

MANFAAT PUASA DALAM PRESPEKTIF KESEHATAN

¹Dea Unika Zahra ²Muhamad Wildan Fawwaz, ³Andriyani*, ⁴Raghib Filhaq, ⁵Irna Hasanah
^{1,2,3,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta,

⁴Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
JL.K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419
Email: wfawwaz08@gmail.com, andriyani@umj.ac.id* raghibfilha@gmail.com

ABSTRAK

Puasa dalam Islam merupakan salah satu ibadah wajib bagi umat Islam dan memiliki nilai spiritual yang penting dan puasa bermanfaat kesehatan fisik dan mental, tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manfaat puasa terhadap kesehatan. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka, dengan meneliti artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan, khususnya penelitian tentang manfaat puasa dalam perspektif kesehatan Data dianalisis secara deskriptif dan kualitatif untuk mengidentifikasi pola dalam temuan dan hubungan antara puasa dan parameter kesehatan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan kesehatan fisik dengan membantu mengatur kebiasaan makan, memberi sistem pencernaan waktu istirahat, dan meningkatkan metabolisme. puasa memperkuat ketahanan mental, meningkatkan pengendalian diri, mengurangi stres, dan kecemasan yang berdampak positif pada keseimbangan emosional dan spiritual. Kesimpulan Puasa memberikan manfaat nyata bagi metabolisme, sistem imun, dan kesehatan mental melalui pengaturan nutrisi, peningkatan efisiensi metabolisme, dan peningkatan pengendalian diri

Kata Kunci: Puasa, kesehatan metabolik, sistem imun, kesehatan mental, keseimbangan emosional.

ABSTRACT

Fasting in Islam is one of the obligatory acts of worship for Muslims and holds significant spiritual value. Fasting is not only a means of drawing closer to Allah, but it also provides benefits for physical and mental health. This study aims to examine the health benefits of fasting. The study method uses a literature review by examining relevant national and international journal articles, particularly studies discussing the benefits of fasting from a health perspective. The data were analyzed descriptively and qualitatively to identify patterns in the findings and the relationship between fasting and health parameters. The outcome of the study indicate that fasting can improve physical health by helping regulate eating habits, giving the digestive system time to rest, and enhancing metabolic function. In addition, fasting strengthens mental health, improves self-control, and reduces stress and anxiety, which cause an emotional and spiritual positive influence. In conclusion, fasting provides tangible benefits for metabolism, the immune system, and mental health through nutritional

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



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

regulation, improved metabolic efficiency, and enhanced self-control.

Keywords: *Benefit of fasting, Islamic perspective, Health, healthy lifestyle*

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Puasa adalah ibadah yang diwajibkan untuk umat Islam pada bulan Ramadan dan termasuk dalam rukun Islam. Ibadah ini tidak hanya berkaitan dengan pembatasan konsumsi makanan dan minuman pada waktu tertentu, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan kedisiplinan, pengendalian diri, serta peningkatan kualitas perilaku dan spiritualitas individu. Oleh karena itu, Ramadan dianggap sebagai periode penting untuk introspeksi diri dan meningkatkan kualitas spiritual. Allah (SWT) menegaskan kewajiban berpuasa sebagaimana terdapat dalam Surah Al-Baqarah, ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الَّصِيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن 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 183)

Dari sudut pandang kesehatan, puasa merupakan bentuk pembatasan asupan makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu yang mendorong tubuh melakukan penyesuaian fisiologis. Kondisi ini membantu mengatur kembali metabolisme tubuh serta memberikan kesempatan bagi sistem pencernaan untuk bekerja secara lebih optimal. Puasa memiliki peran dalam menjaga kesehatan metabolik tubuh. Selain membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, puasa juga berkontribusi dalam menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol. Selain itu, pengaturan pola makan selama puasa mendukung pengelolaan berat badan dan keseimbangan fungsi tubuh.

Puasa tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam aspek spiritual. Pelaksanaan puasa membantu proses detoksifikasi alami tubuh dengan mengurangi paparan zat-zat berbahaya yang berasal dari pola konsumsi sehari-hari. Selain itu, puasa mendukung kerja organ-organ vital agar berfungsi lebih optimal, sehingga keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani dapat tercapai.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka, yaitu dengan menelaah berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen ilmiah yang berkaitan dengan puasa, kesehatan, dan ketaatan. Metode ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji teori, konsep, serta hasil penelitian sebelumnya mengenai manfaat puasa bagi Kesehatan dalam perspektif Islam. Tujuan metode ini adalah untuk menjelaskan secara rinci tentang manfaat puasa dari segi Kesehatan dan juga perspektif islam tentang puasa tersebut agar, dapat kita ambil kesimpulan bahwasanya puasa itu sangat bermanfaat bagi tubuh dan juga sangat membantu dalam hal spiritual kita.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Puasa dan Manfaat Puasa

Puasa, Jika diartikan dalam bahasa Arab "Saumu," berarti "menahan diri dari segala sesuatu," seperti hawa nafsu, ucapan yang sia-sia, makan, minum dan sebagainya (Surohim dan Yoga 2023). Menurut terminologi Islam, puasa adalah "menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan diri sendiri selama satu hari, dari matahari terbit

hingga matahari terbenam, dengan niat. Di dalam kamus alMunjid diterangkan bahwa pengertian puasa yaitu:

لَ إِمْسَاكَ عَنِ الْفَعْلِ لَ اَمْتِنَاعَ عَنِ الْكُلِّ وَالشُّرْبِ فِي اَوْقَاتٍ مَعْلُومَةٍ

Artinya :

(Menahan diri dari berbuat (menahan diri dari makan dan minum pada waktu-waktu tertentu). (Luis Ma'luf, al-Munjid, h. 441).

Adapun pengertian puasa menurut syara', dapat dilihat di dalam penjelasan ulama bermazhab asy-Syafii sebagai berikut:

فَهُوَ اِلْمْسَاكُ عَنِ الْمُفْطِرَاتِ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ اِلَى غُرُوبِ الشَّمْسِ مَعَ النَّيَّةِ

Artinya :

(Puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat puasa).

Berdasarkan pengertian tersebut, puasa mencakup pengendalian diri secara menyeluruh, baik fisik maupun nonfisik. Pelaksanaan puasa dimulai sejak waktu subuh hingga maghrib, sebagaimana ketentuan yang berlaku dalam Islam. Di Indonesia, waktu imsak sering dijadikan sebagai pengingat agar umat Islam mempersiapkan diri sebelum memasuki waktu puasa.

1.1 Landasan Al-Qur'an dan Hadits

Puasa adalah ibadah yang memiliki landasan yang kuat dalam Al-Quran dan Hadits, dan memiliki tujuan yang bersifat spiritual, moral, dan kemanusiaan. Allah (SWT) menetapkan kewajiban berpuasa sebagaimana yang terdapat dalam Surah Al-Baqarah, ayat 183 "

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن 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. AlBaqarah 183)

Ayat ini menunjukkan puasa bukan hanya sekedar ritual, tetapi memiliki tujuan pembentukan ketakwaan yang tercermin dalam sikap disiplin, pengendalian diri, serta kepatuhan kepada perintah Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, di dalam hadis Nabi dikemukakan juga bahwa puasa merupakan rukun Islam. Hal ini sebagaimana riwayat Ibn Umar berikut ini:

عَنْ أَبِي عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ بَيَّيْتُ السُّلْمَ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامَ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ، وَحَجَّ

الْبَيْتِ، وَصَوْمَ رَمَضَانَ.

Artinya :

(Dari Ibn Umar ra. bahwasanya Nabi saw. bersabda, "Islam itu dibina atas lima dasar, menyaksikan bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad itu Rasulullah, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji, dan puasa pada bulan Ramadhan).

Dasar hadits yang lain mengenai puasa ditekankan oleh Nabi Muhammad (saw) dalam sabdanya: Hadist

وَفِ رَحَةِ إِبِ طَارِهِ عِ نَدْفِ رَحَةٍ فِ رَحَتَانِ لِلصَّائِمِ قَالَ وَسَلَّمَ عَلَ يَهُ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيُّ يِ عَنْ هُرَي رَهُ أَبِي عِ نَ وَجَلَّ عَزَّ رَبُّهُ يَ لَقَى حِينَ

Artinya:

Dari Abu Hurairah, dari Nabi saw (bahwa) beliau bersabda: Orang yang berpuasa itu memiliki dua kegembiraan: kegembiraan saat berbuka puasa dan kegembiraan ketika menghadap Tuhannya Yang Maha Perkasa lagi Maha Agung." [HR Ahmad].

Hadits Nabi Muhammad (saw) menekankan keutamaan puasa sebagai ibadah yang memiliki nilai khusus di sisi Allah Yang Maha Tinggi, karena pahalanya datang langsung dari-Nya. Selain makna keagamaannya, puasa juga membawa kebahagiaan bagi orang yang melaksanakannya, baik saat berbuka puasa maupun saat bertemu Allah Yang Maha Tinggi di masa depan. Makna hadits ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memengaruhi aspek spiritual tetapi juga meningkatkan kedamaian batin dan kesejahteraan psikologis..

Puasa Dan Kesehatan

Puasa ialah salah satu bentuk ibadah utama dalam Islam dan tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Islam menetapkan puasa sebagai sarana untuk menumbuhkan ketakwaan dan pengendalian diri, yang secara tidak langsung berkontribusi pada keseimbangan fisik dan mental. Menjaga kesehatan adalah hal yang penting. Banyak juga hadis yang menganjurkan umat Islam untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Dari sudut pandang hadits, Rasulullah saw menjelaskan kewajiban berpuasa sebagai bagian dari rukun Islam:

بُئِيَ السَّلَامُ عَلَى خَمْسٍ ... وَصَوْمِ رَمَضَانَ

Artinya :

“Islam dibangun atas lima perkara ... dan berpuasa di bulan Ramadan.” (HR. alBukhari dan Muslim).

Selain itu, Nabi Muhammad saw juga memberikan petunjuk tentang manfaat puasa untuk kesehatan umum manusia melalui sabdanya :

صُومُوا تَصِحُّوا

Artinya : Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat.” (HR. al-Ṭabarānī)

Puasa dapat memainkan peran penting dalam mencegah berbagai penyakit melalui kebiasaan makan dan minum yang teratur dan terkontrol. Selama puasa, tubuh dilatih untuk menahan diri dari makanan, memberikan sistem pencernaan istirahat yang cukup sementara fungsi metabolisme fisiologis tetap berjalan. Pola ini berkontribusi pada penurunan risiko gangguan metabolisme dan penyakit tidak menular, dan bahkan membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit tertentu. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa puasa berdampak positif pada parameter kesehatan, termasuk penurunan massa badan, lingkar pinggang, indeks massa tubuh (BMI), persentase lemak tubuh, kadar glukosa darah, tekanan darah sistolik dan diastolik, serta kadar kolesterol total. Oleh karena itu, puasa tidak hanya tindakan ibadah spiritual melainkan dapat juga berfungsi sebagai tindakan pencegahan untuk mengontrol kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup

Dari sudut pandang imunologi , dalam studi laboratorium berjudul " Pengaruh Puasa 12 Jam dari Fajar hingga Matahari Terbenam terhadap Sistem Kekebalan Tubuh Manusia," menjelaskan bahwa puasa dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh melalui pemrograman ulang populasi sel, mengurangi gejala autoimun, dan meningkatkan respons imun terhadap infeksi. Selain manfaat fisiologisnya, puasa juga berkontribusi terhadap aspek psikologis .dalam tinjauan pustaka berjudul " Puasa Spiritual dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental dan Metabolisme : Tinjauan Naratif," menunjukkan bahwa puasa spiritual, yang melibatkan pembatasan asupan kalori dan menghindari makanan tertentu , memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan metabolisme (Manfaat et al., 2025). Puasa tidak hanya memberikan

manfaat fisiologis tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan psikologis dan mental.

1.2 Keseimbangan Kesehatan Spiritual dan Kesehatan Mental

Keseimbangan Fisik dan Non-Fisik dalam puasa memberikan keseimbangan dalam kehidupan seorang Muslim. Islam adalah agama yang mengajarkan keseimbangan, sehingga kita tidak boleh hanya mengutamakan spiritualitas tanpa memperhatikan aspek fisik, ataupun sebaliknya. Dengan adanya puasa, keseimbangan ini tercipta, di mana fisik dan mental dijaga secara seimbang. Doa sapu jagat "Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah wa fil-aakhirati hasanah wa qinaa 'adzaaban-naar" mencerminkan pentingnya keseimbangan dalam Islam antara kehidupan duniawi dan ukhrawi," (Kurniawan e, 2025) "Akhlak dan Disiplin dalam Berpuasa, adanya perbedaan antara akhlak orang yang berpuasa dan yang tidak berpuasa sangat terlihat. Salah satu contohnya adalah ketepatan dalam waktu berbuka. Orang yang berpuasa tidak diperbolehkan berbuka sebelum waktunya, dan disiplin ini turut membentuk akhlakul karimah.

Waktu imsak menandai masuknya waktu subuh, dan umat Muslim diajarkan untuk menjaga kedisiplinan ini sebagai bagian dari ibadah," (Mumtazza et al., 2025) Bagaimana membentuk kesehatan fisik dan mental, jadi memang puasa itu terkait juga dengan mental kita, dengan kita semangat berpuasa dan beribadah puasa seharusnya kita bisa membentuk diri kita baik secara mental maupun fisik. Salah satu contoh orang yang mempunyai maag kalo tidak bulan puasa kalo telat makan ia akan kambuh tetapi pada saat bulan puasa dengan semangat ia ibadah fisiknya bisa ikut tidak kambuh saat puasa artinya dengan puasa ini membentuk mental yang kuat tadi maka fisik akan menyesuaikan dengan kekuatan mental, (Rahmi et al., 2025) Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental selama Ramadhan juga menjadi perhatian khusus.

Informasi yang berlebihan, tuntutan sosial dari konten perfeksionis, atau eksposur terhadap ujaran kebencian secara tidak langsung dapat menurunkan kualitas ibadah dan meningkatkan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengganggu esensi puasa sebagai proses penyucian jiwa. (Vinri et al., 2024) Sejumlah penelitian ilmiah mendukung pandangan bahwa puasa memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual. (Asih et al., 2025) dalam studi berjudul *Effect of Fasting on Spiritual Health, Mental Health, and Control of Aggression* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap mahasiswa Azad University di Iran, menemukan bahwa puasa selama Ramadhan berdampak positif terhadap kontrol diri dan pengurangan stres.

Sementara itu, studi oleh (Vinri et al., 2024) menggunakan metode eksperimen dan mengungkapkan bahwa puasa dapat menurunkan tingkat agresi dan meningkatkan stabilitas emosional pada kelompok dewasa muda di Malaysia. Selain itu, (Irawati et al., 2023) dalam penelitiannya yang menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis terhadap partisipan Muslim di Indonesia, menyimpulkan bahwa puasa memiliki peran penting dalam membentuk pertumbuhan holistik manusia yang mencakup aspek kesehatan, psikologis, dan spiritual. (Sri Astutik Zuliyanti, 2006)

1.4 Hikmah puasa

Hikmah puasa dalam surah Al-Baqarah ayat 183, Allah SWT menyebutkan dimana puasa diwajibkan supaya umat Islam dapat mencapai derajat takwa, sebagaimana firman-Nya "La'allakum tattaqun" (agar kamu bertakwa). Ini adalah manfaat pribadi yang besar dari puasa, karena takwa adalah keharusan bagi setiap muslim. Selain itu, puasa juga membawa hikmah sosial yang luar biasa, seperti meningkatkan kepedulian

terhadap sesama dan merasakan bagaimana rasanya kelaparan yang dialami oleh orang lain. Maka dari itu, bulan puasa menjadi waktu yang dianjurkan untuk memperbanyak infak dan membantu fakir miskin, terutama mereka yang berpuasa. Dengan berbagi, rasa empati akan tumbuh, dan inilah yang membentuk kesadaran sosial dan keagamaan dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai takwa dalam puasa menurut Hadis puasa mengajarkan banyak aspek dari nilai-nilai takwa, seperti kejujuran, amanah, dan integritas.

Bahkan, manfaat puasa tidak hanya diakui oleh kalangan umat Islam, tetapi juga oleh orang-orang dari berbagai latar belakang. Banyak dari mereka yang mengamalkan puasa karena manfaatnya, termasuk puasa yang dilakukan oleh Nabi Daud AS. Nabi Muhammad SAW juga meniru puasa Daud sebagai bentuk penghambaan dan kedisiplinan. Hadis "Shumu Tashi'u" menekankan aspek sosial dari puasa, yaitu meningkatkan kepekaan sosial dan spiritualitas melalui pengalaman berpuasa" (Aufa et al., 2025)

D. Kesimpulan

Puasa dalam perspektif kesehatan memberikan manfaat yang signifikan baik secara fisik maupun mental. Pembatasan asupan makanan dan minuman mendorong tubuh melakukan penyesuaian metabolisme yang berdampak positif pada sistem pencernaan, metabolisme, dan daya tahan tubuh. Selain itu, puasa juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental melalui pengendalian diri dan pengelolaan stres. Oleh karena itu, puasa dapat dipandang sebagai ibadah yang bersifat holistik karena mengintegrasikan aspek spiritual, fisik, dan psikologis dalam kehidupan manusia.

REFERENSI

- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895-908. <https://lptnunganjuk.com/ojs/index.php/kartika/article/view/337>
- Aufa, R. H., Hasibuan, A. B., Marpaung, R. A., Siregar, J., & Damanik, J. N. (2025). Pengaruh Puasa Terhadap Tubuh. *Jurnal Cendikia ISNU SU*, 2(1), 19-22.
- Dwi Larasati. (2025). Kesehatan Di Bulan Ramadhan: Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(2), 490-497. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i2.128>
- Hamdani, R., & Fahlevi, I. (2025). Pengaruh Puasa Intermiten Terhadap Kesehatan Kardiovaskular. *Scientific Journal*, 4(3), 181-192. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i3.223>
- Irawati, I., Diina Maulina, Krismadies, & Andi Sarbiah. (2023). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Selama Puasa Pada Pekerja Pt X. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 2(2), 157-162. <https://doi.org/10.36352/j-pis.v2i2.575>
- Kurniawan, H., Ramadhan, A. F., & Widia, A. P. (2025). Eksplorasi Konsep Ego dalam AlQuran: Perspektif Psikoanalisis dan Spiritualitas. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology and Educational Research*, 2(2), 2924.
- Mumtazza, H., Ahsan, A. A., Chaniago, F. M., Muzakkir, M. R., & Anwar, S. (2025). Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh Menurut Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Jurnal Kajian Islam Modern*, 12(2), 1-9. <https://doi.org/10.56406/jkim.v12i2.609>
- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (2025). Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani:Kajian Konseptual. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 4, 451-466. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i3.740>
- Nuralifya, A., Taftazani Sukarmo Putri, D., Oktavi Rahman, F., & Auliani, F. (2025). Pentingnya Kebersihan dalam Perspektif Islam : Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Fisik dan Spiritual. *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 47-54.

- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Kesehatan Mental Dan Psikoterapi : Perspektif Psikologi Islam. *Islamika*, 8(1), 35-45.
- Sonia, D., & Happy Putra, D. (2023). Pemanfaatan Puasa dalam Menjaga Pola Hidup Sehat di RPTRA Petukangan Berseri Jakarta Selatan. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 16-21. <https://doi.org/10.58290/jupemas.v2i2.108>
- Sri Astutik Zuliyanti. (2006). *MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN FISIK DAN PSIKIS (Studi Pemikiran Imam Musbikin)* (p. 83). [https://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/54375/1/02221061_Bab I_Bab IV_Daftar Pustaka.pdf](https://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/54375/1/02221061_Bab_I_Bab_IV_Daftar_Pustaka.pdf)
- Vinri, M., Desrivariza, P., & Yolanda, T. (2024). 2025+3-1+SSCJ+Dinda+Aulia+++OKE+SIAP+SUBMIT++IBADAH+PUASA+RAMADHAN+DALAM+PERSPEKTIF+ISLAMdocx. 1, 10-22.