

Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam

Nabila Shafa Nuraini¹, Futri Ayu Asari², Rizka Nur'Aini³ Siti Sabatul Habibah⁴

^{1,2,3,4}Politeknik Kesehatan Banjarmasin

e-mail: nabilashafan360@gmail.com

Abstrak : Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode literatur dan metode kepustakaan (*library research*), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian. Penulisan ini merupakan hasil telaah dari berbagai teori-teori yang bersumber dari buku-buku, Karya Tulis Ilmiah, Jurnal, Artikel, dan situs Wibe Site, yang berhubungan dengan kesehatan tubuh dan mental. Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, sehat secara jasmani dan rohani. Kesehatan merupakan amanah Allah yang akan dinintai pertanggung jawabanya. Rasulullah SAW. bersabda: Pertanyaan Allah pertama kali adalah: Tidakkah aku berikan padamu tubuh yang sehat dan telah kuberikan air dingin untuk kesegarannya (HR. Tirmidzi).

Kata Kunci: Pengaruh Puasa, Kesehatan Tubuh; Kesehatan Mental; Dalam Islam

Abstract : *The method used in this study uses the literature method and library research. Literature or library research can be interpreted as a series of activities related to using library data collection methods, reading and recording and processing research materials. This writing is the result of a review of various theories originating from books, scientific papers, journals, articles, and the Wibe Site website, which are related to physical and mental health. Health is the most important part in human life, healthy physically and spiritually. Health is a mandate from Allah that will be held accountable. Rasulullah SAW. said: Allah's first question was: Have I not given you a healthy body and I have given cold water for freshness (HR. Tirmidhi).*

Keywords: *Effect of fasting; physical health; mental health; Islamic studies*

PENDAHULUAN (Times New Roman 12 tebal)

Kesehatan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, sehat secara jasmani dan rohani. Kesehatan merupakan salah satu hak asasi yang fundamental bagi setiap penduduk. Seperti tercantum dalam konstitusi organisasi kesehatan sedunia WHO (World Health Organization), bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan. Menurut Depkes RI (2007) kesehatan sangat penting bagi kehidupan sehingga kesehatan harus dijaga dan dilindungi dari berbagai ancaman penyakit serta masalah kesehatan lainnya (Rahaju, 2013).

Pola hidup artinya kebiasaan seseorang dalam hidupnya dan berlangsung dalam waktu panjang. Dalam pola hidup seseorang aka yang berkaitan dengan pola makan, minum, tidur, kebersihan, pergaulan, dll. Islam mengajarkan agar setiap mukmin memilih pola hidup sederhana dalam segala hal, termasuk juga dalam masalah ibadah. Dalam Islam tidak dibenarkan mencampakkan urusan dunia untuk kepentingan akhirat atau sebaliknya, karena dalam persepsi Islam ada korelasi kuat antara kehidupan dunia dan kehidupan

akhirat, sejauhmana manusia berbuat baik di dunia ini niscaya akan bahagia di hari kiamat dengan mendapatkan pahala dari Allah, karenanya ada korelasi hukum dalam kehidupan antara dunia dan akhirat, bagi siapa yang sesat di dunia ini niscaya akan sesat di akhiratnya.

Bulan Ramadhan adalah bulan penuh berkah dimana keberkahannya tidak hanya sebatas pada urusan akhirat saja namun juga pada urusan dunia (termasuk kesehatan). Momen puasa Ramadhan merupakan kesempatan terbaik untuk kembali ke gaya hidup sehat karena dengan puasa, seorang muslim akan dapat mengatur pola makannya. Terdapat banyak penelitian yang menjelaskan manfaat Puasa Ramadhan bagi kesehatan namun belum terangkum secara komprehensif. Ibadah puasa Ramadhan memiliki banyak keutamaan sebagaimana yang telah disampaikan Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam dalam hadits-hadits yang shahih. Di antaranya, puasa Ramadhan merupakan sarana untuk mendapatkan ampunan dosa yang telah lalu, pengangkatan derajat dan memperbanyak pahala kebaikan.

Puasa pada makhluk hidup adalah di antara hakikat-hakikat ilmiah yang bisa diterima. Sesungguhnya yang berpuasa bukan hanya manusia saja. Karena para ilmuwan biologi telah membuktikan bahwa terdapat banyak makhluk hidup selain manusia menjalani puasa pada fase-fase kehidupan mereka, seperti: Unta, ular anaconda, beruang kutub, dan serangga. Para ilmuwan juga menganggap bahwa puasa adalah suatu fenomena kehidupan alami, yang menjadikan kehidupan berjalan dengan lurus, sehat dan sempurna. Maka disini nampak dengan jelas hikmah kesehatan pada syariat puasa. Karena puasa membantu seluruh makhluk hidup untuk beradaptasi dengan makanan yang sangat sedikit dan membuatnya mampu menjalani kehidupan secara alami dan normal. Sebagaimana ilmu-ilmu pengetahuan modern menetapkan bahwa puasa juga melindungi makhluk hidup dari berbagai penyakit dan membantu penyembuhan secara efektif.

METODOLOGI

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode literatur dan metode kepustakaan (library research), Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan menjadi serangkaian kegiatan yang berkenaan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, membaca serta mencatat serta mengolah bahan penelitian. Penulisan ini merupakan hasil telaah dari berbagai teori-teori yang bersumber dari buku-buku, Karya Tulis Ilmiah, Jurnal, Artikel, dan situs Wibe Site, yang berhubungan dengan kesehatan tubuh dan mental saat puasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental

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.

Puasa Secara Etimologi yaitu Kata puasa yang dipergunakan untuk menyebutkan arti dari al-Shaum dalam rukun Islam keempat ini dalam Bahasa Arab disebut shoum, shiyam yang berarti puasa. Dalam Bahasa Arab dan al-Qur'an puasa disebut shaum atau shiyam yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri. Jadi, secara umum pengertian puasa menurut bahasa adalah menahan diri atau mengendalikan diri baik dari makan, bicara, maupun berjalan.

Secara terminologi, pengertian puasa banyak dikemukakan oleh para ahli, di antaranya oleh Menurut Abi Abdillah Muhammad bin Qasim al- Syafi'i "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 pada waktu siang hari mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari sehingga puasanya dapat diterima kecuali pada hari raya, hari-hari tasyrik dan hari syak, dan dilakukan oleh seorang muslim yang berakal (tamyiz), suci dari haid, nifas, suci dari wiladah (melahirkan) serta tidak ayan dan mabuk pada siang hari".

Manfaat Puasa Dalam Kesehatan

Ibadah puasa memiliki banyak manfaat, diantaranya bagi kesehatan fisik dan psikis, manfaat untuk kesehatan fisik yaitu: mencegah penyakit jantung, penambahan sel darah putih, menghindari penyakit kanker, menghindari penyakit diabetes, mengurangi kecanduan merokok, Sedangkan manfaat bagi kesehatan psikis antara lain: meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT, memupuk kepedulian sosial, meredam marah, meningkatkan kecerdasan.

Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam

Puasa dapat mengantarkan manusia selamat di dunia terlebih di akhirat. Rasulullah SAW Bersabda yang 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, menghina 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.

Manfaat Puasa Menurut Shelton

Dalam bukunya tentang puasa, “Le Jeunu”, dan riset yang dilakukan oleh Lutzner H. dalam bukunya yang berjudul “Kembali Hidup Sehat dengan Puasa” yang diterjemahkan oleh dokter Thahir Ismail. Berikut ini adalah beberapa manfaat puasa, yaitu:

1. Puasa adalah bentuk relaksasi agar dapat melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi dalam anggota tubuh.
2. Puasa dapat menghentikan proses penyerapan sisa-sisa makanan di dalam usus lalu membuangnya. Karena tanpa adanya proses pembuangan sisa-sisa sari makanan ini, maka akan mengakibatkan penumpukan dan merubahnya menjadi racun. Sebagaimana juga puasa merupakan satu-satunya cara untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi.
3. Dengan puasa, tubuh akan mampu menghancurkan zat-zat yang berlebihan dalam tubuh dan juga melarutkan endapan-endapan yang terdapat dalam jaringan tubuh manusia.
4. Puasa adalah alat untuk meremajakan dan mengembalikan vitalitas pada berbagai macam sel dan jaringan dalam tubuh.
5. Puasa dapat melancarkan proses pencernaan dan memudahkan penyerapan sari-sari makanan, serta menstabilkan proses masuknya makanan secara berlebihan.
6. Puasa memiliki pengaruh yang besar pada kulit seperti halnya yang dilakukan alat-alat kosmetik demi mendapatkan kecantikan dan kehalusan kulit.
7. Puasa adalah tehnik pengobatan yang manjur dan paling sedikit resikonya dalam mengobati berbagai macam penyakit yang terus berkembang. Puasa meringankan beban dalam sistem sirkulasi, begitu juga dapat menurunkan kadar lemak dan asam urat dalam darah. Sehingga tubuhpun terjaga dari kemungkinan terjadinya pembekuan pada pembuluh arteri (pembuluh darah berotot yang membawa darah dari jantung), encok, dan penyakit penyakit lainnya yang berhubungan dengan masalah nutrisi, sirkulasi tubuh, dan penyakit jantung.

Demikianlah setelah tubuh berhasil membersihkan racun yang ada padanya dan mendapatkan kesempatan untuk melakukan relaksasi dengan sempurna melalui puasa, mulailah tubuh melakukan perbaikan terhadap kerusakan yang terjadi pada jaringannya dan merapikan sistem pengaturan fungsi tubuh. Ini semua bisa dilakukan setelah tubuh mendapatkan kembali energinya dengan sempurna berkat proses relaksasi yang terjadi saat puasa.

Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut:

1. Hikmah puasa bagi kesehatan fisik

Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. Nabi Muhammad SAW. bersabda, “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”. Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk sistem enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, sistem pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, sistem pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri. Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormone katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.

2. Hikmah 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. Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. “Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa,” kata Dadang Hawari.

Menurut Dadang Hawari (1995), dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (verbal abuse). Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau selfcontrol 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.

KESIMPULAN

Puasa Secara Etimologi yaitu Kata puasa yang dipergunakan untuk menyebutkan arti dari al-Shaum dalam rukun Islam keempat ini dalam Bahasa Arab disebut shoum, shiyam yang berarti puasa. Dalam Bahasa Arab dan al-Qur’an puasa disebut shaum atau shiyam yang berarti menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau mengendalikan diri. Secara terminologi, pengertian puasa banyak dikemukakan oleh para ahli, di antaranya oleh Abi Abdillah Muhammad bin Qasim al- Syafi’i “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 kifarfat atau puasa nadzar pada waktu siang hari mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari sehingga puasanya dapat diterima kecuali pada hari raya, hari-hari tasyrik dan hari syak, dan dilakukan oleh seorang muslim yang berakal (tamyiz), suci dari haid, nifas, suci dari wiladah (melahirkan) serta tidak ayan dan mabuk pada siang hari”

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pelita
- Budiarti, R. (2013). Kesehatan Gigi Pada Masyarakat Muslim. Jakarta: Pustaka Aura Semesta.
- Diaty, R., Arisa, A., Lestari, N. C. A., & Ngalimun, N. (2022). Implementasi Aspek Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 38-46.
- Fauzan, F. (2014). Kurikulum Pendidikan Islam dalam Perspektif Tokoh Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 2(1), 93-105.
- Melati, M. C., Kusmana, A., Miko, H., Triyanto, R., & Rahayu, C. (2019). Kesehatan Gigi Dan Mulut Dalam Perspektif Islam.
- Hadi, A. (2020). Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam.
- Hilda, L. (n.d.). Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan 2014.
- Latifah, L., Ngalimun, N., Setiawan, M. A., & Harun, M. H. (2020). Kecakapan Behavioral Dalam Proses Pembelajaran PAI Melalui Komunikasi Interpersonal: Behavioral Proficiency In The PAI Learning Process Through Interpersonal Communication. *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 5(2), 36-42.
- Imam Musbikin, Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet. 1 2004
- Ngalimun, S. P., & Pd, M. (2014). Strategi dan model pembelajaran. Yogyakarta: Aswaja Pessindo.
- Ngalimun, N., Rahman, N. F., & Latifah, L. (2020). Dakwah KH. Zainuri HB dan Peran Kepemimpinannya di Pesantren. *Sahafa Journal of Islamic Communication*, 3(1), 13-24.
- Partini, A. W., & Fakhruddin, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam dan sains.
- Rahmi, A. (2015). Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual.
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (n.d.). Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Riview. *Khazanah : Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 2017.
- Syarifuddin, A. (2003). Puasa Menuju Sehat Fisik-Psikis.

- Ulfah, Z. (2016). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan .
- Umaroh, A. N. (2017). Materi Puasa Dalam Kitab SHARH RIYAD AL-BADI'AH Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental.
- Yanuarti, E. (2019). Pengaruh Sikap Religiusitas Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Kabupaten Rejang Lebong.
- Tabrani ZA. (2013b). Pengantar Metodologi Studi Islam. Banda Aceh: SCAD Independent.
- Tabrani ZA. (2014e). Isu-Isu Kritis dalam Pendidikan Islam Perspektif Pedagogik Kritis. Jurnal Ilmiah Islam Futura, 13(2), 250–270.