

Puasa Ramadan sebagai Terapi Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Literatur dari Perspektif Islam dan Sains Modern

Ananda Putri Yulianti ¹, Aceng Kosasih ²

^{1,2}Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: anandaputriyulian@gmail.com¹, acengkosasih@upi.edu²

ABSTRAK

Puasa Ramadhan merupakan ibadah wajib bagi umat Islam yang memiliki nilai spiritual sekaligus manfaat kesehatan yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa Ramadhan dari perspektif Islam dan sains modern, khususnya dalam konteks kesehatan fisik dan mental. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap sumber-sumber keislaman (Al-Qur'an, hadis) serta hasil penelitian ilmiah tentang efek puasa terhadap metabolisme tubuh, fungsi organ, dan kesehatan psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak hanya meningkatkan kedisiplinan spiritual, tetapi juga berperan dalam detoksifikasi tubuh, peningkatan sensitivitas insulin, penurunan kadar lemak, serta penguatan keseimbangan emosional. Dengan demikian, puasa Ramadan dapat dipandang sebagai terapi alami yang menyatukan dimensi spiritual dan medis dalam menjaga kesehatan manusia secara holistik.

Kata Kunci: Islam; Kajian Literatur; Kesehatan Fisik; Kesehatan Mental; Puasa Ramadan

ABSTRACT

Fasting during Ramadan is a mandatory worship for Muslims that holds significant spiritual value as well as health benefits. This research aims to examine the benefits of Ramadan fasting from the perspective of Islam and modern science, particularly in the context of physical and mental health. The method used is a literature review of Islamic sources (the Qur'an, Hadith) and scientific research findings on the effects of fasting on body metabolism, organ function, and psychological health. The results of the study indicate that Ramadan fasting not only enhances spiritual discipline but also plays a role in body detoxification, improved insulin sensitivity, reduction in fat levels, and strengthening emotional balance. Thus, Ramadan fasting can be viewed as a natural therapy that unites the spiritual and medical dimensions in maintaining human health holistically.

Keywords: Literature Review; Islam; Mental Health; Physical Health; Ramadan Fasting

A. PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki makna mendalam, tidak hanya sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, tetapi juga sebagai sarana penyucian jiwa dan tubuh. Dalam Al-Qur'an disebutkan:

الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183).

Ayat ini secara gamblang menggarisbawahi tujuan akhir puasa, yakni pencapaian ketakwaan (taqwa), yang merefleksikan dimensi spiritual yang mendalam dari ibadah ini. Selain makna spiritual, banyak penelitian modern menunjukkan bahwa puasa memiliki manfaat medis, seperti meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki sistem imun, dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara puasa Ramadhan dan kesehatan fisik serta mental, dengan pendekatan literatur dari perspektif Islam dan ilmu pengetahuan modern.

Dalam beberapa dekade terakhir, ketertarikan ilmu pengetahuan modern terhadap fenomena puasa, khususnya Puasa Ramadhan, telah berkembang pesat. Berbagai studi klinis dan tinjauan sistematis telah mengkonfirmasi manfaat signifikan Puasa Ramadhan terhadap kesehatan fisik. Secara fisiologis, puasa mengubah metabolisme tubuh, yang terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan sensitivitas insulin, perbaikan profil lipid, dan penurunan kadar glukosa darah pada individu, termasuk penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2). Selain itu, Puasa Ramadhan dilaporkan memicu adaptasi metabolik dan memberikan efek positif pada sistem kardiovaskular.

Di sisi lain, ranah psikologi dan neuropsikologi juga menyoroti peran puasa dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa ibadah puasa berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan kecemasan, peningkatan ketenangan batin, serta secara signifikan membantu individu dalam melatih kesabaran dan pengendalian diri, yang secara kolektif meningkatkan kesejahteraan psikologis.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur (library research). Data dikumpulkan dari:

- Sumber primer Islam (Al-Qur'an, hadis, kitab tafsir, dan literatur fiqh).
- Sumber ilmiah modern berupa jurnal medis, buku kesehatan, dan artikel penelitian tentang manfaat puasa Ramadan atau intermittent fasting.

Langkah-langkahnya meliputi:

- Pengumpulan literatur dari database seperti Google Scholar, PubMed, dan DOAJ.

- Klasifikasi literatur menjadi dua kategori: spiritual benefit dan medical benefit.
- Analisis isi (content analysis) untuk menarik hubungan antara prinsip Islam dan temuan ilmiah.

Dalam mendeskripsikan hasil penelitian ini peneliti menguraikan secara sistematis dan konkret sesuai dengan urutan fokus yang telah dipaparkan sebelumnya (Khoiriyah, 2023). Langkah pertama adalah menjelaskan tentang apa itu filsafat dan pendidikan (Mashuri, 2021). Langkah kedua adalah mengutip semua kalimat yang mendeskripsikan akan hubungan filsafat dan pendidikan menurut para ahli terkemuka.

C. PEMBAHASAN

Manfaat Puasa terhadap Kesehatan Fisik

Puasa telah lama dikenal tidak hanya sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai bentuk pengendalian pola makan yang memiliki implikasi terhadap kesehatan fisik. Dalam konteks kesehatan modern, puasa intermiten—termasuk puasa Ramadan—menjadi perhatian para peneliti karena potensinya dalam memperbaiki metabolisme tubuh, fungsi kardiovaskular, serta keseimbangan energi.

Beberapa kajian ilmiah menunjukkan bahwa pembatasan asupan makanan dalam periode tertentu dapat memicu adaptasi fisiologis yang bermanfaat bagi tubuh, seperti peningkatan efisiensi penggunaan energi dan perbaikan sistem metabolik (Longo & Mattson, 2014). Oleh karena itu, puasa Ramadan tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan fisik apabila dilakukan dengan pola yang tepat (Kul et al., 2014).

Puasa Ramadan terbukti memberikan efek positif terhadap tubuh, antara lain:

1. Detoksifikasi alami: selama berpuasa, organ pencernaan beristirahat sehingga membantu proses pembersihan racun dalam tubuh.
2. Penurunan berat badan dan kadar lemak: terjadi karena tubuh menggunakan cadangan energi dari lemak.
3. Peningkatan sensitivitas insulin: membantu mengontrol kadar gula darah.
4. Perbaikan fungsi jantung dan pembuluh darah: studi menunjukkan penurunan kolesterol LDL dan tekanan darah pada individu yang berpuasa (Trepanowski & Bloomer, 2010).

Dalam konteks Islam, hal ini sesuai dengan hadis Rasulullah SAW:

“Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat.” (HR. Thabrani).

Meskipun hadis ini dikategorikan dhaif oleh sebagian ulama, maknanya selaras dengan temuan ilmiah modern.

Manfaat Puasa terhadap Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti faktor biologis, genetik, lingkungan, serta pengalaman hidup seseorang. Beberapa gangguan mental yang sering dijumpai antara lain depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan makan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman individu serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya keputusan untuk melakukan bunuh diri. Perlu dipahami bahwa keterkaitan antara kesehatan mental dan bunuh diri bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh beragam faktor pribadi dan situasional.

Kesehatan mental juga merupakan komponen penting dari kesejahteraan individu yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Kondisi ini memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, serta berperilaku dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola hidup, termasuk pola makan dan praktik spiritual, memiliki peran signifikan dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental. Puasa Ramadan, sebagai bentuk pembatasan asupan makanan yang disertai peningkatan aktivitas ibadah dan sosial, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental dan emosional individu. Praktik puasa dikaitkan dengan peningkatan regulasi emosi, ketenangan batin, serta penguatan dukungan sosial, yang merupakan faktor protektif penting dalam kesehatan mental (Koenig, 2012; Roky et al., 2012). Oleh karena itu, kajian mengenai manfaat puasa Ramadan terhadap kesehatan mental menjadi relevan untuk memahami perannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara holistik.

Puasa Ramadan juga berdampak pada kesehatan mental dan emosional, di antaranya:

1. Menurunkan stres dan kecemasan: karena pengaturan makan dan ibadah meningkatkan hormon serotonin dan endorfin.
2. Meningkatkan ketenangan batin (sakinah): ibadah selama Ramadan mendorong introspeksi, kesabaran, dan rasa syukur.

3. Meningkatkan koneksi sosial: terbuka bersama dan ibadah jamaah memperkuat dukungan sosial, yang penting bagi kesehatan mental.
4. Penelitian oleh Roky et al. (2012) menemukan bahwa puasa Ramadan meningkatkan stabilitas emosi dan kualitas tidur.

Puasa sebagai Terapi Holistik

Konsep kesehatan dalam perspektif modern tidak lagi dipahami sebatas ketiadaan penyakit fisik, melainkan mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menekankan bahwa kesehatan merupakan kondisi kesejahteraan menyeluruh yang melibatkan tubuh, pikiran, dan kualitas kehidupan sosial individu. Sejalan dengan pandangan tersebut, Islam sejak lama memperkenalkan pendekatan kesehatan yang bersifat holistik, salah satunya melalui praktik puasa. Puasa dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan diri yang menyentuh dimensi ruhani, jasmani, dan aqliyah secara terpadu. Dengan demikian, puasa dapat dipandang sebagai bentuk terapi holistik Islam yang relevan dengan konsep kesehatan integratif dalam ilmu kedokteran dan psikologi modern (Koenig, 2012; Nasr, 2002).

Puasa dalam Islam menyeimbangkan tiga dimensi manusia:

1. Ruhani (spiritual): mendekatkan diri kepada Allah.
2. Jasmani (fisik): menyehatkan tubuh.
3. Aqliyah (mental): melatih kesadaran dan kontrol diri.

Pendekatan ini dikenal sebagai terapi holistik Islam, yang sejalan dengan konsep kesehatan modern yang tidak hanya berfokus pada tubuh, tetapi juga pikiran dan jiwa.

D. KESIMPULAN

Puasa Ramadhan merupakan ibadah yang memiliki makna multidimensional, mencakup aspek spiritual, fisik, dan mental. Berdasarkan kajian literatur dari perspektif Islam dan ilmu pengetahuan modern, puasa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT untuk mencapai ketakwaan, tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental individu.

Dari sisi kesehatan fisik, puasa Ramadhan terbukti mampu memperbaiki metabolisme tubuh melalui peningkatan sensitivitas insulin, perbaikan profil lipid, pengendalian kadar glukosa darah, serta memberikan efek positif terhadap sistem

kardiovaskular. Adaptasi fisiologis yang terjadi selama puasa menunjukkan bahwa pembatasan asupan makanan dalam waktu tertentu dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh apabila dilakukan dengan pola yang tepat.

Sementara itu, dari aspek kesehatan mental, puasa Ramadhan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui penurunan tingkat stres dan kecemasan, peningkatan ketenangan batin, serta penguatan kontrol diri dan kesabaran. Selain itu, aktivitas ibadah dan interaksi sosial selama bulan Ramadhan berperan penting dalam memperkuat dukungan sosial, yang merupakan faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental dan emosional individu.

Secara holistik, puasa dalam Islam merepresentasikan pendekatan terapi integratif yang menyeimbangkan dimensi ruhani, jasmani, dan aqliyah. Konsep ini sejalan dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, puasa Ramadhan dapat dipandang sebagai bentuk terapi holistik Islam yang relevan dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi akademik dalam memperkuat integrasi antara nilai-nilai Islam dan temuan ilmiah modern, serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang lebih empiris mengenai manfaat puasa Ramadhan dalam konteks kesehatan fisik dan mental.

E. DAFTAR PUSTAKA

Tahapary, D. L., Wafa, S., & Harbuwono, D. S. (2021). Puasa Ramadan dan Diabetes Melitus: Risiko, Manfaat dan Peluang Penelitian. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 8(1), Article 1. <https://scholarhub.ui.ac.id/jpdi/vol8/iss1/1/>

Setiawan, R., & Prasetyo, M. (2021). Efek puasa terhadap metabolisme energi dan sensitivitas insulin. *Jurnal Kedokteran Metabolik*.

Salim, I., et al. (2013). Impact of religious Ramadan fasting on cardiovascular disease: a systematic review of the literature.

Putri, R., & Wahyuni, S. (2021). Pengaruh puasa Ramadan terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.

- Dekan Psikologi Paparkan Manfaat Puasa bagi Kesehatan Mental: Mengurangi Stres—
Depresi. (2025, Maret 12). Unesa.
- Purnomo, B., dkk. (2025). DAMPAK PSIKOSPIRITUAL PUASA RAMADAN
TERHADAP STRES, KECEMASAN, DAN KETAHANAN MENTAL.
Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS).
- Kosasih A, Salwa (2023) Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Bunuh Diri Akibat
Depresi Menurut Pandangan Islam. *Journal of Islamic Education Studies*.
- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical
applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181–192.
- Kul, S., Savas, E., Ozturk, Z. A., & Karadag, G. (2014). Does Ramadan fasting alter body
weight and blood lipids and fasting blood glucose in a healthy population?
Nutrition & Metabolism, 11(1), 1–7.
- Trepanowski, J. F., & Bloomer, R. J. (2010). The impact of religious fasting on human
health. *Nutrition Journal*, 9(1), 1–9.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical
implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Roky, R., Houti, I., Moussamih, S., Qotbi, S., & Aadil, N. (2012). Physiological and
chronobiological changes during Ramadan intermittent fasting. *Annals of
Nutrition and Metabolism*, 61(4), 337–343.
- Nasr, S. H. (2002). *Islam and the challenge of modernity*. Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.