



Puasa dan Kesehatan Fisik : Kajian Medis

Binti Khoirur Rofiah^{1*}, Syamsurizal Yasid²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

bintikhoirur7@gmail.com^{1*}, syamsurizal@umm.ac.id²

Alamat: Jl. Raya Tlogomas No.246, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65144

Korespondensi penulis: bintikhoirur7@gmail.com

Abstrack: *Fasting involves refraining from actions that would invalidate the fast, with the intention of observing it from sunrise to sunset. When practiced with sincerity, fasting offers not only spiritual rewards but also the potential for the forgiveness of past and future sins. Research suggests that fasting provides a beneficial rest period for the digestive system, including enzymes and hormones, which typically remain active in digesting food. This constant activity, when not fasting, may lead to various health complications, such as skin conditions, premature aging, and cardiovascular issues. Additionally, fasting can serve as a means of overcoming sinful behaviors, helping individuals return to their innate human state.*

Keywords: *Physical Health, Fasting, forgiveness of sins*

Abstrak: Puasa melibatkan menahan diri dari tindakan yang dapat membatalkan puasa, dengan tujuan menjalankannya dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Jika dilakukan dengan tulus, puasa tidak hanya memberikan pahala rohani tetapi juga potensi pengampunan dosa masa lalu dan masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa puasa memberikan waktu istirahat yang bermanfaat bagi sistem pencernaan, termasuk enzim dan hormon, yang biasanya tetap aktif dalam mencerna makanan. Aktivitas konstan ini, jika tidak berpuasa, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, seperti kondisi kulit, penuaan dini, dan masalah kardiovaskular. Selain itu, puasa dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengatasi perilaku berdosa, membantu individu kembali ke keadaan manusiawi bawaan mereka.

Kata kunci: Kesehatan Fisik, Puasa, pengampunan dosa

1. PENDAHULUAN

Ibadah puasa adalah salah satu pilar utama Islam yang harus ditekankan dan diamalkan oleh setiap orang Muslim. Puasa wajib dan sunnah adalah dua jenis puasa yang dikenal dalam ajaran Islam. Berpuasa adalah kewajiban bagi semua orang yang beragama Islam, sebagaimana yang diperintahkan kepada orang-orang yang hidup sebelum kita. Hari tasyrik, Idul Fitri, dan Idul Adha adalah hari di mana puasa dilarang. Dalam bahasa Arab, istilah puasa dikenal dengan sebutan as-saum atau as-siyam, yang merujuk pada pengertian menahan diri. Secara khusus, puasa berarti menahan diri dari segala bentuk makan dan minum yang dapat membatalkan ibadah puasa, dimulai dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari. Puasa memiliki dimensi sosial yang signifikan karena memberi kesempatan bagi umat Muslim untuk merasakan penderitaan mereka yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai latihan spiritual yang mengasah kemampuan seseorang untuk menahan diri, baik dari konsumsi makanan dan minuman maupun dari perilaku yang dapat merusak kesucian puasa. Dalam hal ini, puasa menjadi wujud ketaatan yang mendalam

kepada Allah. (Arobiyah, 2014). Surat Al-Baqarah 183 mengatakan, "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa."

Selama puasa, ada banyak hal yang bagus untuk dilakukan. Kita diajarkan untuk menjadi jujur pada diri sendiri selama berpuasa, terutama selama bulan Ramadhan. Puasa juga membantu membersihkan tubuh kita dari berbagai penyakit fisik dan mental. Puasa memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh dan jiwa, yang dapat dirasakan tanpa bergantung pada terapi, obat-obatan, atau prosedur medis lainnya (Rasyad, 2004). Dalam konteks ini, penelitian ini akan membahas berbagai manfaat puasa terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Puasa tidak hanya merupakan kewajiban dalam agama Islam, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan. Selama bulan puasa, individu menghindari konsumsi makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu, yang memungkinkan tubuh untuk membersihkan racun dan menjaga keseimbangan berat badan. Selain itu, puasa diketahui dapat meningkatkan sensitivitas insulin, mengatur kadar gula darah, serta membantu proses pemulihan tubuh secara keseluruhan. Puasa dapat memberikan manfaat mental, seperti peningkatan kepercayaan diri dan perasaan sehat, selain manfaat fisik. Meskipun puasa memiliki banyak keuntungan, itu juga membawa risiko. Dampak puasa yang tidak sehat atau terlalu ekstrem pada tubuh dapat mencakup masalah metabolisme, penurunan massa otot, atau bahkan risiko kekurangan gizi. Oleh karena itu, penting untuk memahami proses biologis yang mendasari puasa dan bagaimana melakukannya dengan aman untuk mendapatkan manfaat kesehatan terbaik. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan hubungan antara puasa dan kesehatan fisik. Penulisan ini juga akan membahas masalah yang mungkin muncul dari praktik puasa, serta betapa pentingnya menggunakan pendekatan yang hati-hati dalam menjalankan puasa untuk mencapai keseimbangan antara manfaat puasa dan potensi risiko bagi tubuh.

2. METODE

Penulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang merupakan jenis studi pustaka yang dikenal sebagai ulasan literatur. Metode ini digunakan untuk menganalisis dan mensintesis literatur saat ini tentang hubungan puasa dengan kesehatan fisik remaja. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku, artikel, dan jurnal ilmiah nasional dan internasional tentang puasa dan kesehatan remaja. Memilih literatur yang relevan dengan melakukan pencarian sistematis pada Google Scholar dan ScienceDirect serta penelusuran katalog perpustakaan untuk buku-buku relevan adalah teknik pengumpulan data (Nuraini et al., 2023).

Dalam penelitian kualitatif seperti studi pustaka, metode analisis data melibatkan banyak langkah yang saling terkait. Proses ini dimulai dengan membaca literatur yang telah dikumpulkan secara menyeluruh dan berulang untuk meningkatkan pemahaman. Selanjutnya, peneliti menemukan dan menandai ide penting atau topik dari berbagai sumber. Setelah itu, topik-topik ini dikelompokkan dan disusun secara sistematis untuk membentuk hubungan atau pola yang signifikan. Untuk memahami data, hasilnya dihubungkan dengan konteks yang lebih luas, teori yang ada, atau pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Hasil analisis ini menunjukkan narasi yang jelas dan menyeluruh yang menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan wawasan baru tentang subjek yang dipelajari (Holilah, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa

a. Pengertian Puasa

Puasa secara bahasa berasal dari kata "shaum" (صوم) dalam bahasa Arab, yang berarti "menahan diri". Puasa merupakan ibadah yang diwajibkan bagi umat Muslim, terutama pada bulan Ramadan, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah ini dilakukan dengan menahan diri dari makan, minum, serta segala hal yang dianggap halal, mulai dari fajar hingga matahari terbenam. Selain sebagai kewajiban di bulan Ramadan, puasa juga dapat dilaksanakan sebagai ibadah sunnah pada waktu lainnya.

Secara etimologis, al-Shaum, yang merupakan rukun Islam keempat, diartikan dengan kata "puasa". Dalam bahasa Arab, istilah "shoum" atau "shiyam" merujuk pada makna "puasa", yang dalam konteks al-Qur'an mengandung arti menahan diri dari berbagai hal, meninggalkan sesuatu, atau mengendalikan diri. Dengan demikian, puasa secara linguistik dapat dipahami sebagai tindakan untuk menahan atau mengontrol diri, baik itu dalam hal makan, berbicara, maupun berjalan.

Para ahli telah memberikan banyak pengertian tentang puasa secara terminologis. Salah satu dari mereka adalah Abi Abdillah Muhammad bin Qasim al-Syafi'i, yang menyatakan bahwa "puasa menurut syara' adalah menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya seperti keinginan untuk bersetubuh, dan keinginan perut untuk makan semata-mata karena taat (patuh) kepada Tuhan dengan niat yang telah ditentukan seperti niat puasa Ramadhan, puasa kifarat, atau puasa nadzar"

b. Hukum berpuasa

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 مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

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

Ayat tersebut menjelaskan kewajiban puasa bagi umat Islam yang beriman. Melalui penjelasan tentang manfaat dan hikmah besar dari puasa, Allah SWT menggambarkan bahwa ibadah puasa bertujuan untuk mempersiapkan hati dan jiwa orang yang menjalankannya agar menjadi lebih bertakwa. Puasa mengajarkan untuk menjauhi perbuatan yang dilarang dan mengikuti perintah-Nya dengan harapan memperoleh pahala, sehingga orang yang berpuasa dapat termasuk dalam golongan orang-orang yang bertakwa yang senantiasa menghindari segala larangan Allah.

c. Jenis – Jenis Puasa

Dalam Islam, puasa terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib terdiri dari tiga jenis, yakni: pertama, puasa yang dilaksanakan dalam periode waktu tertentu, seperti puasa Ramadhan yang berlangsung selama satu bulan; kedua, puasa yang diwajibkan karena kondisi tertentu, seperti puasa kaffarat; dan ketiga, puasa yang diwajibkan oleh individu itu sendiri, seperti puasa yang dilakukan sebagai bentuk nazar, contohnya puasa pada hari-hari tertentu seperti Idul Adha. (Tavrani, 2009).

Dalam perspektif fiqih, puasa dalam ajaran Islam diklasifikasikan menjadi empat jenis, yakni puasa fardu (wajib), puasa sunnah (disunnahkan), puasa makruh (disarankan untuk ditinggalkan), dan puasa haram (yang tidak diperbolehkan). Klasifikasi ini didasarkan pada tingkatan kewajiban dan anjuran yang terkandung dalam syariat Islam (Hafiz, 2008).

1) Puasa Fardu (Puasa Wajib):

Puasa Fardu adalah salah satu kewajiban dalam agama Islam yang harus dilaksanakan oleh setiap umat Muslim, dengan memenuhi ketentuan tertentu. Salah satu jenis puasa fardu yang paling utama adalah puasa Ramadhan. Kewajiban ini berlaku bagi seluruh umat Islam yang telah mencapai usia baligh, berakal sehat, dan dalam keadaan sehat secara fisik. Selama bulan Ramadhan, umat Islam diwajibkan untuk menahan diri dari makan, minum, serta tindakan-tindakan tertentu mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Puasa Ramadhan merupakan salah satu dari lima rukun Islam

dan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam ajaran agama Islam. (Raharjo, 1973).

2) Puasa Sunnah (Sunnah):

Puasa sunnah adalah ibadah puasa yang dianjurkan dalam Islam, namun tidak bersifat wajib. Meskipun tidak ada kewajiban untuk melaksanakannya, puasa sunnah merupakan amalan yang disarankan oleh Nabi Muhammad SAW. Tidak ada sanksi bagi mereka yang tidak menjalankannya, tetapi puasa ini dipercaya memberikan pahala tambahan bagi umat Islam. Beberapa contoh puasa sunnah yang sering dilakukan adalah puasa pada hari Senin dan Kamis, puasa Ayyam al-Bid (tiga hari di tengah bulan), serta puasa sembilan hari pada bulan Dzulhijjah (termasuk pada hari Arafah) bagi mereka yang tidak melaksanakan ibadah haji. (Peuradeun, 2014).

a) Puasa makruh (tidak dianjurkan penghindaran):

Puasa makruh adalah jenis puasa dalam Islam yang sebaiknya dihindari meskipun sah secara syar'i. Hal ini berarti bahwa meskipun puasa tersebut tidak dilarang, ada alasan tertentu yang membuatnya tidak dianjurkan untuk dilaksanakan. Salah satu contoh puasa makruh adalah berpuasa pada hari Jumat tanpa disertai puasa pada hari Kamis atau Sabtu. Hal ini disebabkan oleh ketidaksepakatan Nabi Muhammad SAW mengenai puasa hanya pada hari Jumat secara terpisah, yang menunjukkan bahwa puasa tersebut sebaiknya tidak dilakukan. (Mughnoya, 2001).

b) Puasa haram (terlarang):

Puasa haram merupakan jenis puasa yang dilarang dalam ajaran Islam, karena pelaksanaannya bertentangan dengan hukum syariah dan dapat menimbulkan dosa. Salah satu contoh puasa yang diharamkan adalah puasa pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha, di mana kedua hari raya tersebut seharusnya dirayakan dengan berbuka puasa, makan bersama, dan bersyukur, bukan dengan berpuasa.

Pemahaman terhadap puasa haram sangat penting bagi umat Islam agar dapat menjalankan ibadah puasa sesuai dengan ajaran syariat dan tradisi agama. Selain puasa wajib, puasa sunnah dapat memberikan pahala tambahan. Namun, puasa yang tidak sesuai dengan ketentuan agama, termasuk yang haram, perlu dihindari agar tidak menyimpang dari ajaran Islam.

d. Manfaat Puasa Dalam Kesehatan Fisik

Kesehatan adalah salah satu aspek fundamental yang mempengaruhi kondisi fisik dan penampilan seseorang, serta merupakan aset paling berharga yang tidak dapat digantikan dengan apapun. Karena itu, setiap individu berusaha untuk menjalani kehidupan yang sehat dan bahagia, dengan harapan untuk selalu sehat, memiliki penampilan menarik, dan mempertahankan keremajaan tubuh agar tanda-tanda penuaan, seperti kerutan, tidak muncul terlalu cepat.

Kamu Bisa Merasakannya Saat Kamu Sakit. Kesehatan menurut definisi yang ditetapkan oleh WHO adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan sekedar bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga keadaan bebas dari ketidaknyamanan (cacat). Kondisi mental dan sosial yang baik.). Atau penyakit). Definisi lain menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, pola makan, konsumsi alkohol, jenis kelamin, pola hidup sehari-hari seperti pekerjaan, istirahat, dan pengelolaan emosi. Kondisi kesehatan ini bisa rusak jika tidak seimbang, namun sebagian besar kerusakan awal tidak serius jika masyarakat menyadarinya. Ada banyak cara untuk menjaga kesehatan jasmani, salah satunya dengan berpuasa.

Puasa berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental Anda. Selama berpuasa terjadi perubahan metabolisme dalam tubuh yang memberikan banyak manfaat. Puasa memiliki beberapa manfaat kesehatan, salah satunya adalah meningkatkan sensitivitas insulin yang berperan dalam mengatur kadar gula darah. Proses ini juga merangsang autophagy, yakni mekanisme di mana sel tubuh membersihkan diri dari polutan dan sel-sel yang sudah mati, yang pada gilirannya mendukung peremajaan sel dan memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. Selain itu, puasa dapat berkontribusi pada pengelolaan berat badan dengan cara membatasi waktu makan, yang berpotensi mengurangi total asupan kalori harian.

Puasa memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Dengan mengurangi asupan makanan, puasa membatasi beban kerja organ-organ tubuh tertentu, seperti hati, ginjal, dan lambung. Hal ini memberikan waktu bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga memungkinkan proses metabolisme untuk berfungsi secara optimal. Selain itu, puasa juga berperan dalam meningkatkan vitalitas tubuh, khususnya pada sel-sel otot jantung, yang berkontribusi pada peningkatan kekuatan dan kesehatan jantung secara keseluruhan. Dengan demikian, puasa bukan hanya memberi kesempatan bagi organ tubuh untuk pulih, tetapi juga berperan dalam memperkuat berbagai aspek kesehatan tubuh. (Ma'rifatullah, 2014).

Secara biologis, puasa mempengaruhi metabolisme tubuh, khususnya dalam sistem pencernaan. Selama periode puasa, proses pencernaan berlangsung sekitar 8 jam, dengan 4 jam

pertama digunakan untuk mencerna makanan yang masuk, di mana asam lambung berperan penting dalam proses tersebut. Setelah 4 jam, makanan akan diubah menjadi sari makanan, yang kemudian diserap oleh usus kecil dan masuk ke dalam aliran darah untuk disalurkan ke seluruh tubuh. Sisa waktu sekitar 6 jam merupakan periode yang optimal bagi tubuh untuk beristirahat, memberi kesempatan bagi sistem pencernaan untuk pulih. Puasa, dalam konteks ini, tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas biologis, tetapi juga sebagai upaya untuk mengatur dan meningkatkan proses metabolisme tubuh. Hal ini sejalan dengan tujuan puasa, yakni melatih tubuh untuk makan dan minum dengan bijak, serta menanamkan disiplin dalam mengelola kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, puasa memberikan manfaat kesehatan bagi yang mengamalkannya. Puasa mengajarkan Anda untuk hidup teratur, disiplin, dan menghindari makan berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa puasa membuat tubuh sehat, karena nutrisi erat kaitannya dengan proses metabolisme tubuh. Selama puasa, fase pencernaan normal (diperkirakan berlangsung 6-8 jam) diikuti dengan fase istirahat, di mana lemak dan gula darah dipecah.

Secara umum merebaknya berbagai macam penyakit yang banyak diderita masyarakat, apalagi di era sekarang ini, terutama disebabkan oleh kegelisahan, kecemasan, ketegangan mental, stres yang ekstrim, serta kebiasaan makan yang buruk dan salah. Juga, pesta minuman keras. Kegelisahan sedang, kegelisahan, ketegangan mental, stres berat menyebabkan ketegangan saraf dan meningkatkan kebingungan, yang kemudian mempengaruhi saraf lambung, menyebabkan gangguan pencernaan, sakit maag (maag), aritmia, gangguan tidur, sering menyebabkan pusing (2010).

Demikian pula, selain menurunkan low-density lipoprotein (LDL), peningkatan high-density lipoprotein (HDL) dan apoprotein alfa 1 juga memberikan dampak yang sangat positif terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah. Hal ini karena HDL memiliki efek positif pada kesehatan kardiovaskular, sedangkan LDL memiliki efek negatif pada kesehatan pembuluh darah (Ikrar, 2012).

Studi endokrinologi telah menunjukkan bahwa perilaku makan bergantian selama puasa memberi tekanan pada simpanan makanan dalam tubuh. Keadaan ini menyebabkan pelepasan hormon pencernaan seperti amilase, pankreas, dan insulin secara besar-besaran, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, puasa membantu menurunkan gula darah, kadar kolesterol, dan mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu, puasa sangat dianjurkan dalam pengobatan penyakit diabetes, kolesterol tinggi, kegemukan, dan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, seseorang yang berpuasa menjadi pribadi yang baru secara biologis, psikologis dan fungsional setelah bulan Ramadhan. Artinya, orang yang

berpikir lebih baik, yang dijelaskan oleh perubahan baru pada struktur dan jaringan otak (sinapsis). Mereka adalah orang-orang yang selalu berpikir positif, optimis, rendah hati, dan pasrah kepada Tuhan. Demikian pula, dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi kematian sel saraf, dan bahkan mendorong regenerasi sel saraf baru sampai batas tertentu. Zat lemak seperti kolesterol, trigliserida, dan LDL berkurang dan HDL meningkat, sehingga juga menghasilkan lingkungan otak yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit degeneratif.

Sebagaimana stroke dan hipertensi otak (Sujono, 2012) Penelitian lain yang dilakukan oleh Sri Astutik Zulianti mengungkapkan bahwa puasa memiliki keuntungan yang sangat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental (Zulianty, 2006) khasiat puasa bagi kesehatan fisik meliputi:

- a. Mencegah masalah kesehatan jantung.
- b. Meningkatkan jumlah sel darah putih.
- c. Menghindari kanker.
- d. Mencegah diabetes.
- e. Mengurangi ketergantungan pada rokok.

Dalam perspektif kedokteran, konsumsi makanan dan minuman yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Hal ini dapat merusak fungsi lambung, mengganggu kerja hati, serta meningkatkan beban kerja jantung. Selain itu, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan pengerasan pembuluh darah, sesak dada, serta lonjakan tekanan darah yang dapat berujung pada penyakit seperti diabetes. Oleh karena itu, beberapa profesional medis berpendapat bahwa kebiasaan makan dan minum yang tidak terkendali dapat berisiko mengancam kesehatan, bahkan mengarah pada penyakit yang berbahaya. Terkait dengan hal ini, Allah SWT telah mengingatkan, “Makan dan minumlah, dan jangan berlebihan” (QS al-A’raf: 31). Rasulullah SAW bersabda yang artinya, “Perut itu adalah sumber penyakit”. Penyakit-penyakit tersebut tampaknya tidak dapat dicegah atau disembuhkan kecuali dengan mengontrol asupan makanan dan minuman, yaitu dengan membatasi nafsu makan melalui penerapan pola makan sehat (diet), dan pilihan yang paling optimal adalah dengan berpuasa. Di sisi lain, Alvenia M. Fulton, seorang ahli gizi yang juga menjabat sebagai direktur di sebuah lembaga yang bergerak di bidang makanan sehat di Amerika, melalui hasil penelitiannya, menyimpulkan secara singkat bahwa, “Puasa adalah cara terbaik bagi wanita untuk mempercantik diri, karena puasa menghasilkan kelembutan dan pesona, serta menormalkan fungsi kewanitaan dan membentuk kembali kontur tubuh.” Ilmu kedokteran modern memberikan rekomendasi khusus kepada individu yang berusia lanjut untuk melaksanakan puasa dengan frekuensi tertentu, seperti satu hari dalam seminggu, satu minggu

dalam sebulan, dan yang terbaik adalah melakukannya selama sebulan dalam setahun. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dalam ajaran Islam yang mewajibkan puasa selama sebulan penuh pada bulan Ramadhan, yang telah dilaksanakan sejak abad kedua Hijriyah. Berbagai penelitian ilmiah yang ada menunjukkan bukti tentang manfaat puasa bagi kesehatan manusia, baik sebagai upaya pencegahan maupun pengobatan untuk berbagai penyakit. Firman Allah SWT yang artinya, “Dan jika kamu berpuasa, maka itu lebih baik bagi kamu, jika kamu mengetahui” (QS al-Baqarah: 184). Jelas bahwa kesehatan fisik dan mental saling terhubung. Artinya, jika salah satu terganggu, hal itu akan memengaruhi yang lainnya. Hubungan antara kedua aspek ini sangat kompleks meskipun tidak dapat dikatakan bahwa satu aspek menentukan yang lainnya. Untuk mencapai keseimbangan antara jiwa dan raga atau untuk memiliki kesehatan lahir dan batin, seseorang harus memiliki empat pilar kesehatan sebagai berikut:

- a. Sehat secara fisik/ jasmani (biologis).
- b. Sehat secara mental (psikiatrik/ psikologis).
- c. Sehat secara sosial.
- d. Sehat secara spiritual (agama/ kerohanian). (Zulianty, 2006)

Nikmat dari Allah sangat berlimpah tidak terkira: “Maka jika kamu mau menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya” (QS an-Nahl: 18). Dan diantara nikmat yang sangat berharga dan tidak ternilai itu adalah nikmat kesehatan.

Begitu mahalnya manusia sehingga al-Quran menegaskan bahwa harga satu orang manusia sama dengan seluruh kehidupan umat manusia (QS alMaidah: 32). Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, sehingga dalam sebuah Hadis, Nabi SAW menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia yaitu nikmat iman dan kesehatan: “Sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan, maka mohonlah keduanya kepada Allah SWT”. (HR Ahmad). Dalam Hadis tersebut Rasulullah SAW merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan kesejahteraan bagi kehidupan akhirat.

4. KESIMPULAN

Secara etimologis, rukun Islam keempat, al-Shaum, disebut sebagai puasa. Dalam bahasa Arab, kata puasa disebut shoum, atau shiyam, yang berarti puasa, dan dalam Al-Quran, kata puasa disebut sebagai shaum, atau shiyam, yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu, atau mengendalikan diri sendiri. Puasa dapat membantu mencegah penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang berlebihan. Overfeeding belum tentu baik

untuk kesehatan karena kelebihan nutrisi dapat menyebabkan kegemukan, yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti kolesterol dan trigliserida tinggi serta penyakit jantung koroner. Studi menunjukkan bahwa puasa dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena makanan terkait erat dengan metabolisme tubuh. Saat berpuasa, ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal, yang berlangsung selama enam hingga delapan jam. Pada fase ini, terjadi degradasi dari lemak dan glukosa darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ibnu Husain As-Sahir. *Fathul Qorib*. Indonesia: Maktabah Daarul Ihya'i al-Kutub.
- Arobiyah Damanhuri, D. (2014). Penelusuran akar hadits. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 97–118.
- Dr. Rasyad Fuad As-Sayyid. (2004). *Puasa sebagai terapi penyembuhan berbagai penyakit*. Jakarta: Penerbit Hikmah PT Mizan Publika.
- Fauzan, F. (2014). Kurikulum pendidikan Islam dalam perspektif tokoh pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 93–105.
- Hafidz Ibnu Hajr. *Bulughul Maram*. Semarang: Karya Toha Putra.
- Hasan Saleh. (2008). *Kajian fiqh Nabawi & fiqh kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ibnu Rusyd. (2007). *Bidayatul Mujtahid*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Maimunah, M. (2014). Relevansi metode dan pendekatan pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 287–300.
- Mam Musbikin. (2004). *Rahasia puasa bagi kesehatan fisik dan psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Meriza, I. (2014). Peran kerabat dalam pendidikan akhlak anak. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 106–116.
- Merrickhi, P. (2014). The effect of knowing the main idea of a text on answering multiple-choice questions which look for the details of the text. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 51–66.
- Mizal, B. (2014). Pendidikan dalam keluarga. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(3), 155–178.
- Muhaimin, B. A., dkk. (1995). *Fiqh*. Semarang: Penerbit Aneka Ilmu.
- Muhammad Jawad Mughnoyah. (2001). *Fiqh lima mazhab*. Cet. VII. Jakarta: PT Lentera Basritama.
- Raharjo, A. R. (2015). *Bikin hidupmu lebih dahsyat, berkah, berlimpah rezeki, dan bahagia dengan puasa sunnah*. Yogyakarta: Lafal.

Sabirin, S. (2014). Meunasah dan ketahanan masyarakat gampong. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(2), 105–126.

Shadily, H. (1973). *Ensiklopedi umum*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Sulaiman Rasjid. (2010). *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Tabrani ZA. (2009). *Ilmu pendidikan Islam (antara tradisional dan modern)*. Kuala Lumpur: Al-Jenderami Press.