

TIPS MENJAGA KEBUGARAN DI BULAN RAMADHAN



Disusun Oleh :

Uun Zahrotunnisa, S.H^{*}

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,

Perintah puasa memiliki makna yang mendalam. Ia tidak hanya meningkatkan spiritualitas, tetapi juga memberi manfaat bagi kesehatan mental dan fisik. Karena itu, Allah ﷻ mewajibkan puasa kepada kaum Muslimin sebagai salah satu rukun Islam, sebagaimana firman-Nya,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS Al-Baqarah [2]: 183).

Puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi menahan diri dari segala hal yang membatalkannya, seperti dorongan syahwat perut dan kemaluan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.¹ Dari ayat tersebut juga tampak bahwa iman menjadi dasar utama dalam menjalankan puasa. Iman menumbuhkan kemauan dan komitmen untuk beribadah, sehingga puasa Ramadhan menjadi konsekuensi logis dari keimanan seorang Muslim.



Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Tubuh Manusia

Perkembangan penelitian di bidang kesehatan menunjukkan bahwa puasa Ramadhan memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Di antaranya membantu menurunkan berat badan (obesitas), mengontrol kadar gula darah (diabetes), serta membantu meredakan gangguan lambung seperti maag atau GERD

Berikut manfaat puasa bagi kesehatan tubuh manusia:

a. Menurunkan Berat Badan (Obesitas).

Allah ﷻ tidak menyukai sikap berlebih-lebihan, termasuk dalam hal makan. Karena itu, seorang mukmin diajarkan untuk tidak rakus dan menjaga kesederhanaan dalam konsumsi.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, diceritakan bahwa ada seseorang yang dahulu makan banyak. Setelah ia masuk Islam, ia makan lebih sedikit. Hal itu kemudian disampaikan kepada Nabi ﷺ, lalu beliau bersabda:

الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعَىٰ وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ

“Orang mukmin itu makan dengan satu usus, sedangkan orang kafir itu makan dengan tujuh usus.” (HR. Bukhari, no. 5393 dan Muslim, no. 2061).²

Hadits ini menunjukkan pentingnya pengendalian diri dalam makan. Puasa Ramadhan melatih sikap tersebut sehingga pola makan menjadi lebih teratur.

Penelitian kesehatan juga menunjukkan bahwa puasa Ramadhan dapat membantu menurunkan berat badan secara sehat.



Dalam satu studi, orang yang berpuasa selama sekitar 24 hari mengalami penurunan berat badan rata-rata sekitar 3 kg, sedangkan yang tidak berpuasa justru mengalami sedikit kenaikan.³ Hal ini terjadi karena selama Ramadhan asupan energi harian cenderung berkurang, sehingga tubuh menyesuaikan metabolisme secara lebih seimbang.

b. Menurunkan Kadar Gula Darah (Diabetes)

Saat berpuasa sekitar 12–18 jam, kadar gula darah dalam tubuh cenderung menurun dan kembali meningkat setelah berbuka.⁴ Hormon insulin berperan menjaga keseimbangan kadar gula tersebut. Pada penderita diabetes, beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara signifikan.⁵ Karena itu, dengan pengawasan yang tepat, puasa dapat menjadi salah satu upaya membantu mengontrol kadar gula darah.

c. Obat bagi Penyakit Lambung (Maag/ GERD)

Puasa juga dapat membantu menormalkan kadar asam lambung. Pada penderita GERD, keluhan sering dipicu oleh obesitas, pola makan tidak teratur, dan gaya hidup kurang sehat. Penelitian

menunjukkan bahwa gejala GERD cenderung lebih ringan saat seseorang berpuasa dibandingkan ketika tidak berpuasa.⁶

Puasa Ramadhan diwajibkan bagi orang-orang beriman sebagai sarana meningkatkan ketakwaan kepada Allah ﷻ, sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 183. Namun, Allah juga memberikan keringanan bagi mereka yang sakit atau sedang dalam perjalanan untuk mengganti puasa di hari lain⁷. Hal ini menunjukkan bahwa syariat Islam membawa kemudahan dan tidak menghendaki kesulitan bagi umatnya.

Puasa dan Rutinitas Seorang Muslim

Di bulan Ramadhan, umat Islam menjalankan ibadah sejak terbit hingga terbenam matahari, disertai berbagai amalan wajib dan sunnah, sambil tetap menjalani aktivitas sehari-hari. Karena itu, seorang Muslim diharapkan tetap produktif sekaligus menjaga kebugaran selama berpuasa. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

a. Mengonsumsi makanan bergizi, ketika sahur dan berbuka

Selama berpuasa, tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi selama berjam-jam. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang seimbang saat sahur dan berbuka sangat penting untuk menjaga energi dan kesehatan tubuh.⁸



b. Mengambil porsi makan ala Rasulullah ﷺ

Rasulullah ﷺ mengajarkan kesederhanaan dalam makan. Beliau bersabda bahwa cukuplah bagi manusia beberapa suapan untuk menegakkan tubuhnya. Jika harus lebih, maka sepertiga perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernapas.

Dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib رضي الله عنه, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا حَالَةَ
فَتُلُتْ لِبَطْعَامِهِ وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ

“Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.” (HR Ahmad, 4:132, Tirmidzi, no. 2380, dan Ibnu Majah, no. 3349).⁹



c. Menjaga Waktu Istirahat

Perubahan pola aktivitas di bulan Ramadhan sering memengaruhi waktu tidur. Karena itu, menjaga waktu istirahat yang cukup penting untuk mempertahankan stamina, sehingga ibadah dan aktivitas harian tetap dapat dijalankan dengan baik.¹⁰

Maraji' :

* Alumni Program Studi Ahwal Syakhsiyyah Fakultas Ilmu Agama Islam UII angkatan 2019, Mahasiswa Magister Hukum Litigasi UGM 2025.

¹ Sukri, S.S (2009). Ensiklopedi Islam dan Perempuan, Bandung: Penerbit Nuansa

² Al-Asqalani, I.H (2003). *Fathul Baari Syarah Shahih Al-Bukhari*, Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, Juz 9, H.670

³ Khan, A., & Khattak, M.M (2002). Islamic Fasting, An Effective for Prevention and Control Obesity, Pakistan Journal of Nutrition

⁴ Az-Zaki, J.L. (2013). Hidup Sehat Tanpa Obat: Manfaat Kesehatan dalam Shalat, Puasa, Zakat dan Haji. Jakarta: Cakrawala Publishing. h. 193

⁵ Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Kadar Gula, Journal of Telenursing (JOTING)

⁶ Mardhiyah, R., Makmun, D., Syam, A.F., & Setiati, S. (2016). The Effects of Ramadhan Fasting on Clinical Symptoms in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease. Acta Medica Indonesiana- The Indonesian Journal of Internal Medicine, 48 (3), 169-174]

⁷ QS Al-Baqarah [2]: 185.

⁸ <https://rsiaisyiyah-malang.or.id/mau-hidup-sehat-mari-diet-ala-rasulullah-saw/> diakses pada 22 Februari 2026 Pukul 09.07 WIB.

⁹ Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, At-Tirmidzi, An-Nasa-I, Dan Ibnu Majah, Hadits ini di-shahih-kan oleh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah (2265), Irwa-ul Ghalil (1983)]

¹⁰ <https://rumaysho.com/454-tidurnya-orang-yang-berpuasa-adalah-ibadah.html> diakses pada 22 Februari 2026 Pukul 11.00 WIB.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَهً

“Makan sahurilah kalian, karena sesungguhnya dalam makan sahur itu ada berkahnya”. [Muttafaqun ‘alaih].