

Pandangan medis terhadap praktik puasa antara spiritualitas dengan ilmu kesehatan

Amelia Zulfa Zilmi Jaziroh¹, Arya Candra Wahyu Wicaksono², Ni'ma Khusnatul Aufa³, Muhammad Amiruddin⁴

Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 250703110239@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Puasa, terapi, kesehatan metabolismik, autofagi, pengobatan holistic

Keywords:

Fasting, therapy, methabolhealth, authophagy, holistic medicine

ABSTRAK

Selama berabad-abad, puasa dikenal sebagai bagian dari tradisi spiritual dan keagamaan. Namun kini, dunia medis mulai membuka mata terhadap manfaat tersembunyi yang dimiliki praktik ini. Tulisan ini mencoba menggali lebih dalam potensi terapi puasa dari sudut pandang medis, dengan meninjau berbagai penelitian dan bukti klinis terkini. Berbagai bentuk puasa, seperti intermittent fasting dan prolonged fasting, terbukti memberi dampak positif bagi tubuh, mulai dari menyeimbangkan metabolisme, memperbaiki fungsi sel, hingga membantu mencegah penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, gangguan jantung, dan penyakit neurodegeneratif. Selain itu, puasa juga dapat memicu proses penting dalam tubuh seperti autofagi, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi peradangan. Tak hanya dari sisi fisik, tulisan ini juga mengajak untuk melihat dimensi psikologis dan etika dalam menjalani puasa sebagai terapi. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh, terapi puasa dapat menjadi pilihan yang aman, efektif, dan alami untuk mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Refleksi ini mengajak para tenaga medis dan masyarakat untuk mempertimbangkan puasa bukan hanya sebagai rutinitas keagamaan, tetapi juga sebagai langkah preventif dan penyembuhan yang holistik

ABSTRACT

For centuries, fasting has been known as part of spiritual and religious traditions. However, the medical world is now beginning to recognize the hidden benefits of this practice. This article explores the potential of fasting therapy from a medical perspective by reviewing various studies and the latest clinical evidence. Various forms of fasting, such as intermittent and prolonged fasting, have been shown to have positive effects on the body, from balancing metabolism and improving cell function to helping prevent chronic diseases such as type 2 diabetes, heart disease, and neurodegenerative diseases. Furthermore, fasting can trigger important processes in the body such as autophagy, increase insulin sensitivity, and reduce inflammation. Beyond the physical aspects, this article also explores the psychological and ethical dimensions of fasting as therapy. With a more holistic approach, fasting therapy can be a safe, effective, and natural option to support overall health. This reflection encourages medical professionals and the public to consider fasting not only as a religious practice but also as a holistic preventive and healing measure.

Pendahuluan

Puasa adalah kondisi di mana seseorang secara sukarela menahan diri dari makan dan minum selama periode tertentu. Dalam dunia olahraga, banyak atlet yang harus menjalani puasa karena alasan agama atau strategi diet. Namun, dampak puasa



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

terhadap performa fisik masih menjadi perdebatan. Beberapa studi menunjukkan bahwa puasa dapat menyebabkan penurunan energi dan performa, sementara studi lain menemukan bahwa tubuh dapat beradaptasi dengan baik terhadap kondisi puasa. Dalam perspektif Islam, puasa tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai tradisi hidup sehat yang mendorong keseimbangan jasmani dan rohani, serta kebersihan diri dan lingkungan (Isroqunnajah, 2020). Puasa 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. Puasa, sebagai salah satu praktik yang telah lama dikenal dalam berbagai budaya dan agama, tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga menarik perhatian dari sudut pandang kesehatan dan performa fisik (Firmansyah, 2015).

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, praktik puasa mulai dikaji lebih dalam dari berbagai disiplin ilmu, terutama ilmu kedokteran, psikologi, terhadap tubuh manusia, seperti peningkatan fungsi metabolisme, detoksifikasi, penurunan berat badan, serta perbaikan sistem pencernaan (Angel et al., 2024). Ketika tubuh tidak memperoleh asupan makanan dalam jangka waktu tertentu, sistem pencernaan mendapat kesempatan untuk beristirahat sehingga dapat berfungsi lebih optimal. Pada saat yang sama, mekanisme detoksifikasi alami tubuh bekerja lebih efektif dalam membantu mengeluarkan zat-zat sisa metabolisme maupun racun. Selain itu, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik puasa berperan penting dalam menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, sekaligus meningkatkan sensitivitas insulin. Kondisi tersebut sangat bermanfaat karena dapat menekan risiko terjadinya penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus dan hipertensi (Ali, dkk., 2025).

Banyak penelitian terdahulu cenderung membahas aspek-aspek tersebut secara terpisah, tanpa menunjukkan hubungan fungsional dan sinergis antar dimensi hikmah puasa tersebut dalam membentuk pribadi dan masyarakat yang lebih harmonis. Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang mengaitkan hikmah puasa dengan tantangan kehidupan modern, seperti gaya hidup konsumtif, krisis empati, dan degradasi moral, menunjukkan adanya celah yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Dengan demikian, dibutuhkan kajian yang lebih komprehensif dan integratif mengenai hikmah puasa, agar tidak hanya dipahami sebatas aspek spiritualitas, tetapi juga sebagai kekuatan sinergis yang relevan dalam menjawab tantangan kehidupan modern serta membentuk pribadi dan masyarakat yang lebih harmonis (Angel et al., 2024).

Pembahasan

Pandangan Medis terhadap Peran Spiritualitas dalam Efektivitas Terapi Berbasis Puasa

Dalam perspektif medis kontemporer, puasa dipandang bukan sekadar praktik pembatasan konsumsi makanan, melainkan juga sebagai metode terapeutik yang memberikan keuntungan besar bagi tubuh. Menurut (Amiruddin et al., 2023), puasa intermiten memiliki berbagai manfaat medis yang dapat membantu meningkatkan status kesehatan, termasuk dalam regulasi metabolisme dan perbaikan fungsi tubuh

secara keseluruhan. Secara fisiologis, puasa terbukti dapat merangsang mekanisme autofagi yang berfungsi membersihkan sel dari elemen yang cacat, meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi kadar gula darah, serta memperbaiki profil lipid. Dampak ini sangat berharga untuk pasien yang mengalami gangguan metabolismik seperti obesitas, diabetes tipe 2, serta sindrom metabolismik. Di samping itu, puasa dapat mengurangi kadar peradangan sistemik dan meningkatkan fungsi kardiovaskular, menjadikannya salah satu pendekatan terapi pendukung yang menarik untuk diteliti lebih lanjut dalam bidang medis (Septiana et al., 2024).

Akan tetapi, efektivitas terapi yang berlandaskan puasa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis saja, tetapi juga oleh keadaan psikologis dan spiritual pasien. Spiritualitas berperan signifikan dalam memberikan dorongan, memperkuat mental, serta menumbuhkan rasa ikhlas dan sabar saat menjalani puasa. Pasien yang memiliki spiritualitas tinggi umumnya lebih dapat menyesuaikan diri dengan rasa lapar, haus, dan perubahan rutinitas harian, karena mereka mengartikan puasa bukan hanya sebagai pembatasan makanan, tetapi juga sebagai cara untuk mengendalikan diri dan mendekatkan diri pada nilai-nilai kehidupan yang lebih luhur. Ini meningkatkan patuh terhadap program terapi dan menurunkan risiko pasien menghentikan puasa secara tiba-tiba (Ningrum et al., 2024).

Dalam pandangan psikoneuroimunologi, spiritualitas berperan penting dalam menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang sering kali terkait dengan masalah metabolismik serta penyakit jangka panjang. Dengan menurunnya stres dan kecemasan, tubuh lebih gampang mempertahankan keseimbangan sistem saraf otonom serta sistem imun. Dampak ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga memperkuat reaksi tubuh terhadap puasa sebagai bentuk terapi. Karena itu, spiritualitas bisa dilihat sebagai penghubung dalam efektivitas terapi yang berbasis puasa (Oktavia et al., 2023). Walaupun begitu, pihak medis tetap menegaskan bahwa terapi puasa tidak boleh dilakukan sembarangan tanpa pengawasan. Pasien dengan kondisi khusus seperti orang tua wanita hamil, penderita penyakit ginjal, atau mereka yang menjalani terapi medis tertentu harus mendapatkan evaluasi kesehatan terlebih dahulu untuk memastikan keselamatan berpuasa. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas memang berkontribusi secara positif, namun tidak bisa menjadi pengganti prinsip kehati-hatian medis (Ariadi, 2019).

Manfaat Puasa yang Sesuai dengan Aspek Spiritualitas dan Aspek Kesehatan

Puasa merupakan salah satu praktik yang memiliki manfaat luas, mencakup aspek spiritualitas sekaligus kesehatan, dan keduanya saling berhubungan erat sehingga menghasilkan efek yang lebih holistik. Dari sisi spiritual, puasa dipandang sebagai media untuk meningkatkan ketakwaan, mengasah kesabaran, serta memperkuat kesadaran diri terhadap keterbatasan manusia di hadapan Tuhan. Dengan menahan diri dari makanan, minuman, maupun berbagai aktivitas yang dapat membatalkan, seseorang belajar mengendalikan hawa nafsu dan melatih disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif hukum Islam, praktik puasa juga memiliki dimensi astronomis dan yuridis yang menegaskan pentingnya ketepatan waktu serta pemahaman ilmiah terhadap penentuan awal dan akhir puasa, sebagaimana dijelaskan oleh Muhammad bin Shalih Al-'Utsaymin dalam kajian tentang Puasa Arafah (Afwadzi &

Alifah, 2017). Tidak hanya itu, puasa juga menjadi sarana pembersihan jiwa, karena di dalamnya terkandung makna pengendalian emosi dan penghapusan sifat negatif, seperti amarah, keserakahan, dan egoisme. Spiritualitas yang terbangun melalui puasa mendorong tumbuhnya empati dan kepedulian sosial, sebab pengalaman lapar dan haus menjadikan seseorang lebih mampu merasakan penderitaan orang lain yang hidup dalam keterbatasan. Hal ini biasanya diwujudkan melalui peningkatan sikap dermawan, kepedulian sosial, serta semangat untuk berbagi melalui sedekah, zakat, maupun berbuka bersama. Dengan demikian, puasa tidak hanya memperkuat hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi juga mempererat hubungan sosial antarsesama, menciptakan rasa kebersamaan, dan memperkuat solidaritas komunitas (Amalia et al., 2023).

Sebaliknya, keuntungan puasa dari segi kesehatan juga sangat signifikan. Puasa terbukti memberikan peluang bagi sistem pencernaan untuk beristirahat, sehingga organ-organ seperti lambung, hati, dan usus mampu melakukan proses pemulihan dan meningkatkan efisiensinya. Di tingkat metabolisme, puasa terbukti dapat meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan kadar glukosa darah, serta membantu dalam pengelolaan berat badan dengan cara mendorong tubuh untuk memanfaatkan cadangan energi dari lemak. Keadaan ini sangat menguntungkan untuk mencegah dan mengatur penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, serta sindrom metabolik. Selanjutnya, puasa juga memberikan efek positif bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, antara lain melalui penurunan kadar kolesterol jahat (LDL), peningkatan kolesterol baik (HDL), dan pengurangan tekanan darah. Mekanisme ini menawarkan perlindungan dari risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain itu, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa puasa mampu mengurangi tingkat peradangan kronis dan menekan stres oksidatif, dua faktor utama yang mempengaruhi munculnya penyakit degeneratif. Dampak tersebut tidak hanya memperbaiki kesehatan jasmani, tetapi juga memfasilitasi proses regenerasi sel melalui mekanisme autofagi, yaitu proses alami tubuh untuk membersihkan sel dari bagian-bagian yang telah rusak (Rohkuswara & Syarif, 2017).

Selain itu, puasa juga memberikan keuntungan besar bagi kesehatan psikologi. Melalui praktik pengendalian diri yang dilakukan setiap hari, individu merasakan peningkatan ketahanan mental, kejelasan berpikir, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Kedamaian dan ketenangan yang dirasakan selama puasa tidak terlepas dari peran aspek spiritualitas, karena doa, dzikir, serta aktivitas ibadah lainnya membantu mengurangi level hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Pengurangan stres ini selanjutnya memberikan dampak positif pada keseimbangan sistem saraf dan sistem kekebalan tubuh. Dengan kata lain, manfaat spiritual dan kesehatan saling mendukung; spiritualitas meningkatkan motivasi dan ketahanan mental, sedangkan kesehatan jasmani memastikan tubuh dapat bertahan dan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup saat berpuasa. Penggabungan kedua elemen ini menjadikan puasa tidak hanya sebagai ritual keagamaan atau metode diet, tetapi juga sebagai terapi alami yang komprehensif, yang mengharmoniskan kesehatan tubuh, keseimbangan mental, dan perkembangan spiritual (Ma'rifatullah, 2011).

Cara Melakukan Terapi Puasa yang Aman dan Efektif

Puasa terapeutik dapat memberikan keuntungan yang berarti untuk kesehatan fisik dan mental jika dilakukan dengan cara yang benar, terencana, dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Dalam praktik medis, hal pertama yang harus diperhatikan adalah melakukan konsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai program puasa, terutama bagi pasien yang menderita penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit ginjal, atau gangguan metabolismik lainnya. Konsultasi ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah pasien dapat berpuasa tanpa mengalami risiko serius serta untuk mengidentifikasi jenis puasa yang paling tepat dengan kondisi klinis yang ada. Setelah itu, persiapan tubuh menjadi hal krusial yang tidak boleh diabaikan, seperti dengan mengurangi asupan kafein, gula berlebih, dan makanan berlemak tinggi beberapa hari sebelum memulai puasa. Persiapan ini mendukung tubuh untuk beradaptasi secara bertahap terhadap perubahan pola konsumsi makanan dan minuman (Subrata & Dewi, 2017).

Saat menjalani terapi puasa, sangat penting untuk memperhatikan pola hidrasi dan asupan gizi yang seimbang. Saat berbuka, disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat kompleks, protein berkualitas, serat dari sayur dan buah, serta lemak sehat, agar kebutuhan energi dapat terpenuhi tanpa menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang berlebihan. Jauhi makanan yang terlalu manis, kaya lemak, atau dalam porsi besar, karena itu dapat menyebabkan masalah pencernaan dan menghambat tujuan terapi. Di samping itu, memastikan asupan cairan yang memadai dari waktu berbuka sampai sahur sangat krusial untuk menghindari dehidrasi, terutama bagi individu yang berada di wilayah berpapan panas atau memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (Rohkuswara & Syarif, 2017).

Keefektifan terapi puasa pun sangat tergantung pada pola istirahat dan pengelolaan stres. Cukup tidur mendukung proses pemulihan tubuh, sementara aktivitas fisik ringan seperti berjalan perlahan, stretching, atau olahraga dengan intensitas rendah dapat membantu metabolisme tubuh saat berpuasa. Selain itu, pengelolaan stres dengan kegiatan spiritual seperti doa, meditasi, atau dzikir dapat memperkuat aspek mental dan meningkatkan efektivitas terapi. Sementara itu, pasien perlu memperhatikan tanda-tanda peringatan medis, seperti pusing berat, kelemahan berlebihan, dehidrasi akut, atau penurunan berat badan yang drastis. Jika gejala tersebut terjadi, terapi puasa harus segera dihentikan atau disesuaikan sesuai saran tenaga Kesehatan. Dengan menerapkan prinsip keselamatan, keseimbangan nutrisi, hidrasi yang adekuat, istirahat yang cukup, serta dukungan spiritual, terapi puasa dapat dilaksanakan dengan aman dan efektif. Pendekatan ini mengungkapkan bahwa puasa lebih dari sekadar pengurangan makanan dan minuman, melainkan sebuah cara yang mengintegrasikan kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta memerlukan disiplin dan pengawasan yang tepat agar manfaatnya dapat dirasakan maksimal tanpa efek samping yang merugikan.

Kesimpulan dan Saran

Puasa menurut pandangan medis kontemporer dianggap sebagai metode holistik yang menguntungkan bagi fisik dan mental. Secara fisik, puasa mendorong proses autofagi, meningkatkan respons insulin, menurunkan kadar gula darah, memperbaiki profil lipid, serta mengurangi peradangan dan risiko penyakit kardiovaskular. Secara psikologis dan spiritual, puasa mendukung penyesuaian gaya hidup dengan menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, serta mengurangi stres melalui mekanisme psikoneuroimunologi yang memperkuat sistem saraf dan kekebalan tubuh. Walaupun begitu, puasa memerlukan supervisi medis, khususnya untuk kelompok yang rentan, agar keuntungan biologis, psikologis, dan spiritual dapat dicapai dengan aman.

Puasa menawarkan manfaat menyeluruh yang mencakup dimensi spiritual, fisik, dan psikologis. Puasa secara spiritual menumbuhkan ketaatan, kesabaran, dan rasa empati sosial. Secara fisik, puasa meningkatkan metabolisme, membantu dalam manajemen berat badan, mengurangi risiko penyakit kronis, serta merangsang regenerasi sel dengan mekanisme autofagi. Secara psikologis, berpuasa dapat meningkatkan ketahanan mental, mengurangi tekanan, dan menyeimbangkan perasaan. Dengan kata lain, puasa bukan hanya tradisi keagamaan, tetapi juga merupakan metode alami yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

Puasa terapeutik dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual jika dilakukan dengan benar dan sesuai kondisi individu. Keberhasilan terapi ini bergantung pada konsultasi medis, persiapan tubuh, pola makan bergizi, hidrasi yang cukup, istirahat, serta pengelolaan stres. Dengan disiplin dan pengawasan yang tepat, puasa tidak hanya menjadi praktik pengurangan makanan, tetapi juga pendekatan holistik yang menyehatkan tubuh dan jiwa secara menyeluruh.

Saran

Puasa sebaiknya dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi masing-masing orang, terutama bagi mereka yang memiliki penyakit kronis agar tetap aman dan tidak menimbulkan risiko. Untuk itu, sangat disarankan berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan sebelum puasa dalam jangka waktu panjang atau dengan pola tertentu, sehingga tubuh tetap dapat beradaptasi dengan baik. Selain itu, pemilihan pola makan yang seimbang saat sahur maupun berbuka menjadi faktor penting agar energi tetap terjaga dan manfaat kesehatan dari puasa bisa dirasakan secara maksimal. Jika dijalani dengan penuh kesadaran, pengaturan diri, dan perencanaan yang baik, puasa bukan hanya menjadi bentuk ibadah atau latihan spiritual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan fisik, mendukung keseimbangan mental, serta menjadi momen refleksi diri untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Afwadzi, B., & Alifah, N. (2017). Waktu Puasa Arafah Perspektif Muhammad Bin Shalih Al'Utsaymin: Telaah Kajian Hukum Islam dan Astronomi Islam. *Ulul Albab*, 18(2), 161–183. <https://repository.uin-malang.ac.id/2337/>
- 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.
- Amiruddin, M., Oktavia, R. P., & Hidayat, H. (2023). The benefits of intermittent fasting as an alternative to medical therapy to improve health status. *Journal of Islamic Medicine*, 7(2), 156–162. <https://repository.uin-malang.ac.id/17696/>
- Angel, A., Mutiara, A., Wismanto, W., Polem, A. A. A., Yunus, M., & Nugraha, B. S. (2024). Nilai-nilai Puasa dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 723–731.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Firmansyah, M. A. (2015). Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(7), 510–515.
- Isroqunnajah, I. (2020). *Puasa dan wudhu: Tradisi hidup sehat dan bersih*. <https://repository.uin-malang.ac.id/7942/>
- Ma'rifatullah, A. (2011). *Psikologi dakwah: Terapi religius sebagai metode dakwah alternatif*.
- Ningrum, R. W. S., Nadiah, N., & Kunaenih, K. (2024). Tinjauan Puasa Dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islam*, 11(4), 378–388.
- 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.
- Rohokuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi derajat 1 di pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Septiana, V. W., Pratiwi, S. H., Wulandari, E., Septria, M., & Maiwinda, G. (2024). Kaji Ulang: Puasa Wajib dan Puasa Sunnah. *Jurnal Media Ilmu*, 3(1), 92–106.
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(2), 241–262.