

KETERKAITAN ANTARA PUASA DAN KESEHATAN MENTAL BAGI MASYARAKAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Muhammad Haykal Nur Zaky¹, Kinaya Puteri Kamaya², Khafi Saputra³, Raghil Filhaq⁴,
Ayunda Larasati Sekarputri⁵, Andriyani^{6*}

^{1,2,3,5,6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nadhatul Ulama, Indonesia

Penulis Korespondensi: andriyani@umj.ac.id*, raghibfilhaq@gmail.com

Abstract

Fasting is not only understood as a religious obligation, but also as a means of self-improvement that has a positive impact on the spiritual and psychological aspects of human beings. This research aims to determine the relationship between fasting and the mental health of the community from an Islamic perspective. Spiritually, fasting cultivates self-awareness, sincerity, and strengthens human relationships with Allah SWT. Psychologically, fasting helps individuals control their emotions, reduce stress levels, and create inner peace. This research uses the literature study method, collecting data from various scientific sources such as journals, books, and articles from official websites relevant to the theme of fasting and its connection to mental health. The study results indicate that fasting plays an important role in maintaining mental balance, as it helps suppress stress hormones, strengthen self-control, and increase social empathy. From an Islamic perspective, fasting serves as a means of purifying the soul, encouraging individuals to live with more patience, discipline, and empathy toward others. Thus, from this research, it can be concluded that fasting is a religious practice that significantly contributes to mental and spiritual health, while also strengthening the psychological resilience of society amidst the challenges of modern life.

Keywords: *Fasting; Mental Health; Islamic Perspective; Spirituality; Psychological*

Abstrak

Puasa tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembinaan diri yang memberikan dampak positif terhadap aspek spiritual dan psikologis manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara puasa dan kesehatan mental masyarakat dalam perspektif Islam. Secara spiritual, puasa menumbuhkan kesadaran diri, keikhlasan, serta meningkatkan hubungan manusia dengan Allah SWT. Sedangkan secara psikologis, puasa membantu individu mengendalikan emosi, menurunkan tingkat stres, serta menciptakan ketenangan batin. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, buku, dan artikel dari situs web resmi yang relevan dengan tema puasa dan keterkaitannya dengan kesehatan mental. Hasil kajian

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

menunjukkan bahwa puasa memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental, karena membantu menekan hormon stres, memperkuat kontrol diri, dan meningkatkan empati sosial. Dalam perspektif Islam, puasa menjadi sarana penyucian jiwa yang mendorong individu untuk hidup lebih sabar, disiplin, dan berempati terhadap sesama. Dengan demikian, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa puasa merupakan praktik ibadah yang berkontribusi besar terhadap kesehatan mental dan spiritual, sekaligus memperkuat ketahanan psikologis masyarakat di tengah tantangan kehidupan modern.

Kata kunci: Puasa; Kesehatan Mental; Perspektif Islam; Spiritualitas; Psikologis

1. LATAR BELAKANG

Salah satu ibadah wajib dalam Islam adalah berpuasa, yang dilakukan dengan menahan diri dari makan, minum dan segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari (Amalia, Hegemur, and Nabila 2023). Puasa adalah praktik yang mendalam di dalam Islam dan memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan manusia (Maulida, Pratiwi, and Qolbi 2023). Secara keseluruhan, puasa dapat meningkatkan pemahaman tentang makna dan kebijaksanaan puasa serta memperkuat karakter moral, spiritual, dan sosial (Uci and Ellya 2020).

Puasa memiliki banyak manfaat kesehatan yang penting selain sebagai kewajiban agama dalam Islam. Selain itu, puasa juga meningkatkan kesehatan fisik. Untuk membantu tubuh membuang racun dan mengatur berat badan (Al Hafiz et al. 2023). Dari sudut pandang Islam, selain menjadi kewajiban beragama, puasa dapat meningkatkan kesehatan mental (Amalia et al. 2023). Ada banyak manfaat berpuasa sesuai dengan ajaran Islam, termasuk ketenangan batin, kejernihan pikiran, peningkatan empati, emosi yang lebih bahagia, dan berkurangnya ketergantungan pada harta benda (Anggara and Araaf 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara puasa dan kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa puasa dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi gejala stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa puasa tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, pembahasan mengenai puasa dan kaitannya dengan kesehatan mental perlu dikaji lebih lanjut agar dapat dipahami secara lebih mendalam. Sejalan dengan hal tersebut, menurut (Nasiri and Lotfi 2020), puasa berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, yang ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan dan depresi pada akhir bulan Ramadan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Puasa dalam Islam

Dalam Islam, puasa merupakan bentuk ibadah yang bertujuan untuk memperkuat pengendalian diri dan ketaatan kepada Allah SWT. Puasa tidak hanya melibatkan pantangan terhadap makanan dan minuman, tetapi juga mengelola emosi dan perilaku. Puasa memiliki komponen spiritual yang signifikan dan membantu mengembangkan sikap yang lebih sabar dan disiplin (Amalia et al. 2023).

Puasa dan Kesehatan Mental

Kondisi kesejahteraan psikologis yang dikenal sebagai kesehatan mental memungkinkan seseorang untuk mengatasi stres dengan efektif, berpikir dengan jernih, dan melaksanakan tugas sehari-hari. Puasa diyakini dapat meningkatkan kesehatan

mental dengan memupuk kestabilan emosional dan ketenangan batin, Menurut (Anggara and Araaf 2024), puasa dapat membantu orang untuk mengatur dorongan negatif mereka, merasa lebih bahagia, dan mengalami kekhawatiran yang lebih sedikit.

Penelitian Terdahulu

Puasa memiliki korelasi yang kuat dengan Kesehatan mental yang lebih baik, menurut sejumlah studi sebelumnya. (Nasiri and Lotfi 2020) menemukan bahwa orang yang berpuasa selama ramadan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa puasa meningkatkan keehatan psikologis dan mengurangi stress. Temuan penelitian ini menyarankan bahwa puasa mungkin berperan dalam menjaga kesehatan mental.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain metode studi literatur atau yang disebut dengan kajian pustaka, yaitu dengan mencari referensi-referensi dari buku-buku, artikel, jurnal dan sebagainya yang peneliti anggap relevan dengan pokok bahasan. Pencarian literatur dilakukan pada rentang tahun 2016-2025 melalui beberapa database antara lain, Google Scholar, PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi “Puasa”, “Psikologi”, dan “Spiritual”. Setelah bahan-bahan literatur sudah terkumpul kemudian peneliti analisa pokok bahasan yang sesuai dengan yang dikaji. Adapun tujuan dari menggunakan metode ini adalah agar mendapatkan kerangka teori dan landasan teori yang akurat dan tepat terkait masalah yang diteliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil jurnal yang dibahas, berikut rincian artikel :

No	Tahun Terbit	Jumlah Jurnal
1	2016	1
2	2020	3
3	2021	3
4	2023	5
5	2024	4
6	2025	5

5. Definisi Puasa

Puasa didefinisikan dalam konsensus internasional terbaru sebagai tindakan abstinensi sukarela dari sebagian atau seluruh makanan, atau makanan dan minuman, selama periode tertentu (Koppold et al. 2024). Dari perspektif fisiologi dan metabolisme, puasa dipahami sebagai keadaan pembatasan asupan makanan atau minuman selama jangka waktu tertentu (Sanvictores, Casale, and Huecker 2023). Adapun makna puasa secara etimologi yang berarti menahan diri dari sesuatu, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan penggunaan lafal “shaum” atau “shiyam” dalam pengertian etimologi ini di jumpai dalam firman Allah SWT dalam Q.s Al-Baqarah ayat 183 (Muhsinin, M.,& Azis 2020).

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

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Selain itu, pembatasan asupan makan atau diet juga dilaporkan memiliki dampak yang menguntungkan terhadap kondisi suasana hati. Meta-analisis oleh (Berthelot et al. 2021) menemukan bahwa praktik puasa baik puasa Ramadan, puasa intermiten dengan pembatasan kalori, maupun puasa intermiten tanpa pembatasan kalori berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan dan depresi. Namun demikian, temuan tersebut diperoleh dari sebelas penelitian yang seluruhnya menggunakan instrumen laporan diri, yang apabila digunakan secara terpisah memiliki keterbatasan dalam hal reliabilitas (Asif-Malik 2025).

Makna Puasa Secara Spiritual

Puasa menjadi momen refleksi diri. Umat Islam diajak untuk merenungi setiap perbuatan-perbuatannya, memperbaiki kesalahan, serta memohon ampunan kepada Allah SWT. Dalam suasana Ramadan yang penuh keberkahan, hati menjadi lebih tenang, pikiran lebih jernih, dan jiwa lebih siap menerima petunjuk Ilahi. Dengan demikian, hikmah spiritual dari puasa Ramadan sangat besar, yakni menjadikan puasa sebagai sarana pembinaan jiwa, pembentukan karakter, serta peningkatan keimanan dan ketakwaan yang tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari (Wijaya 2025).

Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Abo-Zena and Hassan 2024) menunjukkan bahwa praktik keagamaan selama Ramadan turut membentuk karakter serta memperkuat keimanan dan ketakwaan dalam kehidupan sehari-hari. Di siang hari selama Ramadan, setiap anggota keluarga cenderung meningkatkan komitmen mereka dalam membaca, menghafal, dan terhubung dengan Al-Qur'an serta konten keagamaan lainnya. Pada anak-anak, kegiatan ini biasanya diwujudkan melalui penetapan tujuan muhasabah harian berupa bagan akuntabilitas untuk membaca atau menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, yang dilakukan dengan bimbingan seorang guru yang mereka temui setiap minggu. Secara keseluruhan, puasa Ramadan bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menjadi kesempatan bagi umat Islam untuk merenungi diri, memperkuat keimanan, dan menumbuhkan ketakwaan kepada Allah SWT. Nilai-nilai spiritual yang diperoleh selama bulan suci ini seharusnya tercermin dalam perilaku sehari-hari, sehingga Ramadan menjadi momen penting untuk membentuk jiwa yang lebih baik dan karakter yang lebih matang.

Makna Puasa Secara Psikologis

Dampak psikologis puasa Ramadan terhadap kesehatan mental merupakan proses yang bersifat multidimensional karena melibatkan interaksi antara respons biologis tubuh dan perubahan perilaku selama bulan suci. Pelaksanaan puasa secara konsisten selama satu bulan memberi kesempatan bagi individu untuk menyesuaikan diri, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis, sehingga tercipta kondisi internal yang lebih stabil dan adaptif (Isdianto, Al Indunissy, and Fitrianti 2025).

Hasil penelitian (Watkins and Serpell 2016) menunjukkan bahwa puasa selama 18 jam pada wanita sehat dapat meningkatkan iritabilitas, sekaligus menimbulkan pengalaman afektif positif seperti rasa pencapaian, penghargaan, kebanggaan, dan kontrol diri. Studi lain mengenai puasa 16 jam juga menemukan bahwa puasa dapat meningkatkan retensi penghapusan rasa takut dan mencegah kembalinya respons ketakutan, dengan efek yang dapat bertahan hingga enam bulan.

Selanjutnya, penelitian oleh (Lauche et al. 2024) melaporkan bahwa modifikasi pola makan dan gaya hidup sebelum memasuki Ramadan terbukti meningkatkan kualitas hidup pada orang dewasa Muslim yang sehat selama berpuasa. Dibandingkan dengan praktik puasa seperti biasanya, intervensi ini memberikan manfaat tambahan berupa meningkatnya kepuasan terhadap kondisi kesehatan, kemudahan dalam menjalani aktivitas harian, serta meningkatnya kewaspadaan dan mindfulness. Selain itu, terdapat perbaikan pada indikator fisik seperti penurunan berat badan, indeks massa tubuh (IMT), lingkar panggul, dan tekanan darah diastolik. Efek positif ini terlihat segera setelah Ramadan, meskipun tidak bertahan hingga enam bulan kemudian. Hampir dua pertiga peserta melaporkan efek samping sementara seperti sakit kepala atau migrain, pusing, mudah lelah, flu ringan, serta keluhan pencernaan. Namun, tidak ditemukan perbedaan kejadian efek samping antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol, dan tingkat kepuasan peserta terhadap modifikasi tersebut dilaporkan sangat tinggi.

Selain meningkatnya kepuasan terhadap gaya hidup dan kondisi kesehatan selama berpuasa, Ramadan juga memberikan manfaat sosial berupa terbangunnya kembali rasa keterhubungan dan rasa memiliki. Konektivitas sosial ini dapat meningkatkan persepsi kompetensi dalam menjalankan puasa. Meski demikian, norma keluarga dan lingkungan sosial kadang membatasi otonomi individu dalam memilih makanan. Berdasarkan Self-Determination Theory (SDT), keseimbangan antara keterhubungan, kompetensi, dan otonomi diperlukan untuk membangun motivasi intrinsik, yang berkontribusi pada kualitas pola makan yang lebih baik (Latif et al. 2025).

Para peserta dalam penelitian (Adanan et al. 2021) juga melaporkan bahwa puasa memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental mereka. Selama Ramadan, mereka merasakan bahwa pengaturan cairan dan berat badan menjadi lebih terkontrol, dan hal ini dipandang bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan. Mereka juga meyakini bahwa jumlah makan yang lebih sedikit dibanding hari biasa membantu menjaga kesejahteraan tubuh. Pada kelompok penderita diabetes, banyak yang melaporkan perbaikan kadar glukosa darah selama berpuasa. Mereka menilai bahwa frekuensi makan yang lebih jarang memudahkan mereka dalam mengatur pola makan dan menjalankan kontrol diet.

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional, penguatan spiritual, serta peningkatan kualitas hidup. Dengan demikian, puasa Ramadan memiliki peran sangat penting dalam membentuk kesehatan mental yang lebih stabil dan adaptif.

Keutamaan Puasa

Keutamaan dalam berpuasa adalah menghilangkan dosa. Dalam hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dijelaskan bahwa "Seseorang yang berpuasa di bulan Ramadan dengan keyakinan dan semata-mata demi mendapatkan ridha-Nya, akan mendapat pengampunan atas dosa-dosa yang telah dilakukannya di masa lalu." Menurut hadist ini, Rasulullah bersabda bahwa jika seseorang berpuasa dengan iman dan ketulusan, maka dosa-dosa masa lalunya dan masa depannya akan diampuni, selain itu pahalanya akan dilipatgandakan (Amalia et al. 2023).

Puasa sangat penting untuk menahan nafsu serta sebagai bentuk penebusan dosa. Menurut hadis qudsi, puasa adalah ibadah yang sepenuhnya tulus dan semata-mata ditujukan kepada Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda: Allah 'Azza wa Jalla berfirman: Setiap amal anak Adam dapat dikembalikan kepada dirinya, kecuali puasa. Sungguh, puasa itu merupakan bentuk ketulusan bagi-Ku, dan Aku akan memberikan balasan untuknya. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai perisai. Oleh karena itu, ketika salah satu di antara kalian berpuasa, sebaiknya tidak berbicara kasar dan juga tidak membuat kekacauan. Jika ada orang yang memaki atau menantanginya, hendaklah ia menjawab: "Sungguh, aku sedang berpuasa!" (HR. Bukhari dan Muslim) (Al Hafiz et al. 2023).

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa menyembah Tuhan, khususnya Allah, adalah alasan utama keberadaan manusia. Oleh karena itu, seberapa baik seseorang melaksanakan ibadah memiliki dampak yang signifikan terhadap rasa harga diri dan nilai diri mereka. Dalam Islam, kepribadian dan moral seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai bentuk ibadah, termasuk puasa. Misalnya, puasa Ramadan, yang dilakukan selama sebulan penuh setiap tahun, merupakan cara yang sangat baik untuk membentuk sifat dan karakter manusia. Jika proses ini dilakukan dengan benar dan ikhlas, hal itu dapat sangat membantu dalam membentuk moral dan karakter (Al Hafiz et al. 2023).

Tidak ada aturan atau ajaran dari Allah Swt. yang tanpa maksud tersembunyi. Semua hal tentu punya arti khusus dan beri faedah ajaib. Keunggulan ini bukan cuma nanti di akhirat baru terasa, tapi juga saat kita hidup di bumi. Sama halnya dengan ibadah puasa, yang meski

kadang terasa berat karena harus tahan lapar dan haus, menyimpan banyak hikmah serta keutamaan. Di balik perintah puasa ini ada nilai baik, misalnya belajar patuh, kuat, kendalikan diri, dan tahan godaan dunia. Puasa jadi cara ampuh buat bentuk watak dan akhlak seseorang, sebab saat menjalankannya, kita belajar untuk kuasai diri sendiri (Amalia et al. 2023). Ilmu ini diperoleh dari pengalaman orang-orang yang berpuasa dan ajaran Nabi Muhammad. Tujuan keberadaan manusia adalah untuk menyembah Allah SWT. Oleh karena itu, setiap tindakan ibadah mengandung hikmah yang bermanfaat bagi manusia (Amalia et al. 2023).

Manfaat Puasa

Berpuasa sering dianggap sebagai perisai yang melindungi diri dari perbuatan dosa, seperti perkataan kotor, tindakan yang tidak bijak, perselisihan, merendahkan orang lain, dan sebagainya. Di bulan puasa, kita diimbau untuk meningkatkan perbuatan baik, dan pahalanya akan dilimpahkan langsung oleh Allah Swt dengan menggandakannya. Saat berpuasa, kita bisa menikmati momen berbuka, dan diharapkan hal ini memupuk rasa empati serta perhatian kepada mereka yang kurang mampu dan kaum dhuafa. Puasa juga menjadi momen bagi kita untuk lebih sering beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Oleh karena itu, marilah kita selalu mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya (Partini 2021).

Berpuasa juga membawa dampak positif bagi kesehatan karena membantu kita menata kembali cara makan dan minum sehari-hari, sehingga metabolisme tubuh menjadi lebih baik. Dengan mengikuti aturan yang benar saat berpuasa, tubuh kita bisa bekerja dengan lebih optimal dan risiko terkena penyakit pun berkurang. Seringkali, pola makan yang berantakan menjadi penyebab munculnya berbagai penyakit, dan puasa berperan penting dalam memperbaiki pola tersebut (Mumtazza et al. 2025).

Kesehatan fisik dan spiritual kita sangat dipengaruhi oleh puasa. Saat kita berpuasa, ada perubahan metabolisme dalam tubuh yang memicu banyak manfaat. Salah satunya adalah meningkatnya kepekaan insulin, yang penting untuk mengendalikan kadar gula darah. Selain itu, puasa juga memicu proses autophagy, di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel yang rusak. Hal ini mendukung pematangan sel dan melindungi kita dari berbagai penyakit. Selain manfaat bagi fisik, puasa juga membantu mengendalikan berat badan, karena dengan membatasi waktu makan, asupan kalori secara keseluruhan bisa berkurang. Manfaat puasa tidak hanya dirasakan oleh tubuh, tetapi juga oleh jiwa, seperti meningkatnya pengendalian diri, fokus dalam beribadah, dan perasaan sejahtera. Meskipun demikian, untuk memaksimalkan manfaat kesehatan dan menjaga kebugaran, sangat penting untuk melakukan puasa dengan bijak, menghindari dehidrasi, dan mengontrol asupan makanan saat berbuka puasa. Untuk keamanan dan kesesuaian, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum berpuasa jika memiliki kondisi medis tertentu (Nurjanah, Cahyono, and Fathan 2023).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memungkinkan tubuh untuk pulih, tetapi juga membantu menjaga mood dan meningkatkan kendali diri, yang memudahkan untuk menghindari stres dan kecemasan. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa menahan diri dari makanan dan minuman selama puasa dapat mempromosikan relaksasi mental, pembersihan jiwa, dan peningkatan ketenangan batin serta fokus. Menurut penelitian ini, puasa sangat meningkatkan kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Abo-Zena, Mona M., and Abdelrahman Hassan. 2024. "Reflecting Personal, Family, and Community Ethnographies to Understand How Fasting Ramadan Fuels the Religious Development of Muslim Youth." *Journal of Islamic Faith and Practice* 5(1):53-83. doi: 10.18060/28094.
- Adanan, Nurul Iman Hafizah, Wan Ahmad Hafiz Wan Md Adnan, Pramod Khosla, Tilakavati Karupaiah, and Zulfitri Azuan Mat Daud. 2021. "Exploring the Experiences and Perceptions of Haemodialysis Patients Observing Ramadan Fasting: A Qualitative Study." *BMC Nephrology* 22(1):1-11. doi: 10.1186/s12882-021-02255-8.
- Amalia, Aisha Laqueena, Defiansy Hana Hegemur, and Al-MumtazahYasmin Nabila. 2023. "Keterkaitan Antara Puasa Dan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1(6):799-808.
- Anggara, Dwiza, and Dafit Al-furqan nur Araaf. 2024. "Kondisi Psikologis Orang-Orang Dalam Berpuasa." *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3(2):574-84. doi: 10.29300/istisyfa.v3i2.6357.
- Asif-Malik, Batt &. 2025. "A Narrative Review of the Current Literature into the Impacts of Fasting on Levels of Impulsivity and Psychological Stress." 13:1-15.
- Berthelot, Elisa, Damien Etchecopar-Etchart, Dimitri Thellier, Christophe Lancon, Laurent Boyer, and Guillaume Fond. 2021. "Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Nutrients* 13(11). doi: 10.3390/nu13113947.
- Al Hafiz, Dino, M. '. Abid, Fikran Zakiyan, and Maulana Hasbiallyh Pratama. 2023. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1(3):811.
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti. 2025. "Dampak Psikospiritual Puasa Ramadan Terhadap Stres, Kecemasan, Dan Ketahanan Mental." *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)* 1(2):243-60. doi: 10.62567/ijis.v1i2.944.
- Koppold, Daniela A., Carolin Breinlinger, Etienne Hanslian, Christian Kessler, Holger Cramer, Anika Rajput Khokhar, Courtney M. Peterson, Grant Tinsley, Claudio Vernieri, Richard J. Bloomer, Michael Boschmann, and Nicola L. Bragazzi. 2024. "HHS Public Access International Consensus on Fasting Terminology." 36(8):1779-94. doi: 10.1016/j.cmet.2024.06.013.International.
- Latif, Aaminah, Syka Iqbal, Eleanor J. Bryant, Valerie E. Lesk, and Barbara J. Stewart-Knox. 2025. "Experiences of Fasting during Ramadan in British Muslims: Psychological, Social and Health Behaviours." *PLoS ONE* 20(1 January):1-19. doi: 10.1371/journal.pone.0313688.
- Lauche, Romy, Iman Fathi, Chalil Saddat, Petra Klose, Jallal Al-Abtah, Arndt Büssing, Thomas Rampp, Gustav Dobos, and Holger Cramer. 2024. "Effects of Modified Ramadan Fasting on Mental Well-Being and Biomarkers in Healthy Adult Muslims – A Randomised Controlled Trial." *International Journal of Behavioral Medicine*. doi: 10.1007/s12529-024-10296-0.
- Maulida, Khalisha Luthfia, Martini Cahaya Pratiwi, and Nadya Syifa Qolbi. 2023. "Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dan Sains Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diabetes Program Studi Kedokteran Program Sarjana , Fakultas Kedokteran , Universitas Lambung Nabi Muhammad SAW Dengan Perantaraan Malaikat Jibril Yang." 1(6).
- Muhsinin, M.,& Azis, A. 2020. "View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk." *Journal Universitas PGRI Semarang* 274-82.
- Mumtazza, Hazel, Aflina Asfahani Ahsan, Faathir Muhammad Chaniago, Muhammad Ridho Muzakkir, and Saepul Anwar. 2025. "Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh Menurut Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Kajian Islam Modern* 12(2):1-9. doi: 10.56406/jkim.v12i2.609.
- Nasiri, M., and A. Lotfi. 2020. "Effect of Fasting on Spiritual Health, Mental Health, and Control of Aggression." *J Nutrition Fasting Health* 8(3):169-75. doi: 10.22038/jnfh.2020.48854.1266.
- Nurjanah, Nurjanah, Najwa Ayu Septiana Cahyono, and Muhammad Nur Fathan. 2023.

- “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar.” *Journal Islamic Education* 1(4):71-84.
- Partini, Anita. 2021. “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita.” *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama* 7(1):110-11.
- Sanvictores, Terrence, Jarett Casale, and Martin R. Huecker. 2023. “Physiology, Fasting.”
- Uci, Kartika Wati, and Rakhmawati Ellya. 2020. “View Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk.” *Journal Universitas PGRI Semarang* 274-82.
- Watkins, Ellen, and Lucy Serpell. 2016. “The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women.” *Frontiers in Nutrition* 3(August):1-6. doi: 10.3389/fnut.2016.00027.
- Wijaya, Candra. 2025. “Narasi : Jurnal Komunikasi Dakwah Dan Perkembangan Yayasan Salmiah Education Global International (YSEGI) Forum Kerukunan Umat Beragama.” 1(1):18-27.