

MENGGALI MANFAAT PUASA UNTUK KESEHATAN JASMANI DAN IMPLIKASINYA MENURUT ISLAM

¹Niken Marisca Pratiwi

Institute Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: Pniken144@gmail.com

**Corresponding Author*

Email : Pniken144@gmail.com

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam agama Islam yang tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menggali manfaat puasa bagi tubuh manusia, khususnya dari sudut pandang kesehatan fisik dan implikasinya terhadap kesehatan jasmani, dengan memanfaatkan berbagai referensi ilmiah dan perspektif dalam ajaran Islam. Berdasarkan kajian pustaka, ditemukan bahwa puasa dapat meningkatkan metabolisme tubuh, menurunkan risiko penyakit jantung, mengatur kadar gula darah, serta mendukung proses detoksifikasi alami tubuh. Dari perspektif Islam, puasa memiliki tujuan lebih dari sekadar menahan lapar, namun juga sebagai sarana untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan jiwa. Artikel ini membahas berbagai manfaat tersebut, serta bagaimana puasa sebagai ibadah dapat diintegrasikan dengan pola hidup sehat, dengan tetap menjaga prinsip-prinsip ajaran Islam.

Kata Kunci : Puasa, Kesehatan Jasmani

A. Pendahuluan

Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (*hablumminallah*), tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia (*hablumminannas*) yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, seperti sosial, budaya, politik, hukum, ekonomi, ketatanegaraan, lingkungan, kesehatan, ilmu pengetahuan dan teknologi. Secara konseptual dan filosofis, Islam sesungguhnya telah menuntun dan mengatur agar umat manusia pada jalan untuk mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin, dunia dan akhirat, serta mengakomodir seluruh nilai-nilai positif yang ada dalam segenap aspek kehidupan yang diperlukan manusia, termasuk kesehatan, keselamatan, dan keamanan. Namun,

pada realitasnya masih terlihat berbagai persoalan yang ada di masyarakat belum terselesaikan dengan aturan dan tuntunan akan kebenaran dan kebaikan yang ada dalam agama.

Bagi kaum muslimin, ibadah puasa baik puasa wajib maupun puasa sunah, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadhan dan merupakan ibadah *mahdhah* yang wajib dilaksanakan. Umat Islam diwajibkan berpuasa di bulan Ramadhan sebulan penuh ketika sudah berusia akil baligh. Seorang dipandang sudah akil baligh apabila laki-laki sudah mimpi basah (mengeluarkan sperma) dan perempuan sudah mengalami menstruasi atau haid.

Bagi umat Islam, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga matahari terbenam, dengan niat dan beberapa syarat. al-Qur'an mengungkapkan bahwa puasa adalah aktivitas *ubudiyah* agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa. Dalam al-Qur'an surah al-Baqarah: 183 dijelaskan tentang puasa, sebagai berikut:

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

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Puasa telah dilakukan sejak zaman dulu, tidak hanya oleh umat Islam saja, tapi oleh umat beragama yang lain, dengan cara masing-masing yang dipercayainya. Dengan puasa kita bisa sehat secara jasmani dan rohani. Dalam medis puasa bisa membersihkan toksin dan zat-zat yang menumpuk dalam saluran pencernaan, ginjal, dan orang yang lain akibat bahan pengawet, zat pewarna, pemanis buatan, zat karsinogenik yang menyebabkan kanker, asap rokok dan lain-lainnya yang menumpuk bertahun-tahun. Walaupun tubuh kita sendiri mempunyai kemampuan mekanisme untuk mengobati sendiri, tapi kapasitas tubuh sendiri juga ada batasnya.

Aktivitas puasa secara fisik dapat menyehatkan anggota tubuh manusia yang melakukannya. Betulkah puasa itu menyehatkan? Padahal kita tahu bersama, secara fisik selama berpuasa tidak ada sesuatu makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh manusia. Apa yang terjadi pada tubuh kita sebenarnya saat berpuasa itu? Disinilah, rahasia Allah dan kebesaran ilmu Allah membuktikan kepada kita. Aktivitas puasa berarti mengistirahatkan saluran pencernaan. Dalam skala makro, puasa akan berdampak pada sel-sel tubuh, dimana reaksi-reaksi biokimiawi berlangsung.

Sewaktu alat pencernaan beristirahat, energi yang dibutuhkan diambil dari cadangan karbohidrat dan timbunan lemak. Yang mana, dalam jiwa yang seimbang, reaksi-reaksi biokimiawi berjalan lebih lancar, terarah, dan tidak membahayakan. Disarankan agar berbuka puasa diawali dengan makan buah kurma, atau dengan buah-buahan dan minuman yang manis seperti madu. Ajaran ini mengandung makna kesehatan karena buah-buahan dan minuman yang manis merupakan bahan bakar siap pakai yang dapat segera diserap oleh tubuh untuk memulihkan tenaga setelah seharian tubuh tidak disuplai oleh makanan dan minuman. Menurut ilmu kedokteran terbukti bahwa, makan dan minum yang berlebih-lebihan bisa membahayakan lambung, menghancurkan hati, memberatkan kerja jantung, menyebabkan mengerasnya pembuluh darah, sesak dada, naiknya tekanan darah, dan kencing manis. Karenanya, sampai ada dokter yang mengatakan banyak orang yang menggali kuburnya dengan gigi-giginya sendiri.

Sehubungan dengan hal ini Allah SWT sudah mengingatkan, “*Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan*”. (QS al-A’raf: 31). Rasulullah SAW. juga bersabda, yang artinya, “*Perut itu gudangnya penyakit*”. Agaknya tidak ada cara pencegahan dan pengobatan atas penyakit-penyakit tersebut kecuali dengan tidak makan dan minum yang berlebih-lebihan, yakni dengan membatasi nafsu makan (diet), dan yang lebih baik tentunya adalah dengan puasa.

B. Tinjauan Pustaka

Ada beberapa artikel yang membahas tema serupa yaitu salah satunya artikel yang ditulis oleh Lelya Hilda dengan judul “Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan” Adapun hasil temuan dari kajian penelitiannya ialah; membuat peta pikiran dapat melatih siswa untuk berpikir kreatif, yang meliputi: (1) Nikmat Kesehatan dalam Islam. Islam menganggap kesehatan sebagai salah satu nikmat terbesar dari Allah. (2) Manfaat Medis Puasa. Puasa membantu membersihkan tubuh dari racun dan zat berbahaya yang menumpuk, seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan, zat karsinogenik, dan asap rokok. (3) Kemampuan Tubuh dan Batasnya. Meskipun tubuh memiliki kemampuan untuk mengobati diri sendiri, tubuh juga memiliki batas kapasitas dalam mengatasi akumulasi zat-zat berbahaya. (4) Perlindungan Organ Tubuh. Puasa dapat melindungi dan memelihara organ-organ tubuh dengan cara yang lebih sempurna. (5) Dimensi Spiritual Puasa: Puasa adalah kewajiban bagi umat Islam untuk menjadi lebih taat dan bertakwa kepada Allah, seperti yang dijelaskan dalam al-Qur’an Surat al-Baqarah 2:183.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu dengan mengumpulkan data dari buku-buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Prosedur yang dilakukan meliputi kegiatan membaca, menelaah, dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan erat dengan permasalahan yang dibahas. Setelah data terkumpul, penulis melakukan analisis data menggunakan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi saat ini maupun di masa lalu, tanpa menguji hipotesis, melainkan hanya mendeskripsikan keadaan sesuai tahap perkembangannya.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Puasa

Kosa kata *Shaum* (صوم) atau *Shiyam* (صيام) dalam struktur bahasa Arab bermakna imsak atau menahan diri. Sebagaimana firman Allah SWT. ketika mengisahkan tentang Ibunda Nabi Isa yang diperintahkan untuk menahan diri dari berbicara dengan menggunakan kosa kata (صوم).

فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

“Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini". (Qs. Maryam: 26) (Fakhrizal, 2019: 2-3)

Sedangkan secara istilah, puasa yaitu menahan diri dari segala sesuatu yang bisa membatalkan puasa yang dimulai sejak terbit fajar hingga matahari terbenam. Dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 187 menerangkan tentang kewajiban berpuasa. (Samin: 23)

Umat Islam dengan demikian, sepatutnya mengetahui hikmah-hikmah (*hikmatun tasyri'*) ibadah tersebut, agar lebih mantap dalam menjalankannya. Lebih-lebih para da'i dan intelektual, supaya nasihatnya lebih mudah diterima audiens dan tidak terkesan dogmatis atau doctrinal. Karena, ajaran Islam di samping bersifat *ta'abbudi* (penghambaan, begitu adanya dari Tuhan), kebanyakan juga bersifat *ma'qulatul ma'na* dapat dijangkau oleh nalar. Setelah diteliti dan diamati dari data-data normative agama yang valid dan fakta-fakta empiris, ditemukan bahwa puasa mengandung hikmah bagi kesehatan psikis manusia. Puasa tidak justru berimplikasi merusak kesehatan jasmani dan rohani manusia selama ia dilakukan secara wajar dan memenuhi ukuran hukumnya (Ahmad, 2003: 2).

2. Puasa dan Kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita pernah sakit (Khairuddin, 2017: 2).

Definisi sehat menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah "*health is a state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*". Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan menumbuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan menumbuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat atas membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik (Aprillia, 2020: 78).

Menurut (Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, 1992), dimana kesehatan dinyatakan mengandung dimensi mental dan sosial: "Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi" (Erfandy, 2021: 212).

Pada dasarnya manusia terdiri dari dua subsistem yaitu psikis (jiwa atau mental) dan fisik (soma atau badan). Kedua subsistem yang menyatu pada manusia ini tidak dapat dipisahkan satu dan yang lainnya. Jika salah satu mengalami gangguan maka akan berpengaruh pada bagian yang lain. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata '*afiat* dapat diartikan pula sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaanya. Pada dasarnya manusia terdiri dari dua subsistem yaitu psikis (jiwa atau mental) dan fisik (soma atau badan). Kedua subsistem yang menyatu pada manusia ini tidak dapat dipisahkan satu dan yang lainnya. Jika salah satu mengalami gangguan maka akan berpengaruh pada bagian yang lain. Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Maka kata '*afiat* dapat diartikan pula sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaanya (Siti, 2023: 536).

Afiat diartikan sehat dan kuat, sedangkan sehat sendiri antara lain diartikan sebagai keadaan segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Tentu pengertian kebahasaan ini berbeda dengan pengertian dalam tinjauan ilmu kesehatan, yang memperkenalkan istilah-istilah kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat. (Diong, 2020: 158)

Pada saat puasa terjadi proses adaptasi metabolik pada penyimpanan energi, homeostasis glukosa, konversi protein berupa keseimbangan nitrogen, lipolysis, dan ketogenesis. Sumber energi tubuh berupa lemak (jaringan adipose, 85% total), protein (terutama di otot, 14,50%), glikogen otot (0,35) dan glikogen hati (0,15%). Jumlah glikogen hati berkurang pada 18 sampai 24 jam puasa, sehingga protein dan lemak nantinya akan berperan sebagai sumber energi. Peralihan dari tahap makan ke puasa dan proses kelaparan yang lama dimediasi oleh serangkaian mekanisme yang kompleks, metabolik, hormonal dan regulasi glukosa (Azzaki, 2015: 23).

Puasa membuat seseorang mampu dirinya tetap awet muda secara fisik, mental, dan spiritual, melalui puasa yang rasional. Karena secara psikologis yang tenang, teduh dan tidak dipenuhi rasa amarah saat puasa ternyata dapat menurunkan adrenalin. Saat marah terjadi peningkatan jumlah adrenalin sebesar 20-30 kali lipat. Adrenalin akan memperkecil kontraksi otot empedu, menyempitkan pembuluh darah perifer, meluaskan pembuluh darah koroner, meningkatkan tekanan darah arterial dan menambah volume darah ke jantung dan jumlah detak jantung. Adrenalin juga menambah pembentukan kolesterol dari lemak protein berkepadatan rendah (Harianto, 2021: 158).

3. Manfaat Puasa Perspektif Islam

Rasulullah Saw bersabda yang artinya: “barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni“. Kesimpulan dari hadist tersebut, jika kita berpuasa didasari dengan iman dan mengharapkan ridha-Nya maka manfaat yang didapatkan bagi hambanya yaitu diangkatlah derajat kita dengan diperbanyak pahalanya serta pengampunan dosa-dosa yang lalu. Puasa dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah SAW. bersabda: Artinya: “Dari Abu Hurairah ra; Bahwa Rasulullah Saw bersabda: “Puasa itu penjaga (perisai), maka janganlah berkata-kata buruk (rafats) dan jangan berbuat kebodohan. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghinanya maka katakanlah “Sesungguhnya saya ini sedang berpuasa” (ia mengulang ucapannya dua kali). Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah dari pada harumnya minyak kasturi, Ia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Puasa itu bagiKu dan Aku sendiri yang akan membalasnya, sedang kebaikan itu (dibalas) dengan sepuluh kebaikan yang serupa. Dan bagi mereka yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Ia merasa senang saat berbuka lantaran puasanya, dan senang pula saat berjumpa dengan Rabbnya juga karena puasanya” (HR. Bukhari).

Kesimpulannya dari hadist tersebut, dikatakan bahwa puasa itu berperan sebagai pelindung manusia dalam segala perbuatan maksiat seperti perkataan buruk, berbuat kebodohan, berkelahi, menghinakan dll. Saat berpuasa, akan memperbanyak amal kebajikan dan ganjaran pahala akan diberikan langsung oleh Allah SWT. dengan pahala dilipat gandakan. Saat puasa kita akan merasakan begitu nikmatnya berbuka dan diharapkan juga dapat menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada orang fakir miskin yang tidak seberuntung kita. Dengan puasa juga merupakan sarana kita untuk lebih sering berjumpa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu hendaklah kita selalu bersyukur dan

berterimakasih kepada Allah SWT. atas nikmat yang telah diberikan. Allah Swt. juga telah menyediakan syurga bagi para ahli puasa, sebagaimana Rasulullah Saw. bersabda: Artinya: "Dari Sahl r.a ia berkata Nabi SAW bersabda: "Dalam surga ada satu pintu yang disebut dengan Ar-Rayyan, yang pada hari qiyamat tidak akan ada orang yang masuk ke surga melewati pintu itu kecuali para shaimun (orang-orang yang berpuasa). Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Lalu dikatakan kepada mereka; Mana para shaimun, maka para shaimun berdiri menghadap. Tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut selain mereka. Apabila mereka telah masuk semuanya, maka pintu itu ditutup dan tidak akan ada seorangpun yang masuk melewati pintu tersebut." (HR. Bukhari). Dari Hadis di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah Swt telah menyediakan pintu surga sendiri untuk ahli puasa yaitu pintu Ar-Rayyan yang saat kiamat pintu itu akan terbuka dan akan tertutup jika semua shaimun masuk. Dari sini kita tau bahwa betapa besarnya manfaat puasa itu karena para shaimun mempunyai kedudukan sendiri di sisi Allah SWT (Anita, 2021: 110-112).

4. Puasa dan Kesehatan Tubuh

Puasa memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Selama puasa, tubuh mengalami perubahan metabolisme yang dapat membawa sejumlah manfaat. Salah satunya adalah peningkatan sensitivitas insulin, yang membantu mengatur kadar gula darah. Selain itu, puasa juga memicu proses autophagy, di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel-sel mati, yang berkontribusi pada peremajaan sel dan perlindungan terhadap penyakit. Puasa juga dapat membantu dalam manajemen berat badan, karena pembatasan waktu makan dapat mengurangi asupan kalori secara keseluruhan. Selain manfaat fisik, puasa juga memiliki dampak mental positif, termasuk peningkatan disiplin diri, fokus spiritual, dan perasaan kesejahteraan. Namun, penting untuk menjalani puasa dengan bijak dan menghindari dehidrasi serta mengimbangi diet saat berbuka puasa untuk memaksimalkan manfaat kesehatan sambil menjaga kebugaran tubuh. Sebaiknya, individu dengan kondisi kesehatan tertentu berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum berpuasa untuk memastikan keamanan dan kelayakan. Menurut informasi dari *PubMed Health* (2014), kolesterol adalah salah satu jenis lemak yang ada di semua sel tubuh manusia. Kolesterol memiliki peran penting dalam pembentukan hormon, vitamin D, dan beberapa enzim yang berperan dalam pencernaan makanan. Kolesterol terdiri dari dua jenis, yakni LDL (*low-density lipoprotein*) atau yang sering disebut sebagai kolesterol jahat karena dapat menyebabkan obesitas, sumbatan pembuluh darah, dan berkontribusi pada penyakit jantung. Sementara itu, ada juga HDL (*high-density lipoprotein*) yang dikenal sebagai kolesterol baik karena membantu mengeluarkan kolesterol dari tubuh. Selain itu, trigliserida, sejenis lemak, juga bisa berperan dalam penyakit jantung, terutama pada wanita. Ketika kita melakukan pemeriksaan laboratorium, hasil "lemak total" adalah hasil gabungan antara HDL dan LDL, dengan angka normalnya berada di bawah 200 mg/dl.

Terhadap puasa, sebuah studi telah menunjukkan bahwa puasa Ramadan memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat LDL dan meningkatkan tingkat HDL. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa individu dengan diabetes melitus yang menjalani puasa mengalami penurunan kadar kolesterol meskipun secara statistik tidak signifikan. Studi lain yang melibatkan 30 remaja sehat yang berpuasa menunjukkan peningkatan kadar HDL selama puasa karena penurunan asupan makanan. Dalam konteks obesitas, puasa memiliki potensi untuk mengurangi berat badan dan persentase lemak

tubuh serta meningkatkan tingkat HDL. Namun, keberhasilan dalam menurunkan berat badan selama puasa sangat tergantung pada jenis makanan yang dikonsumsi selama sahur dan berbuka. Penting untuk mengatur pola makan dengan baik selama periode puasa agar mencapai hasil yang optimal. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan berat badan jika tidak ada perubahan dalam gaya hidup dan strategi makan yang benar saat sahur dan berbuka. Selain manfaat-manfaat tersebut, puasa juga dapat menurunkan tekanan darah dan trigliserida. Secara umum, puasa memiliki potensi untuk menurunkan berat badan, kolesterol LDL, serta trigliserida, dan meningkatkan kolesterol HDL, tetapi pencapaian hasil ini sangat tergantung pada pengendalian pola makan selama periode puasa (Nurjanah, 2023: 76-77).

E. Kesimpulan

Berdasarkan kajian dalam jurnal ini, puasa tidak hanya merupakan ibadah wajib bagi umat Islam, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, baik dari segi fisik maupun mental. Puasa, dalam perspektif Islam, memiliki hikmah yang mendalam, termasuk peningkatan ketakwaan dan kedekatan kepada Allah. Secara fisik, puasa memberikan manfaat seperti pembersihan tubuh dari racun, peningkatan sensitivitas insulin, peremajaan sel melalui proses autophagy, serta manajemen berat badan yang lebih baik. Puasa juga dapat membantu mengurangi kolesterol LDL, meningkatkan kolesterol HDL, dan menurunkan tekanan darah serta trigliserida. Selain itu, puasa memiliki dampak positif pada kesehatan mental, termasuk peningkatan disiplin diri dan fokus spiritual. Akan tetapi, penting bagi individu yang berpuasa untuk menjaga pola makan yang sehat saat sahur dan berbuka untuk memaksimalkan manfaat kesehatan. Secara keseluruhan, puasa tidak hanya memberi manfaat bagi kesehatan tubuh dan jiwa, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, dengan janji surga bagi mereka yang berpuasa dengan penuh iman dan harapan akan ridha-Nya. Oleh karena itu, puasa merupakan ibadah yang memberikan kedudukan istimewa bagi umat Islam, baik di dunia maupun di akhirat.

Referensi

- Abu bakar, Azzaki dkk. 2015. Perubahan Status Fungsi Hati, Status Nutrisi, Kadar 3- β -Hidroksi Butiran Darah, dan Keseimbangan Nitrogen pada Pasien Sirosis Hati yang Menjalankan Puasa Ramadhan. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Vol. 2, No. 1
- Anita Widiyarsari Partini dan Agus Fakhruddin. 2021. Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*. Vol. 7. No.1
- Diong Liong Akbar dan Budiyanto. 2020. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Hadist*. Vol. 3, No.2
- Erfandy Budi Qowiyyum dan Galih Wahyu Pradana. 2021. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) Untuk Meningkatkan Akses Pelayanan Kesehatan Di Wilayah Kerja

- Puskesmas (Studi Kasus Puskesmaspulo Lor , Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). Publika. Vol. 9, No. 3
- Hariato. 2021. Teologi “Puasa” dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. Jurnal Excelsis Deo. Vol. 5. No.2
- Idris, Fakhri. 2019. Panduan Puasa. Jakarta: PT. Basaer Asia Publishing
- Khairuddin. 2017. Olahraga dalam Pandangan Islam. Jurnal Olahraga Indragiri, Vol. 1, No. 2
- Krissanthy, Aprillia dkk. 2020. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. Jurnal Literasi Olahraga. Vol. 1, No. 1
- Latipah, Siti. 2023. Sosialisasi Kesehatan Ramadhan Sehat Puasa Nikmat. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). Vol. 5, No. 3
- Nurjanah dkk. 2023. Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. Islamic Education. Vol. 1. No. 4
- Oktavia, Yati. 2023. Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental. Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences. Vol. 2, No. 1
- Samin. Fiqh Ibadah
- Syarifuddin, Ahmad. 2003. Puasa Menuju Sehat Fisik – Psikis. Jakarta: Gema Insani