

## IBADAH PUASA RAMADHAN DALAM PRESPEKTIF ISLAM DAN KESEHATAN

Muthia Salsah Nur Huda<sup>1</sup>, Nazwa Qotrun Nada<sup>2</sup>, Nabiilah Julia Fahlevi<sup>3</sup>, Nurmalia Lusida<sup>4</sup>, Irna Hasanah<sup>5</sup>, Andriyani<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeude, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Email: [nazwaqotrunnada2@gmail.com](mailto:nazwaqotrunnada2@gmail.com), [nurmalialusida@umj.ac.id](mailto:nurmalialusida@umj.ac.id), [andriyani@umj.ac.id](mailto:andriyani@umj.ac.id)

## ABSTRAK

Puasa Ramadan merupakan rukun Islam keempat yang wajib bagi umat Muslim, dengan tujuan mencapai ketakwaan melalui pengendalian yang melibatkan makan, minum, dan tindakan yang menghentikan berbuka pada waktu fajar dan maghrib. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan dengan analisis isi dan pendekatan deskriptif, mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti Al-Quran, hadis, kitab fiqh, serta literatur medis dan penelitian ilmiah yang membahas manfaat kesehatan dari puasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak hanya memiliki aspek spiritual sesuai dengan Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 183 dan hadis Sahih Bukhari, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan fisik seperti detoksifikasi tubuh, menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan ketahanan mental, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu mencegah stres serta depresi. Secara khusus, puasa juga bermanfaat bagi kesehatan mata dengan menurunkan tekanan di dalam mata, memperbaiki retinopati diabetik pada penderita diabetes, dan tidak memberikan dampak negatif pada ibu hamil yang sehat selama trimester pertama dan kedua. Namun, bagi pasien yang menderita sindrom metabolik dan diabetes tipe 2, puasa dapat membantu mengontrol kadar gula darah meskipun terdapat risiko hipoglikemia. Kesimpulannya, puasa Ramadan menawarkan manfaat spiritual dan kesehatan, asalkan dilakukan sesuai dengan aturan Islam dan dipantau oleh tenaga medis agar menghindari risiko bagi kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan penderita diabetes tipe 1. Studi ini menyarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan guna validasi manfaat puasa dalam berbagai konteks budaya dan kesehatan.

**Kata Kunci:** *Puasa, Ramadhan, Kesehatan*

## ABSTRACT

*Ramadan fasting is the fourth pillar of Islam that is obligatory for Muslims, with the aim of achieving piety through self-control involving eating, drinking, and actions that stop breaking the fast at dawn and dusk. This study uses a literature review method with content analysis and a descriptive approach, collecting data from various sources such as the Quran, hadith, fiqh books, as well as medical literature and scientific research discussing the health benefits of fasting. The results of the study show that Ramadan fasting not only has spiritual aspects in accordance*

## 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](#)

*with the Quran Surah Al-Baqarah verse 183 and the Sahih Bukhari hadith, but also provides physical health benefits such as detoxifying the body, reducing the risk of heart disease, increasing mental resilience, improving sleep quality, and helping to prevent stress and depression. Specifically, fasting is also beneficial for eye health by lowering intraocular pressure, improving diabetic retinopathy in people with diabetes, and having no negative effects on healthy pregnant women during the first and second trimesters. However, for patients with metabolic syndrome and type 2 diabetes, fasting can help control blood sugar levels despite the risk of hypoglycemia. In conclusion, Ramadan fasting offers spiritual and health benefits, provided it is done in accordance with Islamic rules and monitored by medical personnel to avoid risks for vulnerable groups such as pregnant women, nursing mothers, and type 1 diabetics. This study suggests that further research be conducted to validate the benefits of fasting in various cultural and health contexts.*

**Keywords:** *Fasting, Ramadhan, Health*

## A. PENDAHULUAN

Puasa sudah dilakukan sejak masa lampau, tidak hanya terbatas pada umat muslim tetapi juga oleh orang beragama lain, masing-masing dengan cara mereka sendiri. Dengan puasa kita bisa meraih kesehatan tubuh dan jiwa. Secara medis puasa bisa membantu membersihkan racun dan zat-zat berbahaya yang menumpuk di saluran pencernaan, ginjal dan organ-organ lain karena pengaruh bahan pengawet, pewarna makanan, pemanis buatan, zat karsinogenik yang menyebabkan kanker, asap rokok, serta berbagai zat lain yang menumpuk selama bertahun-tahun. (Rachmanto, 2024).

Walaupun Tubuh manusia memiliki mekanisme penyembuhan alami, kapasitasnya tetap terbatas. Puasa memungkinkan tubuh berfungsi lebih optimal dalam melindungi organ-organ vitalnya. Dalam konteks Islam puasa selama Ramadan dan puasa sunnah di luar Ramadan membantu kita menjadi lebih saleh dan sabar. Jika kita dapat mengendalikan diri dari yang diperbolehkan melalui puasa, maka akan lebih mudah untuk menghindari hal-hal yang dilarang (Rachmanto, 2024).

Sementara itu, menurut Abu Bakar Jabir el Juzairi, puasa berarti tidak makan, tidak minum, tidak berhubungan seksual dengan istri, serta menahan diri dari semua makanan yang diperbolehkan mulai dari fajar hingga matahari terbenam. Menurut Abbas Arfan, puasa berarti menahan diri dari makan, minum, dan segala hal lain yang bisa membatalkan puasa sejak fajar hingga matahari terbenam. (ANGGRAINI, 2019).

Bagi orang-orang yang beragama Islam, berpuasa berarti mengendalikan diri agar tidak makan, minum, atau melakukan hal-hal lain yang dilarang. Beberapa orang menjalani puasa mulai dari terbit fajar sampai matahari terbenam, dengan tujuan dan syarat tertentu. Al-Qur'an menyebutkan bahwa puasa adalah bentuk ibadah yang bertujuan agar orang-orang yang beriman bisa mendapat ketakwaan. Dalam Surah Al-Baqarah (Kemenag, 2022)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ - ١٨٣

Artinya :

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

Kata "taqwa" digunakan karena selama bulan puasa Ramadan, umat Islam diwajibkan untuk menuruti perintah Allah dan menjauhi semua larangan-Nya, seperti menahan diri dari makan

dan minum, serta menghindari melakukan hubungan intim dengan pasangan selama siang hari sepanjang bulan Ramadan. Secara umum, setiap upaya yang dilakukan seorang Muslim untuk mencari kebahagiaan di sisi Allah melalui beribadah termasuk dalam ajaran Islam. Ramadan bisa dianggap sebagai bentuk nyata dari taqwa, sesuai dengan tujuan utama beribadah itu sendiri. (Subrata & Dewi, 2017).

## B. METODE PENELITIAN

Pengkajian saat ini adalah kategori kajian berkaitan dengan pendekatan tinjauan kepustakaan. Metode pengumpulan datanya berupa pemahaman dan pembelajaran teori-teori yang ada dalam berbagai literatur terkait dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data melibatkan pencarian dan pengumpulan sumber dari berbagai macam bahan, seperti buku, jurnal, dan hasil penelitian sebelumnya. Untuk menganalisis data digunakan dua metode, yaitu analisis konten dan analisis deskriptif. Literatur yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian diteliti secara mendalam dan kritis.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Definisi Puasa Ramadhan

Istilah shaum atau shiyam dalam khazanah bahasa Arab mengandung makna mendasar berupa 'al-imsak' atau pengekangan diri. Secara substansi, ini bukan hanya sekedar membatasi asupan fisik seperti makanan dan cairan, melainkan sebuah latihan disiplin total terhadap seluruh aktivitas biologis dan lisan dalam kurun waktu tertentu, serta melakukan aktivitas serupa lainnya. Secara dasarnya, shaum atau shiyam adalah cara untuk mengendalikan diri atau menahan diri. Mengenai arti puasa, Yusuf Qardhawi menjelaskan bahwa puasa berarti menahan diri dan menghindari keinginan untuk makan, minum, berhubungan seksual dengan pasangan, serta hal-hal serupa lainnya selama sehari penuh, dari terbit fajar hingga matahari terbenam, dengan niat untuk menyerahkan diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (ANGGRAINI, 2019).

Secara etimologi, puasa berarti menahan diri. Allah SWT berfirman: memberitahu Maryam apa yang harus dikatakan. (RAHMI, 2015):

فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya:

“Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari itu,” (Qs. Maryam [19]: 26).

Menurut Ibn Kathir, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, dilakukan dengan niat yang tulus hanya demi Allah, Yang Maha Mulia dan Maha Tinggi. Hal ini karena puasa memberi banyak manfaat untuk kesucian, kebersihan, dan kejernihan jiwa, dengan membawa seseorang menjauh dari perbuatan jahat dan sikap moral yang buruk. Dengan demikian, puasa membantu memperbaiki sifat serakah dan sombong pada manusia, yang sebelumnya sudah diperbaiki melalui shalat dengan gerakan sujud dan ruku. Tujuannya adalah agar seseorang bisa jujur mengenali diri sendiri dan menghindari kerusakan yang disebabkan oleh serakah serta sikap sombong itu (Andy, 2018).

Dalam teks-teks fiqh Islam yang diakui, para ulama telah melakukan penelitian ekstensif mengenai syarat-syarat berpuasa selama Ramadan. Beberapa syarat utama yang menjadikan puasa wajib bagi seseorang meliputi: beragama Islam, telah mencapai usia baligh, waras, sehat jasmani, mampu berpuasa, tidak sedang dalam perjalanan, dan bebas dari haid atau pendarahan pasca melahirkan (Sarwat, 2018).

### b. Landasan Al-Quran dan Hadits

#### 1. Al-Quran

Bagi orang-orang beragama Islam, puasa berarti mengendalikan diri tidak makan, tidak minum, dan tidak melakukan hal-hal yang bisa membatalkan puasa dari waktu imsak hingga matahari terbenam, dengan tujuan dan persyaratan tertentu. Al-Qur'an menjelaskan bahwa

puasa adalah bentuk ibadah agar orang-orang yang beriman bisa mencapai ketaqwaan. (Anwar, 2025).

Dalam al-Quran surah al-Baqarah: 183 dijelaskan tentang puasa, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ - ١٨٣

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183).

## 2. Hadits

Hadits ini diriwayatkan dalam Sahih Bukhari dengan sanad yang kuat, berasal dari Muhammad bin Salam hingga Abu Hurairah, dan berisi ucapan Nabi Muhammad SAW:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ قَالَ أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ قَالَ حَدَّثَنَا بَحْبِيُّ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami (Muhammad bin salam) berkata, telah menceritakan kepada kami (Yahya bin sa'id) dari (Abu salamah) dari (Abu Hurairah) berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: Barangsiapa yang berpuasa karena iman dan mengharap pahala, maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.”

Inti dari sunnah ini adalah bahwa puasa selama bulan Ramadan, yang dilakukan dengan keyakinan yang mendalam kepada Allah dan niat yang tulus untuk mendapatkan pahala daripada karena alasan duniawi, akan memberikan ampunan atas dosa-dosa masa lalu. Namun, ampunan ini biasanya berlaku untuk dosa ringan, sementara dosa berat membutuhkan penyesalan yang tulus. Di tengah berkah Ramadan, hadits ini menginspirasi umat Islam untuk berpuasa dengan sepenuh hati, memanfaatkan waktu ini melalui berbagai ibadah, dzikir, dan amal baik, sebagai kesempatan yang berharga untuk membersihkan diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Hadits ini, yang juga terdapat dalam Sahih Muslim, menekankan bahwa tanpa iman dan ketulusan, puasa hanyalah kegiatan rutin yang tidak membawa manfaat spiritual (Fauzi, 2023).

Adapun Hadistnya, Rasulullah pun juga bersabda:

أَبُو عُبَيْدَةَ قَالَ بَلَغَنِي عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ صَلُّوا تَنْجَحُوا وَزَكُّوا تَقْلِحُوا وَصُومُوا تَصْبِحُوا وَسَافِرُوا تَغْنَمُوا

Artinya:

“Dari Abu Ubaidah RA, dari Rasulullah saw, bersabda, "Shalatlah kalian niscaya kalian akan sukses, berzakatlah kalian niscaya kalian akan beruntung, berpuasalah kalian niscaya kalian akan sehat dan bepergianlah kalian niscaya kalian akan memperoleh ghanimah”.

Menurut hadis yang disebutkan, puasa bukan hanya sebagai bentuk ibadah dan tanda ketakwaan, tetapi juga memberi manfaat bagi kesehatan tubuh. Orang yang mengalami masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, atau kondisi serupa, sebaiknya berpuasa agar bisa mencegah atau memperbaiki kondisi tersebut. (Ningrum et al., 2024).

## c. Puasa Menurut Kedokteran

Ilmu kedokteran menunjukkan bahwa Tinjauan medis mengisyaratkan bahwa pola konsumsi yang tidak terkendali dapat memicu beban kerja berlebih pada organ vital. Hal ini berisiko mengakibatkan penurunan fungsi lambung, komplikasi hati, serta gangguan sistem kardiovaskular akibat penebalan dinding pembuluh darah yang dipicu oleh akumulasi zat sisa dalam tubuh, membuat napas sesak, meningkatkan tekanan darah, serta memicu diabetes. Karena itu, beberapa dokter bahkan menyatakan bahwa banyak orang sebenarnya sedang membuka kuburannya sendiri dengan gigi yang mereka miliki. (Hilda, 2014).

Sehubungan dengan ini Allah sudah mengingatkan dalam surah (Qs Al-A'raaf: 31)

يَبْنِيْ اٰدَمَ حُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۱۳

Artinya:

“Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan”.

Nabi Muhammad SAW juga pernah berpesan, artinya "Perut adalah tempat penyakit." Tampaknya tidak ada cara mencegah atau mengobati penyakit tersebut kecuali dengan menghindari makan dan minum secara berlebihan, yaitu dengan membatasi nafsu makan (diet), dan jelas, cara terbaik adalah dengan berpuasa. (Hilda, 2014).

Ibnu Sina dikenal sebagai seorang cendekiawan dan dokter terkemuka pada zamannya. Ia juga menulis beberapa karya penting di berbagai bidang, termasuk agama, kedokteran, filsafat, politik, dan sastra. Menurut pandangannya, puasa memiliki manfaat yang signifikan dalam membersihkan tubuh dari berbagai mikroorganisme, termasuk yang menyebabkan penyakit menular seksual. Di antara para dokter Muslim, Ibnu Sina sering mengandalkan puasa sebagai metode pengobatan. Ia percaya bahwa melalui praktik puasa, berbagai penyakit dapat disembuhkan. Lebih jauh lagi, ia menerapkan pendekatan ini secara adil, tanpa memandang status sosial, baik kepada orang kaya maupun miskin, memberikan pengobatan melalui puasa kepada semua orang (Ningrum et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahjoetomo dan Najib menunjukkan bahwa berpuasa memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik seseorang. Saat seseorang berpuasa, konsumsi makanan berkurang, sehingga beban kerja pada organ-organ penting seperti hati, ginjal, dan lambung juga berkurang. Hal ini memberi waktu bagi sistem metabolisme dan pencernaan untuk beristirahat selama beberapa jam, sehingga fungsi tubuh tetap berjalan optimal dan lebih seimbang. Selain itu, berpuasa juga membantu otot jantung meningkatkan kekuatan dan vitalitas sel-selnya, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan (Hilda, 2014).

Puasa juga dapat melindungi kita dari risiko serangan jantung. Hal ini karena praktik puasa dapat mencegah peningkatan kadar katekolamin dalam darah, yang disebabkan oleh kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri selama berpuasa (RAHMI, 2015).

#### **d. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik Manusia**

Puasa bisa memberikan banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Saat puasa, tubuh mengalami perubahan dalam cara mengolah energi yang bisa membawa efek positif. Salah satu keuntungannya adalah tubuh menjadi lebih sensitif terhadap insulin, yang membantu mengatur kadar gula darah dengan lebih baik. Selain itu, puasa juga memicu proses yang disebut autofagi, di mana sel-sel dalam tubuh membersihkan racun dan sel-sel yang rusak, sehingga memperkuat daya tahan tubuh dan membantu mencegah berbagai jenis penyakit. (Nurjanah et al., 2023).

Puasa memiliki potensi untuk meredakan gejala stres, kecemasan, serta depresi melalui pengaturan hormon seperti kortisol dan peningkatan produksi endorfin. Hasil penelitian di bidang psikologi menunjukkan bahwa praktik puasa secara berkala dapat memperkuat ketahanan mental, sebab tubuh belajar menyesuaikan diri dengan rasa tidak nyaman yang bersifat sementara, mirip dengan manfaat yang diperoleh dari meditasi. Penelitian terhadap pasien yang mengalami gangguan suasana hati mengungkapkan adanya penurunan gejala depresi hingga 30 persen setelah menjalani program puasa selama 8 hingga 12 minggu, kemungkinan besar berkat peningkatan kadar serotonin dan GABA dalam otak. Selain itu, puasa juga membantu meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya secara tidak langsung mendukung kesehatan mental secara keseluruhan (Moro, 2016).

Puasa telah terbukti melalui penelitian ilmiah mampu memperbaiki kesehatan metabolik dengan mengurangi resistensi insulin. Pada saat seseorang menjalani puasa, tingkat insulin dalam darah mengalami penurunan yang cukup besar, sehingga mendorong proses pembakaran lemak tubuh menjadi lebih efisien dan mengurangi kemungkinan terkena diabetes tipe 2. Hal ini juga membuat tubuh lebih responsif terhadap insulin jika dibandingkan dengan kebiasaan makan terus-menerus sepanjang hari (Patterson & Sears, 2017).

## **e. Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan Mata**

Puasa Ramadhan, yang mengharuskan konsumsi makanan dan minuman di siang hari, dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mata, khususnya dalam hal mengurangi tekanan intraokular (IOP), yang dikaitkan dengan risiko glaukoma. Penelitian menunjukkan bahwa selama puasa, IOP menurun karena dehidrasi ringan dan perubahan kebiasaan makan yang mengurangi asupan cairan, sehingga secara tidak langsung berkontribusi untuk menjaga kesehatan mata. Temuan ini didukung oleh penelitian yang mengikuti pasien glaukoma selama Ramadhan, di mana IOP menurun secara signifikan tanpa menyebabkan efek samping yang merugikan (Al-Shaarawy, 2013).

Bagi penderita diabetes, puasa selama Ramadhan dapat memengaruhi kesehatan mata mereka dengan menurunkan kadar glukosa darah, yang dapat berkontribusi pada perbaikan retinopati diabetik. Penelitian menunjukkan bahwa puasa intermiten, seperti yang dipraktikkan selama Ramadhan, dapat meningkatkan respons insulin tubuh serta menurunkan tingkat peradangan secara keseluruhan, sehingga membantu menjaga retina dari risiko kerusakan terkait diabetes. Meski demikian, langkah ini perlu dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis untuk mencegah terjadinya hipoglikemia. Penelitian jangka panjang juga mengungkapkan adanya peningkatan dalam fungsi retina di kalangan pasien diabetes yang menjalankan puasa tersebut (Farooq, A., 2010).

## **f. Puasa Ramadhan Bagi Kesehatan Ibu Hamil**

Wanita hamil yang berpuasa selama Ramadhan mengalami penurunan signifikan pada kadar glukosa, insulin, laktat, dan karnitin, serta peningkatan pada kadar trigliserida dan hidroksibutirat. Pada wanita hamil yang sehat yang berpuasa, tidak ditemukan efek negatif pada pertumbuhan janin dalam rahim, volume cairan ketuban, atau aliran darah antara ibu dan janin. Lebih lanjut, puasa Ramadhan tidak memicu ketonemia atau ketonuria pada wanita hamil. Anak-anak yang berusia 4 hingga 13 tahun dan lahir dari ibu yang melakukan puasa selama masa kehamilan tidak menunjukkan perbedaan dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan intelektual dibandingkan dengan anak-anak yang lahir dari ibu yang tidak berpuasa (Firmansyah, 2015).

Di sisi lain, ibu menyusui yang berpuasa selama Ramadhan mungkin mengalami kehilangan cairan, sehingga meskipun jumlah makronutrien tetap sama, konsentrasinya dapat meningkat. Namun, kadar seng, magnesium, natrium, dan kalium dalam ASI cenderung menurun selama puasa. Secara umum, ibu hamil disarankan untuk tidak berpuasa kecuali dalam kondisi gizi yang baik, tidak menderita hiperemesis, dan nafsu makan stabil. Sedangkan untuk ibu menyusui, mereka tidak dianjurkan untuk berpuasa (Firmansyah, 2015).

Islam mengizinkan wanita hamil yang sehat untuk berpuasa, selama kebutuhan gizinya terpenuhi, entah itu melalui makan sahur atau berbuka. Penelitian ini dilakukan oleh Dr. Soliman di Rumah Sakit Universitas, Yordania, yang melibatkan 42 laki-laki dan 26 wanita. Setelah melakukan pemeriksaan darah secara menyeluruh, ditemukan beberapa perbedaan, namun yang paling terlihat adalah laki-laki memiliki berat badan lebih tinggi dan kadar glukosa darah lebih tinggi dibandingkan wanita sebelum berpuasa. Sementara itu, zat seperti kortisol, kolesterol, lipoprotein, dan parameter lainnya tidak mengalami perubahan. Menurut ajaran Islam, wanita hamil dianjurkan berpuasa selama trimester pertama dan kedua, yaitu sekitar bulan keempat hingga keenam, namun setelah itu, keputusan untuk melanjutkan puasa tergantung pada kondisi kesehatan ibu hamil serta persetujuan dan pengawasan dari dokter spesialis kandungan. (Mappaware et al., 2020).

## **g. Puasa Ramadhan Bagi Pasien Sindrom Metabolik Diabetes Melitus**

Puasa Ramadhan, yang mengharuskan pembatasan konsumsi makanan dan minuman dari subuh hingga senja, dapat memberikan manfaat bagi individu yang menderita sindrom metabolik, seperti obesitas, hipertensi, dan dislipidemia, serta bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Manfaat ini termasuk peningkatan kesadaran diri terhadap kebiasaan makan

dan potensi penurunan berat badan. Namun, praktik ini harus dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis untuk mencegah risiko hipoglikemia atau hiperglikemia. Sebuah studi observasional yang diterbitkan dalam jurnal *Diabetes Research and Clinical Practice* menunjukkan bahwa puasa Ramadan dapat meningkatkan kontrol glikemik dalam jangka pendek pada pasien diabetes tipe 2 tanpa menyebabkan komplikasi serius, selama mereka mematuhi pedoman nutrisi yang tepat (Al-Arouj et al., 2017).

Meskipun puasa selama Ramadan menawarkan berbagai manfaat kesehatan, bagi penderita sindrom metabolik dan diabetes, praktik ini dapat menimbulkan sejumlah risiko kesehatan. Risiko-risiko ini meliputi fluktuasi ekstrem kadar gula darah, dehidrasi, dan peningkatan risiko kardiovaskular yang disebabkan oleh perubahan pola makan. Pasien dengan diabetes tipe 1 atau yang sangat bergantung pada insulin perlu lebih waspada, karena mereka berisiko lebih tinggi mengalami hipoglikemia. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Journal of Diabetes and Its Complications* menunjukkan bahwa selama bulan Ramadan, pasien diabetes sering mengalami episode hipoglikemia ringan hingga sedang, terutama di pagi hari, dan hal ini lebih umum terjadi pada mereka yang tidak menyesuaikan dosis obatnya (Salti et al., 2014).

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, puasa selama bulan Ramadan merupakan kewajiban bagi umat Muslim yang bertujuan mencapai tingkat ketakwaan melalui pengendalian diri terhadap berbagai aktivitas seperti makan, minum, merokok, hubungan intim, dan hal-hal lain yang bisa membatalkan puasa, dari waktu subuh hingga maghrib. Dasar hukumnya terdapat dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 183 yang menjelaskan puasa sebagai sarana meningkatkan ketakwaan, serta hadis Sahih Bukhari yang menyatakan bahwa puasa dengan iman dan keikhlasan akan diberi ampunan dosa. Dapat disimpulkan bahwa ibadah di bulan Ramadan merupakan integrasi antara pembersihan jiwa dan optimalisasi raga. Secara klinis, praktik ini memfasilitasi tubuh untuk melakukan pembersihan racun secara mandiri (detoksifikasi) serta meningkatkan ketahanan jantung dan stabilitas emosional individu. Dapat disimpulkan bahwa ibadah di bulan Ramadan merupakan integrasi antara pembersihan jiwa dan optimalisasi raga. Secara klinis, praktik ini memfasilitasi tubuh untuk melakukan pembersihan racun secara mandiri (detoksifikasi) serta meningkatkan ketahanan jantung dan stabilitas emosional individu, peningkatan daya tahan mental, perbaikan kualitas tidur, serta perlindungan dari stres dan depresi.

Puasa Ramadan secara khusus juga bermanfaat bagi kesehatan mata karena bisa menurunkan tekanan intraokular (IOP), yang bisa mencegah terjadinya glaukoma, serta mungkin mampu memperbaiki retinopati diabetik pada penderita diabetes. Bagi wanita hamil yang sehat, puasa tidak menimbulkan dampak buruk terhadap pertumbuhan janin, volume cairan amnion, atau aliran darah ibu dan janin, asalkan dilakukan di masa trimester pertama dan kedua dengan pengawasan medis. Namun, umumnya wanita hamil dan menyusui dianjurkan untuk tidak berpuasa agar menghindari risiko dehidrasi dan kekurangan gizi. Pada pasien dengan sindrom metabolik dan diabetes melitus tipe 2, puasa bisa meningkatkan kontrol gula darah, membantu menurunkan berat badan, serta meningkatkan kesadaran makan, namun memerlukan pemantauan yang ketat agar menghindari hipoglikemia, hiperglikemia, atau komplikasi kardiovaskular.

Secara umum, puasa di bulan Ramadan menawarkan keseimbangan antara aspek spiritual dan kesehatan, selama dilakukan sesuai dengan aturan Islam, seperti menjadi Muslim, sudah baligh, sehat, dan tidak bepergian, serta mempertimbangkan kondisi medis yang dimiliki. Meskipun memiliki banyak manfaat, risiko seperti dehidrasi, perubahan kadar gula darah, dan gangguan pada kelompok rentan (wanita hamil, menyusui, dan penderita diabetes tipe 1) tetap perlu diperhatikan secara hati-hati. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan kebenaran temuan tersebut dalam berbagai kondisi budaya dan kesehatan, agar

puasa di bulan Ramadan bisa dioptimalkan sebagai praktik kesehatan yang lengkap tanpa mengorbankan keselamatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arouj, M., Assaad-Khalil, S., Buse, J., Fahdil, I., Fahmy, M., Hafez, S., & Hassanein, M. (2017). *Recommendations for management of diabetes during Ramadan. Diabetes Research and Clinical Practic.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822716300825>
- Al-Shaarawy. (2013). *Effect of Ramadan fasting on intraocular pressure in patients with glaucoma. Journal of Glaucoma.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22982881/>
- Andy, S. (2018). *Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf ( Tafsir Q. S Al-Baqarah : 183 ).* 1-17.
- ANGGRAINI, N. (2019). *Nilai-nilai edukatif dalam ibadah puasa ramadhan menurut al-ghazali dan implikasinya terhadap pembentukan karakter. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP.*
- Anwar, F. (2025). *Pedoman puasa ramadhan. Kantor Kementerian Agama KABUPATEN BATU BARA.*
- Farooq, A., et al. (2010). *Does Ramadan fasting affect intraocular pressure in glaucoma patients? International Ophthalmology.*
- Fauzi, I. (2023). *Studi Takhrij dan Syarah Hadis tentang Puasa Ramadhan. Gunung Djati Conference Series, 24, 698-704.* <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Firmansyah, M. A. (2015). *Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan.* [https://www.researchgate.net/profile/Mohammad-Adi-Firmansyah/publication/311810216\\_Pengaruh\\_Puasa\\_Ramadhan\\_pada\\_Beberapa\\_Kondisi\\_Kesehatan/links/585bcb2708ae8fce48fa7266/Pengaruh-Puasa-Ramadhan-pada-Beberapa-Kondisi-Kesehatan.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mohammad-Adi-Firmansyah/publication/311810216_Pengaruh_Puasa_Ramadhan_pada_Beberapa_Kondisi_Kesehatan/links/585bcb2708ae8fce48fa7266/Pengaruh-Puasa-Ramadhan-pada-Beberapa-Kondisi-Kesehatan.pdf)
- Hilda, L. (2014). *Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan. IAIN Sumatera Utara, 53-62.*
- Kemenag. (2022). *tafsir alquran ayat 183.*
- Mappaware, N. A., Syahril, E., Royani, I., Bamahry, A., Nurmadila, N., Hamsah, M., Nulanda, M., & Mursyid, M. (2020). *Puasa pada Wanita Hamil dan Menyusui. UMI Medical Journal, 5(1), 38-49.*
- Moro. (2016). *Effects of Eight Weeks of Time-Restricted Feeding (16/8) on Basal Metabolism, Maximal Strength, Body Composition, Inflammation, and Cardiovascular Risk Factors in Resistance-Trained Males. Journal of Translational Medicine.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27501808>
- Ningrum, R. W. S., Nadiyah, & Kunaenih. (2024). *Tinjauan puasa dalam perspektif kesehatan menurut ibnu sina. JURNAL PENELITIAN DAN PEMIKIRAN KEISLAMAN, 11(4), 378-388.*
- Nurjanah, Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). *Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar. Journal Islamic Education, 1, 71-84.*
- Patterson, & Sears. (2017). *Metabolic Effects of Intermittent Fasting. Annual Review of Nutrition.* <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-082018-124211>
- Rachmanto, E. (2024). *Ibadah Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. Global Islamika: Jurnal Studi Islam Dan Pemikiran Islam.* <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10622888>
- RAHMI, A. (2015). *PUASA DAN HIKMAHNYA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL SPIRITUAL. Journal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam, 3, 89-106.*
- Salti, I., Benard, E., Detournay, B., M., B.-B., Le Brigand, C., Voinet, C., & Jabbar, A. (2014). *A population-based study of diabetes and its characteristics during the fasting month of Ramadan in 13 countries: results of the epidemiology of diabetes and Ramadan. Journal of Diabetes and Its Complications,.* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1056872716300029>

Sarwat, A. (2018). *PUASA :SYARAT, RUKUN, YANG MEMBATALKAN*. Rumah Fiqih Publishing.  
Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2017). *PUASA RAMADHAN DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN: LITERATUR REVIEW*. *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, XV.