

DAMPAK PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADITS

Lilis Karlina

UIN SYAHADA Padang Sidimpuan

karlinali25@Gmail.Com

Article History:

Received: September 20, 2024;

Accepted: Oktober 25, 2024;

Published: Nopember 28, 2024;

Abstract. This scientific article discusses the impact of fasting on mental health, so this research aims to analyze the benefits of fasting for a person's mental health. The main focus of the research is to explore the benefits of fasting in improving mental health, including its ability to provide calm, control anger and overcome negative things. This research uses literature and library research methods to explore various sources that support the author's argument by analyzing various articles that discuss the importance of fasting for a person's mental health. From the research results, it can be seen that fasting is not only limited to religious obligations but has great benefits, including for mental health, such as providing calm and increasing self-control. Fasting not only contributes to physical health, but also improves mental health by reducing symptoms of anxiety and depression. The implications of these findings are important for fasting individuals and mental health professionals, and provide insight for the development of more comprehensive health strategies. Understanding the relationship between fasting and mental health can support emotional well-being in an increasingly complex society.

Keywords:

Fasting, Healthy body, Mentality

Abstrak. Artikel ilmiah ini membahas dampak puasa terhadap kesehatan mental. Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terkait manfaat puasa bagi kesehatan mental seseorang. Fokus utama penelitian adalah menggali keutamaan puasa dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk kemampuannya untuk memberikan ketenangan, menahan amarah, serta mengatasi hal-hal negatif. Penelitian ini menggunakan metode literatur dan kepustakaan (library research) untuk menelusuri berbagai sumber yang mendukung argumen penulis dengan menganalisis berbagai artikel yang membahas terkait keutamaan puasa bagi kesehatan mental seseorang. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ibadah puasa tidak hanya sebatas kewajiban agama saja tetapi memiliki manfaat yang besar termasuk dalam kesehatan mental seperti dapat memberikan ketenangan dan mampu meningkatkan kontrol pada diri. Puasa tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Implikasi dari temuan ini penting bagi individu yang berpuasa dan profesional kesehatan mental, serta memberikan wawasan untuk pengembangan strategi kesehatan yang lebih komprehensif. Dengan memahami hubungan antara puasa dengan kesehatan mental, dapat mendukung kesejahteraan emosional dalam masyarakat yang semakin kompleks.

A. PENDAHULUAN

Ahmad Syarifuddin menyatakan bahwa puasa mengandung hikmah bagi kesehatan fisik sekaligus kesehatan psikis manusia. (Oktavia dkk., 2023, hlm. 83). Kesehatan fisik dan kesehatan psikis merupakan kesehatan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Tercantum dalam Konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa salah satu Hak Asasi Manusia (HAM) yang mendasar bagi seluruh penduduk negara adalah kesehatan. Setiap individu berhak atas kesejahteraan hidup yang sehat dan juga berhak atas pelayanan kesehatan. Kesehatan sangat penting bagi kehidupan, pentingnya kesehatan tidak boleh dipandang sebelah mata. Jika tidak mendapat perhatian besar maka bisa dipastikan berbagai ancaman penyakit dan gangguan kesehatan akan banyak muncul. Dalam upaya menjaga kesehatan, maka gaya hidup memainkan peranan penting, karena gaya hidup yang kita pilih akan berpengaruh terhadap kesehatan kita.(Amalia dkk., 2023, hlm. 800) Gaya hidup mengacu pada kebiasaan seseorang dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika berbicara tentang gaya hidup seseorang, yaitu makan, minum, tidur, kebersihan, pergaulan, dan lain-lain, Islam mengajarkan bahwa semua umat beriman hendaknya memilih gaya hidup sederhana dalam segala urusan, termasuk dalam beribadah.

Puasa, sebagai praktik spiritual, telah menjadi bagian integral dari banyak tradisi keagamaan dan budaya di seluruh dunia dalam konteks islam. Selain dimensi spiritual, puasa juga membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap kesehatan holistik, penting untuk mengekplorasi terhadap kesehatan mental. Puasa memiliki manfaat-manfaat bagi aspek kesehatan dan higienis, Islam menginginkan seorang muslim menjadi sehat, bersih, waspada, cerdas, dan energik. Dan para dokter masa kini mengakui beberapa manfaat puasa yang menjamin kesehatan serta kekuatan tubuh dan pikiran. Oleh sebab itu, sebagian pada psikologi dan fisik dari individu pelaksana puasa. Puasa dapat melahirkan kesehatan. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW,

“Berpuasalah kamu niscaya akan sehat”(Oktavia dkk., 2023, hlm. 82). Gaya hidup mengacu pada kebiasaan seseorang dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika berbicara tentang gaya hidup seseorang, yaitu makan, minum, tidur, kebersihan, pergaulan, dan lain-lain, Islam mengajarkan bahwa semua umat beriman hendaknya memilih gaya hidup sederhana dalam segala urusan, termasuk dalam beribadah.

Secara fisik, dampak kesehatan bisa ditemukan didalam ritual ibadah puasa, seperti membangun sistem kekebalan, sistem pencernaan, sistem reproduksi, dan masih banyak lagi. Ketika seseorang berpuasa, menurut penelitian para ahli, akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuhnya. *Pertama*, rekonstruksi sel-sel tubuh. *Kedua*, pembersihan tubuh dari racun. Para ahli telah meneliti tentang manfaat puasa bagi kesehatan fisik manusia: Allan cott, M.D. telah menghimpun hasil penelitian para pakar terhadap kedasyatan puasa kedalam sebuah buku yang berjudul “*Why Fasty*”. Di dalam buku itu, ia menjelaskan berbagai hikmah puasa untuk kesehatan salah satunya puasa dapat membuat fisik dan psikis lebih baik. Sementara itu Dr. Yuri Nikolayev menilai berpuasa dapat membuat awet muda orang yang menjalankannya. Sedangkan Alvenia M Fulton, mengatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk memperindah dan mempercantik wanita secara alami. Puasa akan membawa kepada kesehatan ruhani maupun kesehatan jasmani.(Oktavia dkk., 2023, hlm. 82–83)

Dalam era modern yang penuh tantangan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, pemahaman yang mendalam tentang manfaat puasa dapat memberikan wawasan yang berharga. Data menunjukkan bahwa satu dari sepuluh individu di Indonesia mengalami gangguan jiwa. Lebih lanjut lagi, 8 dari 10 warga tua mengalami depresi tak terkontrol, 32% ibu mengalami depresi postpartum, 25% siswa baru mengalami anxiety. (ARLINTA, 2023) Hal ini penting tidak hanya bagi individu yang berpuasa, tetapi juga bagi professional kesehatan mental dan masyarakat umum dalam mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif untuk kesejahteraan mental. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat

dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana dampak puasa pada kesehatan mental. Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak puasa pada kesehatan mental. Namun meskipun ada berbagai studi tentang puasa dan kesehatan fisik masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi dampak puasa terhadap kesehatan mental.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini jauh dari data yang memuat angka, karena jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penulis meneliti dengan mengurai setiap variable-variabel tanpa ada dukungan perhitungan atau pun angka. Lexy J. Moleong menerangkan bahwa penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan menerapkan metode kualitatif. Dalam metode kualitatif diterapkan model logika reflektif, yang di dalamnya proses berpikir membuat abstraksi dan proses berfikir membuat penjabaran berlangsung cepat.(Oktavia dkk., 2023, hlm. 83) Metode analisis data dalam penelitian ini memuat data yang dikumpulkan kemudian diolah menggunakan metode deskriptif analisis. Penulis melakukan analisis dan mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat tentang puasa. Penelitian ini menggunakan Teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan informasi melalui studi kepustakaan (library research) yaitu menelaah bahan-bahan pustaka berupa buku, ensiklopedia, jurnal dan sumber lainnya lalu di klarifikasi sesuai judul materi yang dibahas.

C. HASILDAN PEMBAHASAN

1. Pengertian puasa

Puasa adalah rukun islam yang ke tiga setelah yang kedua mengerjakan sholat 5 kali dalam sehari. Secara etimologi puasa berasal dari bahasa Arab yaitu الصيام (الصيام) yang maknanya (menahan). Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Maryam ayat 26 yang mengisahkan tentang Ibunda Nabi Isa yaitu Maryam, ketika diperintahkan untuk menahan diri

dari berbicara dengan menggunakan kosakata سوام (Amalia dkk., 2023, hlm. 803) “shaum” artinya “menahan” menahan dalam arti ini mengendalikan diri sendiri. Adapun puasa secara terminologi adalah puasa berarti menahan diri dari makan, minum, segala hal-hal yang menyebabkan diri membatalkan puasa dari terbit matahari hingga terbenam matahari. (informatika, 2023) . Puasa merupakan jalan menuju takwa dengan berupaya mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya, dengan cara menahan diri dari hawa nafsu jasmani dan rohani sesuai waktu yang ditentukan.

Puasa dalam Perjanjian Lama berasal dari bahasa Ibrani “tsum, tsom dan ‘inna nafsyô” yang secara harfiah berarti merendahkan diri dengan berpuasa. Sedang dalam Perjanjian Baru, puasa berasal dari bahasa Yunani “nêsteuô” (tidak makan), nêsteia dan nêstis.²⁸ Dalam kegiatan puasa baik ajaran Kristen Orthodox Yunani mirip dengan Islam. Sementara bagi agama Hindu, disebut dengan Upawasa sedangkan agama Budha disebut Uposatha. Baik agama Hindu dan Budha sependapat bahwa puasa tidak hanya sekedar tidak makan dan tidak minum. Waktu berpuasa Puasa dalam agama Hindu sebenarnya dapat dilakukan kapan saja, sebab dalam agama Hindu mengenal adanya puasa yang diwajibkan dan ada pula yang tidak diwajibkan, ada yang berkaitan dengan upacara tertentu dan ada pula berkaitan dengan hal-hal tertentu. Sedangkan dalam agama Budha hanya ada 4 waktu berpuasa di dalam satu bulan. Puasa bagi agama Hindu bertujuan untuk mengendalikan nafsu Indria atau mengendalikan keinginan sedangkan bagi agama Budha puasa bertujuan untuk mengembangkan relaksasi dan ketenangan untuk melatih pikiran dan untuk mengembangkan diri secara spiritual. (Harianto, 2021, hlm. 161–162)

Asy Syaikh ‘Alwi dalam *Mukhtashar Fiqh Shaum*, puasa adalah untuk mengingatkan umat Islam agar bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Ta’ala. Ibadah puasa memiliki keistimewaan di mana Allah mengkhususkan puasa untuk diri-Nya dan Allah Ta’ala sendiri yang

akan membala pahalanya. (informatika, 2023) keistewaan puasa telah tertulis didalam hadits nabi Muhammad SAW yang berbunyi.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : قَالَ اللَّهُ : كُلُّ عَمَلٍ ابْنَ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامُ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

Artinya:*Dari Abu Hurairah Radhiyallahu'anhу, ia berkata, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Allah berfirman, 'Semua amal anak Adam untuknya kecuali puasa. Ia untuk-Ku dan Aku yang akan membalaunya.'" (HR. Bukhari no. 1761 dan Muslim no. 1946)* (informatika, 2023)

2. Dalil Al-qur'an dan hadits seputar puasa

Puasa bukanlah ibadah yang baru dalam Sejarah manusia, melainkan sudah diwajibkan pada masa sebelum datangnya islam. Dengan kata lain, ibadah puasa bukan saja dikenal dan dikhususkan pada umat Rasulullah saw., tetapi juga sudah disyari'atkan pada zaman rasul-rasul sebelum Muhammad saw., sebagaimana dijelaskan di dalam AlQuran surat al-Baqarah ayat 183 yaitu:

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

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Dari ayat tersebut diketahui bahwa puasa merupakan ibadah yang telah dilakukan oleh orang-orang terdahulu sebelum adanya islam. Puasa merupakan ibadah penting sebagai wujud dari ketaqwaan kita kepada Allah swt dan membuktikan bahwasannya kita beriman kepada Allah, agama islam, AlQuran dan juga Rasulullah saw. Selanjutnya dalam hadis Nabi dikemukakan juga bahwa puasa merupakan rukun islam. Hal ini sebagaimana diriwayatkan Ibn Umar berikut ini:

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)(Siregar, 2024, hlm. 160)

3. Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental berkaitan erat dengan terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan.(Umaroh, 2017, hlm. 37) Daradjat memberi definisi kesehatan mental, antara lain(Halid, 2023, hlm. 36)

- a) Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose).
- b) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan mana ia hidup.
- c) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- d) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguhsungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Dari berbagai definisi di atas dapat ditarik benang merah, bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang mana ia tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, serta mampu mengembangkan yang dimiliki secara harmonis dan seimbang. Kesehatan mental di Indnesia pada tahun 2024 menunjukkan peningkatan

yang signifikan dalam jumlah kasus gangguan mental. Diperkirakan jumlah penderita masalah kesehatan mental akan mencapai 3,24% juta orang, dengan prevalensi gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%. (HUMAS (last), 2024) dan gangguan depresi mencapai 17,1% (FAHRI ZULFIKAR, 2024) Meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan pentingnya penanganan dini untuk mencegah dampak negatif yang lebih besar. (indrawan syaputra, 2024) bisa juga dengan Meningkatkan jumlah psikiater dan psikolog klinis untuk memenuhi kebutuhan populasi yang terus meningkat. (humas, 2024).

Killander, pada tahun 1957, mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan apa yang disebutnya sebagai individu yang normal. Mereka adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain, dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan. Ciri-ciri individu yang memiliki sehat mental seperti dikatakan Killander itu tampaknya sederhana tetapi seringkali sukar terlihat dalam kenyataanya sehari-hari. Untuk ini perlu dikemukakan rincian. Ciri-ciri tersebut sesuai dengan maksudnya, sebagai berikut: (Umaroh, 2017, hlm. 41)

- 1) Kematangan emosional. Terdapat tiga emosi yaitu cinta, takut, dan marah. Mencintai hal yang membuat kita senang, takut kalau ada hal yang membuat ancaman pada rasa aman, dan marah kalau ada yang menganggu atau menghambat jalan atau usaha untuk mencapai tujuan. Ketiga unsur emosi ini diturunkan dan bersifat universal. Terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya disebut matang, yaitu memiliki disiplin diri, determinasi, dan kemandirian.
- 2) Kemampuan menerima realitas. Adanya perbedaan antara dorongan, keinginan, dan ambisi di satu pihak, serta peluang dan kemampuan di pihak lainnya, adalah hal yang bisa terjadi. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima realitas antara lain memperlihatkan

perilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawa. Bahkan kalau memungkinkan, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang realistik, serta melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahanya tersebut.

4. Gangguan atau penyakit jiwa

Prevalensi gangguan jiwa serius dalam populasi Indonesia mencapai 1,7% (HARTINI, 2018) Gangguan atau penyakit jiwa di masyarakat (Halid, 2023, hlm. 37)

- a) Fobia, yaitu rasa takut yang tidak rasional dan tidak realistik, yang bersangkutan tahu dan sadar benar akan ketidakrasionalnya dan ketidakbenarannya, namun ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut itu.
- b) Obsesi, yaitu corak pikiran yang sifatnya terpaku (persistent) dan berulangkali muncul. Yang bersangkutan tahu benar akan kelainan pikirannya itu, namun ia tidak mampu mengalihkan pikirannya pada masalah lain dan tidak mampu mencegah munculnya pikiran itu yang selalu timbul berulang-ulang.
- c) Kompulsi, yaitu suatu pola tindakan atau perbuatan yang di ulang-ulang. Yang bersangkutan tahu benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, namun yang bersangkutan tidak mampu mencegah perbuatannya sendiri.

Dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 Pasal 4 Ayat (1) Huruf 'C', menyebutkan bahwa2 : Yang di maksud dengan 'Penyandang Disabilitas Mental' adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku, antara lain: Psikososial di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas, dan gangguan kepribadian; dan Disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksi sosial di antaranya autis dan hiperaktif..

Dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang biasa berjangkit pada diri manusia, antara lain:(Halid, 2023, hlm. 38)

- 1) Riya'. Penyakit ini mengandung tipuan, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya, orang yang berbuat riya' mengatakan atau melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan hakikat yang sebenarnya.
- 2) Hasad dan dengki, yaitu suatu sikap yang melahirkan sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan dan kemuliaan, dan ingin agar kesenangan dan kemuliaan itu hilang dari orang tersebut dan beralih kepada dirinya.
- 3) Rakus, yaitu keinginan yang berlebihan untuk makan.
- 4) Was –was. Penyakit ini sebagai akibat dari bisikan hati, cita-cita, dan angan-angan dalam nafsunya dan kelezatan.
- 5) Berbicara berlebihan. Keinginan berbicara banyak merupakan salah satu kualitas manusia yang paling banyak. Hal ini dapat menghantarkan kepada pembicaraan yang tidak berguna dan berbohong.

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan (byproduct) dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, serta matang keimanan dan ketakwaan kepada ALLAH Tuhan Yang Maha Esa. Ditinjau secara ilmiah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun rohani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moscow (the Moscow Psychiatric Institute), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama tiga puluh hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang di derita. Kelompok pertama diberi pengobatan

dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi mendidik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternta tinggi,. Lebih dari separuh pasien tetap sehat.(Halid, 2023, hlm. 40)

5. Puasa Dan Kesehatan Mental

Dalam penelitian Hawari, guru besar psikitari UI Jakarta menemukan bahwa gangguan-gangguan jiwa non psikosis (seperti: fobia, obsesif kompulasi, panic disorder) dapat disembuhkan dengan terapi puasa (Harianto, 2021, hlm. 158). Puasa adalah ibadah ritual yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik, ini di buktikan dengan berbagai penelitian secara medis. Allan Cott (1977) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa puasa itu dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan (termasuk stress, kecemasan, susah tidur, merasa rendah diri), dan sebagainya. Hal ini mendeskripsikan bahwa melaksanakan ibadah puasa dituntut untuk benar-benar menjaga dirinya dari segala sikap dan perilaku yang tercela, yang tidak direstui oleh agama, maka secara pesikologis dapat mencegah dari timbulnya berbagai gangguan kejiwaan dikalangan umat mukmin. Sebagaimana Sabda Rasul: "*Berpuasalah kamu, niscaya akan sehat*". (Abidin, 2009, hlm. 148–166)

Menurut American Diabetes Association, orang dewasa yang belum makan atau minum selama 8 jam memiliki kadar gula darah normal kurang dari 100 mg/dL. Pengukuran ini bisa dilakukan saat pagi hari dan biasa disebut pula dengan kadar gula darah puasa. Sementara dua jam setelah makan, kadar gula darah normal di dalam tubuh akan mengalami kenaikan hingga kurang dari 140 mg/dL. Seseorang dikatakan memiliki gula darah rendah jika kadar gula darah dalam tubuhnya berada di bawah

70 mg/dL. Kondisi ini dapat menyebabkan keringat, gemetar, cemas, mudah marah, jantung berdetak kencang, sulit berkonsentrasi, bicara tidak jelas, kejang bahkan kematian.

Berpuasa berpengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance) dan menjadikan pribadi yang sabar serta ikhlas. Yahman mengatakan bahwa kandungan puasa yang berefek positif bagi perkembangan kecerdasan emosional manusia adalah: (1) Mengontrol diri. Tak ada kamus bagi manusia untuk menahan haus dan lapar. Secara instingtif manusia akan melakukan tindakan makan atau minum begitu merasa lapar atau dahaga. Namun dengan berpuasa manusia dilatih dan menjadi terlatih untuk mengontrol diri untuk tidak makan atau minum sehebat apapun rasa haus dan lapar tersebut, karena ia sadar bahwa dirinya sedang berpuasa. (2) Menahan emosi. Tempramen manusia kadang sulit dikendalikan. Lewat puasa manusia dilatih dan terlatih untuk menahan emosi, sebab ada nilai dalam puasa yang mengajarkan "kalau sedang puasa tidak boleh marah-marah" atau "tidak boleh bertengkar, nanti puasanya batal" dan sebagainya. (3) Mengajarkan arti berbagi, bulan puasa adalah bulan untuk banyak berbagi (beramal). Orang tua bisa memberi contoh dan menjelaskan realitas kepada anak-anaknya (murid-muridnya) bahwa di luar lingkungan keluarganya (diluaran sana) ada orang yang kekurangan, harus dibantu harus ditolong dan sebagainya, saat berbagai dengan orang lain libatkanlah anak, minta anak memberikan sumbangan atau bantuan.(Harianto, 2021, hlm. 160)

Dampak bagi semua organ tubuh dan pikiran bahkan melampui manfaat meditasi yang di galakkan para pegiat meditasi karena energi spiritual yang dihasilkan dari puasa sangat luas. Ini disebabkan adanya energi metafisika yang bisa di buktikan secara ilmiah. Yang lebih menarik puasa dijadikan penyembuhan beberapa penyakit berat seperti stroke dan penyakit fisik lainnya, serta selain dari penyakit-penyakit mental, seperti skizofrenia dan bipolar. Karena ketika puasa dijadikan sebagai obat penyembuhan bukan hanya sekedar libur dari makan dan minum tetapi

adanya melibatkan kekuatan yang tidak dapat kita jangkau yaitu keterhubungan lansung dengan yang Maha Kuasa. (Halid, 2023, hlm. 34)

Kortisol adalah hormon yang dihasilkan oleh korteks adrenal, sebuah bagian dari kelenjar adrenal di dalam tubuh. Hormon ini dikenal sebagai hormon penanda stres, yang artinya tingkat hormon ini akan meningkat saat seseorang mengalami stres. Dalam konteks fisiologis, kadar kortisol cenderung tinggi pada pagi hari sebelum seseorang bangun tidur, kemudian secara bertahap menurun sepanjang hari dan mencapai level terendahnya di malam hari. Hormon ini juga akan meningkat saat seseorang berolahraga selama sekitar 30 menit, serta saat mengonsumsi kopi.(Nurjanah dkk., 2023, hlm. 79)

Pentingnya kortisol dalam hubungannya dengan puasa adalah bahwa perubahan dalam pola makan dan tidur dapat mempengaruhi kadar kortisol dalam tubuh. Kadar kortisol cenderung menurun di pagi hari dan meningkat di malam hari, yang dikenal sebagai "evening hypercortisolism." Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol di malam hari selama bulan Ramadan terkait dengan kesulitan beberapa individu dalam tidur di malam hari. Selama periode puasa, penurunan kadar kortisol dalam tubuh dapat mengurangi risiko stres dan mempengaruhi suasana hati menjadi lebih baik. Ini juga dapat membantu mengembalikan fungsi normal tubuh, termasuk jantung, tekanan darah, dan sistem tubuh lainnya. Akibatnya, tingkat kecemasan dan perasaan gugup dapat berkurang, dan tubuh menjadi lebih rileks.(Nurjanah dkk., 2023, hlm. 79)

Puasa, selain memiliki makna spiritual yang dalam, juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental individu. Berikut adalah lima paragraf deskriptif yang menjelaskan dampak positif puasa terhadap kesehatan mental: Selama bulan puasa, individu cenderung lebih fokus pada ibadah dan introspeksi diri. Ini menciptakan lingkungan yang memungkinkan mereka untuk merenung dan memperkuat hubungan spiritual mereka. Dalam proses ini, mereka merasakan penurunan stres dan ketenangan pikiran yang berkontribusi positif terhadap kesehatan

mental. Puasa memberikan kesempatan untuk melepaskan beban pikiran sehari-hari dan menciptakan suasana inner peace. Puasa melibatkan pengendalian diri yang ketat, termasuk menahan diri dari makanan, minuman, dan tindakan tertentu sepanjang hari. Hal ini memperkuat kemampuan individu untuk mengontrol impuls dan keinginan, yang pada gilirannya, meningkatkan kesadaran diri. Kesadaran diri yang lebih baik dapat membantu individu mengatasi masalah emosional dan mental dengan lebih baik.(Nurjanah dkk., 2023, hlm. 80)

Puasa juga mendorong individu untuk berempati dengan mereka yang kurang beruntung dan berbagi dengan mereka. Tindakan baik ini meningkatkan perasaan positif dan penghargaan diri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental karena individu merasa lebih terhubung dengan masyarakat mereka. Selama puasa, makanan dan minuman dilarang sepanjang hari, dan ini dapat menyebabkan perubahan rutinitas harian. Orang mungkin merasa lebih segar dan terjaga sepanjang hari, yang dapat meningkatkan fokus dan produktivitas mereka. Dengan kurangnya gangguan makanan dan minuman, mereka dapat mencapai lebih banyak hal dalam pekerjaan atau pendidikan mereka. Puasa sering kali dijalani bersama dengan keluarga dan teman-teman. Ini menciptakan peluang bagi individu untuk menghabiskan waktu bersama orang yang mereka cintai dan berbagi pengalaman keagamaan bersama. Hubungan sosial yang kuat dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam keseluruhan, puasa memiliki dampak positif yang beragam pada kesehatan mental, termasuk penurunan stres, peningkatan kesadaran diri, empati, fokus, produktivitas, dan penguatan hubungan sosial. Praktik ibadah ini bukan hanya tentang ketaatan agama, tetapi juga tentang memberikan manfaat kepada individu dalam mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik.(Nurjanah dkk., 2023, hlm. 80)

Lingkungan yang tidak ramah mental merupakan salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental. Teknologi modern, contohnya, telah meningkatkan risiko gangguan jiwa di semua golongan usia,(ARIF, 2023) Prevalensi gangguan jiwa serius dalam populasi Indonesia mencapai 1,7%(HARTINI, 2018)

D. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh puasa dengan kesehatan mental. Apabila menjalankan ibadah puasa dengan baik dan benar, maka jiwa atau mentalnya akan baik, karena jiwa atau mental yang sehat akan mempengaruhi gaya hidup yang normal, berkepribadian yang baik hingga dapat tercipta masyarakat yang baik pula.(Oktavia dkk., 2023, hlm. 83). Dari berbagai penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa puasa tidak hanya memberikan manfaat untuk kesehatan secara fisik saja, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental seseorang. Para peneliti menemukan bahwa puasa, selain memberikan tubuh waktu untuk beristirahat, juga dapat menjaga suasana hati dan meningkatkan kualitas pengontrolan diri sehingga tidak mudah cemas dan stres. Dari beberapa studi tersebut juga menunjukkan bahwa menjauhi makanan dan minuman selama puasa dapat memberi waktu bagi pikiran untuk bersantai, membersihkan jiwa, serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan batin, sehingga penelitian ini dapat membuktikan bahwa berpuasa memiliki pengaruh positif yang signifikan pada kesehatan mental seseorang.(Amalia dkk., 2023, hlm. 807)

REFERENSI

- Abidin, Z. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(1), 148–166.
<https://doi.org/10.24090/komunika.v3i1.120>
- Amalia, A. L., Hegemur, H. D., & Al-Mumtazah, Y. N. (2023). Keterkaitan Antara Puasa dan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dalam

Perspektif Islam. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), Article 6. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.791>

ARIF, A. (2023). *Mental Health Crisis Haunting Indonesia's Generation Z - Kompas.id.* <https://www.kompas.id/baca/english/2023/07/09/en-krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>

ARLINTA, D. (2023, November 14). *Indonesia has a mental health emergency, strengthens resilience.* kompas.id. <https://www.kompas.id/baca/english/2023/11/14/en-perkuat-resiliensi-setiap-individu-perlu-membangun-mitigasi-gangguan-jiwa>

FAHRI ZULFIKAR. (2024). *Survei: 17,9 Juta Remaja Indonesia Punya Masalah Mental, Ini Gangguan yang Diderita.* <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>

Halid, W. (2023). Puasa Dan Kesehatan Mental (Psikologi Konseling). *Al-INSAN Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 3(2), Article 2. <https://ejournal.iainh.ac.id/index.php/alinsan/article/view/328>

Harianto, G. P. (2021). TEOLOGI “PUASA” DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN, PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MANUSIA HIDUP. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>

HARTINI, N. (2018). *Stigma toward people with mental health problems in Indonesia—Universitas Airlangga.* <https://scholar.unair.ac.id/en/publications/stigma-toward-people-with-mental-health-problems-in-indonesia>

humas. (2024). *Konferensi Ilmiah Tahunan Kesehatan Jiwa Indonesia: Saatnya Bicara Kesehatan Jiwa – Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik – Universitas Indonesia.* <https://fisip.ui.ac.id/konferensi-ilmiah-tahunan-kesehatan-jiwa-indonesia-saatnya-bicara-kesehatan-jiwa/>

HUMAS (last). (2024). *Kasus Mental Health Meningkat, Dosen UMM Jelaskan Penyebab dan Solusinya—Berita / Universitas Muhammadiyah Malang.* <https://www.umm.ac.id/id/berita/kasus-mental-health-meningkat-dosen-umm-jelaskan-penyebab-dan-solusinya.html>

indrawan syaputra, dedi. (2024). *Post—Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai*. Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur. <http://kolakatimurkab.go.id//detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai>

informatika. (2023, April 2). Puasa dalam Syariat Islam. *Jurusan Informatika - Fakultas Teknologi Industri - Universitas Islam Indonesia*. <https://informatics.uii.ac.id/2023/04/02/puasa-dalam-syariat-islam/>

Nurjanah, Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN TUBUH, KESEHATAN MENTAL, DAN PRESTASI BELAJAR. *Islamic Education*, 1(4), Article 4. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/643>

Oktavia, Y., Septina, Putri, E. M., Yolanda, Handayani, S., Anggraini, V., Alfajar, T., & Setiawan, T. K. A. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2, 82–85. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.46>

Rustam, R. (t.t.). *Pengertian Puasa Ramadhan, Dalil, Rukun dan Keutamaannya*. detiksulsel. Diambil 20 November 2024, dari <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6667059/pengertian-puasa-ramadhan-dalil-rukun-dan-keutamaannya>

Siregar, idris. (2024). *View of Pentingnya Puasa Dalam Perspektif Hadis Dan Sains*. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/691/614>

Umaroh, A. N. (2017). *FAKULTAS TARBIYAH JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO JUNI 2017*.