

# Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan

**Erika Rachmanto**

Instansi: Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Email: [erikarachmanto25@gmail.com](mailto:erikarachmanto25@gmail.com)

## ABSTRAK

Islam menganggap bahwa kesehatan adalah bagian dari nikmat Allah yang paling besar. Secara medis, puasa dapat membersihkan racun dan zat-zat yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal, dan organ tubuh lainnya akibat bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan, zat karsinogenik penyebab kanker, asap rokok dan lain-lain yang menumpuk bertahun-tahun. Meskipun mekanisme tubuh kita mempunyai kemampuan untuk mengobati dirinya sendiri, namun kapasitas tubuh juga mempunyai batas. Dengan berpuasa perlindungan organ tubuh bisa menjadi sempurna. Puasa itu wajib bagi kita untuk bertakwa. Dalam Al-Qur'an surat al-Baqarah 2:183. Allah SWT berfirman, "Hai orang-orang yang beriman, wajib berpuasa atas kamu, diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa kepada Allah". Puasa menjadi salah satu rukun Islam yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam yang mukalaf (yang telah balig dan berakal) dan yang tidak sedang berhalangan (uzur). Setiap kewajiban yang telah dibebankan Islam kepada umatnya senantiasa memuat hikmah dan maslahat bagi mereka. Begitu pula dalam perintah puasa. Hanya saja sebagian mukalaf yang berkewajiban melaksanakannya kurang memahami makna dalam pelaksanaan ibadah puasa, sehingga kerap kali terabaikan atau bahkan ditinggalkan sama sekali.

**Kata kunci:** Islam, Puasa, Kesehatan, Tubuh.

## 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". Fasting is one of the pillars of Islam that must be carried out by every Muslim who is mukalaf (who has reached puberty and has reason) and who is not incapacitated (udzur). Every obligation that Islam has imposed on its people always contains wisdom and benefits for them. Likewise with the command to fast. It's just that some of the mukalaf who are obliged to carry it out do not understand the meaning of fasting, so they are often neglected or even abandoned altogether.

**Key words:** Islam, Fasting, Health, Body

## A. PENDAHULUAN

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 saluran 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. Dengan puasa ini kerja tubuh melindungi organ-organnya bisa lebih sempurna. Dalam Islam puasa yang kita lakukan dalam bulan Ramadhan maupun puasa sunah diluar 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 r.a, Rasulullah bersabda "Allah 'Azza wa Jalla berfirman: "Setiap amal anak Adam teruntuk 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 dihina atau dipukul orang, maka katakanlah : "Aku puasa," Demi Allah yang jiwa Muhammad berada ditangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang puasa lebih harum disisi Allah pada hari kiamat kelak daripada 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:hadist 1117)

Mulut yang orang yang berpuasa yang tercium memang akibat adanya proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh kita, yang sedang membersihkan dari zat-zat yang menumpuk yang dapat mengganggu kesehatan kita, seperti lemak dan sebagainya. Puasa secara etimologis berarti mencegah makan, minum, berhubungan seksual. Dan secara terminologi puasa berarti menahan diri dari hal-hal yang bisa membatalkan, atau dari makanan, minuman, dan bersetubuh mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan kajian pustaka yaitu dengan berbagai penelusuran literatur. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dari berbagai literatur dan pengembangan dari berbagai referensi. Metode yang digunakan yaitu analisis. Data kajian ini diperoleh dengan pengumpulan data yang berkaitan dengan tema jurnal, lalu melakukan pengelompokan, memilah, dan menghapus data yang tidak diperlukan. Selanjutnya yaitu menyajikan serta menyimpulkan dari berbagai pengambilan data.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam mendeskripsikan hasil penelitian ini peneliti menguraikan secara sistematis dan konkret sesuai dengan urutan fokus yang telah dipaparkan sebelumnya. Langkah pertama adalah menjelaskan tentang apa itu puasa. Langkah kedua adalah mengutip semua kalimat yang mendeskripsikan akan hubungan puasa dan kesehatan menurut para ahli terkemuka.

### 1. Pengertian Puasa

Dalam bahasa arab puasa sama dengan *shaum*, dalam Mu'jan al Watsith, kata puasa diartikan sebagai mencegah diri untuk tidak berbuat atau berkata sesuatu. Sedangkan kata shama, shauman dan shiyaman artinya adalah menahan. Kata shaum dan syiyam bermakna sama, sedangkan kata shauman (puasa) dalam surah Maryam ayat 26, artinya adalah membisu, tidak berbicara (Ash-Shawi, 2006:18). Allah berfirman tentang puasa dalam beberapa ayat dalam Al-Quran sebagai berikut:

- a. Bahwa Puasa adalah wajib hukumnya agar kita dapat menjadi orang yang bertaqwa.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ  
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Dalam Alquran Qs Al-Baqarah 2:183. Allah berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa"*

- b. Bahwa puasa bukan ibadah yang memberatkan karena dalam keadaan sakit atau dalam perjalanan, kita dapat menggantinya dilain hari sebanyak bilangan yang kita tinggalkan. Qs Al-Baqarah 2:184 Allah berfirman:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ<sup>ق</sup> فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ<sup>ق</sup>  
أُخْرَىٰ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ<sup>ق</sup> فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ<sup>ق</sup>  
لَّهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

*"Dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah,(yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hatimengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui."*

Qs Al-Baqarah 2:185 Allah berfirman:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ<sup>ق</sup> وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ  
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ<sup>ط</sup> وَلِتُكْمِلُوا  
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*"Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang didalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang*

*bathil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.”*

- c. Puasa yang kita lakukan setelah terbit fajar dan terbenamnya matahari, pada saat itu kita tidak boleh melakukan hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum, berhubungan dengan istri, dan menahan diri dari segala yang mengurangi pahala puasa.

Dalam Qs Al-Baqarah 2:187, Allah berfirman, ”Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan istri-istri kamu, mereka adalah pakaian bagimu, dan kamu pun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beritikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa puasa adalah menahan diri dari makan, minum berijmak disertai niat ikhlas karena Allah SWT. Pada permulaan Islam, puasa dilaksanakan 3 hari setiap bulan, kemudian pelaksanaannya dinasakh oleh puasa pada bulan Ramadhan. Dari Muazh, Ibnu Mas’ud dan yang lainnya dikatakan bahwa puasa itu senantiasa disyariatkan sejak zaman nabi Nuh hingga Allah menasakh ketentuan itu dengan puasa Ramadhan (Tafsir Ibnu Katsir I: 286-287).

Allah mewajibkan puasa karena puasa dapat menyucikan badan. Allah juga memberikan kemudahan, kemudahan bagi yang sakit, bepergian untuk tidak berpuasa, namun boleh mengqada di hari yang lain. Orang yang merasa berat (orang tua yang tidak sanggup puasa) untuk memberi makan kepada orang-orang miskin (fidyah) setiap hari berbuka. Demikian pula pada orang yang hamil dan menyusui jika keduanya mengkhawatirkan keselamatan anaknya dan menggantinya dikemudian hari. Sesuai bilangan yang ditinggalkan. Fidyah adalah mengeluarkan satu mud (sama dengan 800 gram gandum atau sejenisnya) setiap hari, dan setiap mud diberikan kepada satu orang miskin. Untuk wanita hamil yang hampir melahirkan dan sedang menyusui, ada beberapa pendapat dalam persoalan fidyah (kifarat) yaitu: (Mughniyah,2005:158)

1. Hanafi, tidak mewajibkan fidyah secara mutlak.
2. Maliki, hanya mewajibkan bagi wanita yang menyusui, bukan yang hamil.
3. Hambali dan syafi'i, menyatakan bahwa setiap wanita yang hamil dan menyusui wajib membayar fidyah, bila hanya khawatir bagi anaknya saja, tetapi bila khawatir terhadap dirinya dan anaknya secara bersamaan, maka dia harus mengqada (menggantinya), tanpa membayar fidyah.
4. Imamiyah, kalau wanita hamil yang saat kelahirannya sudah dekat dan membahayakan dirinya bila berpuasa, atau membahayakan dirinya bila berpuasa, atau dia harus berbuka dan tidak boleh berpuasa, karena yang membahayakan itu diharamkan. Mereka sepakat bahwa bagi wanita yang khawatir membahayakan anaknya harus mengqada' (menggantinya) dan membayar fidyah satu mud. Tetapi kalau khawatir membahayakan dirinya, mereka berbeda pendapat, sebagian harus mengqada (menggantinya) dan tidak usah membayar fidyah, dan yang lainnya harus mengqada dan membayar fidyah.

Menurut Quraish Shihab puasa yang dilakukan umat Islam digaris bawahi oleh Al-Quran sebagai "bertujuan untuk memperoleh takwa". Tujuan tersebut tercapai dengan menghayati arti puasa itu sendiri. Memahami dan menghayati arti puasa memerlukan pemahaman terhadap dua hal pokok menyangkut hakikat manusia dan kewajiban di bumi. Pertama, manusia diciptakan Allah dari tanah, kemudian dihembuskan kepadanya ruh ciptaan-Nya dan diberi potensi untuk mengembangkan dirinya hingga mencapai satu

tingkat yang menjadikannya wajar untuk menjadi khalifah (pengganti) Tuhan dalam memakmurkan bumi ini, menurut hadis pula bahwa tuhan menciptakan manusia menurut "petanya", dalam arti memberikan potensi untuk memiliki sifat-sifat sesuai dengan kemampuannya sebagai makhluk. Kedua, dalam perjalanan manusia menuju Bumi, ia (Adam) melewati ("transit") di surga agar pengalaman, yang diperolehnya disana dapat dijadikan bekal dalam menyukseskan tugas pokoknya di bumi ini, Pengalaman tersebut antara lain adalah persentuhan dengan keadaan di surga itu sendiri. Disana telah tersedia segala macam kebutuhan manusia, antara lain sandang pangan serta ketenteraman lahir dan batin (QS 20 :118-119 dan QS 56: 25). Hal ini mendorong manusia untuk menciptakan bayangan surga di bumi, sebagaimana pengalamannya dengan setan mendorongnya untuk berhati-hati agar tidak terperdaya lagi sehingga mengalami kepahitan yang dirasakan ketika terusir dari surga. Kebutuhan fisiologis, seperti makan, minum, hubungan suami istri merupakan kebutuhan paling mendasar yang harus terpenuhi dulu sebelum menginjak kebutuhan berikutnya, bila seseorang dapat mengendalikan kebutuhan dasarnya maka akan mudah mengendalikan kebutuhan yang lainnya. (Shihab,1998:308)

Teori tentang kebutuhan manusia yang dicetuskan Abraham Maslow (pelopor aliran psikologi humanistik). Bahwa manusia tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Teorinya yang sangat terkenal adalah teori tentang *Hierarchy of Needs* (Hirarki Kebutuhan). Menurutny, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki tingkatan atau hirarki, mulai dari yang paling rendah (bersifat dasar/fisiologis), kedua kebutuhan akan rasa aman dan tenteram, ketiga kebutuhan untuk dicintai dan disayangi, keempat kebutuhan untuk dihargai dan yang paling tinggi adalah kebutuhan aktualisasi diri Quraishi Shihab menambahkan bahwa Tujuan Puasa yang sebenarnya adalah meneladani Allah dalam sifat-sifatNya yang berjumlah sembilan puluh sembilan itu. Dan manusia meneladaninya sesuai dengan kemampuan sebagai manusia, dengan demikian, dengan mencontoh sifat-sifat Tuhan berarti membangun dan memakmurkan bumi ini sehingga pada akhirnya bumi ini menjadi "bayang-bayang" surga yang penuh dengan keamanan

dan kedamaian, serta pemenuhan segala kebutuhan hidup manusia seperti sandang, pangan, papan.

Hasan Basri menggambarkan keadaan orang yang meneladani Tuhan sehingga mencapai tingkat takwa yang sebenarnya dengan ungkapan :”Anda akan menjumpai orang tersebut teguh dalam keyakinan, teguh tapi bijaksana, tekun dalam menuntut ilmu, semakin berilmu semakin merendah, semakin berkuasa semakin bijaksana, tampak wibawanya di depan umum, jelas syukurnya dikala beruntung, menonjol qana’ah (kepuasan)-nya dalam pembagian rezeki, senantiasa berhias walaupun miskin, selalu cermat, tidak boros walaupun kaya, murah hati dan murah tangan, tidak menghina, tidak mengejek, tidak menghabiskan waktu dalam permainan dan tidak berjalan membawa fitnah, disiplin dalam tugasnya, tinggi dedikasinya, serta terpelihara identitasnya, tidak menuntut yang bukan haknya dan tidak menahan hak orang lain. Kalau ditegur ia menyesal, kalau bersalah ia istigfar, bila dimaki ia tersenyum sambil berkata: ”Jika makian Anda benar, maka aku bermohon semoga Tuhan mengampuniku. Dan jika makian Anda keliru, maka aku memohon semoga Allah mengampunimu.” (Shihab, 1998:310).

Menurut Muhammad Ali As-Shabuni dalam ensiklopedia Islam bahwa puasa sedikitnya mempunyai empat hikmah yaitu:

- a. Sarana Pendidikan bagi manusia agar tetap bertaqwa, membiasakan diri untuk patuh, terhadap perintah Allah SWT, penghambaan diri terhadap Allah SWT.
- b. Pendidikan jiwa dan membiasakan diri untuk tetap sabar dan tahan terhadap segala penderitaan demi menempuh dan melaksanakan perintah Allah. Menahan diri dari segala keinginan dan hawa nafsunya.
- c. Merupakan sarana menumbuhkan sayang dan rasa persaudaraan terhadap orang lain sehingga terdorong membantu dan menyantuni orang yang tidak berkecukupan.
- d. Dapat menanamkan dalam diri manusia rasa takwa kepada Allah SWT dengan senantiasa menjalankan perintahnya dalam keadaan sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan.

## 2. Puasa Menurut Kedokteran

Puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau imun sistem terhadap berbagai penyakit. Ditunjukkan dengan peningkatan fungsi sel limfa yang memproduksi sel limfosit T yang secara signifikan bertambah, setelah puasa. (Riyad Albiby and AhmedElkadi :84 ) Untuk penyakit seperti diabetes sekalipun puasa Ramadhan tidak akan berbahaya ,malah memberikan banyak manfaat (Sulimami, dll, 1988: 549-552) Menurut Jalal Saour bahwa berkurangnya cairan pada puasa akan menurunkan *heart rate* atau kerja jantung, pencegahan terhadap penggumpalan darah yang termasuk penyebab serius penyakit jantung.(Jalal, Riyad,1990). Puasa juga aman untuk pasien yang mempunyai gangguan *ulcer* pada lambung. Penelitian dilakukan oleh Muzam MG, Ali M.N dan Husain dalam observasi terhadap efek puasa Ramadhan terhadap asam lambung (Muzam :1963:228). Puasa adalah salah satu metode dalam mendetoksikasi tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, dengan puasa kita bisa mengistirahatkan organ-organ tubuh dan membersihkan tubuh dari sisa residu dan zat karsinogenik yang ada dalam makanan. Menyeimbangkan metabolisme tubuh dan emosi. Yang terpenting, puasa dapat meningkatkan kualitas hidup kita.

Menurut Elson M. Haas M.D. Direktur *Medical Centre of Marin* (sejak 1984). Dalam puasa (*cleansing* dan detoksifikasi) merupakan bagian dari trilogi nutrisi, *balancing, building (toning)*. Elson percaya bahwa puasa adalah bagian yang hilang “*missing link*” dalam diet di dunia barat. Kebanyakan orang di barat *over eating* atau terlalu banyak makan, makan dengan protein yang berlebihan, lemak yang berlebihan pula. Sehingga ia menyarankan agar orang lain mulai mengatur makanannya agar lebih seimbang dan mulai berpuasa, karena puasa bermanfaat sebagai: purifikasi, peremajaan, istirahat pada organ pencernaan, *anti aging*, mengurangi alergi, mengurangi berat badan, detoksikasi, relaksasi mental dan emosi, perubahan kebiasaan dari kebiasaan makan yang buruk menjadi lebih seimbang dan lebih terkontrol, meningkatkan imunitas tubuh. Dan lebih baik lagi bila dalam pengawasan dokter. Puasa dapat mengobati penyakit seperti influenza, bronkitis, diare, konstipasi, alergi makanan, asma, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, obesitas, kanker, epilepsi, sakit pada punggung, sakit mental, *angina pectoris* (nyeri dada karena jantung), panas dan insomnia.

Puasa sudah diakui menjadi penyembuh terhebat dalam menanggulangi penyakit, bahkan di Amerika ada pusat puasa yang diberi nama "Fasting Center International, Inc", Director Dennis Paulson yang berdiri sudah sejak 35 tahun yang lalu, dengan pasien dari 220 negara. Yang merekomendasikan : (1) program penurunan berat badan, (2) mengeluarkan toksin tubuh, (3) puasa dapat memperbaiki energi, kesehatan mental, kesehatan fisik dan yang paling terpenting meningkatkan kualitas hidup. Beberapa Ilmuwan telah melakukan beberapa penelitian tentang puasa diantaranya secara ringkas di bawah ini:

- a. Puasa dapat mengurangi jumlah hormon pemicu stress, Dr Sabah al-Baqir dan kawan-kawan dari Fakultas kedokteran Universitas King Saud yang melakukan studi terhadap hormon prolaktin, insulin dan kortisol, pada tujuh orang laki-laki yang berpuasa sebagai sampel. Hasilnya bahwa tidak ada perubahan signifikan pada level kortisol, prolaktin, dan insulin. Ini menunjukkan bahwa puasa bulan Ramadhan bukanlah pekerjaan yang memberatkan, dan tidak mengakibatkan tekanan mental maupun saraf. Percobaan ini menunjukkan peningkatannya terjadi pada perbedaan waktu saja, bila pada hari tidak puasa prolaktin mengalami kenaikan tertinggi pada jam 16.00. sementara pada bulan Ramadhan mengalami puncaknya pada pukul 21.00 dan menurun lagi sampai batas terendahnya pukul 04.00. Sementara insulin meningkat pada pukul 16.00, sedang pada bulan Ramadhan pukul 21.00, menurun sampai batas terendah pukul 16.00. Sedang Kortisol pada hari biasa mencapai puncaknya pukul 09.00, menurun pada pukul 21.00, sementara pada bulan Ramadhan tidak ada perubahan berarti.
- b. Dr Ahmad al-Qadhi, Dr. Riyadh al-Bibabi, bersama rekannya di Amerika melakukan uji laboratorium terhadap sejumlah sukarelawan yang berpuasa selama bulan Ramadhan. Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif puasa yang cukup signifikan terhadap sistem kekebalan tubuh. Indikator fungsional sel-sel getah (lymfocytes) membaik hingga sepuluh kali lipat, walaupun jumlah keseluruhan sel-sel getah bening tidak berubah, namun persentase jenis getah bening yang bertanggung jawab melindungi tubuh dan melawan berbagai penyakit yaitu sel T mengalami kenaikan yang pesat.

- c. Dr Riyadh Sulaiman dan kawan-kawan tahun 1990 dari RS Universitas King Khalid, Riyadh Saudi melakukan penelitian terhadap pengaruh puasa Ramadhan terhadap 47 penderita diabetes jenis kedua (pasien yang tidak tergantung insulin). Dan sejumlah orang sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa bulan Ramadhan tidak menimbulkan penurunan berat badan yang signifikan. Tidak ada pengaruh apa pun yang berarti pada kontrol penyakit diabetes dikalangan penderita ini. Sejauh ini puasa Ramadhan aman saja bagi penderita diabetes sejauh dilakukan dengan kesadaran dan kontrol makanan serta obat-obatan.
- d. Dr. Muhammad Munib dan kawan-kawan dari Turki juga melakukan sebuah penelitian terhadap seratus responden muslim, Sampel darah mereka diambil sebelum dan diakhir bulan Ramadhan, untuk dilakukan analisis dan pengukuran terhadap kandungan protein, total lemak (total lipid), lemak fosfat, asam lemak bebas, kolesterol, albumin, globulin, gula darah, *tryglycerol*, dan unsur-unsur pembentuk darah lainnya, dan didapat, antara lain bahwa terjadi penurunan umum pada kadar gula (glukosa) dan *tryacylycerol* orang yang berpuasa, terjadinya penurunan parsial dan ringan pada berat badan, tidak terlihat adanya aseton dalam urin, baik dalam awal maupun akhir puasa, sebab sebelum puasa ramadhan, kenyataan ini menegaskan tidak adanya pembentukan zat-zat keton yang berbahaya bagi tubuh selama bulan puasa Islam, Dengan keutamaan puasa, glikogen dalam tubuh mengalami peremajaan, memompa gerakan lemak yang tersimpan, sehingga menghasilkan energi yang lebih meningkat (Ash-Shawi 2006:85-86).
- Sejak zaman dulu puasa dipakai sebagai pengobatan yang terbaik seperti kata Plato bahwa puasa adalah untuk mengobati sakit fisik dan mental. Philippus Paracelsus mengatakan bahwa "*Fasting is the greatest remedy the physician within!*" Puasa dapat dilakukan untuk pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit, menurut Ash-Shawi secara ringkas perbedaan dan persamaan puasa yang dilakukan untuk pengobatan dan puasa Islam adalah sebagai berikut :
- Puasa dalam Islam dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu bulan Ramadhan setiap tahun, selama satu bulan dan juga bisa dilakukan di luar bulan

Ramadhan yaitu sebagai puasa sunah. Sedangkan puasa medis dilakukan pada waktu tidak tertentu, tergantung kesadaran pasien atau anjuran dokter. Dan biasanya dalam pengawasan dokter.

- Puasa medis biasanya dengan pantangan beberapa zat makanan sesuai dengan tujuan pengobatannya. Sedangkan puasa Islam tidak memantang makanan, namun seimbang energi, protein, vitamin dan mineral.
- Puasa Islam dilakukan dengan hati yang senang, begitulah janji Allah bahwa puasa yang umat Islam lakukan membawa dua kegembiraan, namun puasa medis biasanya membuat pasien agak tertekan, dilakukan karena banyaknya bahan makanan yang dipantang. Dan pantangan sepanjang waktu sampai batas yang ditentukan dokter.
- Puasa Islam dilakukan oleh orang yang sehat, sedangkan pada kondisi tertentu puasa diberikan keringanan, terutama pada wanita hamil, menyusui, orang tua yang sudah tidak kuat lagi melaksanakan puasa. Pada puasa medis biasanya dilakukan karena petunjuk dokter pada seseorang yang mengalami kelainan medis tertentu.

### **3. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik Manusia**

#### **a. Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan Mata**

Fisiologi dalam bola mata yang disebut dengan tekanan intraokuler. Tekanan yang memiliki rentang normal antara 10-20 mmHg, ini berfungsi untuk menstabilkan bentuk mata, menyuplai nutrisi ke mata dan sebagai mediator refraksi/pembiasan cahaya sehingga mata dapat digunakan untuk melihat. Tekanan intraokuler dianalogikan seperti tekanan darah dimana ketika tekanannya menurun atau meningkat dapat mempengaruhi fungsi mata. Kaitannya dengan puasa Ramadhan, ibadah ini memiliki pengaruh secara langsung terhadap kesehatan mata baik ditinjau dari fisiologi tekanan intraokuler itu sendiri hingga kadar air mata, dan juga fungsi lensa mata. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa puasa Ramadhan memiliki pengaruh terhadap peningkatan tekanan intraokular khususnya pada pagi hari baik pada orang sehat maupun orang dengan gangguan glaukoma. Hal ini disebabkan karena asupan cairan atau

makanan khususnya pada saat sahur. Hasil penelitian di atas juga didukung oleh penelitian lain bahwa ada perubahan tekanan intraokuler selama bulan Ramadhan. Maka dari itu pasien dengan gangguan tekanan intraokuler (misalnya penyakit glaucoma) dianjurkan untuk membatasi asupan cairan pada saat sahur untuk mencegah peningkatan tekanan intraokuler karena ketika tekanan tersebut meningkat akan menimbulkan nyeri di area sekitar mata. Hanya saja, seberapa banyak jumlah cairan yang harus dibatasi belum banyak dijelaskan sehingga hal ini menjadi salah satu kelemahan dari penelitian-penelitian tersebut yang sekaligus menjadi peluang untuk mengkaji secara ilmiah dalam penelitian selanjutnya.

Puasa Ramadhan juga memiliki pengaruh terhadap penurunan fungsi air mata sebagai efek perubahan porsi asupan makanan sehingga ketika sahur dan berbuka disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein, zinc, kalium, vitamin A, vitamin B6 dan vitamin C untuk menjaga fungsi dan kadar air mata. Sementara dari aspek lensa mata, sebuah penelitian menyimpulkan bahwa puasa Ramadhan tidak berpengaruh terhadap derajat keparahan penyakit miopia atau rabun jauh. Kesimpulannya, bagi pasien yang sedang mengalami penyakit mata semisal glaukoma disarankan untuk konsultasi dengan dokter spesialis mata untuk mendapatkan saran aman atau tidaknya menjalankan puasa di bulan Ramadhan. Namun bagi pasien yang sehat, sebuah studi menjelaskan bahwa, puasa Ramadhan tidak memiliki pengaruh terhadap fisiologi mata baik dari sisi tekanan intraokuler dan fungsi penglihatan. Di lain sisi, pada aspek kesehatan mata, masih dibutuhkan penelitian-penelitian lain yang menjelaskan tentang pengaruh atau hubungan puasa Ramadhan terhadap penyakit mata jenis lain seperti katarak, presbiopia, pasca bedah mata dan lain sebagainya.

#### b. Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan Ibu Hamil

Puasa Ramadhan merupakan bagian dari kewajiban untuk setiap muslim baik laki-laki atau perempuan, bahkan bagi wanita yang tengah sedang hamil dianjurkan untuk berpuasa jika memang tidak membahayakan kondisi janinnya. Saat ini, puasa

Ramadhan bagi ibu hamil masih menjadi kontroversi di kalangan para peneliti. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa wanita hamil kurang disarankan untuk menjalankan puasa Ramadhan karena dapat menimbulkan risiko berat badan janin lahir dalam keadaan rendah (BBLR), meningkatkan hyperemesis gravidarum, infeksi saluran kemih dan memicu penurunan gerakan janin di rahim. Sementara di lain sisi, sebagian ibu hamil tetap menjalankan puasa tanpa merasa ragu akan kesehatan anaknya. Beberapa penelitian menjelaskan beberapa pengaruh positif puasa Ramadhan bagi kesehatan ibu hamil di antaranya studi kohort retrospektif yang bertujuan untuk mengamati faktor risiko dan efek puasa Ramadhan terhadap kesehatan ibu hamil dan janin menjelaskan bahwa, ibu hamil yang berumur 25 -35 tahun dengan index masa tubuh normal (18.5 -24.9)serta tidak memiliki penyakit kronik, tidak terpengaruh oleh puasa Ramadhan dalam tiga variabel janin yaitu berat badan, tinggi dan lingkar kepala. Penelitian lain menjelaskan bahwa puasa Ramadhan tidak memiliki pengaruh terhadap jumlah cairan ketuban dan penelitian yang sejenis juga pernah dilakukan sebelumnya dengan menunjukkan hasil yang sama. Dari berbagai hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa menjalankan puasa Ramadhan bagi ibu hamil adalah sebuah pilihan. Jika memang mengawatirkan kondisi janin setelah melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan, maka disarankan untuk tidak berpuasa. Namun jika setelah melalui pemeriksaan medis dan tidak ada kekawatiran akan timbul masalah kesehatan baik pada ibu atau janin, maka tidak menjadi masalah untuk tetap menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan.

### c. Puasa Ramadhan Bagi Pasien Sindrom Metabolik Diabetes Melitus

Sindrom metabolik adalah sekumpulan gejala tubuh yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler/jantung bahkan kematian yang pada tahun 1988, sindrom ini awalnya memiliki nama sindrom X. Di antara contoh sindrom metabolik yang banyak ditemui adalah diabetes melitus (sekelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia sebagai akibat gangguan sekresi insulin, aksi insulin atau keduanya). Kaitannya dengan puasa Ramadhan, terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa sebagian pasien diabetes merasa khawatir menjalankan puasa

karena akan mempengaruhi kadar gula darah. Hal ini terjadi karena dampak perubahan waktu makan, jenis makanan, pengobatan dan gaya hidup sehari-hari selama bulan Ramadhan. Di lain sisi juga ditemukan banyak kasus hipoglikemia berat pada pasien diabetes yang menjalankan puasa Ramadhan sebagaimana penelitian yang telah dilakukan kepada 12.243 responden yang terdiri dari 1.070 responden menderita diabetes tipe 1 dan 11.173 responden dengan diabetes tipe 2. Namun kasus ini terjadi hanya sebatas pada pasien yang mengubah dosis injeksi insulinnya.

Sebaliknya, dalam sebuah studi klasik menjelaskan bahwa puasa Ramadhan tidak mempengaruhi kontrol gula darah, hanya saja ada penurunan kolesterol jenis trigliserida dan peningkatan asam urat selama puasa. Hasil riset diatas didukung oleh sebuah studi yang menjelaskan bahwa puasa Ramadhan aman bagi penderita diabetes tipe 1 yang umumnya adalah anak-anak, dengan catatan pasien dan keluarga pasien mendapatkan edukasi yang tepat dan rutin kontrol gula darah ke layanan kesehatan. Studi lain menjelaskan anak-anak yang menderita diabetes tipe 1 aman untuk menjalankan puasa selama beberapa hari. Bagi pasien yang menderita diabetes yang akan menjalankan puasa Ramadhan disarankan mengonsumsi obat gliclazide untuk mencegah risiko munculnya hipoglikemi selama puasa. Sebuah studi menjelaskan bahwa pasien diabetes yang mendapatkan terapi injeksi insulin dapat menjalankan puasa namun tetap rutin untuk mengontrol gula darah terlebih dahulu sebelum Ramadhan dan memantaunya selama Ramadhan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pasien dengan diabetes melitus baik tipe 1 dan 2 dapat menjalankan puasa Ramadhan namun dengan tetap mengontrol gula darah, tetap konsumsi obat anti diabetes dan rutin cek kesehatan yang berkaitan dengan diabetes. Jika terjadi perubahan fisiologis seperti hipoglikemia berat, maka disarankan untuk tidak berpuasa. Peran tenaga kesehatan terkait edukasi pasien diabetes pra-Ramadhan sangat vital dalam mencegah komplikasi penyakit diabetes selama menjalankan puasa.

#### d. Puasa Ramadhan Bagi Pasien dengan Penyakit Ginjal

Gagal ginjal adalah kerusakan ginjal yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal dan disebut kronis jika gangguan tersebut telah terjadi lebih dari tiga bulan. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan gagal ginjal di antaranya riwayat keluarga, jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), ras Afrika Amerika, umur (lanjut usia), bayi berat lahir rendah, kegemukan, status ekonomi, merokok, alkohol, *recreational drugs* (narkoba, ganja dan lain sebagainya), diabetes melitus, hipertensi. Kaitannya dengan puasa Ramadhan, terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa pasien dengan batu ginjal diperbolehkan puasa namun dengan terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter urologi untuk pengkajian lanjut kondisi fisik sehingga dapat diputuskan apakah akan menjalankan puasa atau tidak. Begitu juga bagi pasien yang telah mendapatkan terapi transplantasi (cangkok) ginjal, mereka dapat menjalankan puasa Ramadhan dengan aman karena puasa tidak mempengaruhi secara signifikan pada berat badan, tekanan darah, fungsi ginjal dan profil lemak. Pasien dengan gagal ginjal juga aman untuk melaksanakan puasa Ramadhan karena beberapa alasan.

Pertama, puasa Ramadhan dapat menurunkan tekanan darah sehingga hal tersebut tentunya akan meningkatkan kinerja atau fungsi ginjal. Kedua, puasa Ramadhan dapat menurunkan berat badan dimana akan berdampak pada perbaikan fungsi jantung dan ginjal. Pasien dengan gagal ginjal boleh menjalankan puasa namun tetap dengan pengawasan oleh tim kesehatan terhadap beberapa hal yaitu asupan cairan, aktivitas sehari-hari, konsumsi obat-obatan terutama bagi mereka yang juga menderita diabetes. Pasien dengan peritoneal dialysis juga diperbolehkan untuk menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan karena puasa tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap fungsi ginjal. Pasien dengan hemodialisis juga aman menjalankan puasa Ramadhan karena terjadi penurunan berat badan, perbaikan serum albumin dan level asam fosfat. Sebuah sistematis review menjelaskan bahwa puasa Ramadhan tidak mengakibatkan injuri pada pasien dengan gagal ginjal kronis. Bahkan ketika menjalankan puasa Ramadhan, pasien justru merasa lebih aktif dalam aktivitas keagamaan, terjadi penurunan depresi dan merasa terisolasi karena mereka akan banyak berkumpul dengan anggota keluarga baik saat sahur atau berbuka. Sebaliknya, dalam penelitian yang lain dijelaskan bahwa puasa Ramadhan dapat menimbulkan

keluhan terutama bagi yang memiliki penyakit ginjal. Salah satu sebabnya adalah karena pengaruh dehidrasi saat menjalankan puasa. Oleh sebab itu pasien yang mempunyai riwayat penyakit ginjal tetap disarankan konsultasi dengan tim kesehatan sebelum memutuskan untuk melaksanakan puasa Ramadhan. Kesimpulannya, meskipun banyak penelitian yang menjelaskan tentang amannya puasa Ramadhan bagi orang dengan penyakit ginjal. Namun terdapat sebuah penelitian yang menjelaskan hasil yang sebaliknya. Maka dari itu, sebelum menjalankan puasa Ramadhan, disarankan untuk konsultasi dengan tenaga kesehatan sehingga dapat meminimalkan risiko atau keluhan selama puasa. Penelitian lanjutan bersifat inovasi yang bertujuan untuk mengatasi dehidrasi saat Ramadhan sangat diperlukan untuk mengatasi problematika ini.

#### e. Puasa Ramadhan Bagi Pasien Gangguan Kolesterol dan Obesitas

Pubmed Health (2014) menjelaskan bahwa kolesterol merupakan salah satu jenis lemak yang dapat ditemukan di semua sel tubuh manusia. Lemak ini berfungsi untuk pembentukan hormon, vitamin D dan beberapa enzim untuk mencerna makanan. Kolesterol terbagi menjadi dua yaitu LDL (*low-density lipoprotein*) atau yang dikenal dengan lemak jahat karena dapat menyebabkan obesitas, obstruksi/sumbatan pada pembuluh darah dapat mengakibatkan penyakit jantung dan HDL (*high-density lipoprotein*) atau yang dikenal dengan lemak baik karena lemak ini akan membantu membuang kolesterol keluar dari tubuh. Di samping itu juga ada lemak dengan nama trigliserida dimana dalam sebagian kasus menjadi salah satu penyebab penyakit jantung khusus pada wanita. Sering kali kita membaca hasil pemeriksaan laboratorium dengan istilah “lemak total”, istilah ini adalah hasil pemeriksaan gabungan antara HDL dan LDL dengan nilai rentang normalnya di bawah 200 mg/dl. Berkaitan dengan puasa Ramadhan, sebuah penelitian menjelaskan bahwa puasa Ramadhan secara signifikan menurunkan kadar LDL dan meningkatkan kadar HDL. Proses penurunan kadar lemak tersebut dimulai pada pertengahan hingga akhir waktu bulan Ramadhan.

Hasil penelitian tersebut juga didukung penelitian lain bahwa responden dengan penyakit diabetes melitus yang menjalankan ibadah puasa Ramadhan, mereka mengalami penurunan kadar kolesterol meskipun secara perhitungan statistik tidak signifikan. Penelitian lain dengan menggunakan sampel 30 remaja muda sehat yang menjalankan puasa Ramadhan, menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan HDL selama bulan puasa karena terjadi penurunan konsumsi makanan. Terkait obesitas, puasa Ramadhan dapat menurunkan berat badan (2 kg selama puasa) dan persentase lemak tubuh serta meningkatkan HDL. Namun, penurunan berat badan ini akan optimal jika memang selama puasa mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, baik ketika sahur atau berbuka. Karena di sebagian riset menjelaskan bahwa puasa Ramadhan justru malah meningkatkan berat badan, alasannya karena tidak ada perubahan gaya hidup khususnya bagaimana mengatur strategi untuk makan yang benar saat sahur dan berbuka. Puasa Ramadhan selain menurunkan LDL dan meningkatkan HDL, juga dapat menurunkan tekanan darah.<sup>50</sup> Manfaat lainnya juga dapat menurunkan trigliserida. Kesimpulannya, secara umum puasa Ramadhan dapat menurunkan berat badan, kolesterol LDL serta trigliserida dan juga meningkatkan HDL. Namun, hal tersebut akan berhasil dicapai jika tetap mengontrol pola makan dengan baik saat sahur, berbuka dan tentunya setelah bulan Ramadhan selesai. Penelitian intervensi edukasi untuk mengontrol pola makan setelah Ramadhan sangat diperlukan untuk menurunkan prevalensi obesitas khususnya di Indonesia.

#### f. Puasa Ramadhan Bagi Metabolisme Hormon Kortisol

Kortisol adalah hormon yang diproduksi oleh tubuh kelenjar adrenal dalam korteks adrenal. Hormon ini dikenal dengan hormon penanda stress, artinya ketika seorang sedang mengalami stress kadar hormon ini akan meningkat. Secara fisiologi, hormon ini akan tinggi kadarnya ketika dini hari sebelum seorang bangun tidur dan akan terus menurun sepanjang hari hingga pada level terendah di malam hari. Hormon ini juga akan mengalami peningkatan saat seorang berolah raga selama 30 menit dan juga saat mengonsumsi kopi. Kaitannya dengan puasa Ramadhan, perubahan waktu makan dan tidur akan mengubah kadar kortisol tubuh dimana akan

menurun pada pagi dan meningkat pada saat malam hari atau yang diistilahkan dengan *evening hypercortisolism*. Dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa kortisol meningkat pada malam hari karena sebagian responden kesulitan untuk tidur di malam hari bulan Ramadhan. Begitu juga, ibu yang memiliki umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang berpuasa Ramadhan juga akan mengalami peningkatan hormon kortisol. Kesimpulannya, hormon kortisol akan meningkat kadarnya dalam bulan Ramadhan sebagai respons menghadapi perubahan aktivitas harian seperti makan, minum (terutama kopi), kehamilan, dan tidur. Khusus bagi pasien yang mengalami hipertensi, disarankan untuk mengurangi konsumsi kopi agar tidak terjadi peningkatan hormon kortisol sehingga tekanan darah-pun meningkat. Penelitian tentang efek puasa Ramadhan terhadap kadar hormon kortisol masih sangat minim sehingga masih dibutuhkan penelitian lanjutan baik dengan responden orang sehat atau dengan penyakit tertentu.

#### g. Puasa Ramadhan Bagi Kekebalan Tubuh

Sistem imun adalah sistem tubuh manusia yang memiliki fungsi untuk melawan semua penyebab penyakit seperti bakteri, virus, jamur, parasit dan zat-zat penyebab alergi. Salah satu penanda sistem imun yang dapat diukur melalui pemeriksaan laboratorium adalah imunoglobulin (Ig) atau yang sering disebut antibodi. Terdapat beberapa jenis antibodi yaitu IgG (gamma), IgA (alpha), IgM (mu), IgD (delta) and IgE (epsilon). Dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa puasa Ramadhan dapat meningkatkan kadar IgA dan IgG.<sup>63</sup> IgG adalah jenis antibodi yang memiliki jumlah terbanyak dalam tubuh sehingga ketika meningkat akan menguatkan kondisi fisik seseorang untuk melawan bakteri atau virus penyebab penyakit. Penelitian lain menjelaskan bahwa puasa Ramadhan tidak memiliki pengaruh terhadap sistem imun pada orang sehat. Sebaliknya, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan menurunnya asupan makanan pada saat Ramadhan akan menurunkan fungsi sistem imun. Puasa Ramadhan juga akan menurunkan kadar IgA yang salah satunya terdapat dalam air ludah. Hasil penelitian tersebut menjelaskan akan pentingnya menjaga

kesehatan mulut saat menjalankan puasa di bulan Ramadhan dengan rutin sikat gigi atau memakai obat kumur untuk memproteksi dari gangguan bakteri penyebab penyakit gigi. Kesimpulannya, meskipun terdapat penelitian dengan hasil yang bertentangan terkait efek puasa Ramadhan terhadap sistem imun, maka bagi yang tengah menjalankan puasa Ramadhan disarankan untuk tetap mengonsumsi makanan yang secara ilmiah memiliki peran meningkatkan fungsi sistem imun di antaranya *button mushroom*/jamur kancing, semangka, bayam, teh hijau, *sweet potato*/ubi jalar, dan brokoli.

#### h. Puasa Ramadhan Bagi Pasien dengan Kanker

American Cancer Society dan National Cancer Institute melaporkan bahwa lebih dari 15,5 juta orang Amerika memiliki riwayat kanker per 1 Januari 2016. Prevalensi kanker yang dimaksud adalah kanker prostat (3,306,760 orang), kanker kolon dan rektum pada laki-laki (724,690 orang), melanoma/kanker kulit pada laki-laki (614,460 orang), kanker payudara (3,560,570 orang), kanker korpus uteri (757,190 orang), dan kanker kolon serta rektum pada perempuan (727,350 orang). Lebih dari 56 % pasien telah didiagnosa kanker 10 tahun yang lalu, 47 % pasien berada dalam umur 70 tahun atau lebih. Angka penderita diprediksi akan meningkat hingga secara total melebihi 20 juta orang per tahun 1 Januari 2026. Prevalensi penyakit kanker di Indonesia tahun 2013 sebesar 1,4 % atau diperkirakan sekitar 347.792 orang. Penyakit kanker serviks dan payudara merupakan penyakit kanker dengan prevalensi tertinggi di Indonesia pada tahun tersebut. Prevalensi kanker prostat di Indonesia tahun 2013 adalah sebesar 0,2% atau diperkirakan sebanyak 25.012 penderita. Sebuah survei di Rumah Sakit Dharmas selama 4 tahun berturut-turut menghasilkan data penyakit kanker yaitu kanker payudara, serviks, paru, ovarium, rektum, tiroid, usus besar, hepatoma, dan nasofaring. Jika dilihat berdasarkan umur, prevalensi penyakit kanker tertinggi berada pada kelompok umur 75 tahun ke atas.

Beberapa faktor yang diketahui menimbulkan kanker adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah, merokok, obesitas, sering mengonsumsi makanan berlemak, mengonsumsi makanan dibakar/dipanggang dan mengonsumsi makanan hewani

berpengawet. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menekan prevalensi kanker pada tahun-tahun berikutnya. Kaitannya dengan puasa Ramadhan, bahwa puasa Ramadhan ternyata dapat memperbaharui sel dan sistem kekebalan tubuh khususnya pada sel yang dapat mengendalikan pertumbuhan kanker. Sebuah penelitian telah dilakukan untuk mendukung pernyataan tersebut pada pasien yang menderita kanker pankreas, payudara, usus besar, prostat, dan paru-paru. Namun demikian, pelaksanaan puasa Ramadhan pada pasien kanker masih menyisakan problem khususnya pada kualitas hidup pasien kanker dan kepatuhan terhadap mengonsumsi obat. Maka dari itu pasien menderita kanker yang berkeinginan untuk melaksanakan puasa Ramadhan membutuhkan informasi dari tim kesehatan seperti dokter onkologi, ahli nutrisi, ahli psikologi begitu juga dengan ahli hukum Islam. Penelitian-penelitian yang berkaitan dengan variabel puasa Ramadhan dan kanker masih sangat minim sehingga hal ini menjadi peluang untuk melakukan penelitian seputar dua hal tersebut.

#### **D. PENUTUP**

Puasa Ramadhan selain memiliki manfaat untuk membentuk muslim yang bertaqwa, juga memiliki manfaat dari sisi kesehatan mulai dari kesehatan saraf mata, ibu hamil, pasien dengan diabetes, gangguan fungsi renal, gangguan kolesterol dan obesitas, hormon kortisol, sistem kekebalan tubuh, pasien dengan ulkus peptikum, dan pasien dengan kanker. Peran serta tim kesehatan dalam menyediakan layanan edukasi pra-Ramadhan adalah sangat penting karena sebagian pasien berkeinginan untuk menjalankan puasa Ramadhan sementara dengan kondisi fisik yang terbatas. Pengembangan lain dalam bentuk penelitian dengan metode yang bervariasi juga masih dibutuhkan untuk mengatasi problematika kesehatan khususnya di bulan Ramadhan.

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.

## E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra bestari (*reviewers*) yang telah memberikan saran, kritikan dan perbaikan terhadap naskah ini. Komentar dan rekomendasi yang diberikan telah membantu penulis untuk meningkatkan kualitas artikel ini.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Anggari, C.P., Indra, C.F., Alkarim, F.A. 2017. *Puasa dan Kaitannya dengan Kehidupan Sosial*. Jakarta: FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta.
- Firmansyah, F.A. 2015. *Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan*. Tangerang: UIN Antasari.
- Hilda, Lely. 2014. *Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan*. Sumatera Utara: FTIK IAIN Universitas Sumatera Utara.
- Ilyas. 2016. *Makna Puasa dalam Kehidupan*. Semarang: Attarbiyah.
- Khodijah, Siti. 2023. *Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains*. Sumenep: TMI Al-Amien Prenduan.
- Liza. 2008. *Puasa Sebagai Bagian dari Pengobatan*. Cirebon: Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon.
- Subrata, S.A., Dewi, M.P. 2017. *Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan*. Magelang: Khazanah Jurnal Studi Islam dan Humaniora.