

Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan

Oleh: Lelya Hilda*

Abstract

Islam considers that the health part of the favors of Allah was the greatest. In medical, fasting can cleanse toxins and substances that accumulate indigestion tract, kidneys, and other organs due to preservatives, dyes, artificial sweeteners, carcinogenic substances that cause cancer, cigarette smoke and others who accumulate many years. Although our body's mechanism has the ability o treat hem selves, but also the body's has capacity limits. With the fasting to protect the organs of the body could be perfect. Fasting is obligatory for us to be pious. In the Qur'an Surat al-Baqarah 2: 183. Allah says, "you the one who believe, fasting is obligatory upon you required people before you, that you cautious to Allah".

Keywords : Islam, Fasting, health, body



* Lelya Hilda adalah Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Sumatera Utara alumni S-3 Universitas Sumatera Utara.

Latar Belakang

Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (*habl min Allah*), tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia (*habl min al-nas*) 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 balig*. Seorang dipandang sudah *akil balig* apabila laki-laki sudah mimpi basah (mengeluarkan sperma) dan perempuan sudah mengalami menstruasi atau haid.¹

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-Quran mengungkapkan bahwa puasa adalah aktivitas *ubudiyah* agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa. Dalam al-Quran surah al-Baqarah: 183 dijelaskan tentang puasa, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا 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.²

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 seluran pencernaan, ginjal, dan organ 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.³

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

¹ M. Shabis U., "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa", *Jurnal Lentera Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, Desember 2012, hlm. 137.

² Departemen Agama, *al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama, t.t), hlm. 44.

³ Liza, "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan" (<http://www.scribd.com>), diakses tanggal 14 Maret 2014 pukul 21.31 WIB.

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.

Disunahkan 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'raaf: 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.⁴

Puasa

Pada umumnya munculnya berbagai macam penyakit yang menimpa banyak manusia, lebih-lebih di zaman modern sekarang ini, lebih banyak disebabkan oleh keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat, dan juga akibat pola makan yang tidak baik dan tidak benar. Apalagi makan dan minum yang berlebih-lebihan. Keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat akan menyebabkan saraf menjadi tegang dan meningkatnya kekalutan, kemudian mempengaruhi saraf-saraf lambung, seringkali menyebabkan sulitnya pencernaan, luka lambung (maag), denyut jantung tidak normal, sukar tidur, dan pusing-pusing.

Secara bahasa puasa berarti menahan diri dari segala sesuatu.⁵ Pengertian lain menjelaskan bahwa puasa adalah menahan diri dari segala yang membatalkan, satu hari lamanya dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.⁶ Dalam Islam puasa yang dilakukan pada bulan Ramadhan maupun puasa sunah di luar Ramadhan membuat kita bisa menjadi lebih takwa dan lebih sabar. Bila yang halal saja dapat kita tahan dengan puasa, apalagi yang haram. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, dari Abu Hurairah ra, katanya Rasulullah bersabda:

⁴ Khusnur Rony Djufri, "*Hikmah Puasa Bagi Kesehatan Manusia*", (Kesamben: Jelajah Ilmu MPA 288, 2010), hlm. 46.

⁵ Jejen Musfah, *Risalah Puasa: Menjadikan Puasa Penuh Pahala*, (Yogyakarta: Hijrah, 2004), hlm. 22.

⁶ H. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*, (Jakarta: Attahiriyah, 1984), hlm. 216.

Allah 'Azza wa Jalla berfirman: "Setiap amal anak Adam teruntut baginya kecuali puasa, puasa itu adalah untuk-Ku dan Aku akan memberinya pahala. Puasa itu perisai. Apabila kamu puasa janganlah kamu rusak puasamu itu dengan sanggama dan jangan menghina orang. Apabila kamu yang dihina atau dipukul orang, maka katakanlah: "Aku puasa". Demi Allah yang jiwa Muhammad berada ditangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang puasa lebih harum di sisi Allah pada hari kiamat kelak dari pada bau kesturi. Dan bagi orang puasa ada dua kegembiraan. Apabila dia berbuka dia gembira dengan bukaannya dan apabila dia menemui Tuhannya (meninggal) dia gembira dengan puasanya. (Muslim: hadis 1117).

Starvasi (kelaparan) dalam berbagai bentuk dapat mengganggu kesehatan tubuh. Namun sebaliknya, dalam puasa Ramadhan terjadi keseimbangan *anabolisme* dan *katabolisme* yang berakibat asam amino dan berbagai zat lainnya membantu peremajaan sel dan komponennya memproduksi glukosa darah dan mensuplai asam amino dalam darah sepanjang hari. Cadangan protein yang cukup dalam hati karena asupan nutrisi saat berbuka dan sahur akan tetap dapat menciptakan kondisi tubuh untuk terus memproduksi protein esensial lainnya seperti *albumin*, *globulin* dan *fibrinogen*. Hal ini tidak terjadi pada *starvasi* jangka panjang, karena terjadi penumpukan lemak dalam jumlah besar, sehingga beresiko terjadi *sirosis* hati. Sedangkan saat puasa di bulan Ramadhan, fungsi hati masih aktif dan baik.

Hikmah puasa dari satu sudut kehidupan adalah merupakan jalan menuju hikmah, mendekati kebenaran mutlak. Permasalahan ini dianggap penting karena puasa diharapkan menjadi media ritual sekaligus universal bagi pembinaan hamba dalam melaksanakan ibadah puasa termasuk dalam bulan Ramadhan.⁷

Masyarakat di Indonesia umumnya dalam menghadapi bulan puasa melakukan bermacam usaha untuk rnenghindari kekurangan gizi karena frekuensi makan yang berkurang. Hal ini timbul karena rasa khawatir dan banyaknya tawaran iklan yang menjanjikan kekuatan disaat makanan yang masuk berkurang, yaitu dengan mengkonsumsi tambahan berupa vitamin dan mineral, sehingga tampak ada kekhawatiran dan ketakutan akan kekurangan makanan pada saat melaksanakan puasa sebulan penuh.

Kebiasaan mengonsumsi sumber karbohidrat sederhana yang lebih banyak dimasa-masa bulan Ramadhan sering terjadi; seperti lebih banyak menyediakan kolak, kue-kue, sirup dan buah, yang semuanya mengandung gula. Disamping sumber karbohidrat, dalam lingkungan keluarga yang tingkat ekonominya sudah baik biasanya penyediaan dan masukan protein hewani untuk anggota keluarga menjadi lebih banyak dibandingkan dengan saat-saat di luar bulan Ramadhan. Semua kondisi tersebut menimbulkan pertanyaan, bagaimanakah keadaan sebenarnya masukan energi orang yang berpuasa Ramadhan jika mengingat memang kegiatan pada bulan Ramadhan pun agak berbeda daripada hari-hari biasanya. Rasulullah mengatakan: "Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya, maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya". (HR At-Turmudzi).

⁷ Siregar, dkk., *Nasihat Ulama': Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Nurani Menuju-Nya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, t.t), hlm. 137.

Dalam kajian tentang nilai-nilai rohaniah puasa merupakan bentuk tes keimanan bagi kaum Muslim dan menguji kapasitas ihtisab atau keikhlasan, puasa juga dapat mensucikan badan dan mempersempit jalan setan. Oleh karena itu puasa tidak hanya sekedar meninggalkan makan, minum dan maksiat, tetapi mempunyai tujuan mulia dan suci. Kemampuan pengendalian diri dalam berpuasa akan memberikan ketenangan hidup, dimana ketenangan hidup ini akan memberikan mental yang sehat.⁸

Adapun aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa antara lain adalah⁹:

1. Puasa untuk meredam amarah atau kesehatan emosional.
2. Puasa melatih kesabaran.
3. Puasa meningkatkan kecerdasan emosional.
4. Puasa untuk membentuk kematangan diri (konsistensi dan kejujuran)

Puasa dalam 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.

Menurut definisi yang dirumuskan oleh WHO, kesehatan adalah *a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*, yaitu keadaan sejahtera fisik, mental, sosial tanpa ada keluhan sama sekali (cacat atau sakit). Dalam UU RI Nomor 23 tahun 1992 kesehatan juga 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.

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. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa bantuan kacamata. Tetapi, mata yang '*afiat*' adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.

Pengertian lain, kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional. Status kesehatan tersebut menjadi rusak bila keadaan keseimbangan terganggu, tetapi kebanyakan kerusakan pada periode-periode awal bukanlah kerusakan yang serius jika orang mau menyadarinya.

⁸ Chairul Hana Rosita, *Puasa dan Pengendalian Diri: Perspektif Kesehatan Mental*, Skripsi, (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 2009), hlm. 43.

⁹*Ibid.*, hlm. 40.

Guru besar umat manusia, rasul agung Muhammad SAW telah berpesan kepada umatnya dengan kalimat yang ringkas, “*Shuumuu Tashihhuu*” yang artinya berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat. Pernyataan beliau empat belas abad yang lalu kini semakin terbukti kebenarannya berkat adanya berbagai penelitian dan penemuan para dokter. Di berbagai tempat sekarang baik di dalam maupun di luar negeri banyak dokter dan pakar kesehatan yang menegaskan akan banyaknya manfaat puasa bagi kesehatan manusia.

Pengertian sehat sebagai hikmah dari ibadah puasa yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik/jasmani, tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis/rohani. Dalam mengomentari hadis ini al-Manawi yang dikutip M. Sabil, mengemukakan bahwa puasa merupakan makanan untuk hati seperti ia makan (makanan) untuk tubuh. Padanya bergantung kesehatan fisik dan akal. Dengan kewajiban ini, ia akan menghargai orang miskin.¹⁰

Berpuasa pada bulan Ramadhan bagi kaum Muslimin, secara hakikat, bukan hanya menahan dahaga dan lapar mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, tetapi lebih dari itu adalah suatu latihan psikis, mental dan tentu saja fisik biologi. Secara psikis orang yang menjalankan puasa akan semakin memiliki jiwa dan perilaku sehat dan tentunya menjauhkan pikiran dan perbuatan dari hal-hal yang bisa mencederai hakikat berpuasa, sehingga ke depan bisa menjadi orang yang berakhlak mulia.

Puasa merupakan salah satu amalan batin yang tidak perlu diketahui oleh orang lain. Saat melaksanakan puasa, seseorang harus mampu menahan keinginan-keinginannya, seperti keinginan untuk makan, minum, marah, keinginan nafsu seksual, dan sebagainya. Orang yang melaksanakan ibadah puasa berarti melatih dirinya untuk membimbing atau mengendalikan hawa nafsu dan menahan diri dari dorongan-dorongan naluri yang bersifat negatif, atau dalam istilah psikologi disebut *self-control*.

Hasil penelitian Wahjoetomo dan Najib menyimpulkan bahwa ibadah puasa bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik atau jasmani. Pada saat seseorang melaksanakan ibadah puasa, maka terjadi pengurangan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuhnya sehingga kerja beberapa organ tubuh seperti hati, ginjal, dan lambung berkurang. Puasa memberikan kesempatan pada *metabolisme* (pencernaan) untuk beristirahat beberapa jam sehingga efektivitas fungsionalnya akan selalu normal dan semakin terjamin. Disamping memberikan kesempatan pada *metabolisme* (pencernaan) untuk beristirahat beberapa jam, puasa juga memberikan kesempatan pada otot jantung untuk memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-selnya.¹¹

Secara biologi, selama melaksanakan puasa tubuh mengalami proses *metabolisme* atau makanan didaur ulang dalam sistem pencernaan sekitar delapan jam, dengan perincian empat jam, makanan disiapkan dengan keasaman tertentu dengan bantuan asam lambung, untuk selanjutnya dikirim ke usus, empat jam kemudian makanan diubah wujudnya menjadi sari-sari makanan. Sari-sari makanan di usus kecil kemudian diabsorpsi oleh pembuluh darah yang dikirim ke seluruh tubuh. Waktu sisa 6 jam merupakan waktu yang ideal bagi sistem pencernaan untuk istirahat.

¹⁰ M. Sabir, U., *Op.Cit.*, hlm. 139.

¹¹ Azwardi Ma'rifatullah, “*Psikologi Dakwah: Terapi Religius Sebagai Metode Dakwah Alternatif*”, (http://azwardiacla.blogspot.com/2011_12_01_archive.html), diakses tanggal 14 Maret 2014, pukul 09.49 WIB.

Puasa Ramadhan menjadi hal yang penting dipahami manfaatnya. Apalagi jika dilakukan secara ikhlas dan disertai kepercayaan dan pengetahuan yang memadai tentang manfaat pelaksanaan puasa bagi kesehatan tubuh, khususnya dalam metabolisme dan sistem endokrin.

Dengan menjalankan puasa, berarti suatu aktivitas fisik dan biologis, usaha untuk mengatur dan memperbaiki metabolisme tubuh. Hal ini dapat dimengerti, karena pelaksanaan puasa mengajarkan dan melatih tubuh secara disiplin untuk makan dan minum secara tidak berlebihan dan mengatur kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Dengan demikian, maka puasa akan memberi manfaat kesehatan bagi orang yang menjalankannya.

Bepuasa akan melatih seseorang untuk hidup teratur dan disiplin serta mencegah kelebihan makan. Menurut penelitian, puasa akan menyehatkan tubuh, sebab makanan berkaitan erat dengan proses metabolisme tubuh. Saat berpuasa, karena ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal, yang diperkirakan 6 sampai 8 jam, maka pada fase tersebut terjadi degradasi dari lemak dan glukosa darah.

Pada umumnya munculnya berbagai macam penyakit yang menimpa banyak manusia, lebih-lebih di zaman modern sekarang ini, lebih banyak disebabkan oleh keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat, dan juga akibat pola makan yang tidak baik dan tidak benar. Apalagi makan dan minum yang berlebih-lebihan. Sedang keresahan, kegelisahan, ketegangan jiwa, stres berat akan menyebabkan saraf menjadi tegang dan meningkatnya kekalutan, kemudian mempengaruhi saraf-saraf lambung, dan seringkali menyebabkan sulitnya pencernaan, luka lambung (*maag*), denyut jantung tidak normal, sukar tidur, dan pusing-pusing.¹²

Demikian pula dengan peningkatan *High Density Lipoprotein* (HDL) and *apoprotein alfa 1*, dan penurunan *Low Density Lipoprotein* (LDL), hal ini sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Sebab, HDL berefek baik bagi *kardiovaskuler*, sedangkan LDL berefek negatif bagi kesehatan pembuluh darah.¹³

Penelitian *endokrinologi* menunjukkan bahwa pola makan saat puasa yang bersifat *roratif* menjadi beban dalam akumulasi makanan di dalam tubuh. Keadaan ini mengakibatkan pengeluaran hormon sistem pencernaan, seperti *amylase*, *pankreas*, dan *insulin* dalam jumlah besar, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Dengan demikian, puasa bermanfaat menurunkan kadar gula darah, kolesterol, dan mengendalikan tekanan darah. Itulah sebabnya, puasa sangat dianjurkan bagi perawatan mereka yang menderita penyakit diabetes, kolesterol tinggi, kegemukan, dan hipertensi.

Dengan demikian, setelah bulan Ramadhan, mereka yang berpuasa akan menjadi orang-orang yang secara biologis, psikologis, fungsional menjadi orang yang baru. Yaitu, manusia yang senantiasa berpikiran lebih baik, yang digambarkan oleh perubahan struktur atau *networking* (*synapses*) otak yang baru: yang senantiasa berpikiran positif, optimistis, *tawadhu'* serta berserah diri kepada Tuhan.

Demikian pula akan bermanfaat meningkatkan daya ingat, mengurangi kematian sel-sel saraf, bahkan dalam tingkatan tertentu yang mempermudah regenerasi sel-sel saraf yang baru. Demikian pula karena terjadi penurunan zat-zat lemak seperti *kolesterol*, *trigleserida*, LDL, dan terjadi peningkatan HDL

¹² Khusnur Rony Djufri, *Loc.Cit.*

¹³ Taruna Ikrar, "Puasa dan Kesehatan Otak", *Republika*, 27 Juli 2012, hlm. 4.

menyebabkan suasana kesehatan otak akan terhindar dari berbagai penyakit *degeneratif*, seperti *stroke* dan *hipertention brain*.¹⁴

Penelitian lain yang dilakukan Sri Astutik Zulianti mengungkapkan bahwa puasa memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan psikis.¹⁵ Manfaat puasa bagi kesehatan fisik adalah:

1. Mencegah penyakit jantung.
2. Penambahan sel darah putih.
3. Menghindari penyakit kanker.
4. Menghindari penyakit diabetes.
5. Mengurangi kecanduan merokok.

Sedangkan manfaat bagi kesehatan psikis antara lain;

1. Meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.
2. Memupuk kepedulian sosial.
3. Meredam marah.
4. Meningkatkan kecerdasan.

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.¹⁶

Aterosklerosis diramalkan pada tahun 2020 merupakan penyebab utama *morbiditas* dan *mortalitas* di masyarakat yang sedang berkembang oleh karena adanya perubahan pola hidup yang tidak sehat.¹⁷ *Aterosklerosis* dapat menyebabkan *iskemia*, *infark* jantung, *stroke*, *hipertensi renovaskular* dan penyakit *oklusi* tungkai bawah, tergantung pembuluh darah yang terkena.¹⁸ *Lesi ateroma* yang mengenai *arteri renalis* dapat menyebabkan *hipertensi renovaskular* sekitar 60-70 % yang biasanya terjadi 2 cm *proksimal arteri renalis* termasuk *aorta*, tetapi dapat juga mengenai *arteri renalis* bagian *distal* dan cabang-cabangnya.

Sedangkan Alvenia M. Fulton, pakar nutrisi yang juga direktris salah satu lembaga makanan sehat di Amerika, melalui berbagai penelitiannya menyimpulkan dalam satu kalimat, "*Fasting is the ladies best beautifier, it brings grace, charm and poise, it normalizes female function and reshapes the body contour*." Puasa adalah cara terbaik bagi wanita untuk memperindah dan mempercantik tubuhnya, alasannya karena puasa menghasilkan kelembutan,

¹⁴ Abu Yusuf Sujono, *Puasa dan Kesehatan Otak*, Republika 27 Juli 2012.

¹⁵ Sri Astutik Zulianty, *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin*, (Yogyakarta: Fak. Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006), hlm. 32.

¹⁶ Khusnur Rony Djufri, *Loc.Cit*.

¹⁷ E. D. Vaughan and R. E. Sosa, *Renovascular Hypertension and Other Renal Vascular Disease in Campbell's Urology*, (USA: WB. Saunders: 1998), hlm. 423.

¹⁸ S. Tanuwijaya, "*Recent Development in Pathogenesis of Atherosclerosis, in Atherosclerosis from Theory to Clinical Practice*", *Mini Cardiology – Update III*, (Semarang: Universitas Diponegoro, 2003).

keluwesan dan pesona, juga menormalkan fungsi-fungsi kewanitaan, serta membentuk kembali lekuk-lekuk tubuh.¹⁹ Menarik untuk diperhatikan juga bahwa, ilmu kedokteran mutakhir menetapkan terutama bagi mereka yang telah berusia lanjut, wajib berpuasa sehari setiap minggu, atau seminggu setiap bulan, dan yang paling baik adalah sebulan setiap tahun. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam tentang syariat puasa satu bulan penuh di saat bulan Ramadhan yang telah diperintahkan sejak abad ke dua hijriyah.²⁰

Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan betapa besar hikmah dan manfaat puasa bagi kesehatan manusia, baik secara *preventif* maupun *kuratif* terhadap beberapa jenis penyakit. Firman Allah SWT yang artinya, “*Dan bila kamu berpuasa, niscaya itu lebih baik bagi kamu, jika kamu mengetahuinya*”. (QS al-Baqarah: 184).

Jelaslah bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental saling berhubungan. Artinya, jika satu terganggu akan membawa pengaruh pada bagian yang lainnya. Hubungan antara keduanya sangat kompleks meskipun tidak dapat dinyatakan bahwa satu aspek menentukan yang lainnya. Untuk menemukan keseimbangan antara jiwa dan raga atau ingin sehat lahir dan batin maka seseorang itu harus memiliki empat pilar kesehatan sebagai berikut:

1. Sehat secara jasmani/ fisik (biologi).
2. Sehat secara kejiwaan (psikiatrik/ psikologik).
3. Sehat secara sosial.
4. Sehat secara spiritual (kerohanian/ agama).

Terkait dengan manfaat kesehatan mental dari *religiusitas*, Abernethy mengusulkan ada beberapa mekanisme keagamaan untuk mempengaruhi kesehatan, antara lain:²¹

1. Mengatur pola hidup individu dengan kebiasaan hidup sehat.
2. Memperbaiki persepsi ke arah positif.
3. Memiliki cara penyelesaian masalah yang spesifik.
4. Mengembangkan emosi positif.
5. Mendorong pada kondisi yang lebih sehat.

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. Berapa harga mata, indera pendengaran, ginjal, jantung atau hati? Maukah kamu menukar mata dengan kekayaan dunia beserta isinya? Harold J. Morovitz pernah iseng-iseng menaksir harga fisik tubuh manusia beserta kelengkapan organ-organnya. Menurutny bila seseorang berbobot 60 kg maka nilai tubuhnya berkisar US\$ 6 juta atau 60 milyar rupiah (jika kurs US\$ 1 = Rp 10.000).

Begitu mahalnya manusia sehingga al-Quran menegaskan bahwa harga satu orang manusia sama dengan seluruh kehidupan umat manusia (QS al-Maidah: 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

¹⁹ Khusnur Rony Djufri, *Loc.Cit.*

²⁰ *Ibid.*

²¹ Mohammad Fanani, “*Agama Sebagai Salah Satu Modalitas Terapi dalam Psikiatri*”, (<http://perpustakaan.uns.ac.id/>), diakses tanggal 12 Maret 2023, pukul 10.00 WIB.

SAW merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan kesejahteraan bagi kehidupan akhirat.

Penutup

Puasa dapat mencegah penyakit yang timbul karena pola makan yang berlebihan. Makanan yang berlebihan gizi belum tentu baik untuk kesehatan, karena over nutrisi dapat mengakibatkan kegemukan yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif, seperti: kolesterol dan trigliserida tinggi, dan jantung koroner. Menurut penelitian, puasa dapat menyehatkan tubuh, sebab makanan berkaitan erat dengan proses metabolisme tubuh. Saat berpuasa, karena ada fase istirahat setelah fase pencernaan normal, yang diperkirakan sekitar 6 sampai 8 jam, maka pada fase tersebut terjadi degradasi dari lemak dan glukosa darah.

Daftar Bacaan:

- Abu Yusuf Sujono. *Puasa dan Kesehatan Otak*, Republika 27 Juli 2012.
- Azwardi Ma'rifatullah. "Psikologi Dakwah: Terapi Religius Sebagai Metode Dakwah Alternatif", <http://azwardiacla.blogspot.com>, diakses tanggal 14 Maret 2014, pukul 09.49 WIB.
- Chairul Hana Rosita. "Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental", Skripsi, Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 2009.
- Departemen Agama. *al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Departemen Agama, t.t.
- Jejen Musfah. *Risalah Puasa: Menjadikan Puasa Penuh Pahala*, Yogyakarta: Hijrah, 2004.
- Khusnur Rony Djufri. "Hikmah Puasa Bagi Kesehatan Manusia", Kesamben: Jelajah Ilmu MPA 288, 2010.
- Liza. "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan", <http://www.scribd.com>, diakses tanggal 14 Maret 2014 pukul 21.31 WIB.
- Mohammad Fanani. "Agama Sebagai Salah Satu Modalitas Terapi dalam Psikiatri" <http://perpustakaan.uns.ac.id/>, diakses tanggal 12 Maret 2013, pukul 10.00 WIB.
- Rasyid, H. Sulaiman. *Fiqih Islam*, Jakarta: Attahiriyah, 1984.
- S. Tanuwijaya. "Recent Development in Pathogenesis of Atherosclerosis, in Atherosclerosis from Theory to Clinical Practice", Mini Cardiology – Update III, Semarang: Universitas Diponegoro, 2003.
- Siregar, dkk. *Nasihat Ulama': Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Nurani Menuju-Nya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, t.t.
- Sri Astutik Zulainaty. *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental: Studi Pemikiran Imam Musbikin*, Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006.
- Taruna Ikrar. "Puasa dan Kesehatan Otak", Republika, 27 Juli 2012.
- U. M. Shabis. "Nilai-nilai Pendidikan dalam Ibadah Puasa", Jurnal Lentera Pendidikan, Vol. 14, No. 2, Desember 2012.
- Vaughan, E. D. and R. E. Sosa, *Renovascular Hypertension and Other Renal Vascular Disease in Campbell's Urology*, USA: WB. Saunders, 1998.