

**TINJAUAN PUASA DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN
MENURUT IBNU SINA**¹Riyani Wahyu Setia Ningrum, ²Nadiyah, ³Kunaenih^{1,2,3}Universitas Islam Jakarta, Indonesia¹riani.wahyu15@gmail.com, ²nadiyahdiyaa@gmail.com,³kunaenihuid@gmail.com**Abstrak**

Kesehatan merupakan nikmat yang berharga bagi manusia. Apabila seseorang sedang tidak sehat tentu akan mengganggu aktivitasnya seperti kerja dan ibadah shalat. Namun kenyataannya sebahagian masyarakat tidak tahu bahwa dengan berpuasa dapat menjaga kesehatan tubuh jika dilaksanakan sesuai aturan yang benar baik secara ilmu kesehatan maupun ajaran agama islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan library research. Dimana dalam metode ini memfokuskan penelitian memelaui literatur jurnal, kitab dan buku-buku guna mencari data dan informasi terkait pembahasan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa puasa menjadi cara yang paling efektif dan efisien dalam menjaga kesehatan. Puasa memiliki dua fungsi yaitu sebagai terapi kesehatan dan pengendali diri terhadap pengonsumsian makanan. Menurut Ibnu Sina yang mana beliau seorang tokoh mashur dalam bidang agama sekaligus kedokteran menjelaskan bahwa puasa dapat dijadikan sebagai terapi untuk mengatasi berbagai penyakit. Adapun puasa dalam ilmu kesehatan memiliki tata cara dalam menjalankan puasa yaitu tidak sembarang mengonsumsi makanan, minuman dan aktivitas lainnya saat sahur maupun berbuka puasa. Sedangkan dalam ajaran islam, tata cara berpuasanya adalah jika puasa wajib harus niat terlebih dahulu yang mana dilakukan sebelum imsak kecuali puasa sunah barulah boleh. Setelah itu lakukan sahur. Dalam hal ini islam sangat menganjurkan sahur sebab membawa keberkahan. Setibanya imsak diharapkan untuk mulai melaksanakan puasa hingga terbenamnya matahari dengan meninggalkan hal-hal yang dapat membatalkan puasa.

Kata Kunci: Puasa, Kesehatan, Ibnu Sina

Abstract

Health is a valuable blessing for humans. If someone is unwell, it will disrupt their activities such as work and prayer. However, in reality, some people do not know that fasting can maintain body health if it is carried out according to the correct rules both in terms of health science and Islamic religious teachings. This research uses qualitative methods through a library research approach. Where this method focuses on research through journal literature, books, and books to search for data and information related to the discussion. The research results explain that fasting is the most effective and efficient way to maintain health. Fasting has two functions, namely as health therapy and self-control over food consumption. Ibnu Sina, who was a famous figure in the fields of religion and medicine, explained that fasting can be used as a therapy to treat various diseases. As for fasting in health science, there are procedures for carrying out fasting, namely not just consuming any food, drinks, and other activities at dawn or breaking the fast. Meanwhile, in Islamic teachings, the procedure for fasting is that if fasting is obligatory, you have to intend it first, which is done before imsak, unless fasting is sunnah, then it is permissible. After that do sahur. In this case, Islam strongly recommends sahur because it brings blessings. Upon arrival at Imsak, you are expected to start fasting until the sun sets, leaving behind anything that could break the fast.

Keywords: Fasting, Health, Ibn Sina

Pendahuluan

Kesehatan merupakan nikmat yang berharga bagi manusia. Sehat dapat dipahami sebagai sejahteranya secara utuh (keadaan sempurna) dari segi fisik maupun mental serta keadaan sosial yang bebas dari kelemahan. Dengan badan yang sehat, manusia akan menjalankan aktivitasnya dengan baik dan lancar. Tetapi jika kesehatan bermasalah, maka dalam menjalankan aktivitaspun akan terganggu. Walaupun begitu tidak sedikit manusia yang mengabaikan kesehatan akibatnya akan menjadi sakit.

Persentasi penduduk yang memiliki keluhan kesehatan



Sumber: Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta

Menurut data Badan perencanaan pembangunan nasional (Bappenas) dan Badan Pusat Statistik (BPS), total penduduk DKI Jakarta pada 2019 diprediksikan mencapai 10,5 juta jiwa. Nomor itu bertambah 0,73% dari prediksi besaran masyarakat pada tahun 2018 yang berjumlah 10,4 juta jiwa. Total masyarakat perempuan di Jakarta adalah 5,3 juta jiwa sedangkan Total masyarakat laki-laki sebanyak 5,2 juta jiwa.[1]

Data di atas menggambarkan bahwa pada tahun 2018 sempat mengalami penurunan. Sedangkan sejak tahun 2019 meningkat kembali. Dengan demikian tentu pada tahun 2019 masyarakat DKI Jakarta pernah mengalami keluhan kesehatan. Dan pada sebulan terakhir mengalami peningkatan 2,07 % dibanding tahun sebelumnya. Dan proporsi perempuan lebih besar dengan persentasenya 13,18% dibanding laki-laki yang persentasenya 11,35%.

Dari analisa peneliti, keluhan kesehatan fisik dapat memberi dampak bagi seseorang yang sakit yaitu seperti menghambat aktivitas sehari-hari hingga terganggunya kesehatan mental. Jika seseorang sedang mengalami keluhan kesehatan fisik seperti pusing, mual-mual, sakit perut dan sebagainya tentu akan menghambat aktivitas bagi si penderita. Contohnya seperti ibadah shalat, bekerja, makan, hingga kesulitan untuk tidur. Akibat terhambatnya aktivitas tersebut bisa jadi si

penderita akan mengalami cemas, gelisah, sedih, takut dan sebagainya. Hal ini menjadi gejala gangguan kesehatan mental.

Memperhatikan kondisi tersebut, maka menurut peneliti solusi yang mungkin ditempuh untuk memperbaikinya adalah menjaga kesehatan salah satunya dengan menjalankan puasa. Agar tubuh tetap sehat maka puasa merupakan cara efektif dalam menjaga kesehatan. Dengan berpuasa pola makan akan teratur. Karena puasa merupakan bentuk ibadah yang dilaksanakan dengan cara berpantang dari pengonsumsian makanan dan minuman serta hal lain, sejak munculnya matahari sampai tenggelamnya matahari. [2]

Adapun Hadistnya, Rasulullah pun juga bersabda:

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

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”[3]

Berdasarkan hadist tersebut, Selain puasa merupakan ritual ibadah dan perwujudan ketakwaan, ternyata puasa memiliki manfaat bagi kesehatan berupa jasmani. Orang yang badannya kurang sehat contohnya akibat kolesterol, hipertensi dan sebagainya, dengan demikian baiknya lakukan puasa supaya masalah itu bisa terhindarkan.

Puasa akan melemahkan raga serta mengkhawatirkan kesehatan bila dalam melaksanakan puasa itu tidak benar. Lamanya berpuasa mempengaruhi perubahan yang dialami tubuh. Nyatanya badan dalam menghisap nutrisi dari makanan terakhir membutuhkan durasi sebanyak delapan jam. [4] Maksud dari uraian tersebut adalah badan akan sanggup melaksanakan ibadah puasa bila perut diberi makan sebelumnya. Jadi, krusial mengkonsumsi makanan sehat saat hendak berpuasa sejak munculnya fajar hingga terbenamnya mentari.

Berdasarkan data dan analisa tersebut, peneliti termotivasi menggali dan mengangkat ke dalam karya ilmiah dengan tema “Tinjauan Puasa Dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina” Terkait penelitian ini, ada dua penelitian yang relevan dengan “Tinjauan Puasa Dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina” yaitu sebagai berikut.

1. Zakiah Ulfah, “Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan”. Adapun hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh baik pada manusia ketika setelah melaksanakan puasa. Dan jika diamati hubungan yang kuat antara ketenangan jiwa dan kesehatan badan secara umum,

maka pengaruh terhadap fisik dan mental yang didapati dari ibadah puasa akan sangat membantu dalam kelancaran fungsi seluruh organ tubuh

2. Ahmad Syarif walakula, “Puasa Menurut Perspektif Biologi Dalam Kajian Metabolisme Tubuh dan Hubungannya”. Adapun hasil penelitiannya adalah puasa termasuk dalam aspek biologis (studi tentang metabolisme tubuh dalam kaitannya dengan kesehatan jasmani dan rohani) sebagai berikut:

- a. mengistirahatkan sistem pencernaan,
- b. Membersihkan tubuh dari kotoran-kotoran,
- c. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh,
- d. Membuat Keseimbangan elektrolit di perut,
- e. Memperbaiki fungsi hormone,
- f. Meningkatkan fungsi alat reproduksi,
- g. Meremajakan atau mempercepat regenerasi sel-sel tubuh,
- h. Meningkatkan fungsi fisiologis organ tubuh,
- i. Meningkatkan fungsi saraf.

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Untuk menganalisa apa fungsi puasa dalam ilmu Kesehatan,
2. Untuk menganalisa bagaimana cara melaksanakan puasa yang baik menurut ilmu Kesehatan,
3. Untuk menganalisa bagaimana cara melaksanakan puasa yang baik menurut ajaran agama islam.

Beberapa paparan latar belakang tersebut di atas, merupakan alasan peneliti untuk melakukan kajian dan penelitian yang mendalam terkait dengan kegiatan ibadah puasa dan implikasinya terhadap Kesehatan masyarakat, sehingga hasil penelitian ini dalam memberikan kontribusi positif bagi ilmu pengetahuan dan masyarakat, utamanya terkait dengan merawat dan menjadai Kesehatan dengan baik, karena Kesehatan adalah anugerah terindah dan termahal yang diberikan oleh Allah swt kepada seluruh umat manusia.

Metode Penelitian

Metode yang dilakukan untuk meneliti yakni penelitian kualitatif melalui *library research*. Penelitian kualitatif adalah penelitian dengan memakai teknik ilmiah demi mencurahkan fakta melalui siasat menganalisa bukti serta realita secara utuh terkait suatu topik yang diteliti.[5] Sedangkan Pendekatan kualitatif *library research* merupakan penelitian yang menggunakan perpustakaan sebagai tempat untuk mencari interpretasi dari suatu penelitian.[6] Pendekatan kualitatif *library research* dalam penelitian ini artinya supaya peneliti bisa memahami landasan

teori-teori melalui literatur-literatur dari buku-buku, jurnal penelitian terdahulu yang dimana menjelaskan suatu masalah.

Pembahasan

Setiap umat beragama jelas tidak asing dengan kata puasa. Puasa juga menjadi rukun islam ketiga yang mana wajib bagi seorang muslim melaksanakan puasa termasuk puasa ramadhan. Secara etimologi, puasa dapat diartikan sebagai menahan diri.[7] Secara terminologi, puasa digambarkan sebagai tidak mengerjakan sesuatu sehingga menjadikan batalnya puasa sejak munculnya fajar hingga tenggelamnya matahari.[8]

Fungsi Puasa Bagi Kesehatan

Adanya puasa ramadhan bukan hanya sebagai kesempatan untuk memperoleh pahala yang berlipat tapi juga sebagai ajang kesempatan untuk memperbaiki kondisi tubuh menjadi lebih sehat dan segar. Berikut fungsi puasa dalam kesehatan:

1. Puasa Sebagai Terapi

Puasa dapat dijadikan sebagai terapi diantaranya adalah melindungi sel-sel tubuh dari racun, mencegah obesitas, mencegah penyakit gula. Puasa juga membawa hikmah bagi yang melaksakannya seperti meningkatkan kecerdasan, menenangkan jiwa, mengatasi berbagai penyakit dan menghindari obesitas. Dengan demikian jadikan puasa menjadi terapi yang paling murah dan mudah sekali. [9]

2. Mencegah Obesitas

Dalam perspektif kesehatan, puasa bukan hanya tentang pengendalian diri dan mendekatkan diri kepada Allah tetapi puasa juga tentang pengendalian makanan dan minuman. Seseorang yang tidak berpuasa maka akan makan dan minum kapan saja dan dengan porsi yang diinginkan.

Menurut Yusuf Qardlawi sumber penyakit berasal dari perut karenanya perut menjadi tempat menyimpan semua makanan dan minuman. Dengan demikian perut harus dibersihkan dengan cara berpuasa. Dengan berpuasa perut menjadi kosong dari makanan dan minuman yang menjadi penyebab munculnya penyakit.. [9]

Islam memerintahkan untuk mengontrol jumlah makanan yang dikonsumsi untuk mencegah diabetes. Riwayat At-Tirmidzi memuat hadist-hadist yang menyebutkan bahwa Rasulullah saw, bersabda,

عَنْ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلَّتْ لِطْعَامِهِ، وَتَلَّتْ لِشَرَابِهِ، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ (رواه الترمذي)

“Dari Miqdam bin Ma’dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda: Dari tidak ada suatu wadah yang lebih buruk yang diisi oleh manusia daripada perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengkonsumsi beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Bila tidak bisa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafasnya” (HR. Sunan At-Tirmidzi).[10]

Dari Hadist di atas, menurut Imam Al-Qurtubi dalam kitab tafsirnya *Al-Jami’ Li Ahjam Al-Qur’an* menjelaskan bahwa mengurangi makan dapat meningkatkan kesehatan, vitalitas, kemampuan memahami pengetahuan, pola tidur dan kelembutan spiritual. Sebaliknya, orang yang merasa kenyang akan sulit belajar, cepat mengantuk dan lebih mudah terserang penyakit.[10]

Oleh karena itu, peneliti mengklaim bahwa mengurangi makan atau berpuasa menjadi strategi efektif untuk menurunkan berat badan. Karena tidak ada orang yang mengatur berat badan, kecuali dirinya sendiri dengan cara mengendalikan konsumsi makanan agar tidak berlebihan yang dapat menyebabkan tingginya kadar gula darahnya.

Cara melaksanakan puasa menurut ilmu kesehatan

Ibnu Sina merupakan tokoh ulama sekaligus dokter termashur pada zamannya. Beliau juga merupakan pengarang buku dalam bidang agama, kedokteran, filsafat, politik dan sastra. Menurut Ibnu Sina, puasa merupakan salah satu cara yang bermanfaat untuk menghilangkan berbagai mikroorganisme dari tubuh, termasuk penyebab dalam penyakit seksual.[11] Dikalangan dokter Kaum Muslim, Ibnu Sina seringkali memanfaatkan puasa sebagai terapi. Dengan cara berpuasa dapat mengobati berbagai jenis penyakit. Ibnu Sinapun menerapkannya tidak pandang bulu seperti kepada orang kaya dengan orang tidak mampu sama mengobatinya dengan berpuasa.[12]

Setiap pasien yang menemuinya selalu diwajibkan berpuasa selama tiga minggu. Ibnu Sina percaya bahwa puasa adalah cara yang murah dan efisien untuk mengobati penyakit pasiennya.[10] Dari uraian di atas dapat dipahami bahwasanya Ibnu Sina kerap menganalisis berbagai amalan ibadah, seperti puasa dan shalat, yang sengaja diwajibkan oleh Allah swt sebagai syarat normatif dalam pengobatannya.

Berikut cara melaksanakan puasa menurut ilmu kesehatan:

1. Pada saat sahur

Mengenai sahur, Rasulullah Saw sudah menganjurkan bahwa untuk mengakhirkan sahur. Dalam hal ini ternyata bertujuan supaya energi yang dihasilkan dapat bertahan hingga siang harinya. Makan sahur yang seimbang harus mencakup karbohidrat kompleks untuk mencegah penipisan energi yang cepat. Tubuh secara bertahap akan melepaskan karbohidrat kompleks untuk pencernaan. Di antaranya jenis makanan yang mengandung karbohidrat jenis ini adalah:

a) Serat

Menjaga sistem pencernaan saat berpuasa sangatlah penting. Salah satu caranya adalah dengan memperbanyak makan buah dan sayur sebelum sahur karena serat di dalamnya dapat memperlambat proses pencernaan sehingga membuat seseorang bisa berpuasa dan lapar lebih lama. [13]

b) Protein

Ikan, ayam, daging atau kacang-kacangan yang mana termasuk bagian dari protein berperan sebagai nutrisi. Menu sahur yang mengandung protein dapat bermanfaat bagi tubuh. [4]

Saat sahur jangan lupa untuk mengonsumsi air. Dalam sebuah hadist yang berbunyi:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (السُّحُورُ أَكْلَةٌ بَرَكَتٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ) رواه أحمد وابن حبان

Dari Abu Said al Khudri Radhiyallahu Anhu berkata, bersabda Rasulullah Shalallahu Alaihi wa Sallam: “Makan sahur adalah berkah, jangan kalian tinggalkan meski hanya dengan seteguk air, sesungguhnya Allah Azza Wa Jalla dan para malaikat mengucapkan salam kepada orang-orang yang makan sahur.” (HR. Ahmad dan Ibnu Hibban).

Menurut Muhammad Al-Kahlani dalam kitab At-Tanwir Syarh Al-Jami’ As-Shaghi hadist di atas menjelaskan bahwa adapun keberkahan Allah swt kepada orang yang melaksanakan sahur, maka akan diberikan kasih sayang Allah kepada mereka, dan shalawat malaikat maksudnya malaikat mendoakan orang yang melaksanakan sahur. Keistimewaan makanan sahur adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau kekuatan saat berpuasa dan juga menambah pahala. Sahur bisa dilakukan dengan air atau dengan yang lain. [14]

Menurut Jason Fung dan Jimmy Moore dalam bukunya yang berjudul *The Complete Guide to Fasting* menjelaskan bahwa saat berpuasa hanya cairan tertentu yang bisa dikonsumsi yaitu 1) air berupa air biasa, air mineral atau air berkarbon 2) kopi tanpa gula (panas atau diberi es) 3) teh herbal seperti teh hitam, teh pare, teh oolong atau teh peppermint 4) kaldu buatan sendiri boleh dari sayuran atau daging.[15]

2. Pada saat berbuka

Jimmy Moore dan Jason Fung menekankan dalam bukunya *The Complete Guide to Fasting* bahwa yang terbaik adalah berbuka dengan lembut dulu. Semakin lama berpuasa maka semakin lembut juga. Sebelum untuk mengonsumsi makanan besar, cobalah berbuka puasa

dengan makanan kecil dan setelah tiga puluh hingga enam puluh menit barulah makan makanan yang besar. [15]

Disarankan untuk meminum minuman manis ketika berbuka puasa perlu mencukupi kebutuhan tubuh terhadap air dan glukosa. Karena puasa memungkinkan sistem pencernaan untuk beristirahat dari aktivitas normalnya. Dengan demikian berpuasa juga dapat menjaga kesehatan pencernaan. [13]

3. Pada saat berpuasa

Pada saat berpuasa selayaknya harus melakukan aktivitas. Bahkan beberapa ahli kesehatan menyarankan untuk menyibukan diri. Hal ini dilakukan agar dapat mengalihkan pikiran orang yang sedang melaksanakan puasa tentang makanan. Begitupun dengan saat berpuasa berolah raga boleh namun sesuaikan jenis olahraga dengan kondisi tubuh.

Cara Melaksanakan Puasa Menurut Ajaran Agama Islam

Dalam menjalankan puasa hendaknya memenuhi syarat wajib dan sah puasa. Syarat wajib yang terdiri dari beragama islam, berakal, baligh, mampu berpuasa dan bermukim. Adapun syarat sah puasa yaitu islam, mumayiz, pada waktu yang diperbolehkan puasa, suci dari haid dan nifas.[16] Selain syarat wajib dan sah, rukun puasa juga harus dipenuhi. Puasa tidak akan sah apabila tidak memenuhi rukun puasa. Rukun puasa terdiri dari niat dan menahan diri dari yang membatalkan puasa.[17]

Berikut tata cara puasa dalam catatan yang berjudul “Pintar Puasa Wajib dan Sunnah“ yang ditulis Nur Solikhin.[18]

1. Niat

Saat mengawali suatu ibadah termasuk ibadah puasa, niat sahur menjadi langkah awal yang sangat penting. Umat Muslim dapat memperoleh manfaat spiritual dan fisik yang signifikan sepanjang bulan Ramadhan dengan menyadari pentingnya niat sahur dan mematuhi tata cara yang benar.

2. Niat dilakukan pada malam hari

Ketika puasa wajib seperti ramadhan perlu niat di malam hari atau sebelum subuh. Namun jika untuk puasa sunah boleh niat dipaginya namun ada dua syarat yaitu sebelum tergelincirnya matahari dan belum melaksanakan hal yang menyebabkan batalnya puasa misalnya makan ataupun minum. [17]

3. Setelah niat yang sebaiknya dikerjakan adalah makan sahur.

Sebelum berpuasa dianjurkan untuk sahur. berikut hadisnya:

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحْرِ بَرَكَتًا) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Dari Anas bin Malik ra. Berkata, telah bersabda Rasulullah Saw: “Makan sahurilah kamu, sesungguhnya makanan sahur itu terdapat keberkahan.” (HR. Al- Bukhari dan Muslim).

Dalam kitab Al-Minhaj Syarh Muslim, terkait hadist di atas Imam Nawawi berpendapat bahwa seseorang yang menjadi kuat, semangat dalam berpuasa dan juga ingin selalu berpuasa besoknya merupakan bagian keberkahan dari sahur.[14] Saat waktu imsak telah tiba, maka puasa ramadhan siap dimulai. Artinya ketika sudah dimulai maka dilarang untuk melakukan hal-hal yang dapat membatalkan puasa.

Adapun hal yang hal-hal yang membatalkan yaitu:

- a. makan dan minum dengan sengaja,
- b. muntah dengan sengaja,
- c. berhubungan suami istri,
- d. keluarnya darah haid atau nifas,
- e. keluarnya air mani (sperma) disengaja,
- f. hilangnya akal (gila dan atau mabuk), dan
- g. keluar dari agama Islam.[16]

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan perumusan masalah pada skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Puasa dalam kesehatan memiliki dua fungsi yaitu sebagai terapi dan sebagai pengendali diri. Berkaitan fungsi sebagai terapi, dapat diketahui bahwa puasa dapat menimbulkan posistf bagi tubuh dan mencegah menyembuhkan beberapa penyakit seperti mencegah menyembuhkan penyakit gula, mencegah obesitas, melindungi sel-sel tubuh dari racun. Adapun mengenai fungsi puasa sebagai pengendali diri adalah puasa menjadi yang terbaik dalam pengendalian diri terhadap pengonsumsi makanan dan minuman.
2. Menurut Ibnu Sina yang mana beliau seorang tokoh mashur dalam bidang agama sekaligus kedokteran menjelaskan bahwa puasa dapat dijadikan sebagai terapi untuk mengatasi berbagai penyakit. Mengenai tata caranya dalam ilmu kesehatan dijelaskan bahwa tidak sembarang mengonsumsi makanan, minuman dan aktivitas lainnya saat berpuasa. seperti saat sahur di anjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat yang mana dapat memperlama rasa lapar. Dan juga berprotein yang mana merupakan nutrisi bagi tubuh. Sedangkan minuman yang dianjurkan

adalah air, kopi tanpa gula, the herbal dan kaldu buatan sendiri. Adapun saat berbuka puasa, ilmu kesehatan menganjurkan untuk mengawali berbuka dengan yang lembut dan manis seperti kurma. Adapun ketika berpuasa untuk melakukan aktivitas atau menyibukkan diri. Hal ini dilakukan agar dapat mengalihkan pikiran makanan akibat rasa lapar. Begitupun olahraga saat berpuasa harus menyesuaikan jenis olahraga dengan kondisi tubuh. Hal ini supaya tidak mudah dahaga dan sehat.

3. Dalam ajaran islam ketika hendak berpuasa ada syarat wajib, syarat sah, rukun tertentu yang harus dipenuhi. Dan ketika berpuasa ada hal-hal yang disunnahkan. Mengenai tata cara puasa dalam ajaran islam dijelaskan bahwa sebelum puasa harus niat terlebih dahulu yang mana dilakukan sebelum imsak kecuali puasa barulah boleh. Setelah lakukan sahur. Dalam hal ini islam sangat menganjurkan sahur sebab sahur membawa keberkahan. Setibanya imsak diharapkan untuk mulai melaksanakan puasa hingga terbenamnya matahari dengan meninggalkan perbuatan yang menyebabkan batalnya puasa contohnya mengonsumsi makanan dan minuman serta jima'.

Daftar Pustaka

- [1] databooks, "Jumlah penduduk jakarta," *databooks*, 2019.
<https://databooks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/10/jumlah-penduduk-dki-jakarta-2019-mencapai-105-juta-jiwa>.
- [2] Y. Purnama, *Ringkasan Fikih Puasa*. Yogyakarta, 2019.
- [3] R. Fikr, "Ibadah dan kesehatan dalam perspektif islam dan sains," vol. 15, no. 2, p. 116, 2019.
- [4] I. Pasila, "Mandiri Inhealth," p. 15, 2019.
- [5] F. R. Fiantika *et al.*, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 1st ed. Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Tekonolgi, 2022.
- [6] N. Harahap, "Penelitian Kepustakaan," vol. 8, no. 1, p. 68, 2014.
- [7] Masdiana, "Puasa dalam agama islam dan katolik," UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, 2017.
- [8] A. Muhammad, "Puasa dalam tinjauan fiqih dan tasawuf," vol. 9, no. 2, pp. 259, 261, 262, 2023, doi: 24425907.
- [9] A. A. Yusuf, "Pengaruh Terapi Puasa Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Klien Penyalahgunaan Napza Di Sinar Djati Kemiling Lampung," UIN Raden Intan Lampung, Lampung, 2022.
- [10] A. Syafi'i, *Pesan Profetik Ramadhan*. Yogyakarta: Q Media, 2016.
- [11] Z. Ulfah, "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan," UIN Sumatera Utara, Medan, 2016.
- [12] U. S. Akhyar, *Dasyatnya Terapi Puasa*. Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2014.
- [13] F. Dzulhijah, S. S. Salsabila, and M. B. L. Daidaban, "Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan," vol. 1, no. 5, p. 308, 2023.
- [14] Derysmono, *Ragam amal sunnah*. Jakarta: Perkumpulan Dai Muda Indonesia, 2020.
- [15] D. J. Fung and J. Moore, *The Complete Guide to Fasting*. Tangerang Selatan: PT Bentara Aksara Cahaya, 2017.
- [16] T. Pudjiani and B. Mustakim, *Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*, 1st ed. Jakarta:

Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI, 2019.

- [17] H. Hudaya, *Fiqh Puasa , Lailatul Qadar dan Zakat Fitrh*. Kalimantan Selatan: Ruang Karya Bersama, 2022.
- [18] N. Solikhin, *Buku Pintar Puasa Wajib dan Sunnah*. Yogyakarta: Kaktus, 2018.