



Pengaruh Puasa Terhadap Tubuh

¹Rifqi Hamam Aufa, ²Abu Bakri Hasibuan, ³Rizky Ananda Marpaung, ⁴Julianna Siregar, ⁵Jia Novita Damanik

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: rifqihamamaufa175@gmail.com

Artikel Info

Sejarah Artikel

Received : 2025-04-12

Revised: 2025-04-29

Published: 2025-05-30

Kata kunci:

Kesehatan mental;

Puasa; spiritualitas

Abstrak

Puasa adalah praktik menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas tertentu dalam periode waktu yang ditentukan, sebagai bentuk ibadah atau pengendalian diri. Di dalam Islam, puasa merupakan salah satu dari lima rukun utama dan diwajibkan selama bulan Ramadan. Selain memenuhi kewajiban agama, puasa juga diyakini memiliki manfaat fisik, mental, dan spiritual, seperti meningkatkan ketahanan tubuh, disiplin, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Puasa mengajarkan umat untuk merasakan empati terhadap mereka yang kurang beruntung, serta memperkuat solidaritas dan kebersamaan dalam komunitas. Selain dalam Islam, konsep puasa juga hadir dalam tradisi agama dan budaya lain dengan berbagai tujuan dan makna tersendiri.

I. PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah yang tidak hanya memiliki nilai spiritual tinggi, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap aspek fisik dan mental manusia. Dalam konteks ajaran Islam, puasa (*ṣiyām*) termasuk salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah baligh, sehat, dan berakal selama bulan Ramadan (Fitriani & Maulida, 2023). Praktik ini melibatkan penahanan diri dari makan, minum, serta perbuatan yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Namun, puasa dalam Islam tidak sekadar soal menahan lapar dan dahaga, melainkan juga menuntut pengendalian emosi, perilaku, serta peningkatan kualitas spiritual.

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, praktik puasa mulai dikaji lebih dalam dari berbagai disiplin ilmu, terutama ilmu kedokteran, psikologi, dan gizi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki dampak positif terhadap tubuh manusia, seperti peningkatan fungsi metabolisme, detoksifikasi, penurunan berat badan, serta perbaikan sistem pencernaan (Anwar, 2025). Saat tubuh tidak menerima asupan makanan dalam jangka waktu tertentu, organ pencernaan diberi kesempatan untuk beristirahat, dan proses pembersihan alami tubuh terhadap zat-zat racun pun berlangsung

lebih efektif. Di samping itu, puasa juga terbukti dapat menurunkan kadar gula darah dan kolesterol, serta meningkatkan sensitivitas insulin, yang bermanfaat dalam pencegahan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi.

Dari sisi psikologis, puasa mampu meningkatkan kesadaran diri dan kedisiplinan individu. Aktivitas ini melatih seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu, mengatur pola makan, serta menahan diri dari perilaku negatif (Mumtazza et al., 2025). Efek psikologis ini dapat meningkatkan ketenangan batin, stabilitas emosi, serta memperkuat kontrol diri. Dalam jangka panjang, puasa dapat memperkuat ketahanan mental, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan empati terhadap sesama, terutama terhadap mereka yang kurang mampu.

Aspek spiritual puasa juga tidak kalah penting. Melalui ibadah ini, seseorang diharapkan dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, merenungi makna kehidupan, serta memperbaiki hubungan vertikal (*hablum minallah*) dan horizontal (*hablum minannas*). Ramadan sebagai momentum utama pelaksanaan puasa menjadi bulan penuh berkah dan refleksi diri bagi umat Islam. Dalam bulan ini, umat Muslim tidak hanya melakukan puasa, tetapi juga memperbanyak ibadah lain seperti salat malam, membaca Al-Qur'an, dan bersedekah, yang semakin

memperkuat dimensi keimanan dan ketakwaan (Amalia et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengaruh puasa terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat Muslim di Indonesia. Dengan menggabungkan pendekatan keilmuan dan nilai-nilai keislaman, diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman yang utuh dan integratif mengenai manfaat puasa, serta memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dan kualitatif (Sugiyono, 2016).
Populasi dan Sampel: Populasi penelitian ini adalah masyarakat Muslim yang melakukan puasa Ramadan di Indonesia. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 200 orang dari berbagai daerah di Indonesia.

Instrumen Penelitian: Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup mengenai kondisi fisik dan mental sebelum, selama, dan setelah menjalankan puasa Ramadan. Pertanyaan tambahan diajukan secara kualitatif melalui wawancara singkat untuk mengungkap pengalaman subjektif responden mengenai manfaat puasa.

Prosedur Analisis Data: Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi fisik dan mental responden. Sementara itu, data kualitatif diolah menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola-pola pengalaman yang umum.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari responden, penelitian ini mengungkapkan bahwa praktik puasa Ramadan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual masyarakat Muslim di Indonesia. Responden, yang terdiri dari berbagai latar belakang usia, jenis kelamin, dan profesi, secara umum melaporkan adanya peningkatan kualitas hidup selama menjalankan ibadah puasa. Temuan ini memberikan gambaran menyeluruh bahwa puasa tidak hanya sekadar

kewajiban agama, melainkan juga memiliki manfaat multidimensional yang dapat dirasakan secara nyata oleh pelakunya (Aqilah, 2020).

Dari aspek kesehatan fisik, mayoritas responden mengaku mengalami peningkatan energi dan vitalitas selama bulan Ramadan, khususnya setelah melewati beberapa hari pertama berpuasa. Gejala seperti kelelahan yang awalnya dirasakan di awal-awal puasa secara bertahap menurun, digantikan oleh rasa ringan pada tubuh dan meningkatnya daya tahan fisik. Selain itu, sebagian besar responden juga melaporkan penurunan berat badan yang stabil dan perbaikan fungsi sistem pencernaan. Hal ini dapat dijelaskan secara medis bahwa selama puasa, tubuh memiliki kesempatan untuk mengistirahatkan saluran cerna yang selama sebelas bulan sebelumnya aktif bekerja tanpa jeda. Proses tidak makan dan minum dalam rentang waktu tertentu memberi waktu bagi tubuh untuk melakukan regenerasi sel, membersihkan racun, dan mengoptimalkan proses metabolisme. Banyak responden mengaku mengalami penurunan gejala gangguan pencernaan, seperti perut kembung, maag ringan, hingga gangguan buang air besar (Anggraini et al., 2019).

Dari sisi kesehatan mental, dampak positif puasa juga terlihat cukup nyata. Sebagian besar responden menyatakan bahwa selama menjalankan puasa, mereka merasa lebih tenang secara emosional dan lebih mampu mengontrol amarah, stres, dan kecemasan (Cahyono & Fathan, 2023). Hal ini diyakini sebagai akibat dari pengendalian diri yang dilatih secara konsisten selama Ramadan, di mana umat Islam tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga dari perilaku buruk seperti berkata kasar, bergunjing, atau berpikir negatif.

Dengan menahan diri secara lahir dan batin, terbentuklah ketahanan mental yang lebih kuat. Para responden juga menyatakan bahwa puasa membantu mereka lebih fokus dan produktif, meskipun beberapa di antaranya mengalami penurunan energi di awal-awal bulan Ramadan. Namun, setelah tubuh beradaptasi, konsentrasi dan efisiensi kerja justru meningkat, yang pada

akhirnya berpengaruh positif terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Anwar, 2025).

Lebih jauh, dimensi spiritualitas dalam praktik puasa menjadi aspek yang sangat dominan dalam temuan penelitian ini. Responden mengungkapkan bahwa Ramadan adalah bulan yang paling mereka nantikan karena menjadi momentum untuk memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Selama puasa, mereka lebih rajin menjalankan ibadah tambahan seperti salat tarawih, tadarus Al-Qur'an, dan bersedekah. Perilaku-perilaku ini, menurut sebagian besar responden, membawa ketenangan batin yang tidak mereka rasakan di bulan-bulan lain. Puasa juga membuat mereka lebih peka terhadap penderitaan orang lain, karena dengan menahan lapar dan dahaga, muncul rasa empati dan kepedulian terhadap saudara-saudara yang kurang mampu. Nilai-nilai seperti rasa syukur, kerendahan hati, dan solidaritas sosial tumbuh secara alami sebagai efek dari pengalaman spiritual ini (Seambaga & Ramadhan, 2023).

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa manfaat puasa bukan hanya dirasakan secara personal, tetapi juga memiliki dampak sosial. Banyak responden yang mengatakan bahwa Ramadan menjadi waktu yang mempererat hubungan sosial, baik dalam lingkungan keluarga, kerja, maupun masyarakat. Tradisi berbuka puasa bersama, saling berbagi makanan, serta meningkatnya interaksi sosial dalam suasana ibadah turut memperkuat kohesi sosial di masyarakat. Fenomena ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memberikan transformasi pada individu, tetapi juga menjadi instrumen pembentuk harmoni sosial yang efektif (Oktavia et al., 2023).

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menemukan adanya beberapa tantangan dalam pelaksanaan puasa, terutama pada fase awal Ramadan. Beberapa responden mengaku mengalami gangguan pada kestabilan energi tubuh, seperti rasa lelah berlebihan, mengantuk pada siang hari, dan kesulitan berkonsentrasi. Gejala ini umumnya berlangsung selama tiga hingga lima hari pertama dan cenderung hilang

seiring dengan adaptasi tubuh terhadap pola makan dan tidur yang berubah. Masalah ini sebenarnya dapat diminimalisir dengan pengaturan pola makan yang seimbang saat sahur dan berbuka, serta menjaga kecukupan tidur. Edukasi mengenai manajemen energi dan nutrisi selama Ramadan menjadi penting agar masyarakat dapat memaksimalkan manfaat puasa tanpa mengganggu aktivitas harian mereka (Hamidi et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa puasa memiliki dampak positif terhadap kesehatan, seperti yang ditemukan dalam penelitian medis modern mengenai intermittent fasting, yang ternyata memiliki prinsip serupa dengan puasa Ramadan. Banyak ahli gizi dan kedokteran menyebut bahwa pola makan dengan jeda waktu tertentu dapat memperbaiki profil metabolik, mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan meningkatkan panjang umur. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sejalan dengan literatur ilmiah yang menjelaskan bahwa puasa tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memberikan keuntungan fisiologis yang signifikan.

Di sisi lain, dampak psikologis dari puasa juga semakin mendapat perhatian dalam dunia psikologi modern. Dalam banyak literatur, praktik spiritual seperti puasa disebut mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, meningkatkan hormon serotonin dan dopamin, serta menciptakan perasaan damai (ShofwatuAuliya et al., 2025). Hal ini sejalan dengan testimoni responden dalam penelitian ini yang merasa lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih mampu mengatur emosi selama bulan Ramadan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa adalah praktik yang menggabungkan antara dimensi religius, fisik, dan mental secara harmonis. Ini membuktikan bahwa ibadah dalam Islam tidak hanya bertujuan untuk mencapai pahala di akhirat, tetapi juga mengandung hikmah dan manfaat langsung bagi kehidupan duniawi manusia. Ibadah puasa, dengan segala tuntutan kedisiplinan dan pengendalian diri, menjadi sarana pendidikan

spiritual dan moral yang berkelanjutan. Di tengah modernitas yang serba cepat dan konsumtif, puasa mengajarkan makna kesederhanaan, ketenangan, dan kesadaran penuh terhadap tubuh dan jiwa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik puasa tidak hanya wajib secara agama, tetapi juga terbukti berdampak positif terhadap kesehatan holistik manusia. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim, puasa Ramadan menjadi momentum kolektif untuk membangun pribadi dan masyarakat yang lebih sehat secara jasmani, rohani, dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi umat Muslim untuk tidak hanya menjalankan puasa sebagai kewajiban rutin, tetapi juga memahami secara mendalam nilai-nilai dan manfaat yang terkandung di dalamnya agar dapat memperoleh hasil maksimal dari ibadah ini, baik di dunia maupun di akhirat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa puasa memiliki dampak positif signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat Muslim di Indonesia. Manfaat fisik yang dilaporkan mencakup peningkatan kesehatan pencernaan, penurunan berat badan, dan detoksifikasi tubuh, sementara manfaat mental meliputi peningkatan ketenangan, fokus, dan pengendalian diri.

B. Saran

Bagi masyarakat disarankan untuk memperhatikan asupan gizi selama sahur dan berbuka agar tetap menjaga kondisi tubuh dan mencegah dehidrasi. Bagi peneliti selanjutnya diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan penggunaan instrumen yang lebih spesifik untuk mengukur pengaruh puasa terhadap kesehatan mental dan emosi.

DAFTAR RUJUKAN

Amalia, A. L., Hegemur, H. D., & Al-Mumtazah, Y. N. (2023). Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam Perspektif Islam. *Religion: Jurnal Agama*,

Sosial, Dan Budaya, 2(6), 799–808.

- Anggraini, N., Warsah, I., & Masudi, M. (2019). *Nilai-nilai Edukatif dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Anwar, F. (2025). Hikmah Puasa Ramadhan. *Narasi: Jurnal Komunikasi Dakwah Dan Perkembangan Masyarakat Islam*, 1(01), 9–17.
- Aqilah, I. I. (2020). Puasa yang menajubkan (studi fenomenologis pengalaman individu yang menjalankan puasa daud). *Jurnal Empati*, 10(2), 163–189.
- Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. *Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Fitriani, N. N., & Maulida, A. A. (2023). Mengatur pola hidup sehat dengan berpuasa menurut ajaran Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 719–731.
- Hamidi, F., Hakim, A., Leksono, A. S., & Yanuwadi, B. (2019). Pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap hitung jenis leukosit. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 7.
- Mumtazza, H., Ahsan, A. A., Chaniago, F. M., Muzakkir, M. R., & Anwar, S. (2025). MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN TUBUH MENURUT PERSPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN. *JURNAL KAJIAN ISLAM MODERN*, 12(2), 1–9.
- Oktavia, Y., Putri, E. M., Handayani, S., Anggraini, V., Alfajar, T., & Setiawan, T. K. A. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 2, 82–85.
- Seambaga, A. A., & Ramadhan, M. R. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan Tubuh bagi Umat Muslim. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 895–904.
- ShofwatuAuliya, A., Sujatma, N., & NuzullaAini, I. (2025). Studi Kualitatif tentang Dampak Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Puasa. *Khulasah: Islamic Studies Journal*, 7(1), 120–136.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.