

Relevansi Antara Puasa Dengan Kesehatan Fisik Pada Remaja

Dian Kusuma Dewi¹, Septiani Olive Priyanti², Dede Rubai Misbahul Alam³, Darwis⁴

¹ Universitas Islam 45, Indonesia ; diaankusuma01@gmail.com

² Universitas Islam 45, Indonesia ; septiolive28@gmail.com

³ Universitas Islam 45, Indonesia ; kangdadhesatu@gmail.com

⁴ Universitas Islam 45, Indonesia ; darwis@unismabekasi.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Fasting;
Teenager;
Physical Health

Article history:

Received : 2024-08-02
Revised : 2024-08-08
Accepted: 2024-09-10

ABSTRACT

Fasting is the restraint of hunger and thirst that is carried out in every month of Ramadhan by running it from dawn to sunset. Fasting must be carried out with serious intentions for a Muslim servant who obeys Allah ta'ala. In addition to enduring hunger and thirst, fasting also has an impact on not doing things that are prohibited such as committing adultery and can also make fasting makruh by saying harsh words or getting angry. This article uses the literature method by researching and reviewing from many sources. There are so many benefits of fasting, one of which is on human health and studies have recognized that fasting makes humans healthier and fitter. The research states that our stomach needs rest to process the rest of the food. Therefore, fasting becomes one time for the stomach does not work all the time and as well as other organs that need rest to improve the quality of functions for the heart and brain. The results show that fasting can be beneficial for human physical health, especially for teenagers.

Corresponding Author:

Dian Kusuma Dewi
Universitas Islam 45 1 ; diaankusuma01@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Secara umum, pengertian hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala masalah baik masalah mental maupun fisik (Amanda et al., 2023). Masalah mental meliputi sesuatu yang mengganggu kesehatan kondisi pikiran, hati dan jiwa seseorang. Masalah fisik berhubungan dengan penyakit yang mengganggu fungsi anggota tubuh. Jadi, pengertian hidup sehat bisa disimpulkan pola hidup seseorang yang memperhatikan semua aspek kondisi baik kondisi mental maupun fisik. Kesehatan merupakan salah satu faktor yang penting bagi kehidupan manusia. Karena dengan kondisi yang sehat, manusia bisa



beraktifitas dengan baik dan nyaman (Fuadi Husin, 2014).

Menjaga kesehatan fisik sangat penting untuk tubuh kita. Cara menjaga kesehatan fisik ada banyak cara yang bisa dilakukan. Cara yang paling sering dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik adalah dengan olahraga. Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nila Moeloek, menganjurkan kepada masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga dengan durasi minimal 30 menit setiap hari. Melakukan aktivitas fisik seperti menyapu dan mengepel lantai, mencuci pakaian, membersihkan halaman, dan pekerjaan rumah lainnya juga termasuk cara menjaga kesehatan fisik. Selain dengan aktivitas fisik, menjaga kesehatan fisik bisa dilakukan dengan makan makanan yang sehat dan bergizi, perbanyak minum air putih, hindari merokok dan alkohol, dan mengelola pola tidur dengan baik.

Agama Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam mengatur kesehatan manusia. Mulai dari bangun tidur, beraktivitas, istirahat, makan dan minum, merawat kebersihan, sampai kembali tidur. Cara menjaga kesehatan dalam Islam ialah dengan menjaga kebersihan dan melakukan wudhu serta mandi secara rutin setiap hari bagi seorang Muslim. Berpuasa juga merupakan cara dalam Agama Islam untuk menjaga kesehatan fisik (Kurnia Widya Wati et al., 2018).

Rukun Islam yang keempat adalah puasa. Puasa sudah diajarkan oleh orang tua kepada kita sedari kecil, agar kita menjadi terbiasa sampai dewasa nanti. Puasa merupakan salah satu ibadah yang wajib dilakukan seluruh umat Muslim yang ada di dunia ini. Ibadah ini dilakukan setiap tahun selama sebulan di bulan suci Ramadhan. Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari. Jika puasa dikerjakan dengan ikhlas dan ditunaikan sesuai dengan ketentuan yang dikehendaki Allah, akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda juga akan menghapuskan berbagai dosa yang kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Puasa memiliki peran penting yang besar dalam kehidupan seorang Muslim. Selain sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT, puasa juga memiliki dampak positif dalam aspek kehidupan. Secara individu, puasa bisa membantu memperkuat keyakinan hati dan ketakwaan seseorang. Dengan melaksanakan puasa dengan kesadaran dan keikhlasan hati, seseorang bisa merasakan kedekatan batin dengan Allah SWT. Puasa juga mengingatkan seorang umat Muslim untuk bersyukur terhadap nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepada mereka. Dengan berpuasa, seorang Muslim juga mungkin dapat merasakan bagaimana perasaan umat Muslim lainnya yang tidak mampu dan sulit untuk mendapatkan makanan dan minuman dalam kehidupan sehari-harinya (Hilda, 2014; Ikhwannudin et al., 2023; Syamsuri, 2019).

Dalam konsep, pengertian puasa tidak hanya sekedar menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu, dan hal-hal yang dapat membatalkan puasa saja, tetapi juga memiliki makna dan manfaat sendiri dalam konteks kesehatan fisik. Banyak dari kita yang belum mengetahui bahwa puasa juga bisa membawa manfaat untuk tubuh kita. Berbagai penelitian dan para ilmuwan mengatakan bahwa puasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim maupun hormon. Selama keadaan tidak berpuasa, sistem dan organ pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan yang masuk ke dalam perut dan tidak sempat beristirahat sehingga bisa menyebabkan berbagai penyakit. Apalagi, jika setelah makan langsung melakukan aktivitas berat. Selama periode berpuasa, sistem pencernaan beristirahat sementara sehingga dapat mengurangi kadar hormon kortisol yang biasanya dilepaskan oleh kelenjar adrenalin. Hormon kortisol ini berperan dalam mengatur metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat dalam tubuh. Ini membantu menjaga kondisi tubuh dalam keadaan yang lebih baik (Dzulhijah et al., 2023; Hilda, 2014; Khodijah, 2023). Selama berpuasa juga, orang berpuasa makan dan minum selama durasi jam tertentu. Selain itu, puasa juga bermanfaat dalam meningkatkan sensitivitas insulin, mendukung pemulihan sel-sel tubuh, serta membantu mengatur kadar gula darah di dalam tubuh. Oleh karena itu, puasa tentu saja memiliki hubungan dengan kesehatan fisik dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia, terlebih lagi pada kalangan remaja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa yang dilakukan dengan benar dapat memberikan manfaat kesehatan bagi remaja (Cahyono & Fathan, 2023; Tamami & Rosyidah, 2024). Efek positif yang potensial meliputi peningkatan sensitivitas insulin, penurunan inflamasi, dan optimalisasi fungsi metabolisme. Selain itu, puasa juga dapat membantu dalam manajemen berat badan, yang merupakan masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan remaja saat ini. Namun, penting untuk dicatat bahwa dampak puasa pada remaja dapat berbeda dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang tinggi selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara komprehensif bagaimana puasa mempengaruhi kesehatan fisik remaja, termasuk pertumbuhan, perkembangan otak, dan kinerja akademik. Mengingat prevalensi praktik puasa yang meningkat di kalangan remaja, baik untuk alasan agama, kesehatan, atau tren gaya hidup, menjadi semakin penting untuk menyelidiki hubungan antara puasa dan kesehatan fisik pada kelompok usia ini. Pemahaman yang lebih baik tentang topik ini akan membantu dalam mengembangkan pedoman yang aman dan efektif untuk puasa pada remaja, serta memberikan wawasan berharga bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan dalam mendukung kesehatan optimal remaja.

2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*literature review*). Metode ini dipilih untuk menganalisis dan mensintesis berbagai sumber literatur yang ada terkait topik relevansi puasa dengan kesehatan fisik pada remaja. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang berasal dari buku, artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional terkait puasa, kesehatan remaja, dan dokumen yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dengan melakukan pencarian sistematis pada database elektronik Google Scholar dan ScienceDirect, penelusuran katalog perpustakaan untuk buku-buku relevan untuk memilih literatur yang sesuai (Nuraini et al., 2023). Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif dengan jenis studi pustaka melibatkan beberapa tahapan yang saling terkait. Proses ini dimulai dengan membaca secara mendalam dan berulang seluruh literatur yang telah dikumpulkan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi dan menandai konsep-konsep kunci atau tema-tema yang muncul dari berbagai sumber. Tema-tema ini kemudian dikategorisasi dan diorganisir untuk membentuk pola atau hubungan yang bermakna. Interpretasi data dilakukan dengan mengaitkan temuan-temuan ini dengan konteks yang lebih luas, teori yang ada, atau pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Hasil akhir dari analisis ini adalah narasi yang koheren dan komprehensif yang menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan wawasan baru tentang topik yang diteliti (Adlini et al., 2022; Holilah & Misbahul Alam, 2023; Mezmir, 2020).

3. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Puasa

Dalam Bahasa Arab dan al-Qur'an disebut *shaum* atau *shiyam* yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengandalkan diri. Secara bahasa puasa berarti menahan diri dan sesuatu. Puasa menurut istilah adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari disertai dengan niat dan syarat-syarat tertentu. Puasa disebut juga menahan makan dan minum, menahan hawa nafsu, perbuatan dan perkataan yang sia-sia, dan perbuatan serta perkataan yang diharamkan oleh Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 187:

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ

فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ
الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا
تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

Artinya : Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa. (Q.S. Al-Baqarah :187)

Hukum Puasa

Pada bulan Ramadhan Allah SWT mewajibkan pada umat-Nya yang beriman untuk menjalankan ibadah puasa. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 183 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertaqwa.” (Q.S. Al-Baqarah: 183).

Berdasarkan ayat diatas menegaskan bahwa Allah SWT mewajibkan puasa kepada hamba-hamba-Nya yang beriman. Allah telah menerangkan sebab diperintakkannya puasa dengan menjelaskan faedah-faedahnya yang besar dan hikmah-hikmahnya yang tinggi, yaitu mempersiapkan jiwa orang yang berpuasa untuk mempercayai derajat yang takwa kepada Allah SWT dengan meninggalkan hal-hal yang dibolehkan demi mematuhi perintah-Nya dan mengharapkan pahala dari sisi-Nya, supaya orang mukmin termasuk golongan orang-orang yang bertakwa kepada-Nya yang menjauhi larangan-larangan-Nya.

Macam-macam Puasa

Ada dua macam puasa dalam Syari'at Islam, yaitu puasa wajib dan puasa Sunnah. Menurut ahli fiqih, puasa yang ditetapkan syari'at ada empat macam, yaitu puasa fardhu, puasa sunnah, puasa makruh, dan puasa yang diharamkan. Puasa fardhu

adalah puasa yang dilaksanakan berdasarkan ketentuan-ketentuan syari'at Islam. Puasa yang termasuk ke dalam puasa fardhu ada Puasa Ramadhan, Puasa Kafarat dan Puasa Nazar. Puasa Ramadhan merupakan puasa yang dilakukan selama sebulan penuh di bulan Ramadhan. Puasa yang dilakukan dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa Nazar adalah merupakan puasa yang tidak diwajibkan oleh Allah ta'ala dan juga tidak disunnahkan oleh Rasulullah SAW karena puasa ini merupakan puasa yang bertujuan untuk seseorang yang telah menetapkan atau menjanjikan dirinya sendiri bahwa apabila Allah telah menganugerahkan keberhasilan dalam suatu hal yang dilakukan, maka akan berpuasa selama beberapa hari dan hukum pelaksanaannya wajib.

Puasa Kafarat merupakan puasa sebagai penebusan yang harus dilakukan oleh seorang muslim supaya diampuni dosanya karena melanggar suatu hukum atau lalai melakukan suatu kewajiban. Adapun syarat-syarat puasa kafarat sebagai berikut.

- a. Apabila seseorang bersumpah dan melanggar sumpahnya, kafartanya adalah memberi makan dan pakaian kepada sepuluh orang miskin atau membebaskan seorang roqobah (budak Perempuan). Jika ia tidak mampu melakukannya, maka ia harus melaksanakan puasa selama tiga hari.
- b. Apabila seseorang secara sengaja membunuh seorang mukmin dan ia tidak sanggup membayar uang tebusan atau memerdekakan roqobah, maka ia harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut. Adapun firman Allah dalam surat An-*Artinya* : "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu pergi (berperang) di jalan Allah, maka telitilah dan janganlah kamu mengatakan kepada orang yang mengucapkan "salam" kepadamu: "Kamu bukan seorang mukmin" (lalu kamu membunuhnya), dengan maksud mencari harta benda kehidupan di dunia karena di sisi Allah ada harta yang banyak. Begitu jugalah keadaan kamu dahulu, lalu Allah menganugerahkan nikmat-Nya atas kamu, maka telitilah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.
- c. Apabila seseorang dengan sengaja membatalkan puasanya di bulan Ramadhan tanpa ada halangan yang ditetapkan, maka ia harus membayar kafarat dengan berpuasa kembali selama 60 hari.
- d. Barangsiapa yang melaksanakan ibadah haji bersamaan dengan umrah namun tidak mendapatkan Binatang kurban, maka ia harus melakukan puasa selama tiga hari di Makkah dan tujuh hari sesudahnya sampai kembali ke rumah. Jika apabila dikarenakan suatu mudharat (alasan kesehatan dan sebagainya) maka

memangkas rambut (tahallul), ia pun harus berpuasa selama tiga hari.

Puasa sunnah adalah puasa yang apabila dikerjakan mendapatkan pahala dan jika tidak dikerjakan juga tidak akan mendapatkan dosa. Adapun macam-macam puasa sunnah seperti Puasa di hari Senin dan Kamis, Puasa ayyamul bidh, dan Puasa Syawal.

Rasulullah bersabda untuk memperbanyak puasa pada di hari Senin dan Kamis, kemudian beliau berkata, sesungguhnya amal-amal itu dilaporkan setiap hari senin dan kamis, maka Allah SWT akan mengampuni setiap muslim kecuali mereka-mereka yang saling memutuskan tali persaudaraan. (H.R. Ahmad) Kemudian Puasa Ayyamul bidh berasal dari kata *ayyam* dan *al-bidh*. Ayyam merupakan bentuk jamak dari *yaum* yang artinya hari dan *al-bidh* artinya adalah putih. Jadi, ayyamul bidh adalah hari-hari yang putih maksudnya ialah hari-hari ketika bulan yang paling bersinar paling terang. Puasa ayyamul bidh dilaksanakan pada tanggal 13, 14, 15 hijriah. Namun, pengecualian pada tanggal 13 dzulhijah karena hari tasyrik. Puasa syawal merupakan bagian dari puasa *tathawwu' muqyyad* yaitu puasa sebagai ibadah tambahan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah ta'ala dengan waktu yang terbatas. Puasa ini dilaksanakan selama enam hari pada bulan syawal setelah bulan Ramadhan.

Puasa makruh adalah puasa yang dianjurkan untuk dihindari atau tidak dianjurkan dalam Islam. Maksudnya bahwa meskipun puasa tersebut tidak dianggap dosa jika dilakukan, tapi disarankan untuk tidak dilakukan. Contoh puasa makruh yaitu puasa pada hari Jum'at secara terpisah, tanpa berpuasa pada hari Kamis atau hari Sabtu sebelumnya (Hafiz, 2023).

Puasa yang diharamkan atau dilarang adalah puasa yang dilarang untuk dilakukan dalam Islam. Puasa yang diharamkan dalam Islam adalah puasa selama hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. Hari raya Idul Fitri merupakan hari raya yang dirayakan setelah melaksanakan satu bulan puasa penuh selama bulan Ramadhan. Hari Raya Idhul Adha merupakan hari besar untuk umat Islam di seluruh dunia dimana pada hari tersebut umat Muslim melaksanakan suatu kegiatan yakni penyembelihan hewan (Kurban) dengan tujuan mendapatkan ridho Allah SWT (Putra et al., 2023). Pada hari raya ini kita merayakan dengan makan dan bersyukur, sehingga dilarang untuk berpuasa pada hari tersebut.

Pembahasan

Puasa dan Kesehatan Fisik

Berdasarkan penelitian, puasa mempunyai manfaat untuk kesehatan yang terdiri

dari meningkatkan imunitas apalagi saat masa pandemi Covid 19 sebagai peningkatan imunitas. Beberapa penelitian mengungkapkan manfaat puasa bagi kesehatan fisik, yaitu tubuh mendapatkan fase istirahat usus dan perut serta membantu detoksifikasi (pengeluaran racun dari dalam tubuh), puasa juga bisa mengurangi kadar lemak pada tubuh karena kelebihan lemak dalam tubuh dan merusak keseimbangan kekebalan tubuh manusia terutama untuk remaja, kemudian rasa lapar memicu sel-sel induk dalam tubuh untuk memproduksi sel darah putih untuk melawan infeksi, secara penelitian menyebutkan bahwa puasa berfungsi sebagai pembalik sakelar regeneratif yang mendorong sel induk ini sel darah putih (Lusyana, 2015; Ni'mah & Hasanah, 2024).

Saat berpuasa terjadi peningkatan HDL dan Apoprotein alfa dan penurunan LDL yang ternyata sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Saat marah, jumlah adrenalin meningkat 20-30 kali lipat. Adrenalin akan menurunkan kontraksi otot empedu, menyempitkan pembuluh darah tepi, melebarkan pembuluh koroner, meningkatkan tekanan darah di punggung, meningkatkan aliran darah ke jantung dan jumlah detak jantung. Adrenalin juga meningkatkan pembentukan kolesterol dari lemak protein densitas rendah. Berbagai hal tersebut justru dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit pembuluh darah, jantung, dan otak seperti jantung koroner, stroke dan lain-lain.

Selama puasa, terjadi perubahan konversi pasif pada asam amino yang terakumulasi dalam makanan. Kebiasaan pola makan saat berpuasa dapat menyediakan asam lemak dan asam amino penting saat mengonsumsi sahur dan berbuka puasa. Akibatnya, terbentuk tunas protein, lemak, fosfat, kolesterol, dan lain-lain untuk membangun sel-sel baru dan membersihkan sel-sel lemak yang menggumpal di hati.

Puasa dapat menurunkan gula darah, kolesterol, dan mengontrol tekanan darah. Inilah sebabnya mengapa puasa dianjurkan untuk mengobati penderita diabetes, kolesterol tinggi, obesitas, dan tekanan darah tinggi. Dalam kondisi tertentu, pasien bahkan diperbolehkan berpuasa, kecuali jika ia menderita diabetes parah, penyakit jantung koroner, atau batu ginjal. Puasa dapat menjaga rasa kenyang karena makan berlebihan merupakan penyebab utama berbagai penyakit, antara lain obesitas, kolesterol tinggi, diabetes, dan penyakit lainnya akibat makan berlebihan.

Manfaat puasa dari segi kesehatan lainnya yaitu membersihkan usus, meningkatkan kinerja pencernaan, membersihkan tubuh dari kotoran dan sisa makanan, mengurangi obesitas dan lemak berlebih di perut. Menghentikan konsumsi

air putih saat berpuasa sangat efektif meningkatkan konsentrasi urin di ginjal. Dalam kasus tertentu, air akan melindungi fungsi ginjal. Dehidrasi saat berpuasa ternyata bisa menurunkan jumlah air dalam darah. Kondisi ini dapat merangsang aktivitas mekanisme pengaturan pembuluh darah lokal dan meningkatkan kadar prostaglandin, yang pada akhirnya merangsang fungsi dan aktivitas sel darah merah.

Puasa ternyata dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Manfaat tambahan lainnya adalah efek puasa dalam menyembuhkan penderita arthritis (asam urat) atau rheumatoid arthritis. Studi tersebut menyimpulkan bahwa ada korelasi antara perbaikan arthritis dan peningkatan kemampuan sel dalam menetralkan bakteri untuk membunuh bakteri. Ternyata dengan berpuasa, sekitar 65% kondisi mental akan membaik secara signifikan. Banyak penelitian lain yang menunjukkan bahwa puasa juga mengurangi risiko komplikasi terkait obesitas, melindungi tubuh dari batu ginjal, mengurangi gangguan seksual pada usia muda, dan masih banyak penyakit lainnya.

Pada sel otak terdapat sel yang disebut "sel glial" yang berfungsi membersihkan dan menjaga kesehatan otak. Saat berpuasa, sel saraf yang mati atau sakit akan "dimakan" oleh sel glial tersebut. Secara signifikan dapat melindungi otak dari penyakit degeneratif seperti penyakit Alzheimer atau penyakit Parkinson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang membatasi asupan kalori 30-50% dari kadar normal mempunyai efek menurunkan detak jantung dan tekanan darah serta meremajakan sel sel otak (Lusyana, 2015).

Ketika puasa, jumlah makanan yang dikonsumsi berkurang dibandingkan dengan saat tidak puasa. Ketika seseorang berpuasa, proses menghilangkan senyawa beracun (detoksifikasi tubuh) lebih menyeluruh. Selama beberapa jam, perut dikosongkan menyebabkan kemungkinan zat berbahaya yang bersentuhan dengan usus diturunkan.

Penderita diabetes dapat mengatur pola makannya saat berpuasa. Bagi remaja atau seorang penderita diabetes, puasa merupakan metode pengendalian diet. Saat puasa mereka mempunyai jadwal pola makan yang lebih teratur pada saat waktu berbuka dan saat waktu sahur. Dari segi kesehatan fisik, menurut penelitian puasa berpotensi dapat menurunkan berat badan karena tubuh mengkonsumsi lebih sedikit makanan dibanding saat tidak puasa sehingga menurunkan risiko penyakit obesitas (Maulida et al., 2023).

Tinjauan Aspek Puasa dengan Kesehatan

Seseorang yang berpuasa hanya tidak makan dan minum selama 8 hingga 10 jam itu sama sekali tidak membahayakan kesehatan bahkan sampai terkena dehidrasi yang buruk bagi manusia karena dapat meningkatkan kesempatan tubuh dengan penyimpanan air yang sesuai dengan kecukupan yang ia tampung. Dampak positif lainnya ialah menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan mengendalikan tekanan darah karena penyakit remaja saat ini selalu mengkonsumsi makanan-makanan yang manis atau makan makanan yang mengandung lemak secara berlebihan. Puasa dapat menjaga lambung yang disebabkan oleh banyak makanan yang tidak dapat dikontrol sehingga dapat menimbulkan macam penyakit, maka puasa menjadi solusi untuk dapat memelihara beberapa anggota badan dan racun yang ada pada badan kita bisa dinetralkan oleh organ hati.

Pengaruh mekanisme puasa dalam kesehatan jasmani yaitu memberikan kesempatan istirahat terhadap organ pencernaan, membersihkan racun-racun yang ada pada dalam tubuh, menambah juga peran sel darah putih, meningkatkan kadar asam dan basa dalam tubuh untuk meremajakan kulit seorang remaja hingga dewasa dan meningkatkan fungsi organ tubuh. Menurut Jalal Saour, berkurangnya cairan saat puasa akan menurunkan *heart rate* atau kerja jantung, dan pencegahan terhadap penggumpalan darah yang termasuk penyebab serius penyakit jantung.

Dari sistem berbagai penelitian menyatakan bahwa puasa merupakan bukti kesempatan untuk beristirahat bagi organ-organ pencernaan serta ginjal dan juga sistem enzim dan hormon. Puasa juga berpotensi untuk menjauhkan kita dari serangan jantung karena puasa mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormon dalam darah karena kemampuan untuk mengendalikan diri dari hawa dan nafsu seseorang (Rahmi, 2015).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan terkait, Puasa merupakan salah satu ibadah yang biasa dilakukan oleh Muslim. Puasa merupakan menahan diri dari berbagai macam godaan baik secara fisik maupun mental. Hikmah menjalankan puasa dalam islam adalah mendapat ridha Allah ta'ala karena dengan mematuhi perintah Allah maka hidup senantiasa damai dan tentram dan jauh dari rasa takabur. Selain itu, puasa memiliki manfaat lainnya seperti membakar lemak-lemak yang ada pada tubuh, meningkatkan fungsi otak dan imunitas. Di kalangan remaja saat ini puasa juga bisa

disebut defisit kalori atau 'diet' yang memiliki manfaat yang sama agar terjauhnya dari penyakit-penyakit yang berbahaya dari salah satunya adalah obesitas dan diabetes karena di usia kalangan remaja terdapat banyaknya mengkonsumsi gula dan lemak yang tinggi. Maka dari itu, puasa menjadi salah satu jalur efektif untuk menjaga pola hidup manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/Edumaspul.V6i1.3394>
- Amanda, N. D., Nurhidayah, T. M., & Ramadhani, T. Y. (2023). Menjaga Kesehatan Tubuh Dalam Perspektif Islam. 2(5), 373–380. <https://doi.org/10.55606/Religion.V1i5.372>
- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Dzulhijah, F., Salsabila, S. S., & Daidaban, M. B. L. (2023). Puasa Senin Kamis Dalam Segi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(5), 303–310.
- Fuadi Husin, A. (2014). Islam Dan Kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.19105/Islamuna.V1i2.567>
- Hafiz, D. A. (2023). Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik. 1(3), 811–818.
- Hilda, L. (2014). Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan. *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 8(1), 53–62.
- Holilah, S., & Misbahul Alam, D. R. (2023). Implementasi Program Literasi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Lingusitik Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Turabian: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 39–49. <https://doi.org/10.33558/Turabian.V1i1.7951>
- Ikhwannudin, M., Mispani, M., & Yusuf, M. (2023). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Puasa Ngrowot. *Assyfa Journal Of Islamic Studies*, 1(1), 41–50.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 35–44.
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Lasmitasari, S.St. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39. <https://doi.org/10.24853/Jkk.14.1.39-47>
- Lusyana, H. F. (2015, June 15). *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh Manusia*. <https://anikalusyana.blogspot.com/2015/06/makalah.html>
- Maulida, K. L., Pratiwi, M. C., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diebetes. 1(6), 53–61. <https://doi.org/10.55606/Jcsrpolitama.V1i6.2878>
- Mezmir, E. A. (2020). Qualitative Data Analysis: An Overview Of Data Reduction, Data Display, And Interpretation. *Research On Humanities And Social Sciences*, 10(21), 15–27.
- Ni'mah, I. R., & Hasanah, N. (2024). Manfaat Dan Hikmah Puasa Terhadap Tubuh Dan Mental

- Dalam Perspektif Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 772–781.
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'aini, R., & Habibah, S. S. (2023). *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam*. 1(2), 235–241.
- Putra, P., Hambali, Y., Hasibuan, A. R., Ash Shabah, M. A., Rahmawati, R., Mulyadi, A., Suprihatin, S., Asiah, S., & Supriyanto, A. (2023). Pelatihan Tata Kelola Penyembelihan Halal Dan Thoyyib Di Mushola Al-Ikhlash Kecamatan Cibugel, Sumedang. *Devosi*, 4(1), 102–115. <https://doi.org/10.33558/Devosi.V4i1.6918>
- Rahmi, A. (2015). *Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual*. 3(1), 89–106. <https://doi.org/10.32672/Tarbawi.V3i1.1242>
- Syamsuri, S. (2019). Pesantren Dan Fiqih Disabilitas: Studi Atas Pemahaman Santri Pondok Pesantren Di Probolinggo Jawa Timur. *At-Turas: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 132–165. <https://doi.org/10.33650/At-Turas.V6i2.818>
- Tamami, F. R., & Rosyidah, A. (2024). Kampanye Kesehatan: Mengapa Puasa Baik Untuk Tubuh Anda. *Proceedings Of International Conference On Educational Management*, 2, 225–237. <http://ejournal.laida.ac.id/index.php/picem/article/view/3239>