



Ibadah Puasa Ramadhan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan

¹Dinda Aulia, ²Meiyuri Vinri, ³Febriani, ⁴Putri Desrivariza, ⁵Tri Yolanda, ⁶Wismanto
Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Muhammadiyah Riau

gmail: ¹240803017@student.umri.ac.id, ²240803020@student.umri.ac.id, ³240803024@student.umri.ac.id,
⁴240803029@student.umri.ac.id, ⁵240803023@student.umri.ac.id, ⁶wismanto29@umri.ac.id

ABSTRACT : *Islam considers that health is part of Allah's greatest favor. Medically, fasting can cleanse toxins and substances that accumulate in the digestive tract, kidneys, and other organs of the body due to preservatives, dyes, artificial sweeteners, cancer-causing carcinogenic substances, cigarette smoke and others that accumulate over the years. Although our body's mechanisms have the ability to treat themselves, the body's capacity also has its limits. By fasting, the protection of the body's organs can be perfect. The purpose of this research is to inform Muslims that fasting is mandatory for us to carry it out. In the Qur'an, surah al-Baqarah 2:183. Allah SWT said, "O you who believe, it is obligatory to fast on you, it is obligatory to those before you, so that you may fear Allah". Fasting is one of the pillars of Islam that must be done by every Muslim who is mukalaf (who has reached puberty and has intellect) and who is not in hindrance (uzur). The type of research used is from various literature and the development of various references. The method used is analysis. The data of this study was obtained by collecting data related to the journal theme, then grouping, sorting, and deleting unnecessary data. Next is to present and conclude from various data collections. The results of this study are described systematically and concretely according to the order of focus that has been previously explained. The first step is to explain what fasting is. The second step is to quote all the sentences that describe the relationship between fasting and health according to leading experts*

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

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. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberitahukan umat muslim bahwasannya Puasa itu wajib bagi kita untuk melaksanakannya. 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). Jenis penelitian yang digunakan adalah 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. 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.

Kata kunci: Islam, Puasa, Kesehatan, Tubuh.

1. PENDAHULUAN

Sejak zaman dahulu, puasa tidak hanya dilakukan oleh umat Islam, tetapi juga oleh pemeluk agama lain sesuai keyakinannya. Puasa membuat kita sehat baik jasmani maupun rohani (Asshiddiqei et al., 2024; Rifki Asshiddiqei et al., 2024; Septiani et al., 2024; Wismanto Abu Hasan, 2016). Dari segi medis, puasa menghilangkan penumpukan bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan, karsinogen penyebab kanker, dan asap rokok yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal, dan organ lain selama bertahun-tahun. Tubuh kita mempunyai

kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri, namun ia juga mempunyai keterbatasannya sendiri (Angel et al., 2024; Atik devi kusuma, Elvita sarah azzara, salsa bila khotrun nada, wardah yuni kartika, 2023; Azzahra et al., 2024; Septiani et al., 2024). 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 takwadan 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 (Hanifa Ghina Rihan, Putri Cahyati, Joya Anggelia, Sherin Naura Efendi, 2024; Septiani et al., 2024). Apabila dia berbuka dia gembira dengan bukaannya dan apabila dia menemui Tuhannya (meninggal) dia gembira denganpuasanya. (Muslim:hadist 1117)

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan 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.

3. 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.

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 katashama, 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 مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa" (Q.S. Al Baqarah, 2 : 183)

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

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

Artinya; "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."

- 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 malamhari bulan puasa bercampur dengan istri-istri kamu, mereka adalah pakaian bagimu, dankamu 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 (Ali et al., 2022; Komariah & Rahayu, 2020; Ningsih, 2022; Sabpri Aryanto, 2022).

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 (Halimah, 2020; Melani & Ali, 2023; Ningsih, 2022; Sunnah et al., 2022; Syaifi, 2019). 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 beberapapendapat dalam persoalan fidyah (kifarat) yaitu:

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 tersediasegala 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.

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.

Puasa Menurut Kedokteran

Puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh atau imun sistem terhadap berbagai penyakit. Ditunjukkan dengan peningkatan fungsi sel limfa yang memproduksi sellimfosit T yang secara signifikan bertambah, setelah puasa. (Riyad Albiby and AhmedElkadi :84) Untuk penyakit seperti diabetes sekalipun puasa Ramadhana 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 bisamengistirahatkan 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.

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.
- 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 umumpada 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 dahulu, puasa dianggap sebagai metode penyembuhan terbaik, seperti yang dikatakan Plato bahwa puasa digunakan untuk mengobati penyakit fisik dan mental. Philips Paracelsus berkata, "Puasa adalah obat terhebat bagi seorang dokter," Puasa membantu mencegah dan mengobati 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,
- Puasa medis biasanya dengan pantangan beberapa zat makanan sesuai dengan tujuan pengobatannya.

- Puasa Islam dilakukan dengan hati yang senang

Puasa Islam dilakukan oleh orang yang sehat 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. 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.

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 hiperemesis 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 tubuhn normal (18.5 -24.9)serta tidak memiliki penyakit kronik, tidak terpengaruh oleh puasa Ramadhan dalam tiga variabel janin yaitu berat badan, tinggi dan lingkaran 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 kekhawatiran 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.

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 di atas 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. Bagi pasien yang menderita diabetes yang akan menjalankan puasa Ramadhan disarankan mengonsumsi obat gliclazide untuk mencegah risiko munculnya hipoglikemi selama puasa. Sebuah Puasa Ramadhan Bagi Pasien dengan Penyakit Ginjal

Gagal ginjal adalah kerusakan ginjal yang ditandai dengan penurunan fungsiginjal 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 padaberat 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. 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. 50 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.

4. PENUTUP

Puasa Ramadhan selain memiliki manfaat untuk membentuk muslim yang bertaqwa, juga memiliki manfaat dari sisi kesehatan mulai dari kesehatan saraf mata, ibuhamil, 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Eq, N. A., Suhartini, A., Ummul, I., & Bogor, Q. A. (2022). Kecerdasan spiritual santri melalui puasa: Studi kasus pada santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i1.444>
- Angel, A., Mutiara, A., Arya, A., Polem, A., & Nugraha, B. S. W. (2024). Nilai-nilai puasa dan implikasinya terhadap pendidikan karakter.
- Asshiddiqei, M. R., Hukmi, P. K., & Aziz, F. A. W. (2024). Analisis tentang konteks ibadah menurut Al-Qur'an.
- Kusuma, A. D., Azzara, E. S., Khotrun Nada, S. B., & Kartika, W. Y. (2023). Tradisi puasa Asyura di Pondok Pesantren KH Ahmad Dahlan.
- Azzahra, S., Wardhani, T. T., Azmi, N., Mulyani, S., & Wismanto. (2024). Korelasi intensitas puasa Senin Kamis dan kecerdasan emosional. *Journal of Islamic Education*, 2(1).
- Halimah, S. (2020). Nilai-nilai ibadah puasa yang terkandung dalam kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu karya Wahbah Az-Zuhaili dan implikasinya terhadap pendidikan karakter. *JIE (Journal of Islamic Education)*, 5(2), 100–117.
- Rihan, H. G., Cahyati, P., Anggelia, J., & Efendi, S. N. (2024). Nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung pada pelaksanaan praktek puasa Ramadhan.
- Komariah, & Rahayu, S. (2020). Hubungan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Klinik Pratama Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 41–50.
- Melani, S., & Ali, M. (2023). Hakikat dan tujuan puasa dalam perspektif tafsir sufi: Analisis tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187.
- Ningsih, D. D. R. (2022). Nilai-nilai ibadah puasa dalam kitab Minhajul Muslim karya Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jaza'iri.
- Asshiddiqei, M. R., Hukmi, P. K., Aziz, F. A., Febriyani, F., & Wismanto. (2024). Analisis tentang konteks ibadah menurut Al-Qur'an. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 767–774. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>
- Aryanto, S. (2022). Nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa serta implikasinya terhadap pembentukan karakter. *EDUGAMA: Jurnal Kependidikan Dan Sosial Keagamaan*, 8(2), 310–319. <https://doi.org/10.32923/edugama.v8i2.2661>
- Septiani, C., Binti, F. A., Amri, I., & Saidah, S. W. (2024). Pengembangan kecerdasan spiritual

anak melalui amalan ibadah puasa Ramadhan sejak masa dini.

Syaifi, M. (2019). Nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa Ramadhan. *Jurnal Tarbawi*, 7(2), 1–29.

Hasan, W. A. (2016). Fiqih ibadah. *Jurnal Energi Dan Manufaktur*, 9(2). Nasya Expanding Manajemen. <https://doi.org/10.22219/v2i2.4219>