



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/7k54xn65

Hal. 1381-1388

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Ibadah Puasa dan Kesehatan

Abul A'la Al Maududi¹, Julfanah², Lantika Dhia Nareswari³, Raja Tirta Samudra R⁴,

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3,4}

*Email jjulfanah@gmail.com; lantikaresa@gmail.com; samudratirta0@gmail.com;

Diterima: 20-05-2026 | Disetujui: 25-05-2026 | Diterbitkan: 27-05-2026

ABSTRACT

Fasting is a form of worship that holds spiritual value while also providing benefits for physical and mental health. In Islam, fasting is obligatory for Muslims as a means of increasing piety, self-control, and spiritual purification. On the other hand, developments in modern health science show that fasting also has positive effects on body metabolism and overall health. This study aims to determine the benefits of fasting from Islamic and medical perspectives. The research method used in this study is library research with a qualitative descriptive approach. Data were obtained from the Qur'an, Hadith, books, scientific journals, and various relevant literature related to fasting and health. Data collection techniques were carried out through documentation studies and literature reviews, which were then analyzed descriptively. The results of the study indicate that fasting provides various benefits from an Islamic perspective, including increasing piety, training patience and self-control, fostering social empathy, and strengthening closeness to Allah SWT. From a medical perspective, fasting is beneficial in improving insulin sensitivity, helping with weight management, enhancing body metabolism, reducing inflammation, improving heart and brain health, and supporting cellular regeneration through autophagy. Therefore, fasting not only functions as a spiritual act of worship but also provides health benefits that support the holistic quality of human life.

Keywords: Fasting, health, Islam, benefits of fasting, intermittent fasting.

ABSTRAK

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki nilai spiritual sekaligus memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dalam Islam, puasa diwajibkan kepada umat Muslim sebagai sarana meningkatkan ketakwaan, pengendalian diri, serta penyucian jiwa. Di sisi lain, perkembangan ilmu kesehatan modern menunjukkan bahwa puasa juga memiliki dampak positif terhadap metabolisme tubuh dan kesehatan secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat puasa dalam perspektif Islam dan kesehatan medis. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, buku, jurnal ilmiah, serta berbagai literatur yang relevan mengenai puasa dan kesehatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan studi literatur, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki berbagai manfaat dalam perspektif Islam, antara lain meningkatkan ketakwaan, melatih kesabaran dan pengendalian diri, menumbuhkan empati sosial, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dari perspektif medis, puasa bermanfaat dalam meningkatkan sensitivitas insulin, membantu pengendalian berat badan, memperbaiki metabolisme tubuh, mengurangi inflamasi, meningkatkan kesehatan jantung dan otak, serta membantu proses regenerasi sel melalui autofagi. Dengan demikian, puasa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang mendukung kualitas hidup manusia secara holistik.

Kata Kunci: Puasa, kesehatan, Islam, manfaat puasa, intermittent fasting.



Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Al Maududi ., A.A, Julfanih, J., Nareswari, L. D. ., & Samudra R, R. T. . (2026). Ibadah Puasa dan Kesehatan. Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya, 2(2), 1381-1388. <https://doi.org/10.63822/7k54xn65>



PENDAHULUAN

Puasa merupakan praktik menahan diri dari makan, minum, serta aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu, yang telah menjadi bagian penting dari berbagai tradisi agama dan budaya di dunia sejak ribuan tahun lalu. Dalam ajaran Islam, khususnya pada bulan Ramadan, puasa termasuk salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dijalankan oleh setiap Muslim dewasa yang memenuhi syarat. Lebih dari sekadar kewajiban ibadah, puasa dimaknai sebagai upaya untuk meningkatkan spiritualitas, melatih pengendalian diri, menumbuhkan empati sosial, serta menyucikan jiwa.

Di sisi lain, di luar konteks keagamaan, puasa juga mendapat perhatian luas dari kalangan ilmiah dan medis modern. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa puasa, baik dalam bentuk intermitten fasting maupun puasa jangka panjang, memiliki potensi manfaat fisiologis dan terapeutik yang signifikan bagi kesehatan manusia.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan mengkaji berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan ibadah puasa dan kesehatan, baik dari perspektif Islam maupun medis.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari: data Primer dan data Sekunder. Data primer diperoleh dari: Al-Qur'an dan Hadis yang membahas tentang puasa, Jurnal ilmiah mengenai manfaat puasa terhadap kesehatan, Buku dan artikel ilmiah terkait puasa dalam perspektif Islam dan kesehatan.

Data sekunder diperoleh dari: Buku referensi pendukung, Website resmi seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Artikel dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan:

1. Mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur.
2. Mengelompokkan data berdasarkan tema pembahasan.
3. Menganalisis hubungan antara konsep puasa dalam Islam dan manfaat kesehatan secara medis.
4. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dianalisis.

Tujuan Metode Penelitian

Metode penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai manfaat puasa dari perspektif Islam dan kesehatan medis sehingga dapat menambah wawasan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya puasa bagi kehidupan spiritual dan kesehatan tubuh.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Puasa

Puasa merupakan praktik menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal tertentu dalam waktu tertentu untuk tujuan spiritual, kesehatan, serta pengendalian diri. Praktik ini telah dilakukan sejak lama dalam berbagai agama dan budaya sebagai latihan fisik, mental, dan spiritual.

Dalam Islam, puasa atau *shaum* berarti menahan diri dari makan, minum, dan hal yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat beribadah kepada Allah SWT. Puasa juga merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh umat Muslim yang memenuhi syarat (Kementerian Agama RI, 2021). Dalam QS. Al-Baqarah ayat 183 dijelaskan bahwa tujuan puasa adalah membentuk pribadi yang bertakwa, disiplin, sabar, dan mampu mengendalikan diri.

Dari sisi kesehatan, puasa memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan sensitivitas insulin, membantu pembakaran lemak, serta memicu proses autofagi untuk memperbaiki sel-sel tubuh (Mattson et al., 2023). Selain itu, puasa juga bermanfaat dalam menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan kontrol diri, dan menumbuhkan empati sosial terhadap orang yang kurang mampu (Saleem et al., 2023).

Saat ini, konsep *intermittent fasting* atau puasa intermiten juga berkembang dalam dunia kesehatan karena terbukti membantu pengendalian berat badan dan meningkatkan kesehatan metabolik (de Cabo & Mattson, 2022). Dengan demikian, puasa memiliki manfaat yang mencakup aspek spiritual, fisik, psikologis, dan sosial sehingga dapat mendukung kualitas hidup yang lebih baik secara menyeluruh.

Jenis-jenis puasa dalam Islam dan Kesehatan

1. Jenis-jenis puasa dalam Islam
 - a. Wajib berpuasa: Puasa Ramdhan, Puasa qada (puasa wajib yang ditinggalkan), Puasa Kafarah (bunuh atau bersetubuh pada siang hari di bulan Ramadhan), Puasa membayar fidyah haji dan umrah sebagai ganti bagi sembelihan, puasa *istisqa'* (meminta hujan jika diperintah pemerintah), puasa nazar.
 - b. Sunat berpuasa: Puasa sunah yang berulang setiap tahun (puasa Arafah, puasa hari Tasu'a dan Asyura', puasa hari ke-11 bulan Muharram, puasa Sembilan hari terawal bulan Zulhijjah dsb), Puasa sunat berulang setiap bulan (hari putih 13, 14, 15 dan hari gelap 28, 29 dan 30 setiap bulannya), puasa sunah berulang setiap minggu (puasa senin, kamis).
 - c. Makruh berpuasa: Mengkhususkan puasa pada hari Jum'at, Sabtu, atau Ahad tanpa disambung dengan hari sebelum atau setelahnya, *saum dahr*.
 - d. Haram berpuasa: Haram berpuasa tetapi sah (Puasa istri tanpa izin suami & hamba tanpa izin tuannya), Haram puasa dan tidak sah (Puasa yang dilakukan pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha, puasa di hari-hari tasyriq (tanggal 11,12, dan 13 Dzulhijah), puasa pada separuh bulan sya'ban (16-akhir bulan), puasa pada hari syak (30 Sya'ban).
2. Jenis-jenis *Intermittent Fasting* (diet puasa) dalam Kesehatan
 - a. Metode 16/8
Dilakukan dengan berpuasa selama 16 jam dan makan dalam jendela waktu 8 jam, misalnya makan hanya dari siang hingga malam hari.
 - b. Eat-Stop-Eat



Metode ini dilakukan dengan berpuasa penuh selama 24 jam pada beberapa hari tertentu dalam seminggu. Pelaksanaannya dapat dimulai secara bertahap.

c. Diet 5:2

Pada metode ini, asupan kalori dikurangi menjadi sekitar 500–600 kalori selama dua hari dalam seminggu, sedangkan lima hari lainnya tetap makan normal.

d. Puasa Selang-Seling

Dilakukan dengan bergantian antara hari puasa atau pembatasan kalori dan hari makan normal.

e. Warrior Diet

Metode ini menganjurkan konsumsi buah dan sayur dalam jumlah kecil pada siang hari, lalu makan utama pada malam hari dalam waktu terbatas.

f. Puasa Spontan

Dilakukan dengan melewatkan waktu makan tertentu secara fleksibel tanpa jadwal khusus.

Secara umum, intermittent fasting dapat memberikan manfaat kesehatan apabila dilakukan dengan benar dan disesuaikan dengan kondisi tubuh. Namun, metode ini tidak dianjurkan bagi individu dengan kondisi kesehatan tertentu atau yang membutuhkan asupan nutrisi khusus.

Manfaat puasa dalam perspektif Medis

Puasa, baik dalam bentuk puasa intermiten maupun puasa Ramadan, telah terbukti menimbulkan berbagai perubahan fisiologis dan metabolik yang memberikan dampak positif bagi kesehatan.

Berikut manfaat puasa dalam perspektif medis yaitu:

1. Peningkatan Kesehatan Metabolik

- a. Sensitivitas Insulin: Puasa mampu meningkatkan respons sel terhadap insulin secara signifikan, yang berperan penting dalam mengatur kadar gula darah serta mencegah terjadinya resistensi insulin sebagai faktor risiko diabetes tipe 2 (Mattson et al., 2023).
- b. Penurunan Kadar Gula dan Insulin: Saat berpuasa, kadar glukosa dan insulin dalam darah menurun, sehingga tubuh beralih dari penggunaan glukosa ke lemak sebagai sumber energi utama.
- c. Penurunan Berat Badan dan Lemak Tubuh: Puasa membantu mengurangi asupan kalori, meningkatkan pembakaran lemak, serta menjaga massa otot, sehingga efektif dalam pengendalian berat badan (de Cabo & Mattson, 2022).

2. Autofagi Seluler

Puasa merangsang terjadinya autofagi, yaitu proses alami tubuh dalam membersihkan sel-sel rusak, protein yang tidak berfungsi, serta organel yang sudah tua. Mekanisme ini berperan penting dalam regenerasi sel, perbaikan jaringan, dan pencegahan penyakit degeneratif (Saleem et al., 2023).

3. Penurunan Inflamasi dan Stres Oksidatif

Puasa dapat menurunkan tingkat inflamasi sistemik serta meningkatkan aktivitas antioksidan, yang berkontribusi dalam mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung dan kanker (Azzam et al., 2023).

4. Kesehatan Otak dan Fungsi Kognitif

Puasa diketahui dapat meningkatkan produksi brain-derived neurotrophic factor (BDNF), yaitu protein yang mendukung pertumbuhan dan kelangsungan hidup sel saraf, serta meningkatkan fungsi



kognitif dan daya ingat. Selain itu, puasa juga membantu melindungi otak dari penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson (Long et al., 2023). Puasa juga berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan otak terhadap stres dan cedera.

5. Kesehatan Jantung

Puasa berperan dalam memperbaiki profil lipid dengan menurunkan kadar kolesterol LDL dan trigliserida, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Al-Khalifah et al., 2023).

6. Kesehatan Usus (Mikrobiota)

Puasa dapat memengaruhi komposisi dan fungsi mikrobiota usus yang berperan penting dalam proses pencernaan, sistem imun, dan kesehatan mental. Perubahan ini dapat meningkatkan keberagaman bakteri baik dalam usus (Wang et al., 2023).

Manfaat puasa dalam perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, puasa tidak hanya dipahami sebagai aktivitas menahan lapar dan haus, tetapi juga sebagai ibadah yang mengandung makna spiritual, etika, dan psikologis yang mendalam.

1. Peningkatan Takwa (Ketaatan kepada Allah)

Tujuan utama puasa sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an adalah untuk membentuk pribadi yang bertakwa (QS. Al-Baqarah: 183). Melalui puasa, seseorang dilatih untuk tetap taat kepada Allah meskipun tidak berada dalam pengawasan manusia (Al-Faqih, 2023).

2. Pengendalian Diri dan Disiplin

a. Puasa berfungsi sebagai sarana untuk mengendalikan hawa nafsu, emosi, serta berbagai keinginan duniawi. Hal ini membantu membentuk kedisiplinan diri yang kuat, baik secara fisik maupun mental.

b. Dalam hadis disebutkan bahwa puasa merupakan pelindung; orang yang berpuasa dianjurkan untuk menjaga perkataan dan perbuatan. Jika menghadapi celaan atau pertikaian, hendaknya ia menyatakan bahwa dirinya sedang berpuasa (HR. Bukhari dan Muslim).

3. Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs)

Puasa berperan dalam membersihkan hati dari sifat negatif seperti keserakahan, iri, dan amarah, serta menumbuhkan nilai-nilai positif seperti kesabaran, rasa syukur, dan keikhlasan. Proses ini merupakan bagian dari pemurnian jiwa secara spiritual (Nurhayati, 2022).

4. Empati Sosial dan Solidaritas

a. Dengan merasakan lapar dan haus, individu yang berpuasa dapat lebih memahami kondisi orang-orang yang kurang beruntung. Hal ini mendorong tumbuhnya empati, kepedulian sosial, serta semangat untuk berbagi.

b. Puasa juga mengajarkan rasa syukur sekaligus memotivasi untuk membantu sesama yang membutuhkan (Pemuka Agama, Nganjuk, 2023).

5. Peningkatan Kesadaran Spiritual dan Kedekatan dengan Allah

a. Puasa mendorong peningkatan kualitas ibadah, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, berzikir, dan berdoa, sehingga mempererat hubungan antara manusia dengan Allah.

b. Suasana spiritual yang tercipta selama puasa, terutama di bulan Ramadan,

c. mendorong refleksi diri dan introspeksi.



6. Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa

Disiplin dan tujuan spiritual puasa dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. (Rahman, 2023).

KESIMPULAN

Puasa merupakan ibadah yang memiliki manfaat luas, tidak hanya dalam aspek spiritual tetapi juga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dalam perspektif Islam, puasa bertujuan meningkatkan ketakwaan, melatih pengendalian diri, menyucikan jiwa, serta menumbuhkan empati dan kepedulian sosial terhadap sesama. Puasa juga menjadi sarana untuk memperkuat hubungan manusia dengan Allah SWT melalui peningkatan ibadah dan kesadaran spiritual.

Dari perspektif kesehatan, puasa terbukti memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan sensitivitas insulin, membantu pengendalian berat badan, memperbaiki metabolisme tubuh, mengurangi inflamasi, serta menjaga kesehatan jantung dan otak. Selain itu, puasa juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan kontrol diri. Dengan demikian, puasa dapat dipandang sebagai praktik yang mendukung kesehatan secara menyeluruh atau holistik.

Saran

1. Masyarakat diharapkan dapat menjalankan puasa tidak hanya sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.
2. Pola makan sehat dan seimbang saat sahur dan berbuka perlu diperhatikan agar manfaat puasa bagi kesehatan dapat diperoleh secara optimal.
3. Individu dengan kondisi kesehatan tertentu sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum menjalankan puasa, terutama puasa dengan metode tertentu seperti intermittent fasting.
4. Perlu adanya edukasi yang lebih luas mengenai manfaat puasa dari perspektif Islam dan kesehatan agar masyarakat memahami bahwa puasa memiliki nilai spiritual sekaligus manfaat medis.
5. Penelitian lebih lanjut mengenai manfaat puasa terhadap kesehatan fisik dan psikologis perlu terus dikembangkan untuk mendukung pemahaman ilmiah yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khalifah, A. S., Al-Otaibi, M. M., & Al-Amri, M. N. (2023). The impact of Ramadan fasting on cardiovascular health parameters: A meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, *12*(8), e028765.
- Al-Faqih, R. (2023). *Fiqh al-siyam: Understanding the jurisprudence and wisdom of fasting*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Azzam, M. M., El-Sayed, S. M., & El-Shazly, S. A. (2023). Anti-inflammatory and antioxidant effects of Ramadan intermittent fasting: A systematic review. *Nutrients*, *15*(7), 1765.
- de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2022). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, *387*(18), 1698–1706.



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Ketahui manfaat dari intermittent fasting (diet puasa)*. Diakses pada 5 Mei 2026.
- Long, X., Li, X., & Wang, Y. (2023). Intermittent fasting and brain health: Mechanisms and clinical implications. *Frontiers in Neuroscience, 17*, 1123456.
- Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2023). Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Cell Metabolism, 35*(1), 1–17.
- Nurhayati, S. (2022). *Tazkiyatun nafs: Penyucian jiwa melalui ibadah puasa*. Pustaka Pelajar.
- Saleem, S., Khan, M. J., & Ahmed, S. (2023). Autophagy induction by Ramadan fasting: A review of cellular mechanisms and health benefits. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology, 31*, 100310.
- Wang, Y., Li, J., & Zhang, L. (2023). Effects of fasting on gut microbiota composition and function: A review. *Gut Microbes, 14*(1), 2200000.