Manfaat Puasa Bagi Kesehatan: Secara Fisik dan Mental



Puasa merupakan ibadah yang wajib dilakukan oleh umat Islam di bulan Ramadhan. Saat berpuasa, seseorang menahan diri dari makan dan minum selama lebih dari 12 jam. Banyak yang merasa bahwa puasa dapat membuat tubuh lemas dan rentan sakit, padahal sebenarnya puasa memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, baik secara fisik maupun mental.

Beberapa manfaat puasa bagi kesehatan tubuh, yaitu :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh

Meskipun tubuh tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, puasa dapat mendorong berbagai proses dalam tubuh yang berkontribusi pada peningkatan sistem kekebalan tubuh.

2. Meningkatkan Kesehatan jantung

Berpuasa dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dan tekanan darah tinngi, sehingga mendukung kesehatan jantung.

3. Meminimalisir stress dan cemas

Saat berpuasa, tubuh melepaskan hormon seperti endorfin yang dapat meningkatkan mood dan memberikan rasa bahagia. Selain itu, puasa juga memberikan waktu untuk refleksi diri dan meningkatkan ketenangan mental, karena mengurangi beban fisik dan psikologis yang datang dengan makanan atau kebiasaan makan yang berlebihan.

4. Latihan pengendalian diri dan emosi

Puasa bisa membantu kita mengendalikan diri, karena kita harus menahan lapar dan haus dalam waktu tertentu. Selain itu, puasa juga memberi kesempatan untuk melatih kontrol terhadap emosi dan kebiasaan, seperti menghindari makan berlebihan atau bertindak impulsif. Lama-kelamaan, kebiasaan ini bisa memperkuat ketahanan mental dan kesadaran diri.

5. Meningkatkan Fungsi Otak

Saat berpuasa, tubuh menghasilkan keton (senyawa kimia yang diproduksi oleh tubuh saat tubuh mulai menggunakan lemak sebagai sumber energi utama, bukan karbohidrat) yang menjadi sumber energi alternatif bagi otak. Keton ini dapat membantu meningkatkan fokus, kejernihan pikiran, dan daya ingat. Selain itu, puasa juga merangsang proses autophagy, di mana sel-sel otak membersihkan dan mendaur ulang bagian yang rusak, yang mendukung kesehatan otak jangka panjang.

Referensi:

Alisa, F. N., & Sulistia, C. T. (2023). Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *2*(6), 1251-1261.

Rofiah, B. K., & Yasid, S. (2025). Puasa dan Kesehatan Fisik: Kajian Medis. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *3*(1), 378-388.