadewi0@gmail.com

ABSTRACT

This research focuses on the benefits of fasting for physical and mental health. This study used a qualitative approach with a library research approach. From this study, the author concludes that fasting is one of the pillars of Islam. Obligatory fasting (Ramadan) is an obligation for Muslims, both men and women. Observing it earns rewards, and neglecting it results in sins unless the Ramadan fast is replaced by fasting in a month other than Ramadan. There are conditions and provisions for not fasting. In addition to the rewards of obligatory fasting (Ramadan), there are also numerous voluntary fasts with numerous physical and mental benefits. For physical health, it can prevent and reduce the risk of disease, and the wisdom of physical health is that it can bring one closer to Allah SWT.

Keywords: Benefits of Fasting, Physical Health, Mental Health

INTRODUCTION

Media sosial bermanfaat untuk mempermudah untuk akses ilmu keislaman, banyaknya kajian Islam, ustadz, juga aliran Islam menuntut untuk pintar dalam memilih mana yang harus diikuti dan mana yang harus dihindari.

Sangat disayangkan bahwa di era modern dimana banyak sekali kajian Islam, salah satunya tentang puasa, mereka yang masih usia belia dan badannya sehat mempercayai bahwasanya puasa boleh diganti dengan membayar fidiah, sehingga di bulan romadhon mereka tetap makan siang, padahal puasa merupakan salah satu rukun Islam yang harus di tunaikan. Ada dua bentuk puasa, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Setiap muslim diwajibkan berpuasa sebagaimana orang sebelum kita. (aulia, 2015).

Dalil yang menyatakan puasa wajib (puasa Ramadhan) disebut dalam Al-quran surat Al-Baqarah : 183 dimana Allah Swt. berfirman: *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa "*. Perintah puasa disyariatkan dengan tujuan utama untuk menggapai hakikat takwa. Istilah takwa ini karena dalam penerapan puasa seorang muslim diperintahkan untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Alloh SWT. (Alisa, 2023).

Puasa merupakan salah satu ibadah yang sangat penting memiliki kedudukan untuk membentuk manusia menjadi hamba yang muttaqin. (Iskandar, 2022).

Penting untuk diingat bahwa tujuan utama puasa dalam Islam adalah mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kesadaran spiritual. Namun, pada saat yang sama, Allah dalam Al-Qur'an

menyatakan, "Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam" (Al-Baqarah ayat 187). Inilah indikasi bahwa, selain aspek spiritual, Allah juga memberikan perhatian pada kesejahteraan tubuh hamba-Nya.

Selain sebagai kewajiban yang bernilai ibadah Puasa juga telah menjadi praktik kesehatan dimana puasa dapat memiliki efek positif pada kesehatan tubuh. Dalam konteks modern, penyakit terkait gaya hidup seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung semakin meningkat, manfaat puasa bagi kesehatan fisik menjadi semakin relevan. Puasa membantu mengatur kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan menurunkan risiko penyakit kronis. Pilihan makanan yang sehat selama waktu berbuka dan sahur memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jangka panjang.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan sistematis dan meta-analisis untuk mengumpulkan data serta dengan jenis studi pustaka (library research). Studi kepustakaan adalah studi yang menggunakan berbagai sumber perpustakaan, termasuk buku, majalah, jurnal, dan artikel, untuk mengumpulkan informasi dan data. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yakni bentuk studi literatur yang dibuat menggunakan data sekunder berupa sumber yang diperoleh dalam studi kepustakaan yang memuat judul manfaat puasa terhadap kesehatan.

RESULTS AND DISCUSSION

Findings (can be in form of subheading)

1. Puasa

a. Pengertian Puasa

Puasa berasal dari bahasa, arab "saumu" berarti menahan dari segala sesuatu", seperti makan, minum, nafsu juga bicara yang tidak bermanfaat. sedang menurut syara' berarti menahan diri dari segala yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat yang khusus. (Hairul, 2022.)

Dalam Islam, puasa Ramadan adalah kewajiban bagi setiap Muslim yang telah baligh dan berakal. Jika seseorang tidak dapat menjalankan puasa karena alasan yang tidak sah, maka mereka harus menggantinya di hari lain setelah Ramadan.

b. Jenis Puasa

- 1) Puasa Ramadan. Puasa Ramadan di sini bisa juga disebut dengan puasa fardhu, jika tidak puasa maka, puasa puasa ini wajib di qadha' (mengganti puasa Ramadhan yang batal pada hari-hari yang lain)
- 2) Puasa kifarat. puasa kifarat (puasa yang diwajibkan karena melakukan pelanggaran terhadap ketentuan agama), dan puasa

- untuk melaksanakan nazar (puasa yang dijanjikan oleh seseorang atas dirinya).
- 3) Puasa Kafarat. Puasa yang wajib ditunaikan karena berbuka dengan sengaja dalam bulan Ramadhan (dalam hal ini khilaf), bukan karena sesuatu 'udzur yang dibenarkan syara', karena bersetubuh dengan sengaja dalam bulan Ramadhan pada siang hari, karena membunuh dengan tidak sengaja, karena mengerjakan sesuatu yang diharamkan dalam Haji, serta tidak sanggup menyembelih binatang Hadyu, karena merusak sumpah dan berdziar terhadap isteri.
 - 4) Puasa Sunnah. Puasa yang dilaksanakan di luar bulan Ramadhan sebagai tambahan yang dianjurkan. Serta dapat melengkapi yang fardlu apabila tidak ada kekurangan atau cacat padanya. (Hidayatulloh, 2019).
 - 5) Puasa makruh, Ada beberapa pendapat tentang puasa ini, para ulama' sepakat tentang hari-hari makruh dalam melakukan puasa, yakni: Hanya hari jum'at saja, puasa hari Sabtu saja, sehari atau dua hari sebelum puasa Ramadhan serta puasa separuh terakhir pada bulan Sya'ban yang tidak ada hubungannya dengan hari-hari sebelumnya dan tidak ada sebab yang mengharuskan atau mewajibkan untuk berpuasa.
 - 6) Puasa yang diharamkan. Puasa yang dilakukan di waktu hari raya Idul Fitri maupun Idul Adha, pada hari Tasyriq (tanggal 11, 12, 13 Zulhijjah), isteri melakukan puasa sunnah tidak mendapatkan izin dari suami
- c. kondisi yang membuat seseorang tidak wajib puasa, seperti:
- 1) Sakit yang berat: Orang yang sakit parah dan puasa dapat memperburuk kondisinya.
 - 2) Musafir (bepergian jauh): Orang yang bepergian jauh dan merasa tidak nyaman untuk puasa.
 - 3) Hamil atau menyusui: Wanita hamil atau menyusui yang khawatir puasa dapat membahayakan kesehatan dirinya atau bayinya.
 - 4) Menstruasi atau nifas: Wanita yang sedang menstruasi atau nifas tidak boleh puasa.
- d. Jika seseorang tidak puasa tanpa alasan yang sah, maka mereka harus:
- 1) Bertaubat: Mengakui kesalahan dan berjanji tidak mengulangnya.
 - 2) Mengganti puasa: Menjalankan puasa di hari lain setelah Ramadhan.
- e. Denda atau fidyah hanya berlaku untuk orang yang tidak dapat menjalankan puasa karena alasan yang sah dan tidak dapat menggantinya, seperti:
- 1) Orang tua lanjut usia yang tidak mampu puasa.
 - 2) Orang sakit yang tidak diharapkan sembuh.
- Dalam kasus ini, mereka dapat membayar fidyah dengan memberi makan orang miskin. Besar fidyah biasanya adalah memberi

makan satu orang miskin untuk setiap hari puasa yang ditinggalkan. Fidyah dapat berupa makanan pokok atau uang yang setara dengan harga makanan pokok tersebut. Tujuan fidyah adalah untuk membantu orang miskin dan sebagai pengganti puasa yang tidak dapat dijalankan.

2. Manfaat Puasa

Hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. (Canda, 2024). Puasa memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan psikis antara lain:

a. Manfaat Puasa bagi kesehatan fisik

Adapun manfaat puasa adalah sebagai berikut:

- 1) Pembersihan tubuh: Puasa membantu membersihkan tubuh dari racun dan zat-zat yang tidak diperlukan, sehingga bisa menunda penuaan dan memperpanjang umur, puasa juga dapat mencegah atau membantu dalam pencegahan kanker dan meningkatkan efektivitas kemoterapi.
- 2) Pengurangan berat badan: Puasa dapat membantu mengurangi berat badan karena mengurangi asupan kalori. Puasa menjadi salah satu cara untuk dapat menjaga kesehatan tubuh. Ketika berpuasa jumlah makanan yang dimakan berkurang dibanding tidak puasa. Selain itu, puasa adalah waktu yang tepat untuk mewujudkan memiliki tubuh ideal. Diketahui bahwa ketika seseorang berpuasa, proses detoksifikasi tubuhnya proses menghilangkan senyawa beracun lebih menyeluruh dan komprehensif. Saat berpuasa, perut dikosongkan selama beberapa jam, yang seringkali menurunkan kemungkinan zat berbahaya bersentuhan dengan usus. (Maulida, 2023).
- 3) Meningkatkan metabolisme: Puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu tubuh membakar lemak lebih efisien. Hal ini dapat dimaklumi karena puasa melatih tubuh untuk mengonsumsi makanan dan minuman secukupnya, sehingga mengontrol kuantitas dan kualitas asupan yang bermanfaat (Azizah, 2025).
- 4) Mengurangi peradangan: Puasa dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 5) Meningkatkan fungsi otak: Puasa dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan meningkatkan konsentrasi.
- 6) Mengurangi risiko penyakit: Puasa dapat membantu mengurangi risiko penyakit seperti
 - a) penyakit jantung.
Dari data yang diberikan satu studi kecil bahwa dengan berpuasa delapan minggu bergantian mengurangi kadar kolesterol jahat dan trigliserida masing-masing sebesar 25% dan 32%.
 - b) Obesitas

Obesitas adalah bertambahnya berat badan melebihi batas normal yang disebabkan oleh penumpukan lemak. Penambahan berat badan ini bisa mencapai 30% dari berat badan ideal. Penumpukan lemak dalam tubuh ini disebabkan oleh membesarnya bentuk sel lemak atau pun bertambahnya jumlah sel lemak tersebut. Kalori yang dibutuhkan pada tiap orang mencapai 2.000-2.700 kalori setiap harinya. Jika seseorang yang obesitas dapat mengurangi kandungan kalori hingga mencapai 1.200 kalori setiap harinya, maka ia dapat mengurangi berat badannya sebanyak 5 kg selama menjalankan puasa

c) Penyakit Gula (Diabetes).

Berkaitan dengan tinjauan ilmiah, sebuah penelitian menjelaskan bahwa puasa dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian yakni 18 responden dalam masing-masing kelompok intervensi (menjalani puasa ramadhan) dan kelompok kontrol (tidak berpuasa hanya menjalani terapi perawatan standar). Pada penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar glukosa darah responden sebelum dan sesudah melakukan puasa Ramadhan sebesar 157,44 mg/dL menjadi 114,11 mg/dL. Sedangkan responden yang hanya melakukan terapi perawatan standar nilai rata-rata kadar glukosa darahnya sebesar 140,39 mg/dL menjadi 129,94 mg/dL. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II lebih besar pada responden yang menjalani puasa daripada terapi dengan selisih 20,22 mg/dL. (Partini, 2021).

d) Penyakit lambung

Beberapa studi dan percobaan yang dilakukan para peneliti muslim, mengisyaratkan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung. Karena puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya

b. Manfaat bagi kesehatan psikis

1. Mendorong kepedulian sosial

Kajian literatur menunjukkan bahwa puasa tidak hanya mengajarkan kepedulian terhadap diri sendiri tetapi juga kepada sesama. Melalui praktik berbagi rezeki, puasa menciptakan solidaritas dan kepedulian sosial. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 267 menggarisbawahi pentingnya memberikan sebagian dari hasil usaha untuk kebaikan bersama. Dengan demikian, puasa dalam Islam tidak hanya membawa manfaat individual tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Aspek sosial

puasa dalam Islam tercermin dalam konsep zakat dan infak. (Alisa, 2023).

2. Meredam amarah dan Mengendalikan diri

Konsep kesabaran (sabr) dan pengendalian diri (nafs) yang ditekankan selama puasa memberikan dasar teoretis untuk pengembangan kesehatan mental. Melalui latihan menahan diri dari keinginan dan mengelola emosi, puasa membantu meningkatkan ketangguhan mental dan kestabilan emosional. Dalam konteks ini, puasa dapat dianggap sebagai latihan psikologis yang memperkaya kesejahteraan mental individu.

3. Meningkatkan kecerdasan. Puasa dapat meningkatkan produksi protein BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) yang berperan dalam peremajaan dan regenerasi sel otak. BDNF juga berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, daya ingat, dan pembelajaran

4. Mengurangi stres: Puasa dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosi. puasa dapat membantu mengurangi stres karena dapat memengaruhi hormon kortisol yang terkait dengan stres, serta memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beristirahat dan berfokus pada pemulihan. Selain itu, puasa dapat meningkatkan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

5. Meningkatkan kesadaran diri: Puasa dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Analysis

Puasa dalam Islam: Puasa Ramadan adalah salah satu rukun Islam yang wajib dijalankan oleh Muslim yang baligh dan berakal. Puasa memiliki tujuan utama untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kesadaran spiritual. Puasa wajib bagi mereka yang sehat. Dalil yang menyatakan puasa wajib (puasa Ramadhan) disebut dalam Al-Quran surat Al-Baqarah : 183 dimana Allah Swt. berfirman: *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa "*. Perintah puasa disyariatkan dengan tujuan utama untuk menggapai hakikat takwa. Istilah takwa ini karena dalam penerapan puasa seorang muslim diperintahkan untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT. (Alisa, 2023).

Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik: yakni Pembersihan tubuh dari racun dan zat-zat tidak diperlukan, Pengurangan berat badan dan meningkatkan metabolisme tubuh, Mengurangi peradangan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Mengurangi risiko penyakit seperti jantung, obesitas, dan diabetes,

Manfaat Puasa bagi Kesehatan Psikis: Memupuk kepedulian sosial dan solidaritas, Meredam amarah dan mengendalikan diri, Meningkatkan

kesadaran diri dan memperkuat hubungan dengan Allah, Mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosi.

CONCLUSION

Dari penelitian ini penulis menyimpulkan bahwa puasa adalah salah satu dari rukun Islam. dimana puasa wajib/romadhon adalah kewajiban bagi muslim dan muslimah yg dimana ketika menjalankan puasa maka mendapat pahala dan jika ditinggalkan akan mendapat dosa kecuali puasa romadhon ini diganti puasa pada bulan selain romadhon, dan ada syarat dan ketentuan muslim muslimah yang boleh tidak puasa. Selain mendapat pahala puasa wajib/Romadhon juga banyak sekali puasa sunnah ada banyak manfaatnya bagi fisik dan psikis. Bagi kesehatan fisik yakni bisa mencegah dan mengurangi resiko penyakit yang ada dalam tubuh serta hikmah dari kesehatan fisik yakni bisa lebih dekat dengan Alloh SWT.

REFERENCES

- Alisa, Fitralina Nur dan Cieca Tri Sulistia, *Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan*, Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya (2023).
- Azizah Latifatul, dan Syamsurizal Yazid, *Puasa dan Kesehatan Fisik (Kajian Medis) Mata Kuliah Interdisipliner Pendidikan Islam Berbasis Al-Quran dan Hadits*, Reflection: Islamic Education Journal, (2025)
- Canda, Istiazah Mei, dan Yelsa Safariani, ElsiAmanda Putri, Zuhra BalqisYasmilla, Ahlun Nazi Siregar, *Analisa Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Berdasarkantinjaun Islam*, Seroja Husada : Jurnal Kesehatan Masyarakat, (2024)
- Hairul Hudaya, *Fiqh Puasa, Lailatul Qadar dan Zakat Fitrah*, (Kalimantan Selatan: Ruang Karya Bersama, 2022).
- Hidayatullah, *Fiqh*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2019).
- Iskandar, Rosdiana, dan M. Thahir Maloko. "Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer Dan Bidang Kesehatan." Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab (2022):
- Maulida, Khalisha Luthfia, Martini Cahaya Pratiwi, dan Nadya Syifa Qolbi. "Pengaruh puasa menurut perspektif islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dan diebetes." Journal of Creative Student Research (2023).
- Rahmi, Aulia. "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." Serambi Tarbawi (2015).

Partini, Anita Widiyarsi dan Agus Fakhruddin, *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains*, Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama, (2021).