

# Puasa sebagai obat perspektif hadis dan kesehatan

Hasna' Naili Rohmah

Program Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

e-mail: hanarohasna@gmail.com

**Kata Kunci:**

puasa; hadis;  
kesehatan;

**Keywords:**

fasting; hadith; health;

**ABSTRAK**

Puasa pada dasarnya adalah menahan dari tidak makan, minum, atau melakukan aktivitas tertentu dalam waktu yang telah ditentukan. Puasa sendiri sebenarnya sudah ada sebelum agama Islam datang, namun dalam tujuan, tata cara, waktu, serta syarat maupun pelaksanaannya berbeda dengan apa yang diajarkan dalam agama Islam. Puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mendapat perhatian dalam perspektif hadis dan kesehatan. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW telah menyampaikan nilai-nilai puasa sebagai cara untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan dan pengendalian diri dari hal-hal yang tercela serta menuntun kepada kebaikan menuju pada hakikatnya seorang manusia. Secara paralel, beberapa ahli kedokteran, telah melakukan penelitian tentang dampak puasa bagi kesehatan juga mengungkap manfaat fisiologis dan psikologis dari praktik puasa. Dalam hadis-hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan pembangunan moral selama bulan puasa Ramadan. Hadis juga mengajarkan konsep empati terhadap orang-orang yang kurang beruntung dan mempromosikan perbuatan baik serta meninggalkan perbuatan buruk. Dari segi kesehatan, puasa telah terbukti memiliki dampak positif pada tubuh dan pikiran. Puasa intermiten, khususnya, telah dikaitkan dengan adanya peningkatan sensitivitas insulin, penurunan risiko penyakit jantung, bahkan mampu meningkatkan fungsi kognitif. Selain itu, puasa juga dapat membantu proses detoksifikasi tubuh serta meningkatkan keseimbangan hormonal.

**ABSTRACT**

Fasting is basically refraining from eating, drinking, or doing certain activities for a specified time. Fasting itself actually existed before the religion of Islam came, but the objectives, procedures, timing, conditions and implementation are different from what is taught in the Islamic religion. Fasting not only has a spiritual dimension, but also receives attention from a hadith and health perspective. The hadiths of the Prophet Muhammad SAW have conveyed the values of fasting as a way to achieve closeness to God and self-control from despicable things and lead to goodness towards the true nature of a human being. In parallel, several medical experts, who have conducted research on the impact of fasting on health, have also revealed the physiological and psychological benefits of the practice of fasting. In the hadiths, the Prophet Muhammad SAW emphasized the importance of self-control, patience and moral development during the fasting month of Ramadan. The hadith also teaches the concept of empathy towards people who are less fortunate and promotes good deeds and abandoning bad ones. From a health perspective, fasting has been proven to have a positive impact on the body and mind. Intermittent fasting, in particular, has been linked to increased insulin sensitivity, reduced risk of heart disease, and even improved cognitive function. Apart from that, fasting can also help the body's detoxification process and improve hormonal balance.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## Pendahuluan

Secara umum, puasa merupakan tradisi agama dan kepercayaan yang memiliki tujuan yang serupa, yakni sebagai pembersihan diri, pengendalian diri, pertumbuhan rohaniah, serta penghormatan kepada Tuhan. Puasa dalam Islam merupakan salah ibadah wajib yang telah disyari'atkan dan termasuk dari lima rukun Islam, hal itu menjadi sebuah keharusan bagi setiap ummat Islam yang telah baligh, berakal, serta mampu dalam melaksanakannya.

Praktik puasa dalam Islam telah ditetapkan aturan serta tata caranya tersendiri, seperti tidak diperbolehkannya makan ataupun minum secara sengaja dan segala menghindari setiap yang dapat membatalkan puasa baik secara lahiriyahnya maupun secara batiniyahnya seperti meluapkan emosi, mengumpat, marah, menggunjing, ataupun melakukan perbuatan tercela yang bisa membatalkan keabsahan pahala ibadah berpuasa dari waktu terbit fajar hingga matahari terbenam dibarengi niat tertentu.

### Puasa dalam kesehatan

Puasa bukan hanya sebuah praktik agama, melainkan juga sebuah fenomena yang memiliki implikasi besar terhadap kesehatan manusia. Dalam konteks kesehatan, puasa telah menjadi fokus penelitian yang menunjukkan bahwa praktik ini tidak hanya memiliki manfaat spiritual, tetapi juga signifikan untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental seseorang. Berbeda dengan pandangan konvensional yang sering mengaitkan puasa dengan kelaparan dan potensi penurunan kesehatan, penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa puasa, jika dilakukan dengan benar, dapat memberikan sejumlah manfaat positif bagi tubuh dan pikiran. Beberapa manfaat ini melibatkan perbaikan metabolisme, peningkatan fungsi otak, hingga potensi peran puasa dalam pencegahan beberapa penyakit.

## Pembahasan

Dalam perjalanan sejarahnya, puasa berkembang seiring dengan perkembangan pemikiran dikalangan pemimpinnya. Pada periode awal Islam, ummat Islam diperintahkan untuk berpuasa selama tiga hari pada tiap bulannya, dan ditambah puasa Asyura, atau puasa tanggal 10 Muharram. Kemudian turunlah ayat yang mewajibkan puasa selama satu bulan penuh di bulan Ramadhan yang berbunyi sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ أَيَّامًا مَعْلُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيًضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعَدَهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَى وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامٌ وَسَكِينٌ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنَّ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِينَ أُنْزِلُوا فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ مِنْكُمُ الْشَّهْرَ فُلِيْصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيًضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعَدَهُ مِنْ أَيَّامٍ أُخْرَى يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ شَهْدٌ فَلَا يُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلَا يَكْبِرُوا إِلَهٌ عَلَى مَا هَدَأُكُمْ وَلَعَلَّكُمْ شَكُورُونَ

### Hukum Puasa

Dalam pelaksanaan puasa di syari'at Islam terbagi menjadi dua jenis, yakni puasa wajib dan puasa sunnah. Adapun menurut para ahli fikih, puasa yang ditetapkan dalam syari'at dibagi menjadi empat macam yakni puasa fardhu, puasa sunnah, puasa makruh, dan puasa haram. Adapun pembagiannya adalah sebagai berikut :

## Puasa Fardhu

Puasa Fardhu merupakan puasa yang wajib dilakukan oleh setiap ummat muslim yang telah dewasa, berakal, mampu, dan berakal atau yang telah memenuhi ketentuan yang ditetapkan dalam syari'at Islam. Adapun yang beberapa puasa yang termasuk dalam puasa fardhu antara lain:

### a. Puasa bulan Ramadhan

Perintah wajibnya melaksanakan puasa di bulan Ramadhan telah disepakati oleh ulama dan tidak ada satupun yang berbeda pendapat. Sebagaimana tertera dalam al-Qur'an dan al-hadis berikut:

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

*“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan kepadamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan kepada ummat sebelummu agar kamu bertaqwa” (QS. Aal-Baqarah : 183).*

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمِّمْهُ

*“Maka barangsiapa diantara kalian menyaksikan bukan (Ramadhan) maka berpuasalah” (QS. Al-Baqarah :185 ).*

Adapun pensyari'atan puasa berdasarkan pada sunnah Nabi Muhammad dalam sabdanya adalah:

بُنْيَ الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَأَقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجَّ وَصَوْمُ رَمَضَانَ

*“Islam dibangun atas lima perkara, yakni bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah dan Rasulullah Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, pergi haji, dan puasa Ramadhan (HR. Bukhari dan Muslim).*

أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَأْعِرَ الرَّأْسَ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحْبَرْنِي مَاذَا فَرَضَ اللَّهُ عَلَيِّ الصِّيَامَ ؟ قَالَ شَهْرُ رَمَضَانَ قَلْ هَلْ عَلَيِّ غَيْرُهُ ؟ قَالَ لَا إِلَّا أَنْ تَطْوِعَ شَيْئًا

*“Dari Thalhah bin Ubaidillah ra dikatakan bahwa sesungguhnya seseorang datang kepada Nabi Saw dan bertanya “Ya Rasulallah, katakanah kepadaku perkara apa yang Allah wajibkan kepadaku tentang puasa? Beliau menjawab, “puasa Ramadhan”. “Apakah ada lagi selain itu?”. Rasulullah menjawab, “Tidak, kecuali puasa sunnah”” (HR. Bukhari dan Muslim) (Sarwat, 2021).*

### b. Puasa Kafarat

Puasa kafarat adalah jenis puasa yang diwajibkan sebagai ganti atau sebagai denda atas pelanggaran tertentu dalam Islam. Puasa ini merupakan sebuah bentuk tebusan atau kompensasi atas kesalahan atau pelanggaran hukum syari'ah agar dosanya diampuni, Adapun bentuk kafarat yang dilakukan antara lain:

#### 1. Pelanggaran sumpah

Bila seseorang bersumpah kemudian ia melanggar sumpahnya, sedangkan ia tidak mampu membebaskan budak, dan ia juga tidak mampu untuk memberi makan dan pakaian kepada sepuluh orang miskin, maka baginya harus melaksanakan puasa kafarah tersebut selama tiga hari.

#### 2. Pelanggaran saat berihram haji atau umrah

Jika seseorang yang Tengah melaksanakan ihram baik itu haji ataupun umrah seperti melakukan hubungan intima tau memotong rambut, sedangkan disana ia tidak menemukan binatang kurban, maka ia harus berpuasa selama tiga hari di Makkah dan tujuh hari sesampainya ia di rumah. Hal ini juga berlaku apabila karena adanya suatu mudharat ( seperti kesehatan dan sebagainya ) lalu ia bertahallul, maka ia harus berpuasa selama tiga hari.

#### 3. Pembunuhan

Apabila seseorang dengan sengaja membunuh seorang mukmin dan antara pembunuh dan yang pembunuh telah memenuhi persyaratan diberlakukannya qishos, sedangkan ia tidak mampu untuk membayar uang tebusan ataupun tidak mampu memerdekan budak roqobah, maka ia harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut tanpa satu hari pun yang terlewati.

#### 4. Pelanggaran puasa Ramadhan dengan niat tidak sahur

Apabila seseorang dengan sengaja tidak sahur atau tidak niat untuk melaksanakan puasa di bulan Ramadhan tanpa adanya udzur kemudian dengan sengaja ia makan ataupun minum, maka ia wajib melaksanakan kafarat yakni berpuasa kembali sampai genap 60 hari.

#### c. Puasa Nazar

Puasa Nazar adalah puasa yang dijalankan sebagai konsekuensi dari nazar atau nazar yang diucapkan seseorang. Nazar merupakan sebuah janji atau sumpah yang diucapkan untuk melakukan sesuatu sebagai bentuk tindakan syukur, penyesalan, harapan, atau mengadakan perjanjian kepada Allah yang apabila Allah menganugerahkan tercapainya hal yang diinginkan, maka ia wajib berpuasa atas hari yang telah ditentukan. Hukum mengerjakan puasa nazar adalah wajib apabila hal yang telah ditetapkan tiba yang dilaksanakan pada selain hari-hari diharamkannya puasa dan bulan Ramadhan. Apabila pada hari yang ia tentukan kemudian ada uzur seperti sakit ataupun bepergian, maka ia wajib mengqadahnya di lain hari. (*Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual*, n.d.)

#### Puasa Sunnah

Puasa sunnah termasuk puasa yang dianjurkan dalam Islam, bilamana dikerjakan akan mendapat pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak mendapat dosa ataupun wajib menggantinya di lain hari. Adapun bentuk puasa sunnah adalah sebagai berikut:

##### a. Puasa hari Senin dan Kamis

Puasa pada hari Senin dan Kamis merupakan puasa yang kerap kali dilakukan oleh Nabi Muhammad, hal ini berdasarkan hadis Nabi:

Rasulullah saw memperbanyak puasa hari Senin dan hari Kamis, kemudian beliau bersabda, sesungguhnya amal-amal manusia itu dilaporkan setiap hari Senin dan Kamis, kemudian beliau berkata, sesungguhnya Allah swt akan mengampuni setiap muslim kecuali mereka-mereka yang saling memutuskan tali persaudaraan. (HR. Ahmad)

#### **b. Puasa Ayyamul bidh**

Puasa ayyamul bidh atau bisa disebut dengan puasa pada hari-hari putih merupakan puasa yang dikerjakan pada tanggal 13, 14, dan 15 pada setiap bulannya menurut perhitungan kalender Hijriyah. Puasa ayyamul bidh disunnahkan karena diyakini terdapat keberkahan dan kebaikan khusus dari Allah.

#### **c. Puasa Nabi Daud**

Puasa Nabi Daud adalah puasa yang dikerjakan sehari berpuasa kemudian hari selanjutnya berbuka yang dilaksanakan enam bulan atau setahun. Nabi Daud mempraktikkan puasa ini sebagai bentuk ibadah yang intensif dan sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah. Asal-usul puasa Daud adalah hadis Nabi saw:

وقال صلی الله علیه وسلم (أفضل الصيام صوم أخي داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً)

Nabi saw bersabda: “paling utama-utamanya puasa ialah puasa saudaraku Daud. Adalah ia berpuasa sehari dan berbuka sehari” (Ghazali, 1998).

#### **d. Puasa Tasu'a dan Asyura**

Puasa Tasu'a merupakan puasa yang dikerjakan setiap tanggal 9 Muharram, sedangkan puasa Asyura merupakan puasa yang dilakukan pada tanggal 10 Muharram. Dari salim, dari ayahnya berkata : Nabi saw bersabda : Hari Asyuro ( tanggal 10 Muharram) itu jika seseorang menghendaki puasa, maka berpuasalah pada hari itu.

#### **e. Puasa Arafah**

Puasa hari Arafah merupakan puasa yang dilakukan setiap tanggal 9 Dzulhijjah, yakni hari sebelum hari raya idul adha. Hari Arafah sendiri termasuk salah satu hari penting dalam ibadah haji, dimana jamaah haji berada di padang Arafah untuk melaksanakan wukuf. Puasa Arafah memiliki keutamaan yang besar dalam Islam. Dari Abu Qatadah, Rasulullah saw bersabda :

يُكَفِّرُ السَّنَةُ الْمَاضِيَّةُ وَالْبِقِيَّةُ

“puasa hari arafah itu menghapuskan dosa dua tahun, satu tahun yang telah lalu, dan satu tahun yang akan datang” (HR. Muslim).

Jumhur ulama berpendapat tentang puasa Arafah ini hanya dianjurkan bagi selain orang yang melaksanakan ibadah haji. Abu Hurairah r.a meriwayatkan bahwa Nabi saw melarang bagi mereka yang berada di Arafah. Hal ini menunjukkan bahwa puasa pada hari Arafah adalah hanya bagi selain orang yang sedang wukuf di Arafah karena wukuf pada hari tersebut merupakan momentum yang agung, Adapun hikmahnya adalah agar tidak melemahkan mereka dalam berdzikir, berdo'a, dan menunaikan ibadah haji. Disamping hal

itu merupakan hari rayanya bagi orang yang sedang wukuf karena mereka berkumpul di padang Arafah (Qardhawi, 2020).

#### f. Puasa Syawal

Puasa Syawal merupakan puasa sunnah yang dikerjakan di hari kedua bulan Syawal, dalam puasa syawal tidak ada ketentuan dalam hal berapa hari boleh berpuasa, dalam artian boleh dilakukan tidak terbatas harinya dan tidak diharuskan berturut-turut, namun yang paling utama adalah dikerjakan selama enam hari selesai hari raya idul fitri. Hal ini berlandaskan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yang bersumber dari Ayyub Anshari ra. Sesungguhnya Rasulullah saw bersabda :

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، وَاتَّبَعَهُ بِسِتٍّ مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيمَانِ الدَّهْرِ

“Barang siapa yang pada bulan Ramadhan, kemudian ia menyusulnya dengan berpuasa enam hari di bulan syawal, maka seakan-akan ia berpuasa selama setahun” (HR. Muslim)

#### Puasa Makruh

Puasa makruh merujuk pada puasa yang dianggap tidak dianjurkan atau kurang disukai dalam Islam. Meskipun tidak sampai dikatakan haran, ummat Islam dianjurkan untuk menghindari puasa ini. Puasa makruh dapat terjadi karena beberapa alasan seperti waktu atau kondisi tertentu yang disarankan untuk tidak berpuasa. Adapun puasa yang dimakruhkan adalah sebagai berikut:

##### a. Puasa mengkhususkan pada Jum’at tersendiri

Puasa di hari Jum’at bisa dihukumi makruh bila dikerjakan secara tersendiri, dalam artian mengkhususkan hari jum’at saja untuk berpuasa. Namun, jika puasa di hari Jum’at tersebut dilakukan bersamaan dengan hari sebelumnya atau hari setelahnya, maka tidak lagi dihukumi makruh. Hal ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dari Abu Hurairah ra dari Nabi saw:

لَا يُصُومُ مَنْ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا يَوْمًا قَبْلَهُ أَوْ بَعْدَهُ

“janganlah kalian berpuasa di hari jum’at, kecuali bersama hari sebelumnya atau sesudahnya”.

##### b. Puasa satu atau dua hari sebelum bulan Ramadhan

Dari Abu Hurairah r.a dari Nabi saw. Beliau bersabda:

“janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari, kecuali seseorang yang biasa berepuasa, maka berpuasalah pada hari itu”.

##### c. Puasa pada hari syak (meragukan)

Dari Shilah bin Zufar berkata : kami berada di sisi Amar pada hari yang diragukan Ramadhan-nya, lalu didatangkan seekor kambing, maka sebagian kaum menjauh. Maka ‘Ammar berkata : Barang siapa yang berpuasa hari ini maka berarti dia mendurhakai Rasulullah saw (*Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual*, n.d.).

##### 1. Puasa Haram

Puasa haram merujuk pada puasa yang diharamkan atau dilarang dalam Islam yang bilamana dikerjakan maka akan mendapat dosa. Puasa haram bisa terjadi pada beberapa situasi dan umat Islam dilarang untuk melaksanakan pada kondisi-kondisi tersebut, antara lain:

a. Puasa hari raya idul fitri

Idul fitri adalah hari perayaan yang menandai berakhirnya bulan Ramadhan. Selama idul fitri ummat Islam dilarang berpuasa sebagai bagian dari perayaan

b. Puasa hari raya idul adha

Hari raya idul adha adalah hari raya penting dalam Islam yang menandai berakhirnya ibadah haji.

c. Puasa hari tasyrik

Puasa hari tasyrik adalah puasa tiga hari setelah hari raya idul adha yakni tanggal 11, 12, 13 bulan Dzulhijjah kecuali untuk dam (sebagai ganti dari menyembelih qurban).

### **Manfaat Puasa Perspektif sunnah**

Puasa menurut perspektif sunnah mengacu pada praktik puasa yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw yang kini telah dihimpun oleh para ulama terdahulu dalam beberapa kitab hadis yang menerangkan tentang keutamaan puasa dalam sosial dan spiritual. Adapun beberapa keutamaan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sebagai perisai dari perbuatan tercela

Puasa sebagai perisai dari melakukan perbuatan maupun ucapan yang tercela, mampu meredam emosi seseorang karena dalam puasa hal-hal tersebut diharamkan karena dapat membantalkan keabsahan pahala di dalamnya. Hal ini tertcantum pada hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Nabi saw bersabda : “Semua amal anak Adam untuknya kecuali Puasa, maka itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalaunya, dan puasa itu sebagai perisai, maka ketika kalian berpuasa janganlah kalian berkata keji dan janganlah kalian mengumpat ataupun meluapkan emosinya. Maka apabila ada seseorang yang memakimu atau mengajakmu berkelahi,maka hendaknya katakanlah dalam hati *inni shoimun*.

2. Mendapat keistimewaan di surga

Sahl mengatakan bahwa Allah memberi keistimewaan sendiri bagi orang yang berpuasa berdasarkan hadis Nabi saw yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam kitabnya , sesungguhnya di surga ada sebuah pintu yang bernama Ar- Rayyan. Pada hari kiamat nanti pintu tersebut akan dimasuki oleh orang-orang yang berpuasa dan tidak diperbolehkan masuk selainnya, dan jika seluruh orang yang berpuasa tersebut telah memasukinya pintu tersebut akan ditutup dan diperbolehkan orang lain memasukinya (Imam Al Bukhari, 2010) .

### **Manfaat Puasa perspektif Kesehatan**

Puasa tidak hanya memiliki dimensi spiritual, namun juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Sebagai suatu praktik yang telah dijalani oleh berbagai komunitas sepanjang Sejarah, puasa bukan hanya tentang menahan diri dari tidak makan ataupun

minum, namun juga melibatkan sejumlah perubahan fisiologis dalam tubuh. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian ilmiah semakin mengungkap potensi manfaat kesehatan puasa dan menjadikannya sebagai obat alami yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Puasa sebagai obat mencakup pemahaman bahwa praktik ini tidak hanya berasal dari nilai-nilai keagamaan, tetapi juga telah terbukti membawa dampak yang positif pada tubuh manusia. Dengan menggabungkan aspek spiritual dan kesehatan, puasa menawarkan potensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan mempromosikan kesehatan jangka Panjang.

Puasa telah menarik perhatian para ahli dari berbagai bidang, termasuk ilmu kesehatan, nutrisi, dan psikologi. Para peneliti terus melakukan studi untuk memahami dampak puasa pada tubuh manusia dan potensi manfaatnya diantaranya adalah Dr. Alan Goldhamer (Dokter dan Pendiri TrueNorth Health Center). Beliau adalah pendiri sekaligus direktur pendidikan TrueNorth Health Center di Santa Rosa, California. Beliau juga pengajar di Universitas Bastyr di Washington, beliau melakukan penelitian salah satunya mengenai manfaat puasa hanya dengan air. Puasa tersebut beliau lakukan terhadap pasien dalam penanganan medis yang mengalami berbagai masalah dengan tubuh seperti kelebihan berat badan, diabetes, hipertensi, masalah sistem pencernaan, detoksifikasi pada tubuh.

Dalam penelitiannya dilakukan dengan pemantauan klinis standar, namun hati-hati, dan kemudian menggunakan respons tubuh untuk memandu durasi dan intensitas pengobatan, mereka diawasi secara langsung dan berkelanjutan selama 24 jam sehari, 7 seminggu. Hasil dari penyembuhan tersebut adalah tubuh mengalami penyembuhan dan berbagai masalah tersebut dapat diatasi.

Pada penelitian yang dilakukan, tidak semua orang cocok untuk berpuasa, beberapa kondisinya sudah ada sebelumnya tidak memungkinkan untuk berpuasa. Pasien dengan riwayat gangguan makan diperhatikan secara cermat, dalam sebuah penelitian, bersama dengan faktor-faktor lain, puasa berkorelasi dengan munculnya anoreksima nervosa pada remaja di kemudian hari. Dr. Hong menambahkan, “untuk pasien dengan kondisi medis kronis, penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum mencoba puasa intermitmen untuk menentukan apakah penyesuaian obat atau tes laboratorium mungkin diperlukan”.

Berdasarkan penelitian yang beliau lakukan, beliau berkata : “banyak penanda objektif fungsi kekebalan tubuh yang meningkat selama puasa. Puasa juga dapat membantu dalam memfasilitasi penghapusan faktor-faktor yang menekan fungsi sistem kekebalan tubuh”.

### **Manfaat puasa bagi kesehatan fisik**

a. Puasa bagi kesehatan memiliki manfaat yang bisa memberikan dampak baik bagi psikis seseorang. Meskipun respons terhadap puasa dapat bervariasi antar individu, puasa dapat merenovasi jiwa-jiwa yang hancur yang bisa menjerumuskan pada jalan kesesatan maupun dosa-dosa. Puasa mampu menciptakan kesadaran spiritual, mendekatkan diri pada Tuhan dan mengantarkan manusia yang telah tersesat menuju

fitrah manusia itu sendiri. Berikut adalah beberapa manfaat yang telah diidentifikasi dalam beberapa penelitian terkait mengenai manfaatnya Menurut Dadang Hawari (1995), dalam diri setiap manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bermacam-macam seperti agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti emosional yang mampu menciptakan mengeluarkan kata-kata kasar yang tidak senonoh maupun dapat menyakitkan hati (*Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual*, n.d.).

b. Puasa mampu menjaga kesehatan mental, karena dalam menjalankan puasa dituntut disamping jujur terhadap dirinya juga jujur terhadap orang lain. Sifat jujur yang tertanam pada diri orang tersebut menjadikan rasa tenram, sehingga ia tidak akan dihinggapi oleh rasa takut, rasa berdosa, ataupun hal-hal yang menjadikan dirinya tidak tenang karena sesuatu yang dia lakukan jelas, tidak ada kebohongan, dan tidak ada yang disembunyikan.(Rosyidin, 2011)

### **Manfaat Puasa Perspektif Sains Modern**

Para pakar nutrisi dunia telah mendefinisikan puasa sebagai periode waktu dimana seseorang menahan diri dari tidak makan ataupun minum secara total maupun pembatasan dalam mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu baik dalam waktu pendek maupun panjang. Puasa dapat memiliki dampak yang signifikan pada organ tubuh, serta melibatkan berbagai sistem dan mekanisme fisiologis (Amiruddin et al., 2023). Beberapa ilmuan serta dokter juga telah membuktikan berdasarkan penelitian yang mereka lakukan terhadap orang yang sakit menggunakan terapi puasa, diantaranya sebagai terapi penyakit Diabetes. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa ilmuan salah satunya yang dikemukakan oleh Prof. Hembing, bahwa puasa tidak hanya memberikan efek terhadap kesehatan tubuh, namun juga bisa menyembuhkan penyakit seperti diabetes, stroke, Hipertensi, gangguan ginjal, dll (Solehah TMI Al-Amien Prenduan, 2023).

### **Kesimpulan dan Saran**

Puasa, sebuah praktik yang memiliki akar dalam nilai-nilai spiritual dan agama, kini semakin menjadi sorotan dalam dunia kesehatan sebagai potensi obat holistik. Dalam perjalanan diskusi ini, kami telah menelusuri berbagai aspek yang menggambarkan bagaimana puasa tidak hanya menyentuh dimensi spiritual, tetapi juga memberikan dampak yang positif pada kesehatan fisik dan psikis seseorang.

Pertama-tama, kita membahas pengalaman individu terhadap puasa sebagai obat. Dalam wawancara mendalam dengan partisipan, kita menyaksikan berbagai narasi unik yang membuka pintu ke dalam pengalaman pribadi mereka. Bagi sebagian, puasa bukan hanya sekadar praktik diet, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang menyeluruh. Mereka menggambarkan bagaimana puasa membawa kedamaian batin, meningkatkan rasa kendali diri, dan memberikan ruang untuk refleksi mendalam.

Pentingnya konteks budaya dan agama dalam praktik puasa juga menonjol dalam temuan. Bagi banyak partisipan, puasa bukan hanya kegiatan fisik tetapi juga koneksi

spiritual dengan Tuhan dan komunitas mereka. Ini mencerminkan kekayaan budaya di balik praktik puasa, yang mencakup lebih dari sekadar keputusan diet pribadi.

Kemudian, kita menjelajahi dampak kesehatan puasa dari sudut pandang medis dan psikologis. Penelitian yang terus berkembang menyoroti potensi puasa dalam meningkatkan metabolisme, mengoptimalkan fungsi otak, dan bahkan memainkan peran dalam pencegahan beberapa penyakit kronis. Namun, kita juga perlu memahami bahwa puasa bukanlah solusi ajaib yang cocok untuk semua orang. Kondisi kesehatan individu, kebutuhan nutrisi, dan faktor-faktor lainnya harus diperhitungkan dengan cermat sebelum mengadopsi puasa sebagai pendekatan kesehatan.

Keberlanjutan dan pemahaman mendalam mengenai praktik ini menjadi aspek penting yang perlu dicermati. Bagaimana seseorang menjalani puasa, bagaimana pengalaman ini berubah seiring waktu, dan bagaimana interaksi dengan perubahan gaya hidup lainnya semuanya menjadi pertanyaan yang perlu dijelajahi lebih lanjut. Ini membawa kita pada pemikiran bahwa pendekatan holistik terhadap kesehatan mencakup lebih dari sekadar tindakan fisik; melibatkan juga aspek-aspek spiritual dan mental.

Dalam penutup ini, kita juga harus mengingat bahwa puasa tidaklah mutlak dan tidak dapat diabaikan. Penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memutuskan untuk menjalani praktik puasa, terutama bagi mereka dengan kondisi kesehatan yang mendasarinya. Bimbingan dan pengawasan yang tepat dapat memastikan bahwa puasa diadopsi dengan aman dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Kesimpulannya, artikel ini memberikan sekilas pandang menyeluruh tentang puasa sebagai obat. Dari dimensi spiritual hingga dampak kesehatan, praktik ini membuka pintu untuk pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Namun, seperti dalam semua aspek kesehatan, pendekatan yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan individu tetap menjadi kunci utama. Puasa sebagai obat mungkin adalah potensi yang luar biasa, namun pemahaman dan implementasi yang cermat diperlukan untuk memanfaatkan manfaatnya secara maksimal.

## Daftar Pustaka

- Amiruddin, M., Oktavia, R. P., & Hidayat, H. (2023). The Benefits of Intermittent Fasting as an Alternative to Medical Therapy to Improve Health Status. *Journal of Islamic Medicine*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.18860/jim.v7i2.20591>
- Ghazali, I. (1998). *Ihya Ulumiddin Imam Ghazali Jilid 1*. In *Ihya Ulumiddin*.
- Imam Al Bukhari. (2010). Shahih Bukhari. *Da'wah Rights*, 1(1–1138), 500. [Http://Telkom-Hadits9imam.Com](http://Telkom-Hadits9imam.Com)
- Qardhawi, Y. (2020). *Tirulah Puasa Nabi!: Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani* (Pp. 1–260).
- Rosyidin. (2011). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts .

Alkhairiyah Kedoya Selatan. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 62.

Sarwat, A. (2021). *Sejarah Puasa*. 1–28.

Solehah Tmi Al-Amien Prenduan, I. (2023). Puasa Sebagai Terapi Penyakit Dabetes Menurut Pandangan Islam Dan Medis. In *Nihaiyyat: Journal Of Islamic Interdisciplinary Studies* (Vol. 2, Issue 1). <Https://Ejournal.Tmial-Amien.Sch.Id/Index.Php/Nihaiyyat/Index>