

## ANALISA MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN BERDASARKAN TINJAUAN ISLAM

<sup>1</sup> Istiazah Mei Canda, <sup>2</sup> Yelsa Safariani, <sup>3</sup> Elsi Amanda Putri, <sup>4</sup> Zuhra Balqis Yasmilla, <sup>5</sup> Ahlun Nazi Siregar, M.H  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Indonesia

## SUBMISSION TRACK

Submitted : 10 Juli 2024  
Accepted : 13 Juli 2024  
Published : 20 Juli 2024

## A B S T R A C T

Puasa artinya menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah, yaitu berupa makan dan berhubungan dengan suami isteri, dalam rangka mendekatkan diri pada Allah. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui manfaat puasa bagi kesehatan berdasarkan tinjauan Islam. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Puasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan.

## KEYWORDS

*Puasa, Kesehatan, Al-Qur'an*

## CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

[elsi77mandaputri@gmail.com](mailto:elsi77mandaputri@gmail.com)

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## Pendahuluan

Salah satu rukun Islam yang harus kita yakini dan di amalkan setiap muslim adalah ibadah puasa. Dalam Islam, kita mengenal dua bentuk ibadah puasa, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Setiap muslim diwajibkan berpuasa sebagaimana orang sebelum kita.<sup>1</sup>

Tidak hanya umat Nabi Muhammad SAW saja yang menjalankan Puasa, namun pada umat nabinabi sebelumnya. Hanya saja yang membedakan adalah tata cara yang dilakukan dalam berpuasa. Kaum Yahudi pada zaman dahulu berkewajiban menjalankan puasa pada rentang waktu satu hari satu malam tidak makan dan minum kecuali hanya dengan satu kali makan dan minum. Kemudian, kewajiban tersebut seiring berjalannya waktu berubah dengan sendirinya, kaum Yahudi berpuasa dimulai pada pertengahan malam hari hingga siang hari.<sup>2</sup> Puasa merupakan salah satu ibadah yang sangat penting memiliki kedudukan untuk membentuk manusia menjadi hamba yang muttaqin.<sup>3</sup>

Ibadah puasa banyak mengandung aspek sosial, karena dengan lewat ibadah ini kaum muslimin ikut merasakan penderitaan orang lain yang tidak dapat memenuhi kebutuhan pangannya seperti yang lain. Ibadah puasa juga menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman sangat patuh kepada Allah:

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

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*

<sup>1</sup> Aulia Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." *Serambi Tarbawi* 3.1 (2015), h. 89-90.

<sup>2</sup> Aqiilah, Ikhdha Izzatul. "Puasa yang menjubkan (studi fenomenologis pengalaman individu yang menjalankan puasa daud)." *Jurnal Empati* 10.2 (2020), h. 83.

<sup>3</sup> Iskandar, Rosdiana, dan M. Thahir Maloko. "Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer Dan Bidang Kesehatan." *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab* (2022), h. 329.

Puasa merupakan rangkaian aktivitas yang istimewa. Pada saat berpuasa, terutama saat bulan Ramadhan kita dilatih untuk jujur pada diri sendiri. Puasa juga merupakan awal untuk memperbaharui jiwa kita yang telah terjangkiti penyakit, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa bisa menghadirkan kesehatan yang paripurna bagi fisik dan mental, tanpa melalui terapi, obat-obatan, dan proses medis lainnya.

Manfaat puasa bagi kesehatan fisik juga terkait erat dengan pengaturan pola makan. Puasa mengajarkan disiplin dalam memilih jenis makanan dan mengontrol porsi. Dalam konteks ini, prinsip-prinsip puasa seperti menahan diri dari perilaku yang merugikan dan merusak kesehatan menjadi penting. Ini sejalan dengan konsep halal dan haram dalam Islam, yang tidak hanya mencakup aspek spiritual, tetapi juga etika makanan dan perilaku hidup sehat.<sup>4</sup>

Dalam konteks modern, di mana 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.<sup>5</sup>

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.

Dengan demikian, manfaat puasa bagi kesehatan berdasarkan tinjau Islam menjadi landasan yang kuat untuk menjalani kehidupan sehat. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui manfaat puasa bagi kesehatan berdasarkan tinjau Islam.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif 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. Pada proses pengumpulan data ini menggunakan metode analisis.

## HASIL PEMBAHASAN

### 1. Puasa

#### a. Pengertian Puasa

Secara bahasa, al-shaum berarti menahan sedang menurut syara' berarti menahan diri dari segala yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat yang khusus.<sup>6</sup>

Puasa artinya menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah, yaitu berupa makan dan berhubungan dengan suami isteri, dalam rangka mendekatkan diri pada Allah. Dalam hukum Islam puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar (waktu subuh) hingga terbenam matahari (waktu maghrib). Jadi, pengertian puasa menuju sehat

<sup>4</sup> Fitralina Nur Alisa dan Cieca Tri Sulistia. "Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2.6 (2023), h. 1253.

<sup>5</sup> *Ibid.*

<sup>6</sup> Hairul Hudaya, *Fiqh Puasa, Lailatul Qadar dan Zakat Fitrah*, (Kalimantan Selatan: Ruang Karya Bersama, 2022), h. 1.

secara syar'i adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum. Bersetubuh dengan isteri, dan yang semisalnya sehari penuh, dari terbit fajar siddiq (waktu subuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib), dengan tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah.<sup>7</sup>

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi syara', puasa berarti menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya dengan niat yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan pada siang hari, mulai terbit fajar sampai terbenam matahari, dengan kata lain, Puasa adalah menahan diri dari perbuatan yang berupa dua macam syahwat (syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut, seperti obat atau sejenisnya. Hal itu dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu semenjak terbit fajar kedua (fajar shadiq) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang muslim, berakal, tidak sedang haid, dan tidak nifas. Puasa harus dilakukan dengan niat: yakni, bertekad dalam hati untuk mewujudkan perbuatan itu secara pasti, tidak ragu-ragu, tujuan niat adalah membedakan antara perbuatan ibadah dan perbuatan yang telah menjadi kebiasaan.<sup>8</sup>

Pengertian puasa banyak yang mendefinisikan, sedangkan menurut istilah banyak para pakar hukum Islam yang memberikan definisi antara lain menurut Yusuf Qardawi bahwa puasa adalah menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan isteri dan semisal sehari penuh, dari terbitnya fajar siddiq hingga terbenamnya matahari, dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah.<sup>9</sup>

Ada empat syarat sah puasa dan bila terpenuhi maka sah puasanya, yakni: Islam, berakal, suci dari haid dan nifas, dan mengetahui waktu diperbolehkannya puasa. Apabila syarat-syarat ini terpenuhi maka wajib baginya berpuasa, yaitu: Islam, mukallaf, mampu, sehat maka tidak wajib bagi yang sakit, dan menetapkan. Rukun puasa ada dua: Niat dan Meninggalkan hal-hal yang membatalkan puasa. Ia dalam keadaan ingat, bebas dan mengetahui hukum puasa.<sup>10</sup>

## b. Jenis-jenis Puasa

- 1) Puasa Wajib. (fardhu). Puasa wajib di sini bisa juga disebut dengan puasa fardhu, yang terdiri dari Puasa Ramadhan, puasa qadha' (mengganti puasa Ramadhan yang batal pada hari-hari yang lain), puasa kifarat (puasa yang diwajibkan karena melakukan pelanggaran terhadap ketentuan agama), dan puasa untuk melaksanakan nazar (puasa yang dijanjikan oleh seseorang atas dirinya), semuanya hukumnya wajib. Namun biasanya yang dikategorikan puasa fardhu di sini adalah Puasa Ramadhan.
- 2) 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.
- 3) Puasa yang diharamkan. Puasa yang dilakukan diwaktu hari raya Idul Fitri maupun Idul Adha, pada hari Tasyriq (tanggal 11, 12, 13 Zulhijjah ), isteri melakukan puasa sunnah tidak mendapatkan izin dari suami.
- 4) Puasa makruh, Ada beberapa pendapat tentang puasa ini, para ulama' sepakat tentang hari-hari makruh dalam melakukan puasa, yakni: Hanya hari jum'at saja,

<sup>7</sup> Hidayatullah, *Fiqh*, (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 2019), h. 30.

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> Hairul Huda, *op. cit.*, h. 13-15.

puasa hari sabtu saja, sehari atau dua hari sebelum puasa Ramadhan serta puasa separuh terakhir pada bulan Sya'ban yang tidak ada hubungannya dengan harihari sebelumnya dan tidak ada sebab yang mengharuskan atau mewajibkan untuk berpuasa.

- 5) Puasa yang disunnahkan. Puasa yang dilaksanakan di luar bulan Ramadhan sebagai tambahan yang dianjurkan. Serta dapat melengkapi yang fardlu apabila tidak ada kekurangan atau cacat padanya.<sup>11</sup>

c. Keutamaan-keutamaan dalam berpuasa

Islam mensyariatkan puasa, karena di dalamnya penuh hikmah dan keutamaan, yaitu: untuk menunjukkan rasa taat kepada dan mengikuti perintah-Nya. Ketaatan ini telah mengingatkan pada manusia agar Allah selalu dikenang bahwa Dia-lah yang berkuasa yang hamba-Nya harus menghadapkan diri kepada-Nya. Hal tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan Wahbah Zuhaili yang menyatakan bahwa puasa dapat menenangkan nafsu amarah dan meruntuhkan kekuatan yang tersalurkan dengan anggota tubuh, seperti mata, lidah, telinga dan kemaluan. Artinya puasa membuat aktivitas nafsu menjadi lemah.<sup>12</sup>

Yusuf Qardhawi menguraikan manfaat puasa, yaitu:<sup>13</sup>

- 1) Tazkiyat al-nafs, yaitu dengan jalan mematuhi perintah-perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan melatih diri untuk menyempurnakan peribadatan kepada Allah.
- 2) Puasa dapat menenangkan kejiwaan di samping kesehatan fisik.
- 3) Mendidik iradah (kemauan), mengendalikan nafsu, membiasakan sabar dan membangkitkan semangat.
- 4) Menurunkan daya seksualitas.
- 5) Menumbuhkan syukur kepada Allah
- 6) Mengingatkan orang-orang yang kaya akan penderitaan dan kelaparan yang dialami oleh orang-orang miskin.
- 7) Menghantarkan manusia menjadi insan bertakwa.

2. Manfaat Puasa bagi kesehatan

Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan.<sup>14</sup> Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Puasa bagi kesehatan fisik

Adapun beberapa manfaat-manfaat puasa bagi kesehatan fisik sebagai berikut ini:<sup>15</sup>

- 1) Meningkatkan kontrol gula darah dengan mengurangi resistensi insulin. Ini bersumber pada data-data penelitian yang ditemukan bahwa puasa intermitten atau puasa sehari-berbuka sehari, atau puasa 12 jam berbuka 12 jam.
- 2) Meningkatkan kesehatan yang lebih baik dengan memerangi peradangan. Dari data yang diberikan oleh penulisnya, satu studi kecil menemukan ada efek yang sama ketika orang berpuasa selama 12 jam sehari, selama satu bulan.
- 3) Meningkatkan kesehatan jantung dengan menurunkan tekanan darah trigeliserida dan tingkat kolesterol. Dari data yang diberikan satu studi kecil bahwa dengan

<sup>11</sup> Hidayatullah, *op. cit.*, h. 31-32.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 34.

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 35.

<sup>14</sup> Aulia Rahmi, *op. cit.*, h. 101.

<sup>15</sup> Ahmad Rafiqi Tantawi, "Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani." (2019), h. 4-6.

berpuasa delapan minggu bergantian mengurangi kadar kolesterol jahat dan trigliserida masing-masing sebesar 25% dan 32%.

- 4) Puasa menyebutkan dapat meningkatkan fungsi otak dan mencegah gangguan neuro-degeneratif. Beberapa data yang diberikan menunjukkan bahwa puasa juga dapat membantu meredakan peradangan, ini juga bisa membantu mencegah gangguan neurodegeneratif.
  - 5) Membantu penurunan berat badan dengan membatasi asupan kalori dan meningkatkan metabolisme. 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.<sup>16</sup>
  - 6) Meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan yang sangat penting untuk pertumbuhan metabolisme penurunan berat badan dan kekuatan otot. Ramadhan sebagai respon menghadapi perubahan aktifitas harian seperti makan, minum (terutama kopi), kehamilan, dan tidur. Khusus bagi pasien yang mengalami hipertensi, disarankan untuk mengurangi konsumsi kopi agar tidak terjadi peningkatan hormon kortisol sehingga tekanan darah-pun meningkat.<sup>17</sup>
  - 7) Bisa menunda penuaan dan memperpanjang umur.
  - 8) Puasa dapat mencegah atau membantu dalam pencegahan kanker dan meningkatkan efektifitas kemoterapi.
- b. Manfaat Puasa bagi kesehatan psikis (kejiwaan)

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hamper terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri.

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau self control amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stress kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.<sup>18</sup>

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini, puasa adalah menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah, yaitu berupa makan dan berhubungan dengan suami isteri, dalam rangka mendekatkan diri pada Allah. Dalam hukum Islam puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar (waktu subuh) hingga terbenam matahari (waktu maghrib).. Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan.

<sup>16</sup> Khalisha Luthfia Maulida, Martini Cahaya Pratiwi, dan Nadya Syifa Qolbi. "Pengaruh puasa menurut perspektif islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dan diabetes." *Journal of Creative Student Research* 1.6 (2023), h. 57.

<sup>17</sup> Subrata, Sumarno Adi, dan Merses Varia Dewi. "Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15.2 (2017), h. 251.

<sup>18</sup> Aulia Rahmi, *op. cit*, h. 104.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alisa, Fitralina Nur, dan Cieca Tri Sulistia. "Hikmah dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2.6 (2023): 1251-1261.
- Aqilah, Ikhdha Izzatul. "Puasa yang menajubkan (studi fenomenologis pengalaman individu yang menjalankan puasa daud)." *Jurnal Empati* 10.2 (2020).
- Hairul Huda, *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): 328-342.
- 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* 1.6 (2023): 53-61.
- Rahmi, Aulia. "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual." *Serambi Tarbawi* 3.1 (2015).
- Subrata, Sumarno Adi, dan Merses Varia Dewi. "Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15.2 (2017): 241-262.
- Tantawi, Ahmad Rafiqi. "Manfaat Puasa Untuk Kesehatan Rohani dan Jasmani." (2019).