

KAMPANYE KESEHATAN: MENGAPA PUASA BAIK UNTUK TUBUH ANDA**Febby Rizka Tamami¹, Aminatur Rosyidah², Ferdiana³, Wazipatul Ilmi⁴**

Universitas KH Mukhtar Syafaat

e-mail: Febbyrizka11@gmail.com¹, rosidaaminah@gmail.com²**ABSTRACT**

kegiatan sosialisasi mengenai puasa dan manfaatnya bagi kesehatan dengan fokus pada pelaksanaan kegiatan edukasi di SMAN 1 Gambiran. Di kalangan remaja, yang rentan terhadap pengaruh negatif, sosialisasi mengenai manfaat puasa sangat penting. Manfaat puasa bagi kesehatan tubuh, mengintegrasikan perspektif ilmiah dan agama. Puasa memiliki banyak manfaat kesehatan meliputi; detoksifikasi tubuh, peningkatan sensitivitas insulin, penurunan kadar gula darah, dan membersihkan sel-sel tubuh dari zat berbahaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan obesitas. Dengan demikian, puasa tidak hanya merupakan kewajiban agama tetapi juga alat yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Puasa dalam Islam, khususnya pada bulan Ramadhan, tidak hanya meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan tetapi juga memiliki berbagai manfaat kesehatan ilmiah. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan selama empat hari di bulan Maret 2024 kepada siswa kelas 10 SMAN 1 Gambiran. Metode ceramah, tanya jawab, dan ice breaking digunakan untuk menjaga antusiasme siswa. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai puasa dan manfaatnya meningkat, yang terlihat dari partisipasi aktif dan kemampuan mereka menjawab pertanyaan dengan baik. Dampak positif lainnya termasuk peningkatan ketekunan dalam ibadah sehari-hari. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya puasa, baik dari segi agama maupun kesehatan tubuh.

Keywords: Puasa, kesehatan, Manfaat Puasa

A. Pendahuluan

Pendidikan nasional merupakan pendidikan yang berakar kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan UUD 1945 (Indonesia, 2003) Pendidikan bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Di dalam kurikulum standar isi disebutkan bahwa Pendidikan Agama dimaksudkan untuk peningkatan potensi spiritual dan membentuk peserta didik agar

menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia. Akhlak mulia antara lain mencakup etika, budi pekerti, dan moral sebagai perwujudan dari pendidikan agama. Peningkatan potensi spiritual mencakup pengenalan, pemahaman, dan penanaman nilai-nilai keagamaan, serta pengamalan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan individual maupun kolektif kemasyarakatan. Peningkatan potensi spiritual tersebut pada akhirnya bertujuan pada optimalisasi berbagai potensi yang dimiliki manusia yang aktualisasinya mencerminkan harkat dan martabatnya sebagai makhluk Tuhan (Nurudin, 2013).

Sasaran pendidikan agama pada Sekolah Menengah Atas adalah para siswa yang masih tergolong berusia remaja. Dilihat dari segi perkembangan kejiwaan, para remaja itu pada umumnya masih labil. Keadaan kejiwaan yang demikian itu tampak pula dalam kehidupan beragama yang goyah, timbul kebimbangan, kerisauan, dan konflik batin (Ahyadi, 1991). Di samping itu, pada umumnya para remaja rentan terhadap pengaruh negatif. Pengaruh tersebut merupakan efek samping dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta pergaulan sehari-hari, antara lain perkuliahan antar siswa, penyalahgunaan obat terlarang, pergaulan bebas, dan sebagainya (Agnia dkk., 2021), (Putri dkk., 2022), (Taufik & Apendi, 2021).

Islam mengajarkan latihan rohani yang diperlukan manusia diberikan dalam bentuk ibadah. Semua dalam Islam baik shalat, puasa, zakat, maupun haji, bertujuan untuk membuat rohani manusia agar tetap ingat kepada Tuhan dan bahkan merasa senantiasa dekat pada-Nya. Keadaan senantiasa dekat dengan Tuhan Yang Suci dapat mempertajam rasa kesucian yang selanjutnya menjadi "rem" bagi hawa nafsunya untuk tidak melanggar nilai-nilai moral, peraturan dan hukum yang berlaku (Alfin dkk., 2019).

Ramadhan adalah salah satu nama bulan dalam tahun Hijriah. Di bulan ini kaum Muslimin diwajibkan untuk berpuasa selama satu bulan penuh. Kewajiban puasa ini untuk pertama kalinya dikeluarkan pada bulan Sya'ban tahun kedua Hijriah. Hukum puasa Ramadhan ini wajib kepada setiap muslim dan muslimat yang telah memenuhi syarat-syaratnya. Kewajiban puasa ini didasarkan pada Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijma. Karena itu, orang yang mengingkari kewajibannya dianggap kafir dan tidak beriman kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW (Ajhari dkk., 2019).

Pembahasan tentang manfaat puasa sangat banyak, selain meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT. puasa juga merupakan senjata terkuat melawan segala penyakit, dan ini adalah bukti ilmiah yang permanen. Maka perbanyaklah puasa, dan kamu akan mendapatkan perbaikan besar pada penyakit apa pun yang kamu derita. Sesungguhnya obat dari sebagian besar penyakit berada di dalam setiap diri kita. Semua dokter pada hari ini meyakini bahwa puasa adalah kebutuhan yang vital bagi setiap manusia, walaupun manusia tersebut terlihat sehat tubuhnya. Karena racun-racun yang menumpuk di tengah perjalanan hidup manusia tidak mungkin dihilangkan kecuali dengan puasa dan pencegahan dari makan dan minum. Selain itu juga puasa mempunyai keunggulan dalam kekuatan mengobati guncangan-guncangan kejiwaan yang kuat seperti schizophrenia (jenis penyakit jiwa), karena puasa memberikan relaksasi yang sempurna kepada otak dan sel-sel sumsum, di saat yang sama puasa juga akan bekerja membersihkan sel-sel tubuh dari racun-racun, dan ini berdampak positif pada kestabilan emosi kejiwaan dari orang puasa. Dewasa ini, kita sering melihat betapa merugi manusia apabila melakukan ibadah puasa, karena yang diperoleh hanyalah rasa haus dan lapar. Disini puasa menjadi alternatif terapi yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu merasakan betapa nikmatnya melakukan ibadah

puasa apabila dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan serta keberkahan puasa yang akan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan jasmani maupun rohani (NATALIA & SULISTIYANINGSIH, 2018).

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMAN 1 Gambiran pada bulan Maret yang bertepatan dengan bulan Ramadhan selama 4 Hari. Subjek kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas 10 SMAN 1 Gambiran yang diwajibkan mengikuti kegiatan safari Ramadhan oleh pihak sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab di akhir pembahasan, dan ice breaking. Adapaun alat pendukung yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini adalah proyektor, laptop dan alat tulis..

B. Hasil dan pembahasan

Puasa dan segala manfaatnya

Puasa merupakan ibadah yang diwajibkan oleh syariat agama islam yaitu tepatnya pada bulan Ramadhan. Sebagian besar orang berfikir bahwa puasa hanya memiliki manfaat pada kehidupan akhirat saja, seperti sabda nabi SAW yang artinya: “barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah maka dosanya di masa lalu akan diampuni”. Hadits tersebut menerangkan bahwa jika kita berpuasa dengan didasari iman dan mengharap ridho hanya kepada Allah maka manfaat yang didapat hambanya yaitu diangkatlah derajat kita dengan diperbanyak pahalanya serta pengampunan dosa-dosa yang lalu. Tetapi nyatanya banyak sekali manfaat puasa bagi kesehatan tubuh kita yang jarang kita ketahui apalagi mengingat kehidupan zaman sekarang, banyak aneka ragam makanan siap saji yang tentunya jika dikonsumsi oleh tubuh kita berlebihan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

Puasa memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan tubuh. Menurut (Al Hafiz dkk., 2023) dan (Musbikin, 2004) selama puasa, tubuh

mengalami perubahan metabolisme yang dapat membawa sejumlah manfaat. Salah satunya adalah peningkatan sensitivitas insulin, yang membantu mengatur kadar gula darah. Selain itu, puasa juga memicu proses autophagy, di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel-sel mati, yang berkontribusi pada perpanjangan sel dan perlindungan terhadap penyakit. Puasa juga dapat membantu dalam manajemen berat badan, karena pembatasan waktu makan dapat mengurangi asupan kalori secara keseluruhan.

Menurut (Harianto, 2021) mengatakan bahwa Longo direktur USC Longevity Institute dan profesor ilmu biologi di USC Dornsife College of Letters, Arts and Sciences mengemukakan hasil penelitian bahwa puasa berdampak menyegarkan kulit dan yang lebih berkembang lagi adalah memiliki umur panjang hingga usia 100 tahun maupun 120 tahun.

Beberapa peneliti yang menyatakan bahwa puasa memiliki banyak manfaat pada manusia baik dalam segi kesehatan, mental dan psikologis (Dzulhijah dkk., 2023; Partini & Fakhruddin, 2021; Rahmi, 2015).

Puasa mengobati obesitas dan kegemukan

Menurut (Az-Zaki, 2018) dalam bukunya mengungkapkan bahwa obesitas yaitu kondisi dimana berat badan seseorang mengalami peningkatan melebihi batas normal disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh yang disebabkan oleh dua kemungkinan yaitu bertambahnya jumlah sel lemak dalam tubuh atau membesarnya bentuk sel lemak. Penambahan ini bisa mencapai 30% dari berat badan ideal.

Menurut (Al Hafiz dkk., 2023) Di seluruh sel tubuh manusia terdapat salah satu jenis lemak, ada dua jenis kolesterol yaitu kolesterol jahat yang dapat menyebabkan obesitas dan penyumbatan pembuluh darah, selain itu juga berkontribusi pada penyakit jantung. Sedangkan yang satunya

disebut kolestrol baik yang berfungsi untuk mengeluarkan kolestrol jahat dalam tubuh manusia.

Menurut (Al Gifari & Firdaus, 2023), selama berpuasa terjadi peningkatan proses ketogenesis, yaitu proses pemecahan lemak menjadi keton sebagai bahan alternatif. Peningkatan pembakaran lemak selama puasa menghasilkan energi yang dapat digunakan oleh tubuh selain itu juga dapat mengurangi kadar lemak dalam tubuh secara keseluruhan. (Maulida dkk., 2023) menambahkan Puasa, baik dari sudut pandang Islam maupun ilmiah, memiliki potensi besar dalam mengurangi berat badan dan mengelola diabetes pada pasien obesitas. Pendekatan ini dapat menjadi tambahan yang efektif dalam pengobatan kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan memanfaatkan manfaat puasa dengan bijak, dengan mempertimbangkan pandangan agama dan rekomendasi medis.

Puasa mengobati penyakit gula

Menurut (Alfin dkk., 2019) penyakit diabetes melitus atau penyakit gula merupakan penyakit degeneratif dengan ciri ketidakmampuan karbo untuk bermetabolisme, lipid, dan protin sehingga memicu pada kondisi peningkatan gula darah.

Menurut (Az-Zaki, 2018) glukosa merupakan sumber energi bagi tubuh. Kadar normal glukosa di dalam darah berkisar antara 70-110 mg/100 ml darah yaitu pada saat manusia tidak makan apa-apa selama 8-12 jam. Kadar ini akan mengalami peningkatan sampai 120-150 mg/100 ml darah setelah manusia mengkonsumsi karbohidrat. Kemudian 2-3 jam setelah mengkonsumsi makanan, kadar yang tinggi ini pun akan kembali normal. Pada saat berpuasa selama 12-18 jam, kadar gula dalam darah ini akan mengalami penurunan sampai ke titik 60- 70 mg/100 ml darah.

Menurut (Siregar, 2019) Selama puasa, insulin tetap berperan untuk memungkinkan sel-sel tubuh untuk menggunakan glukosa sebagai

sumber energi. Namun, dengan sensitivitas insulin yang lebih baik dan tingkat gula darah yang terkontrol, tubuh dapat mengoptimalkan penggunaan glukosa dan mencegah fluktuasi yang berlebihan. Dengan demikian, puasa dapat berperan sebagai strategi preventif untuk mengurangi risiko resistensi insulin dan perkembangan diabetes mellitus tipe 2.

Puasa mengobati penyakit lambung

Selain menyehatkan, puasa bisa untuk menyembuhkan penyakit lambung. Beberapa peneliti menjelaskan bahwa puasa sangat berguna untuk menyembuhkan radang lambung (Khodijah, 2023) dan (Ferdayani & Nafisah, 2023). Karena puasa bermanfaat untuk menormalkan kadar asam dalam lambung yang menjadi penyebab penyakit asam lambung dan juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya.

Puasa untuk kesehatan psikologis

Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwa, mencegah gangguan kejiwaan, dan membina kondisi kesehatan mental. Kajian berikut akan mengulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya secara psikis, yang kemudian dikenal sebagai psikoterapi melalui amalan ibadah (Ariadi, 2019). Menurut (Harianto, 2021) secara psikologis, berpuasa menjadikan diri yang berpuasa mampu mengendalikan nafsu yang ada pada dirinya. Berpuasa berpengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance) dan menjadikan pribadi yang sabar serta ikhlas.

Menurut (Nuraini dkk., 2023) Saat berpuasa kita dibiasakan untuk lebih bersabar menahan dan mengendalikan diri dari berbagai macam hal yang bisa membatalkan puasa. Pengendalian diri sangat penting bagi kesehatan mental dalam menghadapi berbagai tekanan dan stress dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan masalah, karena salah satu ciri

jiwa yang sehat yaitu adanya kemampuan pada diri seseorang untuk mengendalikan dirinya masing-masing (Hawari, 2015).

Kegiatan Sosialisasi kepada Siswa Kelas 10 SMA N 1 Gambiran

Kegiatan Sosialisasi

Mengingat betapa pentingnya puasa khususnya bagi kesehatan tubuh masing-masing individu, dan telah banyak dilakukan berbagai penelitian untuk membuktikan kebenaran tersebut maka dapat disimpulkan bahwa puasa sangat penting bagi kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Demi meningkatkan ketekunan seseorang dalam menjalankan ibadah puasa maka dilakukan kegiatan sosialisasi kepada siswa kelas 10 di SMA N 1 Gambiran. Kegiatan sosialisasi tersebut dilaksanakan dengan memberi pengetahuan mengenai puasa dan manfaatnya juga sunnah-sunnahnya. Selain itu, siswa juga diberi motivasi agar tetap semangat dalam melaksanakan puasa. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab di akhir pembahasan, dan ice breaking pada sela-sela pembahasan agar siswa tidak merasa bosan.

Penyampaian materi mengenai puasa dilaksanakan selama 4 hari berturut-turut pada bulan romadhon 1445 H, mulai pukul 07.30-12.00 WIB. Peserta merupakan siswa kelas 10 SMAN 1 Gambiran dengan alasan meningkatkan pengetahuan siswa usia remaja agar tidak meremehkan ibadah puasa dengan mengetahui manfaat yang ditimbulkannya bagi kesehatan tubuh. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di mushola SMAN I Gambiran.

Selama kegiatan sosialisasi berlangsung, para siswa menunjukkan antusias mereka dalam menerima materi yang diberikan karena penyampaian materi yang lumayan menyenangkan karena di selingi dengan cerita hikmah yang berkaitan dengan materi. Pada saat penyampaian materi akan berlangsung para siswa dengan sigap menyiapkan alat tulis mereka untuk mencatat poin-poin penting terkait

materi yang disampaikan.

Penyampaian materi dilaksanakan dengan memanfaatkan media elektronik berupa proyektor. Dengan begitu para siswa akan lebih paham mengenai materi yang disampaikan karena mereka tidak hanya mendengarkan dari pemateri tetapi juga bisa melihat materi melalui layar proyektor.

Pada pertengahan materi, pemateri menyiapkan ice breaking. Tujuannya agar kegiatan sosialisasi berlangsung menyenangkan dan tidak terasa bosan mengingat kegiatan tersebut dilaksanakan pada saat bulan ramadhan yang berarti seluruh siswa melaksanakan ibadah puasa. Dengan diadakannya ice braking siswa yang tadinya mulai tidak fokus dengan materi yang disampaikan menjadi fokus kembali dan terlihat lebih antusias menerima materi selanjutnya. Pada kegiatan ice braking pemateri melatih kefokuskan para siswa, jika siswa kurang fokus maka siswa tersebut harus maju ke depan dan siap menerima hukuman berupa pertanyaan dari pemateri mengenai materi yang telah dijelaskan.

Sebelum penyampaian materi selesai pemateri memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi tersebut, setelah itu maka giliran pemateri menunjuk beberapa siswa untuk ditanyai mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan sosialisasi ini berlangsung selama tiga hari berturut-turut dengan metode dan media yang sama. Oleh karena itu pemateri berupaya untuk menyiapkan materi yang berbeda-beda setiap harinya dan semenarik mungkin agar dapat diterima dengan baik oleh seluruh audience.

Pada hari ke empat atau hari terahir sosialisasi, pemateri memberi kesempatan kepada beberapa siswa untuk melaksanakan test berupa pertanyaan mengenai materi yang kemarin telah disampaikan seputar puasa dan lainnya bagi siswa yang bisa menjawab dengan baik dan benar akan memperoleh hadiah. Test ini dilaksanakan hanya untuk sebagian

siswa saja karena keterbatasan waktu yang dimiliki dengan harapan beberapa siswa yang mengikuti test bisa mewakili seluruh siswa yang mengikuti kegiatan sosialisasi dan bisa menjadi tolak ukur seberapa faham siswa mengenai materi yang diberikan selama tiga hari berturut-turut.

Dari hasil test yang dilaksanakan kepada beberapa siswa berupa pertanyaan seputar puasa dan lainnya, sebagian besar siswa dapat menjawab dengan benar bahkan dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya pengetahuan mengenai ibadah puasa dan lainnya sudah dimiliki oleh sebagian siswa sejak dini, namun kurangnya motivasi pada diri mereka tentang pentingnya puasa dalam segi agama maupun kesehatan tubuh menjadikan mereka kadang suka meremehkan puasa. Selain itu, pengaruh lingkungan yang buruk juga sangat berpengaruh dalam pelaksanaan ibadah puasa khususnya pada usia remaja seperti mereka, akibatnya kelabilan pada usia remaja menjadikan mereka cenderung berkehendak sesuka hati karena salah pergaulan yang telah terjadi. Maka dari itu, kegiatan sosialisasi ini semoga dapat membuat mereka sadar akan pentingnya puasa bagi kesehatan tubuh.

Dampak perubahan

Kegiatan sosialisasi yang berlangsung selama empat hari dinilai memberikan dampak perubahan positif bagi seluruh siswa kelas 10 SAMN 1 Gambiran. Hal ini dapat dilihat berdasarkan keseharian mereka selama kegiatan sosialisasi berlangsung, mereka terlihat lebih tekun melaksanakan ibadah seperti sholat dhuha berjamaah, membaca al-qur'an bersama dan terlihat lebih antusias selama penyampaian materi berlangsung meskipun mereka sedang berpuasa. Antusiasme mereka dapat dilihat dari rasa semangat mereka dalam menjawab pertanyaan-

pertanyaan dari pemateri mengenai rutinitas mereka pada saat puasa dan juga antusiasme mereka dalam mengikuti permainan dari pemateri. Selain itu peninjauan juga dilakukan menggunakan data absensi siswa yang hadir dalam kegiatan sosialisasi.

Dari data absensi siswa yang hadir pada kegiatan sosialisasi, dapat dilihat bahwa selama 4 hari berturut-turut hanya beberapa anak saja yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, kedisiplinan siswa dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut sangatlah baik hampir tidak ada siswa yang terlambat untuk mengikuti acara pembuka sebelum acara inti dari kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan.

Dengan telah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini diharapkan seluruh siswa yang mengikuti dapat mempraktekkannya sendiri meskipun kegiatan sosialisasi telah selesai. Dengan menerapkan dan membiasakan dari dari yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi insyaallah seluruh siswa akan terbiasa melakukan hal-hal positif yang bermanfaat bagi diri sendiri. Dari kegiatan sosialisasi yang telah selesai dilakukan membuat kepuasan tersendiri dari pelaksana kegiatan sosialisasi karena semangat dan antusiasme dari siswa kelas 10 SMAN I Gambiran serta dukungan dari para guru-guru yang bersangkutan..

C. Kesimpulan

Remaja, terutama siswa Sekolah Menengah Atas, menghadapi tantangan perkembangan kejiwaan yang labil serta pengaruh negatif dari kemajuan teknologi dan pergaulan. Oleh karena itu, latihan rohani seperti puasa, yang diajarkan oleh Islam, memiliki peran penting dalam menjaga dan memperbaiki kesehatan rohani dan jasmani. Puasa tidak hanya mendekatkan manusia kepada Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai “rem” untuk mengendalikan hawa nafsu dan menjaga nilai-nilai moral. Manfaat puasa meliputi peningkatan kesehatan fisik dan mental. Secara ilmiah, puasa

membantu meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengelola berat badan. Selain itu, puasa dapat mengobati obesitas, diabetes, dan penyakit lambung. Puasa juga memberikan relaksasi sempurna kepada otak, yang berdampak positif pada kestabilan emosi dan kesehatan mental.

Kegiatan edukasi di SMAN 1 Gambiran menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai manfaat puasa dapat meningkatkan pemahaman dan semangat siswa dalam menjalankan ibadah puasa. Kegiatan ini diisi dengan ceramah, tanya jawab, dan ice breaking, yang membuat siswa antusias dan lebih tekun dalam melaksanakan ibadah selama bulan Ramadhan. Sosialisasi ini berhasil memberikan dampak positif bagi siswa, terbukti dari peningkatan disiplin, kehadiran, dan antusiasme mereka dalam mengikuti kegiatan. Dengan demikian, puasa tidak hanya membawa manfaat spiritual, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan mental, serta membentuk karakter siswa yang lebih baik. Edukasi mengenai pentingnya puasa harus terus dilakukan untuk membantu generasi muda memahami dan merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

D. Daftar Pustaka

- Agnia, A. S. G. N., Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Pengaruh kemajuan teknologi terhadap pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9331–9335.
- Ahyadi, A. A. (1991). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Indonesia*. Bandung: Penerbit Sinar Baru.
- Ajhari, A. A., Nurlathifah, A. S., Safitri, A., Ramadanti, A. I., Dede, R. H., Rosidin, D., Safira, D. I., Putri, D. N. A. P., Sari, D. N., & Khoerunnisa, E. (2019). *Jalan menggapai ridho ilahi*. Bahasa dan Sastra Arab, UIN Sunan Gunung Djati.
- Al Gifari, M. H. C., & Firdaus, M. F. (2023). Manfaat Puasa Senin Kamis Untuk Kesehatan Pencernaan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 742–756.
- Al Hafiz, D., Zakiyan, M. F., & Pratama, M. H. (2023). Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Islamic Education*, 1(3), 811–818.
- Alfin, R., Busjra, B., & Azzam, R. (2019). Pengaruh puasa ramadhan terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus Tipe II. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 191–204.

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Az-Zaki, J. M. (2018). *Sehat dengan Ibadah*. Pustaka Al-Kautsar.
- Dzulhijah, F., Salsabila, S. S., & Daidaban, M. B. L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 303–310.
- Ferdayani, D. O., & Nafisah, S. N. (2023). Manfaat Puasa Terhadap Penyakit Maag. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 822–829.
- Harianto, G. (2021). Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*, 5(2), 155–170.
- Hawari, D. (2015). *Puasa berdasarkan Perspektif Psikologi*.
- Indonesia, U.-U. R. (2003). *Sistem pendidikan nasional*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam dan Sains. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 35–44.
- Maulida, K. L., Pratiwi, M. C., & Qolbi, N. S. (2023). Pengaruh puasa menurut perspektif islam dan sains dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dan diebetes. *Journal of Creative Student Research*, 1(6), 53–61.
- Musbikin, I. (2004). *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cet, 1.
- NATALIA, A., & SULISTIYANINGSIH, S. (2018). Review Artikel: Puasa Ramadhan Dan Diabetes Melitus. *Farmaka*, 16(1), 331–336.
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'Aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 235–241.
- Nurudin, N. (2013). Basis Nilai-Nilai Perdamaian: Sebuah Antitesis Radikalisme Agama di Kalangan mahasiswa. *Harmoni*, 12(3), 64–82.
- Partini, A. W., & Fakhrudin, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108–120.
- Putri, M., Lestari, R. D., Matondang, S., & Sunardi, N. (2022). Pengaruh Teknologi Terhadap Perkembangan Islam di Era Remaja Milenial. *Jurnal Informatika Dan Teknologi Pendidikan*, 2(2), 49–55.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Serambi Tarbawi*, 3(1).
- Siregar, J. H. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pasien Diabetes Melitus Tipe-2. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 1(2), 66–70.
- Taufik, A., & Apendi, T. (2021). Analisis Dampak Negatif Pergaulan Anak Remaja di Era Globalisasi Dengan Kemajuan Teknologi. *WACANA AKADEMIKA: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 5(1), 26–33.