

Puasa dan Gaya Hidup Sehat, Tafsir Tematik QS. Al-Baqarah

Iqbal Syaifudin^{1*}, Ainur Rhain²

^{1,2} Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia.

E-mail: g100231125@student.ums.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1204>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 31 May 2025

Revised: 06 June 2025

Accepted: 12 June 2025

Kata Kunci:

Puasa, Gaya Hidup Sehat, Ilmu Kesehatan.

Keywords:

Fasting, Healthy Lifestyle, Health Science.

ABSTRACT

Artikel ini mengkaji keterkaitan antara praktik puasa dalam Islam dengan konsep gaya hidup sehat berdasarkan ayat-ayat QS. Al-Baqarah 183–185. Dalam konteks modern, tantangan gaya hidup yang tidak sehat telah memicu peningkatan penyakit fisik dan mental. Puasa, sebagai ibadah spiritual, ternyata juga memberikan manfaat psikologis dan kesehatan, seperti meningkatkan kontrol emosi, menurunkan hormon stres (kortisol), serta memperbaiki metabolisme tubuh dan regenerasi sel. Kajian dilakukan melalui pendekatan tematik terhadap ayat Al-Qur'an, ditopang dengan perspektif psikologi dan ilmu kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahwa puasa tidak hanya mendidik jiwa untuk mencapai ketakwaan, tetapi juga menjadi strategi alami untuk mencapai keseimbangan fisik dan mental. Ibadah puasa dalam Islam bukan hanya ritual spiritual, tetapi juga sistem penyembuhan holistik yang relevan untuk menjawab tantangan hidup sehat masa kini.

This article explores the relationship between fasting in Islam and the concept of a healthy lifestyle, based on verses QS. Al-Baqarah 183–185. In today's modern era, unhealthy lifestyles have led to increased physical and mental health issues. Fasting, as a spiritual practice, also provides psychological and physiological benefits such as emotional regulation, reduced stress hormone (cortisol), improved metabolism, and cell regeneration. The study employs a thematic approach to the Qur'anic verses, supported by psychological and health science perspectives. The findings indicate that fasting not only nurtures the soul towards achieving piety but also serves as a natural strategy for physical and mental balance. Fasting in Islam is more than a spiritual ritual it is a holistic healing system relevant to contemporary healthy living challenge.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Iqbal Syaifudin, et al (2025). Puasa dan Gaya Hidup Sehat, Tafsir Tematik QS. Al-Baqarah, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1204>

PENDAHULUAN

Di era modern seperti saat ini, gaya hidup manusia mengalami perubahan yang signifikan akibat pola makan tidak sehat, tingkat stres yang tinggi, minimnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Fenomena ini menyebabkan peningkatan resiko penyakit seperti: obesitas, diabetes, serta gangguan mental seperti: depresi dan kecemasan (Cahyono, 2023). Kemenkes lewat BKKP (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan) menyebut bahwa berdasarkan data WHO, PTM membunuh 41 juta orang setiap tahunnya, atau 74% dari seluruh kematian global. Kontributor utama PTM adalah penyakit kardiovaskular dan diabetes. Penyakit kardiovaskular menyumbang 17,9 juta kematian dan diabetes menyumbang 2 juta kematian setiap tahunnya. Tingginya angka kematian akibat PTM menjadikan permasalahan ini sangat penting untuk segera diatasi.

Puasa, sebagai salah satu pilar ibadah dalam agama islam, menawarkan solusi untuk menjawab tantangan tersebut. Studi ilmiah menunjukkan bahwa puasa memiliki manfaat fisik, seperti meningkatkan metabolisme, menurunkan kadar gula darah, dan mendukung regenerasi sel tubuh.

Penelitian lain menyoroti bahwa puasa juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan emosional, ketenangan jiwa, dan kemampuan mengelola stres. Namun, manfaat ini sering kali belum dipahami secara komprehensif, terutama dari sudut pandang nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an (Al Hafiz, 2023).

Salah satu penelitian yang mendukung pernyataan diatas adalah apa yang diterbitkan dalam *The New England Journal Of Medicine* pada tahun 2019 yang ditulis oleh Rafael de Cabo, Ph.D., dan Mark P. Mattson, Ph.D. menemukan bahwa puasa intermiten dapat meningkatkan fungsi metabolik, memperbaiki resistensi insulin, dan mempromosikan regenerasi sel.

Surat Al-Baqarah, khususnya ayat-ayat yang membahas puasa (ayat 183-185), memberikan panduan yang mendalam tentang tujuan puasa, yaitu mencapai ketakwaan, serta bagaimana puasa dapat menjadi bagian penting dari gaya hidup sehat. Surat Al-Baqarah memiliki pesan khusus terkait tauhid dan pensyariatan, sehingga kaitan antara tema yang diambil dengan pesan khusus dari surah Al-Baqarah itu sendiri sangatlah jelas yaitu pensyariatan puasa bagi kaum muslimin adalah agar mereka sampai pada derajat ketakwaan dan memurnikan keyakinan mereka hanya kepada Allah (tauhid). Penguatan iman dan takwa yang menjadi tujuan pensyariatan puasa ini akan menjadi upaya untuk melawan sifat-sifat tercela manusia itu sendiri (Sumadi, 2024). Tentunya setiap syariat yang Allah berikan pasti mengandung kemaslahatan dibaliknya baik itu di dunia maupun di akhirat.

Kajian ini menjadi penting untuk menjembatani ajaran spiritual Al-Qur'an dengan tantangan kesehatan masa kini, sekaligus menegaskan relevansi ibadah puasa dalam membentuk gaya hidup Islami yang modern. Kajian ini bertujuan untuk menggali urgensi puasa sebagai praktik ibadah yang memberikan manfaat yang menyeluruh, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Hal ini tidak hanya relevan bagi umat Islam, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana tradisi keagamaan dapat berkontribusi dalam membangun gaya hidup yang sehat dan seimbang di tengah era globalisasi.

METODE

Pendekatan yang dipakai dalam kajian ini adalah pendekatan psikologi dan juga akan dijelaskan dari perspektif ilmu kesehatan. Psikologi berasal dari kata dalam bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu (Fatriha, 2023). Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku, proses mental, dan interaksi antara mereka. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana manusia berpikir, merasa, belajar, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Psikologi mencoba menjawab pertanyaan tentang mengapa manusia bertindak sebagaimana mereka lakukan dan apa yang mempengaruhi pikiran dan perilaku mereka (Hidayat, 2018).

Dari penjelasan makna diatas, dapat dipahami bahwa pendekatan psikologi yang digunakan dalam memahami ibadah puasa akan menganalisis bagaimana pengaruh pelaksanaan puasa dapat memengaruhi perkembangan emosional, kesehatan mental, dan juga berdampak pada kesehatan pelakunya.

Sedangkan ilmu kesehatan, mengutip dari *Consultant Training Centre Calibration Service* dan BNSP (Badan Nasional Sertifikasi Profesi) menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan yang sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/atau perawatan termasuk kehamilan dan persalinan.

Sedangkan ilmu kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang memengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain.

Definisi yang bahkan lebih sederhana diajukan oleh Larry Green dan para koleganya yang menulis bahwa ilmu kesehatan adalah kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk mempermudah adaptasi sukarela terhadap perilaku yang kondusif bagi kesehatan.

Prof. Dr. M. Amin Syukur, dalam bukunya "*Zikir Menyembuhkan Kankerku*" mengatakan bahwa pada kenyataannya penyakit itu ada dua macam, yaitu fisik dan psikis. Keduanya bersumber dari pikiran atau perasaan dan dari perut. Hal ini sesuai pernyataan Al-Harits bin Kildah, seorang tabib Arab yang mengatakan, "Perut adalah sumber penyakit dan diet adalah obat segala penyakit" (Warto, 2019).

Dari penjelasan beliau, penulis ingin mengkaji bahwa jika salah satu sumber penyakit berasal dari perut maka akan erat kaitannya dengan pelaksanaan puasa. Kajian yang dilakukan berdasarkan 2 hal

diasas yaitu psikologi dan ilmu kesehatan sehingga akan dihasilkan kesimpulan bagaimana pengaruh pelaksanaan puasa bagi psikologi dan kesehatan pelakunya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Klasifikasi ayat

Surat Al-Baqarah termasuk kategori surat madaniyyah seperti apa yang disebut oleh imam Al-Qurthubi dalam tafsirnya:

الْكَلَامُ فِي تَرْوُلِهَا وَفَضْلِهَا وَمَا جَاءَ فِيهَا، وَهَكَذَا كُلُّ سُورَةٍ إِنَّ وَجْدَنَا لَهَا ذَلِكَ، فَتَقُولُ: سُورَةُ الْبَقَرَةِ مَدَنِيَّةٌ، نَزَلَتْ فِي مَدِينَةِ شَيْءٍ (Al-Qurṭubī).

Ayat yang dikaji yaitu ayat ke 183 juga adalah ayat madaniyyah, sebagaimana pada umumnya ayat-ayat madaniyyah akan sering membahas hukum dan pensyariaan.

Surat Al-Baqarah adalah surat ke-2 dalam Al-Qur'an dan merupakan surat terpanjang dengan 286 ayat. Surat ini termasuk dalam golongan Madaniyyah karena mayoritas ayatnya diturunkan setelah Rasulullah ﷺ hijrah ke Madinah. Nama "Al-Baqarah" diambil dari kisah sapi betina yang disebutkan dalam ayat 67-73, yang menceritakan perintah Allah kepada Bani Israil untuk menyembelih seekor sapi sebagai ujian keimanan mereka. Surat ini memiliki tema yang sangat luas, meliputi keimanan, hukum-hukum Islam, kisah umat terdahulu, dan petunjuk bagi umat Islam (Semang, 2023).

Kata Kunci Lafadz

Kata kunci yang digunakan dalam kajian ini adalah “الصيام / الصوم”, meskipun pada ayat-ayat lain kata puasa memakai berbagai derivasinya, seperti الصائمين, تصوموا, فليصمه. Kata-kata tersebut berasal dari satu akar kata yang sama yaitu صوم.

Didalam tafsir munir karya Syaikh Wahbah Az-Zuhaili disebutkan makna صوم adalah:

{الصِّيَامُ} فِي اللُّغَةِ: الإِمْسَاكُ وَالْكَفُّ عَنِ الشَّيْءِ وَالتَّرِكُ لَهُ، وَفِي الشَّرْعِ: هُوَ الإِمْسَاكُ عَنِ الأَكْلِ وَالشَّرْبِ وَالجَمَاعِ مِنَ الفَجْرِ إِلَى غُرُوبِ الشَّمْسِ، بِنِيَّةٍ مِنْ أَهْلِهِ، اِحْتِسَابًا لَوَجْهِ اللّٰهِ، وَإِعْدَادًا لِلنَّفْسِ لَتَقْوَى اللّٰهِ.

Kata الصيام secara bahasa berarti menahan atau mencegah dari sesuatu dan meninggalkannya. Sedangkan secara syar'i diartikan sebagai menahan makan, minum, dan jima' dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, itu semua dilaksanakan dalam rangka mencari pahala dari Allah dan melatih diri untuk semakin meningkatkan kualitas ketakwaan kepada-Nya (Az-Zuhaili). Senada dengan apa yang dijelaskan oleh Raghīb Al-Ashfahani dalam kitab nya “*Al-mufrodat fi ghorib Al-Qur'an*”:

الصَّوْمُ فِي الأَصْلِ: الإِمْسَاكُ عَنِ الفِعْلِ مَطْعَمًا كَان، أَوْ كَلَامًا، أَوْ مَشْيًا، وَلِذَلِكَ قِيلَ لِلْفَرَسِ المَمْسُكِ عَنِ السَّيْرِ، أَوْ العَلْفِ: صَائِمًا.

Kata *shaum* pada asalnya bermakna menahan dari sebuah perbuatan entah itu makan, minum, berbicara, berjalan (al-Ashfahānī).

Jika dilihat lebih mendalam lafadz *shaum* dan *shiyam* memiliki perbedaan dalam penggunaannya. Lafadz “*Shaum*” hanya disebutkan satu kali, yaitu dalam surah Maryam ayat 26. “*Fa kuli wa syarabi wa qarri 'aina, fa imma tarayinna min al-basyari ahadan fa quuli inni nadzartu li al-rahmani shauma, fa lan ukallima al-yauma insiyya*” Dalam ayat tersebut, para mufassir mengartikan *shaum* dengan *al-shamt* yang bermakna diam; tidak berkata dan menahan diri dari berkata. Hal tersebut dipertegas dengan kalimat setelahnya, *fa lan ukallima al-yauma insiyya*, Aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun hari ini.

Sedangkan lafaz *Shiyam* dalam Al-Quran disebutkan sembilan kali yang terdapat di dalam tujuh ayat. Yaitu dalam surah Al-Baqarah ayat 183, 187 dan 196, surah Al-Nisa ayat 92, surah Al-Maidah 89 dan 95, dan surah Al-Mujadalah ayat 4. Seluruh kata *Shiyam* dalam ketujuh ayat tersebut bermakna puasa lebih spesifik secara fikih yaitu menahan dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa, dari terbitnya fajar pada waktu Subuh yang disertai niat hingga terbenamnya matahari pada waktu Maghrib. Sedangkan *Shaum* lebih umum, yaitu menahan diri dari segala perbuatan atau perkataan, baik karena berpuasa -sebagaimana dalam konteks fikih- atau tidak. Tidak hanya dalam hal hal yang membatalkan

puasa secara fikih saja, namun juga menahan dari berbagai perbuatan dan ucapan lainnya yang tidak ada kaitannya dengan syariat puasa, sekalipun itu tidak termasuk ibadah.

Keterkaitan Makna Ayat 183 dengan Makna Surat Al-Baqarah Secara Umum.

Surat Al-Baqarah memiliki beberapa pesan khusus, dijelaskan oleh Ja'far Syarafuddin dalam kitabnya *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyyah Khasais suwar* yaitu:

1. Penjelasan tentang pokok-pokok akidah dan mengesakan Allah.
2. Penjelasan tentang 3 kelompok manusia dalam menerima hidayah Al-Qur'an yaitu: orang-orang beriman, orang-orang kafir, dan orang-orang munafik.
3. Cerita tentang kaum-kaum terdahulu terutama kisah pembangkangan bangsa yahudi.
4. Dan setengah akhir dari surat ini berisi pensyariatan dalam agama islam (Syarafuddin).

Surat Al-Baqarah ayat 183 menjelaskan tentang kewajiban menjalankan puasa bulan ramadhan. Ayat ini adalah berisi salah satu pilar rukun islam. Dengan menjalankan puasa ini Allah menginginkan hamba-hambanya sampai pada derajat orang-orang yang bertakwa, sehingga nantinya mereka mendapat keselamatan dunia dan akhirat. Orang yang menjalankan puasa berarti tanda bahwa dia memiliki akidah atau keyakinan kepada Allah sehingga membuat dia taat pada aturan yang telah Allah tetapkan.

Analisa

Sejarah Puasa

Puasa adalah rukun Islam yang ketiga, seperti yang telah disebutkan diatas bahwa puasa memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat yang khusus (Sukri, 2009). Kewajiban berpuasa bagi umat islam ditetapkan setelah Nabi hijrah ke kota madinah yaitu pada tahun 2 hijriah setelah arah kiblat diubah dari masjidil aqsha di Yerusalem ke Ka'bah, Baitullah Mekkah.

Jika dilihat dari sejarah, puasa merupakan amal ibadah yang juga diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Namun tentu saja tatacara pelaksanaannya berbeda dari puasa yang dilaksanakan kaum muslimin pada bulan Ramadhan (Ulfah, 2016).

Puasa merupakan salah satu ibadah yang telah disyariatkan sejak zaman dahulu. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 183, bahwa puasa diwajibkan atas orang-orang beriman sebagaimana diwajibkan kepada umat-umat sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa puasa adalah syariat yang juga dilaksanakan oleh umat terdahulu. Misalnya, umat Nabi Musa AS dan Nabi Isa AS menjalankan puasa sebagai bentuk pengabdian kepada Allah, meskipun tata cara dan pelaksanaannya berbeda dengan umat Islam saat ini.

Dalam Islam, puasa diwajibkan secara bertahap. Awalnya, puasa adalah ibadah yang bersifat sukarela, seperti puasa Asyura (10 Muharram) yang dilaksanakan Nabi Muhammad SAW dan dianjurkan kepada umatnya. Setelah hijrah ke Madinah, puasa Ramadhan diwajibkan pada tahun ke-2 Hijriah melalui QS. Al-Baqarah: 185. Pada tahap awal, umat Islam diberikan pilihan untuk berpuasa atau membayar fidyah berupa makanan kepada orang miskin. Namun, kewajiban berpuasa kemudian menjadi mutlak bagi mereka yang mampu, kecuali bagi yang memiliki uzur syar'i.

Selain itu, aturan mengenai tata cara puasa juga mengalami tahapan. Awalnya, berbuka hanya diperbolehkan hingga tidur malam, dan jika seseorang tertidur setelah berbuka, ia tidak boleh makan atau minum hingga waktu berbuka berikutnya. Namun, Allah kemudian memberikan kemudahan melalui QS. Al-Baqarah: 187, yang memperbolehkan umat Islam makan, minum, dan berhubungan suami istri pada malam hari hingga waktu fajar.

Pensyariatan puasa ini memiliki banyak hikmah, seperti melatih pengendalian diri, menumbuhkan empati terhadap kaum miskin, serta membersihkan tubuh dari racun secara alami. Lebih dari itu, tujuan utama puasa adalah mendidik jiwa untuk mencapai takwa. Puasa Ramadhan, sebagai salah satu rukun Islam, memiliki kedudukan yang sangat agung dan menjadi ibadah yang istimewa dalam syariat Islam (Sarwat, 2021).

Tujuan Puasa

Tujuan puasa sangatlah jelas seperti apa yang Allah sampaikan di surat Al-Baqarah ayat 183 yaitu "*la'allakum tattaqun*", agar kalian bertakwa. Ketakwaan seorang muslim akan terwujud ketika seorang hamba menuruti segala perintah Allah dan Rosul-Nya serta meninggalkan segala yang dilarang oleh-Nya (Al-Hushain, 2008).

Puasa memiliki tujuan utama untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah: 183. Dengan berpuasa, seorang Muslim diajarkan untuk menahan

diri dari segala yang membatalkan puasa, baik makan, minum, maupun perbuatan yang tidak bermanfaat. Hal ini melatih pengendalian diri dan mendidik jiwa untuk menjauhi hal-hal yang dilarang. Selain itu, puasa juga menumbuhkan rasa empati terhadap kaum fakir miskin. Dengan merasakan lapar dan dahaga, seseorang dapat lebih memahami kesulitan yang mereka alami sehingga terdorong untuk berbagi dan memperkuat solidaritas sosial.

Puasa juga menjadi sarana untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk seperti kemarahan, dusta, dan hasad, sehingga mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki hubungan dengan sesama. Nabi Muhammad SAW mengingatkan bahwa puasa tidak hanya sekedar menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih diri untuk menjaga perkataan dan perbuatan dari hal yang sia-sia dan dosa. Di sisi lain, puasa memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh, seperti membantu detoksifikasi, memperbaiki metabolisme, dan memberikan waktu istirahat bagi sistem pencernaan.

Lebih dari itu, puasa adalah bentuk ibadah yang menghapuskan dosa-dosa dan meningkatkan pahala. Rasulullah SAW bersabda bahwa siapa saja yang berpuasa Ramadhan dengan penuh iman dan mengharapkan pahala dari Allah, dosa-dosanya yang telah lalu akan diampuni. Puasa juga menjadi momen untuk mempererat ukhuwah Islamiyah, melalui kegiatan seperti berbagi makanan berbuka dan salat tarawih bersama. Dengan berbagai hikmah ini, puasa tidak hanya menjadi kewajiban, tetapi juga sarana untuk mencapai kehidupan yang lebih berkah di dunia dan akhirat.

Puasa dan Gaya Hidup Sehat

Pembahasan tentang faedah puasa sangatlah banyak, selain meningkatkan ketakwaan kepada Allah, puasa juga memiliki manfaat dari sisi ilmiah yang bermanfaat bagi kesehatan. Para ahli biologi pun juga telah meneliti bahwa yang berpuasa bukan hanya manusia saja, banyak makhluk hidup lain yang juga menjalani puasa seperti: unta, ular, serangga, dan beruang kutub. 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.

Dampak Puasa Untuk Kesehatan Tubuh (Fisik)

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 (Al Hafiz, 2023).

Beberapa studi dan percobaan yang dilakukan para peneliti muslim, mengisyaratkan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung. Karena puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya.

Puasa dan Kesehatan Mental

Didalam tubuh kita ada salah satu hormon yang dinamakan dengan kortisol. Kortisol adalah hormon yang dihasilkan oleh korteks adrenal, sebuah bagian dari kelenjar adrenal di dalam tubuh. Hormon ini dikenal sebagai hormon penanda stres, yang artinya tingkat hormon ini akan meningkat saat seseorang mengalami stres. Dalam konteks fisiologis, kadar kortisol cenderung tinggi pada pagi hari sebelum seseorang bangun tidur, kemudian secara bertahap menurun sepanjang hari dan mencapai level terendahnya di malam hari. Hormon ini juga akan meningkat saat seseorang berolahraga selama sekitar 30 menit, serta saat mengonsumsi kopi.

Pentingnya kortisol dalam hubungannya dengan puasa adalah bahwa perubahan dalam pola makan dan tidur dapat mempengaruhi kadar kortisol dalam tubuh. Kadar kortisol cenderung menurun di pagi hari dan meningkat di malam hari, yang dikenal sebagai "*evening hypercortisolism*." Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol di malam hari selama bulan Ramadan terkait dengan kesulitan beberapa individu dalam tidur di malam hari. Selama periode puasa, penurunan kadar kortisol dalam tubuh dapat mengurangi risiko stress dan mempengaruhi suasana hati menjadi lebih baik. Ini juga dapat membantu mengembalikan fungsi normal tubuh, termasuk jantung, tekanan darah, dan sistem tubuh lainnya. Akibatnya, tingkat kecemasan dan perasaan gugup dapat berkurang, dan tubuh menjadi lebih rileks (Lilis, 2024).

Puasa dan Mengatur Emosi.

Menahan diri yang diwajibkan kepada orang yang berpuasa baik dari biologis, mental, dan perilaku, yaitu yang dimulai dari menahan makan, minum, berkata kotor, hingga menahan emosi dari cercaan orang lain, semua itu dapat menjadikan diri seseorang sangat terlatih dalam mengatasi pengaruh yang masuk ke dalam tubuh dan emosi yang sangat berhubungan dengan jaringan dalam otak. Saat seseorang bisa menahan pengaruh luar yang hendak masuk ke titik emosionalnya, berarti ia mampu untuk mencapai level *sensory deprivation* (level dimana seseorang bisa mereduksi stimulasi yang berasal dari salah satu atau beberapa indranya) (Az-Zaki, 2013).

Penjelasan Hadits Tentang Manfaat Berpuasa.

Prof. Dr. M. Amin Syukur, dalam bukunya "*Zikir Menyembuhkan Kankerku*" mengatakan bahwa pada kenyataannya penyakit itu ada dua macam, yaitu fisik dan psikis. Keduanya bersumber dari pikiran atau perasaan dan dari perut. Hal ini sesuai pernyataan Al-Harits bin Kildah, seorang tabib Arab yang mengatakan, "Perut adalah sumber penyakit dan diet adalah obat segala penyakit" (Warto, 2019).

Jika melihat pendapat maka banyak hadits yang menjelaskan bahwa Rasulullah memberi pesan agar memperhatikan apa yang masuk ke dalam perut. Berikut hadits-haditsnya:

المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء

"Seorang mukmin makan untuk satu usus, namun orang kafir untuk tujuh usus." (HR. Bukhari no. 5393 dan Muslim no. 2060)

Sebagaimana disebutkan dalam *Syarh Muslim*, ada ulama yang menjelaskan bahwa yang dimaksud adalah seorang mukmin biasa makan bersifat pertengahan. Imam Nawawi *rahimahullah* juga berkata bahwa para ulama mengatakan tentang maksud hadits yaitu untuk memiliki sedikit dunia, motivasi untuk *zuhud* dan *qona'ah* (hidup berkecukupan). Dan memang sedikit makan adalah bagian dari baiknya akhlak seseorang, sedangkan banyak makan itu kebalikannya. Ada juga hadits lain yang berbunyi:

عن المقدم بن مغديكرب قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكلاَت يُعْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتْ لِعَاطِمِهِ وَتَلْتْ لِبَشْرَابِهِ وَتَلْتْ لِنَفْسِهِ رَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَالتَّسَائِيُّ وَابْنُ مَاجَةَ وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: حَدِيثٌ حَسَنٌ

Dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya." (HR. Imam Ahmad, Tirmidzi, An-Nasai, Ibnu Majah. Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan) [HR. Ahmad, 4:132; Tirmidzi, no. 2380; Ibnu Majah, no. 3349. Syaikh Syaib Al-Arnauth mengatakan bahwa perawi hadits ini tsiqqah, terpercaya].

Hadits diatas sangat jelas pesan dari rosul bahwa untuk menjaga kesehatan tubuh adalah jangan sampai makan secara berlebihan bahkan dari hadits diatas Ada seorang dokter di masa silam bernama Ibnu Masawaih ketika ia membaca hadits ini di dalam kitab Abu Khaitsamah, ia berkata, "Andai kaum muslimin mengamalkan isi hadits ini, niscaya mereka akan selamat dari berbagai penyakit. Kalau demikian, rumah sakit dan farmasi akan jadi kosong." Beliau mengatakan demikian dikarenakan berbagai penyakit disebabkan oleh perut yang terbiasa terisi penuh. Sebagian pakar juga mengatakan,

“Asal dari berbagai penyakit adalah perut yang selalu terisi penuh.” (*Jaami’ Al-‘Ulum wa Al-Hikam*,2:468).

Dari hadist diatas, juga dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang yang beriman janganlah berlebihan atas segala hal seperti berhentilah makan sebelum kenyang. Ketika makanan masuk berlebihan, maka dapat meningkatkan kadar gula dalam darah karena tidak ada lagi yang bertugas untuk mengontrol makanan tersebut. Dengan berpuasa kita secara tidak langsung mengurangi makanan yang merupakan kesempatan untuk menurunkan kadar gula dalam darah sampai ke titik terendah.

Penjelasan Ahli Tafsir.

Syaikh Wahbah Zuhaili menyebutkan dalam tafsirnya “*Tafsir Al-Munir*”:

يجدد البنية، ويقوي الصحة، ويخلص الجسد من الرواسب والتخمرات الضارة، ويريح الأعضاء، ويقوي الذاكرة إذا حزم الإنسان أمره، وتفرغ لعمله الذهني دون أن يشغل نفسه بتذكر المتع الجسدية، ويجمع ذلك كله
«قول النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه أبو نعيم في الطب عن أبي هريرة: «صوموا تصحوا
وهذا يكون بعد الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى عادة، بعد أن يعود الإنسان على الصوم، ويستعلي على حالات الاسترخاء في الفترة الأولى من بدء الصيام
وكل هذه الفوائد الجسدية والروحية والصحية والاجتماعية مشروطة بالاعتدال في تناول وجبات الإفطار والسحور، وإلا أصبح الحال عكسياً، وانقلب الأمر وبالا وعناء وضرراً إذا أتخم الإنسان معدته، ولم يعتدل في طعامه وشرابه.

"Puasa memperbaiki struktur tubuh, memperkuat kesehatan, membersihkan tubuh dari endapan dan fermentasi yang berbahaya, memberikan istirahat kepada organ tubuh, dan memperkuat daya ingat jika seseorang tekun, fokus pada pekerjaannya secara mental tanpa terganggu oleh keinginan fisik. Semua manfaat ini dirangkum dalam sabda Nabi ﷺ yang diriwayatkan oleh Abu Nu'aim dalam kitab *Ath-Thibb* dari Abu Hurairah: *'Berpuasalah, maka kamu akan sehat.'*

Manfaat ini biasanya terasa setelah tiga atau empat hari pertama, ketika seseorang mulai terbiasa dengan puasa dan mampu mengatasi kondisi tubuh yang cenderung lemah pada awal-awal puasa.

Namun, semua manfaat fisik, spiritual, kesehatan, dan sosial ini bergantung pada sikap moderat dalam mengonsumsi makanan saat berbuka dan sahur. Jika seseorang berlebihan dalam makan hingga memenuhi perutnya, maka keadaan justru akan berbalik, menyebabkan kesulitan dan kerugian bagi tubuh."

Imam Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya “*Tafsir Al-Qur’an Al-‘Adhim*” Menulis:

وَلِهَذَا قَالَ هَاهُنَا: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} لِأَنَّ الصَّوْمَ فِيهِ تَرْكِيهٌ لِلْبَدَنِ وَتَضْيِيقٌ لِمَسَالِكِ الشَّيْطَانِ؛

"Karena itulah disebutkan di sini: {Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa} (QS. Al-Baqarah: 183) (Kaṣīr).

Hal ini karena puasa mengandung penyucian bagi tubuh dan mempersempit jalan-jalan setan."

Imam Ar-Razi dalam tafsirnya juga menulis:

أَنَّهُ سُبْحَانَهُ بَيَّنَّ بِهَذَا الْكَلَامِ أَنَّ الصَّوْمَ يُورِثُ التَّقْوَى لِمَا فِيهِ مِنْ انْكِسَارِ الشَّهْوَةِ وَانْتِمَاعِ الْهَوَى فَإِنَّهُ يَزِدُّ عَنِ الْأَسْرِ وَالْبَطْرِ وَالْفَوَاحِشِ وَيَهْوِي لذات الدنيا ورناستها، وَذَلِكَ لِأَنَّ الصَّوْمَ يَكْسِرُ شَهْوَةَ الْبَطْنِ وَالْفَرْجِ، وَإِنَّمَا يَسْعَى النَّاسُ لِهَدْيَيْنِ، كَمَا قِيلَ فِي الْمَثَلِ السَّانِرِ: المرء يسعى لعارية بطنه وفرجه، فَمَنْ أَكْثَرَ الصَّوْمِ هَانَ عَلَيْهِ أَمْرُ هَدْيَيْنِ وَخَفَّتْ عَلَيْهِ مَوْنُهُمَا، فَكَانَ رَادِعًا لَهُ عَنِ ارْتِكَابِ الْمَحَارِمِ وَالْفَوَاحِشِ، وَمُهَوَّنًا عَلَيْهِ أَمْرَ الرِّيَاسَةِ فِي الدُّنْيَا وَذَلِكَ جَامِعٌ لِأَسْبَابِ النَّقْوَى فَيَكُونُ مَعْنَى الْآيَةِ فَرَضْتُ عَلَيْكُمُ الصِّيَامَ لِتَكُونُوا بِهِ مِنَ الْمُتَّقِينَ الَّذِينَ أَتَيْنَتْ عَلَيْهِمْ فِي كِتَابِي

"Sesungguhnya Allah SWT menjelaskan melalui firman ini bahwa puasa melahirkan ketakwaan, karena di dalamnya terdapat penundukan syahwat dan pengendalian hawa nafsu. Puasa dapat mencegah seseorang dari sifat sombong, berlebihan, dan perbuatan keji, serta menjadikan kenikmatan dunia dan kedudukannya terasa ringan. Sebab, puasa menundukkan syahwat perut dan kemaluan, sedangkan manusia pada dasarnya berusaha keras untuk memenuhi kedua hal ini. Sebagaimana dikatakan dalam

peribahasa yang terkenal: *'Manusia berusaha demi memenuhi kebutuhan perut dan kemaluannya'* (Ar-Rāzī).

Barang siapa yang banyak berpuasa, akan menjadi ringan baginya urusan kedua hal ini, dan akan berkurang beban yang ditimbulkan olehnya. Maka, hal ini menjadi penghalang baginya dari melanggar hal-hal yang diharamkan dan perbuatan keji, serta menjadikan urusan kedudukan dunia terasa ringan. Semua ini menjadi sarana untuk mencapai ketakwaan. Oleh karena itu, makna ayat tersebut adalah: *'Aku telah mewajibkan puasa atas kalian agar kalian menjadi orang-orang bertakwa, yaitu mereka yang Aku puji dalam kitab-Ku.'*

Perkataan-perkataan beberapa ulama tafsir diatas adalah sebagai bukti penguat atas kajian yang dilakukan, sehingga dapat ditarik pelajaran bahwa ibadah puasa memiliki manfaat dari segi spiritual ataupun ilmiah. Namun sepantasnya seorang muslim tidak hanya meniatkan manfaat duniawi saja dalam menjalankan suatu ibadah, harus diniatkan untuk Allah dan mencari keridhoan-Nya.

SIMPULAN

Puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek psikologi dan kesehatan. Dari sisi psikologi, puasa melatih pengendalian diri, memperkuat ketahanan emosional, dan membantu seseorang mengelola stres. Penurunan hormon kortisol selama puasa dapat menciptakan suasana hati yang lebih tenang, mengurangi tingkat kecemasan, dan meningkatkan fokus mental. Proses menahan diri dari makanan, minuman, dan dorongan biologis lainnya juga membangun disiplin diri dan meningkatkan kemampuan pengendalian emosi.

Dari perspektif ilmu kesehatan, puasa mendukung kesehatan fisik dengan meningkatkan metabolisme, mempromosikan proses *autophagy* (pembersihan seluler), dan menormalkan kadar gula darah. Selain itu, puasa memberikan waktu istirahat bagi sistem pencernaan, yang membantu meningkatkan regenerasi sel dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes. Puasa juga dapat menjadi strategi untuk meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi peradangan, sehingga bermanfaat untuk kesehatan jantung dan sistem tubuh lainnya.

Melalui kombinasi antara manfaat psikologi dan kesehatan, puasa menciptakan keseimbangan yang membantu individu mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang optimal. Namun, keberhasilan dalam mendapatkan manfaat ini bergantung pada pelaksanaan puasa yang tetap memperhatikan pola makan yang seimbang saat berbuka dan sahur. Selain itu, orientasi spiritual harus tetap menjadi fokus utama, agar ibadah puasa tidak hanya memberikan manfaat duniawi tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah dan meraih ketakwaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Ainur Rha'in, S.Th.I, M.Th.I., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan ilmiah yang sangat berarti dalam proses penyusunan artikel ini.
2. Para dosen Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberikan ilmu, inspirasi, dan motivasi selama masa studi penulis.
3. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, yang telah memberikan dukungan moril dan semangat selama proses penulisan artikel ini.
4. Keluarga tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah perjuangan penulis.
5. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya ilmiah ini.

Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang dicatat sebagai pahala oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu,

segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

REFERENSI

- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71-84.
- Al Hafiz, D., Zakiyani, M. A. F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Islamic Education*, 1(3), 811-818.
- Sumadi, E. S., Azizah, A., An, A. N., Nugroho, K., & Dahliana, Y. (2024). Analisis Dampak Negatif Minuman Keras Dan Judi Online Dalam Perspektif Al-Qur'an. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 8(2), 281-291.
- Fatriha, K. I., & Dirta, Y. A. (2023). Psikologi Pendidikan dalam Proses Belajar Mengajar. *eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(4), 555-567.
- Hidayat, B., Putra, A. A., & Harahap, M. (2018). Pendidikan anak usia dini menurut psikologi islami. *Generasi Emas*, 1(1), 29-38.
- Warto, W. (2019). Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 15(2).
- Semmang, S., & Hasbi, M. (2023). Jamak Taksir dan Pemaknaannya dalam Surah al-Baqarah. *TAFASIR: Journal of Quranic Studies*, 1(2), 50-77.
- Sri Suhandjati Sukri, Ensiklopedi Islam dan Perempuan, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2009).
- Ulfah, Z. (2016). *Manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Sarwat, A., & MA, L. (2021). *Sejarah Puasa*. Rumah Fiqih Publishing.
- Ahmad bin Abdul Aziz Al-Hushain, Ruh Puasa dan maknanya, (Surabaya: Pusataka eIBA, 2008).
- Lilis, L. (2024). DAMPAK PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADITS. *Amsal Al-Qur'an: Jurnal Al-Qur'an dan Hadis*, 1(3), 290-306.
- Jamal Muhammad Az-Zaki, Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2013).
- Warto, W. (2019). Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 15(2).
- Az-Zuhaili, W. *At-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj* (Jil. 2, hlm. 128). Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir.
- Ar-Rāghib al-Aṣḥānī. *Al-Mufradāt fi Gharīb al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Qurtubī, M. ibn A. (t.t.). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān (Tafsir al-Qurtubī)*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah.
- Ibn Kaṣīr, I. ibn 'U. *Tafsir al-Qur'ān al-'Azīm*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ar-Rāzī, F. ad-Dīn. *Maḥāṣin al-Ghaib aw at-Tafsir al-Kabīr*. Beirut: Dār Iḥyā' at-Turāṣ al-'Arabī.
- Syarafuddīn, J. *Al-Mawsū'ah al-Qur'āniyyah: Khaṣā'is as-Suwar*. Beirut: Dār al-Maḥajjah al-Baiḍā'.