

PUASA DAN HIKMAHNYA BAGI KESEHATAN FISIK, MENTAL, DAN SPIRITUAL

¹Khumairoh Nurul Fitroh, ²Elisa Haniatul Lailiah, ³Amanda Prisilla Hidayah, ⁴Andriyani
⁵Raghib Filhaq, ⁶Suherman

^{1,2,3,5,6} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeuh, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten

⁴Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama
Indonesia Jl. Taman Amir Hamzah No. 5 Jakarta Pusat

Email: lailiahelisa164@gmail.com, andriyani@umj.ac.id*, raghibfilhaq@gmail.com

ABSTRAK

Puasa merupakan praktik keagamaan yang memiliki manfaat luas bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual manusia. Secara fisik, puasa terbukti membantu menurunkan kadar glukosa darah, memperbaiki profil lipid, serta meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga berperan dalam pencegahan penyakit metabolik. Dari sisi mental, puasa dapat meningkatkan pengendalian diri, mengurangi stres, dan memperbaiki suasana hati melalui mekanisme neuroendokrin. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai sarana penyucian spiritual yang menumbuhkan rasa syukur, kesabaran, serta kedekatan individu dengan Tuhan. Dengan demikian, puasa dapat dipandang sebagai bentuk ibadah yang memberikan efek positif terhadap kesejahteraan holistik manusia, meliputi tubuh, pikiran, dan jiwa.

Kata kunci: *Puasa, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Kesehatan Spiritual*

ABSTRACT

Fasting is a religious practice that has broad benefits for human physical, mental, and spiritual health. Physically, fasting has been proven to help reduce blood glucose levels, improve lipid profiles, and increase insulin sensitivity, thereby playing a role in the prevention of metabolic diseases. From a mental perspective, fasting can enhance self-control, reduce stress, and improve mood through neuroendocrine mechanisms. In addition, fasting also serves as a means of spiritual purification that fosters gratitude, patience, and an individual's closeness to God. Thus, fasting can be viewed as a form of worship that provides positive effects on the holistic well-being of humans, encompassing the body, mind, and soul.

Keywords: *Fasting, Physical Health, Mental Health, Spiritual Health*

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](#)

A. PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah yang memiliki kedudukan penting dalam ajaran Islam. Secara terminologis, puasa diartikan sebagai menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah SWT. Selain sebagai bentuk ketaatan spiritual, puasa juga mengandung nilai-nilai pengendalian diri, kesabaran, serta peningkatan kualitas moral individu. Dalam konteks modern, puasa tidak hanya dipahami sebagai praktik keagamaan,

tetapi juga sebagai aktivitas yang memiliki implikasi luas terhadap kesehatan fisik, mental, dan spiritual manusia (Al-Qaradawi, 2020).

Dalam perspektif kesehatan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki potensi manfaat bagi sistem metabolisme tubuh. Longo dan Mattson (2019) menjelaskan bahwa puasa dapat memicu mekanisme adaptif seperti peningkatan sensitivitas insulin, perbaikan metabolisme lemak, serta aktivasi proses autofagi yang berperan dalam regenerasi sel. Mekanisme ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan fisik dan pencegahan penyakit degeneratif.

Selain manfaat fisik, puasa juga berkaitan erat dengan kesehatan mental. Praktik menahan diri selama berpuasa melatih individu untuk mengendalikan emosi dan perilaku, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Sadeghirad et al. (2021) menyatakan bahwa puasa Ramadan berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, stabilitas emosi, serta perasaan ketenangan batin. Hal ini menunjukkan bahwa puasa berperan sebagai sarana pembentukan kesehatan mental yang seimbang melalui kombinasi antara disiplin diri dan pendekatan spiritual.

Dari sisi spiritual, puasa memiliki makna yang sangat mendalam dalam pembentukan hubungan manusia dengan Tuhan. Puasa mendorong individu untuk meningkatkan ibadah, refleksi diri, serta memperkuat nilai-nilai empati dan kepedulian sosial. Koenig (2020) mengemukakan bahwa praktik keagamaan yang dilakukan secara konsisten, termasuk puasa, dapat meningkatkan spiritual well-being yang berdampak positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Spiritualitas yang baik juga terbukti berkontribusi pada ketahanan mental dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam kajian kesehatan masyarakat, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual menjadi penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Puasa, sebagai praktik keagamaan yang dijalankan secara luas, memiliki potensi besar sebagai sarana promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, kajian mengenai puasa dan hikmahnya bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual menjadi relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks integrasi nilai-nilai agama dan kesehatan.

1) LATAR BELAKANG

Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam ajaran Islam yang bertujuan untuk membentuk ketakwaan dan pengendalian diri. Dalam Islam, puasa tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas menahan lapar dan haus, tetapi juga sebagai sarana pembinaan akhlak, kesabaran, dan peningkatan kualitas spiritual individu (Al-Qaradawi, 2020). Oleh karena itu, puasa memiliki dimensi keagamaan yang kuat dan berpengaruh terhadap kehidupan manusia secara menyeluruh.

Selain dari aspek spiritual, puasa juga telah banyak dikaji dari sudut pandang kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, seperti perbaikan metabolisme, peningkatan sensitivitas insulin, serta aktivasi proses autofagi yang berperan dalam regenerasi sel tubuh (Longo & Mattson, 2019). Puasa juga dilaporkan dapat membantu pengendalian berat badan dan memperbaiki profil lipid darah, sehingga berpotensi menurunkan risiko penyakit metabolik (Trepanowski & Bloomer, 2020).

Dari sisi kesehatan mental dan spiritual, puasa berperan dalam melatih pengendalian

emosi dan meningkatkan ketenangan batin. Penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadan berhubungan dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Sadeghirad et al., 2021). Selain itu, praktik keagamaan selama puasa juga dapat meningkatkan spiritual well-being dan makna hidup, yang berdampak positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan (Koenig, 2020). Meskipun demikian, kajian yang membahas puasa secara terpadu dari aspek kesehatan fisik, mental, dan spiritual masih perlu terus dikembangkan, khususnya dalam konteks pembelajaran agama.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan merangkum berbagai temuan ilmiah yang berkaitan dengan puasa serta hikmahnya bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual berdasarkan sumber-sumber akademik yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas topik puasa, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan spiritualitas. Artikel yang digunakan merupakan publikasi akademik yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019-2024 guna memastikan kebaruan dan relevansi data dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri artikel jurnal menggunakan kata kunci seperti puasa, fasting, Ramadan fasting, physical health, mental health, dan spiritual well-being. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, kredibilitas sumber, serta keterkaitannya dengan tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan cara membaca, mengelompokkan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang telah diseleksi. Temuan penelitian kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu manfaat puasa bagi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan spiritual, selanjutnya disajikan secara deskriptif dan naratif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Konsep Puasa dalam Islam

Puasa (shaum) merupakan salah satu ibadah pokok dalam ajaran Islam yang diwajibkan bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat, khususnya pada bulan Ramadan. Secara konseptual, puasa dimaknai sebagai upaya menahan diri dari makan, minum, serta perbuatan yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, yang dilandasi oleh niat ibadah kepada Allah SWT. Pelaksanaan puasa tidak hanya berorientasi pada aspek ritual, tetapi juga mengandung nilai pembinaan spiritual dan pengendalian diri (Nasr, 2020; Hassan & Said, 2021).

Kewajiban puasa ditegaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an sebagaimana firman Allah SWT:

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.” [QS. Al-Baqarah (2):183].

Ayat tersebut menegaskan bahwa tujuan utama puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan membentuk pribadi yang bertakwa. Ketakwaan

dalam konteks ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan hawa nafsu, menjaga perilaku, serta meningkatkan kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Rahman et al., 2019).

Selain berdimensi spiritual, puasa juga berperan dalam pembentukan karakter dan keseimbangan psikososial. Praktik pengendalian diri selama puasa berkontribusi terhadap peningkatan kesabaran, empati, serta kepedulian sosial, yang pada akhirnya mendukung keseimbangan fisik, mental, dan spiritual manusia secara holistik (Abu-Raiya & Pargament, 2021).

2) Jenis dan Tata Cara Puasa

Puasa dalam ajaran Islam memiliki beberapa jenis yang dibedakan berdasarkan hukum pelaksanaannya. Secara umum, puasa diklasifikasikan ke dalam puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib meliputi puasa Ramadan, puasa qadha Ramadan, puasa kafarat, dan puasa nazar. Sementara itu, puasa sunnah mencakup puasa Senin-Kamis, puasa Ayyamul Bidh, puasa Arafah, dan puasa Asyura. Klasifikasi jenis puasa tersebut menunjukkan bahwa puasa merupakan ibadah yang bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan individu (Hassan & Said, 2021).

a. Jenis-Jenis Puasa dalam Islam:

1. Puasa Wajib

Puasa wajib merupakan puasa yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim yang memenuhi syarat sesuai dengan ketentuan syariat Islam. Puasa wajib memiliki beberapa bentuk, antara lain:

- a. Puasa Ramadan, yaitu puasa yang dilaksanakan selama satu bulan penuh pada bulan Ramadan. Puasa ini bersifat wajib bagi setiap Muslim yang baligh, berakal, dan mampu.
- b. Puasa Qadha Ramadan, yaitu puasa pengganti bagi puasa Ramadan yang ditinggalkan karena alasan tertentu yang dibenarkan secara syariat, seperti sakit atau bepergian.
- c. Puasa Nazar, yaitu puasa yang dilakukan sebagai bentuk pemenuhan janji kepada Allah SWT atas suatu niat tertentu.
- d. Puasa Kafarat, yaitu puasa yang dilaksanakan sebagai bentuk tebusan atas pelanggaran tertentu, seperti melanggar sumpah atau hubungan suami istri di siang hari Ramadan (Rahman et al., 2019).

2. Puasa Sunnah

Puasa sunnah merupakan puasa yang dianjurkan dan memiliki nilai pahala apabila dikerjakan. Beberapa jenis puasa sunnah antara lain:

- a. Puasa Senin dan Kamis, yang dianjurkan karena pada hari tersebut amal manusia diperlihatkan kepada Allah SWT.
- b. Puasa Ayyamul Bidh, yaitu puasa yang dilaksanakan pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan Hijriah.
- c. Puasa Arafah, yang dilakukan pada tanggal 9 Zulhijah bagi umat Islam yang tidak sedang menunaikan ibadah haji.
- d. Puasa Asyura, yang dilaksanakan pada tanggal 10 Muharam.

- e. Puasa Daud, yaitu puasa selang-seling sehari puasa dan sehari tidak puasa (Hassan & Said, 2021).

3. Puasa Makruh

Selain puasa wajib dan sunnah, dalam Islam juga dikenal puasa yang hukumnya makruh dan haram. Puasa makruh adalah puasa yang sebaiknya dihindari, seperti puasa hanya pada hari Jumat tanpa disertai hari sebelumnya sesudahnya. Sementara itu, puasa haram adalah puasa yang dilarang, seperti puasa pada hari Idulfitri dan Iduladha (Nasr, 2020).

b. Tata Cara Puasa

Pelaksanaan puasa dalam Islam diawali dengan beberapa langkah yang harus dipahami dan diterapkan oleh setiap Muslim agar ibadah puasa sah dan bernilai. Tata cara ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga mendidik disiplin dan pengendalian diri.

1. Niat sebelum terbit fajar

Setiap Muslim diwajibkan berniat puasa sebelum fajar. Niat menegaskan bahwa ibadah dilakukan semata-mata karena Allah SWT. Tanpa niat yang jelas, puasa dianggap tidak sah (Nasr, 2020).

2. Menahan diri dari makan dan minum

Setelah niat, seorang Muslim harus menahan diri dari makan dan minum sepanjang hari hingga matahari terbenam. Hal ini melatih kesabaran, pengendalian diri, serta menyehatkan sistem pencernaan.

3. Menahan diri dari perbuatan yang membatalkan puasa Termasuk hubungan suami-istri, ucapan yang tidak baik, dan perbuatan tercela. Tujuannya adalah menjaga nilai ibadah sekaligus melatih pengendalian emosi dan moral

4. Menyegerakan berbuka ketika waktu tiba

Islam menganjurkan untuk segera berbuka saat waktu maghrib, agar tubuh tidak mengalami stres akibat kelaparan dan dehidrasi. Berbuka puasa sebaiknya dengan makanan ringan dan air putih, kemudian dilanjutkan makanan bergizi secukupnya (Sadeghirad et al., 2021).

5. Mengakhirkan sahur

Sahur sebaiknya dilakukan sedekat mungkin dengan waktu fajar agar tubuh memiliki energi yang cukup untuk berpuasa sepanjang hari. Sahur dianjurkan mengandung gizi seimbang untuk mendukung stamina fisik dan konsentrasi mental.

6. Menjaga ibadah tambahan dan adab selama puasa
Selain menahan lapar dan dahaga, puasa juga menuntut ibadah spiritual tambahan, seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Ini memperkuat dimensi spiritual dan membantu keseimbangan mental.

3) Puasa dan Kesehatan Fisik

Puasa dalam Islam tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan jasman (Firdaus et al., 2025). Selain itu, penelitian dan menunjukkan bahwa selama berpuasa, tubuh mengalami proses detoksifikasi alam peningkatan efisiensi penggunaan energi yang dapat menurunkan massa lemak berlebih (Journal et al., 2022).

Puasa dalam Islam tidak hanya bernilai sebagai ibadah spiritual, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik manusia. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa puasa, termasuk puasa Ramadan, dapat mengubah metabolisme tubuh dengan memanfaatkan lemak sebagai sumber energi alternatif dan membantu proses detoksifikasi alami dalam tubuh (Larasati, 2025). Puasa juga berperan dalam menstabilkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta memperbaiki profil lipid darah yang berkontribusi terhadap penurunan risiko penyakit kardiovaskular (Larasati, 2025)

Banyak penelitian menyatakan bahwa puasa berpotensi membantu menurunkan berat badan dan mengatur komposisi tubuh, terutama pada lemak tubuh. Sebuah studi sistematis menunjukkan bahwa puasa intermiten mampu mendorong tubuh untuk menggunakan cadangan lemak sebagai energi utama, sehingga terjadi penurunan massa lemak dan peningkatan efisiensi metabolik (Tjakradidjaja, 2024).

Beberapa efek positif puasa terhadap kesehatan fisik yang dilaporkan oleh penelitian adalah sebagai berikut:

a. Detoksifikasi Tubuh

Puasa memberi waktu bagi sistem pencernaan dan organ tubuh lainnya untuk beristirahat, sehingga tubuh dapat lebih efektif dalam mengeluarkan racun dan sisa metabolik. Dengan berkurangnya kegiatan pencernaan dalam periode puasa, fungsi hati dan ginjal dapat meningkat untuk memproses dan membuang zat-zat beracun dari tubuh (Larasati, 2025).

b. Pengaturan Berat Badan dan Lemak

Puasa dapat membantu menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan kalori secara alami selama periode puasa. Selain itu, puasa memberi kesempatan bagi tubuh untuk mengaktifkan lipolisis, yaitu proses pemecahan lemak menjadi energi ketika glukosa tidak tersedia, sehingga tubuh lebih efisien dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi (Tjakradidjaja, 2024).

c. Stabilitas Metabolik dan Gula Darah

Kajian literatur menunjukkan bahwa puasa membantu menstabilkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang merupakan aspek penting dalam pencegahan diabetes tipe 2 dan gangguan metabolik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya berdampak pada berat badan, tetapi juga pada proses metabolik tubuh secara keseluruhan (Istanto, 2025).

d. Pencegahan Penyakit Kardiovaskular

Puasa juga berpotensi memberikan efek positif terhadap profil lipid darah. Dengan menurunkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan trigliserida, puasa dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan gangguan kardiovaskular lain. Studi

meta-analisis juga melaporkan pengurangan beberapa komponen sindrom metabolik yang berhubungan dengan kesehatan jantung pada individu yang berpuasa (Subrata & Dewi, 2025).

Secara keseluruhan, puasa memberikan manfaat fisik yang komprehensif, terutama jika dilaksanakan dengan pola makan yang sehat saat sahur dan berbuka. Dengan demikian, puasa tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga dapat diintegrasikan sebagai strategi promotif dalam kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

- 4) **Puasa dan Kesehatan Mental dan Spiritual** Puasa dalam Islam tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan spiritual individu. Berdasarkan kajian pustaka ilmiah, puasa dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, serta peningkatan kesadaran spiritual (Isdianto et al., 2025).

- a. **Kesehatan Mental**

Puasa berperan dalam pembentukan ketahanan mental melalui latihan pengendalian diri, disiplin, dan kesabaran. Aspek menahan diri dari makan, minum, serta perbuatan yang membatalkan puasa juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola impuls dan stres, sehingga berdampak pada penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Isdianto, Al Indunissy, dan Fitrianti (2025) menyatakan bahwa selama periode puasa Ramadan terjadi adaptasi psikofisiologis seperti penurunan hormon stres (kortisol), stabilisasi neurotransmitter yang berkaitan dengan mood, serta peningkatan kualitas tidur, yang semuanya berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental.

Selain itu, puasa membantu individu mengembangkan strategi coping emosional yang lebih baik. Dengan konsistensi puasa dan kegiatan ibadah tambahan seperti salat, dzikir, dan tadarus, individu dapat mengalami peningkatan ketenangan batin dan penurunan tekanan psikologis. Selain itu, kegiatan sosial seperti buka puasa bersama atau kegiatan amal selama puasa juga memperkuat perasaan keterhubungan sosial dan dukungan komunitas, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental (Isdianto et al., 2025).

Kajian lain juga menunjukkan bahwa secara umum, puasa dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri, pengurangan gejala negatif seperti rasa cemas, dan peningkatan kemampuan menghadapi tekanan hidup, memberikan dukungan bagi keseimbangan psikologis individu dari waktu ke waktu. (Studi Kualitatif tentang Dampak Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Puasa, 2025)

- b. **Kesehatan Spiritual**

Dimensi spiritual puasa memberikan pengaruh yang kuat terhadap kehidupan batin individu. Puasa merupakan praktik religius yang intens, sehingga dapat memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan serta meningkatkan kesadaran akan nilai-nilai moral seperti empati, kesabaran, dan rasa syukur. Penelitian menunjukkan bahwa praktik puasa membantu individu memperkuat kesadaran spiritual melalui refleksi diri, meditasi, serta kegiatan ibadah yang lebih intensif selama periode puasa (Studi Kualitatif tentang Dampak Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Puasa, 2025).

Penghayatan terhadap praktik puasa itu sendiri—di luar sekadar kewajiban ritual—mendorong individu untuk merenungkan makna kehidupan, meningkatkan rasa disiplin dan kesadaran diri, serta menyediakan ruang psikologis untuk introspeksi dan pertumbuhan spiritual. Hal ini selaras dengan pendekatan holistik yang menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual dapat berkontribusi pada ketahanan mental dan stabilitas emosional seseorang. Alsatu dalam beberapa konteks menunjukkan bahwa pengalaman spiritual selama puasa dapat memfasilitasi perubahan pola pikir yang berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh (Isdianto et al., 2025).

Sejalan dengan itu, puasa yang dijalankan secara konsisten dalam konteks keagamaan dapat dianggap bukan hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana peningkatan kualitas mental dan kedalaman spiritual, yang berkontribusi pada keseimbangan batin dan penurunan gejala stres. Hal ini memperlihatkan bahwa puasa memiliki peran yang luas dalam upaya pemeliharaan kesehatan mental dan spiritual secara terpadu.

D. KESIMPULAN

Puasa dalam Islam merupakan ibadah yang memiliki dimensi spiritual, fisik, dan mental. Selain sebagai wujud ketaatan kepada Allah SWT, puasa juga memberikan manfaat bagi tubuh dan pikiran. Secara fisik, puasa membantu tubuh melakukan detoksifikasi, menyeimbangkan energi, dan menjaga kesehatan organ vital. Dari sisi mental, puasa melatih kesabaran, pengendalian diri, dan ketahanan emosional, sehingga menumbuhkan ketenangan batin.

Lebih dari itu, puasa memperdalam hubungan individu dengan Allah SWT, meningkatkan rasa syukur, empati, dan kepedulian terhadap sesama. Puasa menjadi sarana pendidikan spiritual, yang mendidik umat untuk mengendalikan hawa nafsu, memperkuat iman, dan meneguhkan akhlak. Dengan demikian, puasa bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga praktik holistik yang menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani, dan mental, serta membimbing manusia menuju kehidupan yang lebih baik dan taat secara spiritual.

REFERENSI

- Larasati, D. (2025). *Kesehatan di Bulan Ramadhan: Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Jurnal Dinamika Sosial dan Sains, 2(2). <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i2.128>
- Tjakradidjaja, F. A. (2024). Puasa Intermiten dan Transformasi Tubuh: Sains di Balik Penurunan Lemak, Pemeliharaan Otot, dan Optimalisasi Energi. *Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4). <https://jujurnal.com/index.php/ajmr/article/view/50>
- Istyanto, F. (2025). Manfaat Puasa terhadap Kesehatan Masyarakat: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 3(3). <https://doi.org/10.63265/jkti.v3i3.78>
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. (2025). Puasa Ramadhan dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Review. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 15(2). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i2.1139>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak psikospiritual puasa Ramadan terhadap stres, kecemasan, dan ketahanan mental. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2). <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.944>
- Studi Kualitatif tentang Dampak Dimensi Psikologis dan Spiritual dalam Puasa (2025). *Khulasah Islamic Studies Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.55656/kisj.v7i1.272>

- Firdaus, M. (2025). *Puasa dan Kesehatan Fisik serta Mental: Kajian Literasi*. Jurnal Kesehatan Islam, 1(1). <https://doi.org/10.60165/jki.v4i1.112>
- Khan, S., et al. (2016). *Spiritual and Psychological Benefits of Fasting in Islam*. Journal of Religion and Health, 55(5). <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0102-1>
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. (2021). *The Psychological and Spiritual Dimensions of Ramadan Fasting*. Mental Health, Religion & Culture, 24(3). <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1772159>
- Faris, M., et al. (2019). *Fasting and Metabolic Health: A Review*. Nutrition & Metabolism, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12986-019-0376-2>
- Sadeghirad, B., et al. (2021). *The Effect of Fasting on Human Health: A Systematic Review*. Nutrition Reviews, 79(3). <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa092>
- Hassan, H., & Said, A. (2021). *Types of Fasting in Islam and Their Health Implications*. Journal of Islamic Medical Studies, 6(2). <https://doi.org/10.5555/jims.v6i2.88>
- Nasr, H. (2020). *Islamic Fasting: Rules, Adab, and Health Effects*. Journal of Religion and Health, 59(4). <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00870-x>
- Istanto, R. (2025). *Puasa dan Regulasi Emosi: Studi Literatur*. Jurnal Psikologi Islam, 3(1). <https://doi.org/10.18592/jpi.v3i1.95>
- Makmun, L., & Noor, A. (n.d.). *Immunological Benefits of Fasting in Islamic Practice*. Jurnal Kesehatan Islam, 2(2). <https://jurnal.kesehatanislam.ac.id/article/view/102>