

Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental

Yati Oktavia, Septina, Elvin Monica Putri, Yolanda, Silvia Handayani, Vivi Anggraini, Thomas Alfajar, Tri Kasda Akbar Setiawan

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: oyati781@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini mengulas tentang dampak dari puasa terhadap kesehatan mental, di era modern banyak orang yang salah memahami puasa banyak orang yang mengira, bahkan menuding, bahwa puasa adalah penghalang bagi jaringan-jaringan dan sel-sel tubuh untuk mendapatkan unsur-unsur yang terdapat dalam makanan dan minuman. Banyak pula kalangan medis yang mencampuradukan puasa islam dengan starvasi, lalu mereka pun menyamakan dampak dan bahaya puasa medis dengan puasa Islam, Banyak sebagian orang yang tidak mengetahui manfaat dan keajaiban puasa kebanyakan orang beranggapan bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa. Dengan bertujuan untuk (1) Untuk mengetahui penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa. (2) Untuk mengetahui pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab. Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif analisis. Penulis mendeskripsikan dan menganalisis penafsiran ayat-ayat puasa terhadap Tafsir al-Misbah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif atau kepustakaan (libraryreseach). Hasil dari kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa (1) Penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa ditinjau dari kesehatan mental. (2) Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab: Puasa sebagai pengobatan jiwa, Puasa sebagai pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, Puasa mampu menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan ucapan, pandangan, pendengaran serta menahan seluruh tubuh dari kejelekan, Puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar dari keegoisan.

Kata kunci : Puasa, Kesehatan, Mental

Pendahuluan

Seperti yang kita sama-sama ketahui bahwa puasa adalah rukun islam yang ketiga dan merupakan satu bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Banyak sebagian orang yang tidak mengetahui manfaat dan keajaiban puasa kebanyakan orang beranggapan bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa. 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". Secara fisik, puasa memiliki efek kesehatan, seperti membangun sistim kekebalan, sistim pencernaan, sistim reproduksi, dan masih banyak lagi. Ketika seseorang berpuasa, menurut penelitian para ahli, akan terjadi dua peristiwa penting dalam tubuhnya. Pertama, rekontruksi 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 kedayatan puasa kedalam sebuah buku yang berjudul Why Fasty. Di dalam buku itu, ia menjelaskan berbagai hikmah puasa untuk kesehatan salah satu nya 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. Dalam hal ini, Ahmad Syarifuddin menyatakan bahwa puasa mengandung hikmah bagi kesehatan fisik sekaligus kesehatan psikis manusia.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. 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. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu teknik pengumpulan informasi dan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research) yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah bahan-bahan pustaka, baik berupa buku, jurnal, ensiklopedia dan sumber lainnya. Untuk diklasifikasikan menurut materi yang dibahas. Metode Analisis Data Setelah data terkumpul, kemudian diolah dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Penulis mendeskripsikan dan menganalisis penafsiran ayat-ayat puasa terhadap Tafsir al-Misbah.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya setiap orang senantiasa memiliki mental yang sehat, dengan berpuasa yang sungguh-sungguh dan diniati karena hanya untuk mendapatkan ridha Allah SWT, maka power (Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat salah satunya yaitu memiliki kemampuan dan kekuatan untuk menguasai lingkungan dan berintegritas secara baik. Kekuatan dari puasa tersebut akan mampu menggerakkan dan mengarahkan nafsu manusia yang rendah (sufli) menuju maqam (kedudukan) jiwa yang ulwi (insan kamil).

Puasa merupakan jalan menuju takwa dengan berupaya mendekati diri kepada Tuhan-Nya, dengan cara menahan diri dari hawa nafsu jasmani dan rohani sesuai waktu yang ditentukan. Banyak ragam puasa sunnah yaitu puasa tambahan yang dilakukan secara sukarela di luar bulan Ramadhan sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi SAW, salah satunya adalah puasa Senin Kamis. Puasa Senin Kamis adalah puasa yang banyak digemari oleh umat islam yang dilakukan 2 kali dalam sepekan yaitu pada hari Senin dan hari Kamis. Tidak sedikit siswa saat ini yang melakukan puasa Senin Kamis. Bahkan banyak lembaga Pendidikan Islam seperti Madrasah yang menganjurkan untuk melakukan puasa Senin Kamis. Yang tidak lain tujuannya adalah untuk mendidik, melatih, membiasakan diri melakukan puasa Senin Kamis, dan mendekati diri kepada Allah SWT. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh puasa dengan kesehatan mental. Apabila siswa 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.

Menurut pandangan islam orang sehat mentalnya ialah orang yang berperilaku, pikiran dan perasaannya mencerminkan dan sesuai dengan ajaran Islam. Ini berarti, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang di dalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku perasaan, pikirannya dan jiwa keberagamaanya. Dengan demikian tampaknya sulit diciptakan kondisi kesehatan mental dengan tanpa agama. Bahkan dalam hal ini Malik B. Badri berdasarkan pengamatannya berpendapat, keyakinan seseorang terhadap islam sangat berperan dalam membebaskan jiwa dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Disinilah peran penting islam dalam membina kesehatan mental.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala Berfirman :

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

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

Dalam ayat tersebut tujuan dari disyariatkannya berpuasa adalah agar manusia bertakwa. Karena dengan takwa, perkara akhlak dan moralitas umat menjadi tertata, sehingga terhindar dari keruntuhan, kerusakan maupun penyimpangan. Orang yang bertakwa senantiasa mendapat pimpinan dan bimbingan dari Allah SWT dan dalam kehidupan dan perjuangannya akan memperoleh kemenangan.

Pembahasan

Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan, maupun sebagai alat untuk kesehatan mental. Dalam ibadah puasa, kejujuran yang dituntut adalah jujur terhadap diri sendiri disamping jujur kepada orang lain. Orang yang tahu persis apakah seseorang itu berpuasa atau tidak, adalah diri dirinya. Orang lain dapat dibohonginya. Puasa merupakan hubungan antara makhluk dengan kholiknya, orang yang sedang mengerjakan puasa dengan khusus tidak akan merasa sendiri. Puasa bertujuan agar manusia selalu dekat dengan Allah SWT, sehingga mendorong manusia untuk berusaha dan tidak tergelincir serta terperosok kepada gelisah, bersalah dan tidak tenang. Adapun kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala jiwa seperti cemas, adanya konflik, hingga timbul rasa gelisah dan frustrasi. Oleh karena itu, hubungan ibadah puasa dengan kesehatan mental sangat erat, karena ibadah puasa dengan kesehatan mental sangat erat, ibadah puasa mampu menyetatkan mental manusia. Sebagaimana Sabda Rasulullah SAW:

Artinya: “Berperanglah niscaya kalian akan mendapatkan keuntungan, berpuasalah maka kalian akan sehat, dan bersafarlah maka kalian akan kaya.” (H.R. Thabrani) Menurut Hasan Al-Bashri orang yang gemar menjalankan ibadah puasa, selain dapat mendidik jiwanya kearah insan kamil, dia juga akan mendapat pahala tambahan dari Allah yakni disediakan untuknya sebuah pintu khusus disurga yang disebut pintu Rayyan yang artinya menyegarkan. Sehingga yang memasukinya tidak akan merasakan dahaga selamanya.

Para ahli kesehatan mental telah sepakat bahwa pengaruh puasa terhadap kedudukan kesehatan mental dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu:

1. Kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan)
Kedudukan kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan) mengacu kepada pengertian kesehatan mental seperti tersebut diatas, seperti terhindar gangguan kejiwaan (neuroses) dan penyakit kejiwaan (psychoses).
2. Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan
Sebagai cabang ilmu psikologi, kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan semua potensi yang ada pada manusia seoptimal mungkin, serta memanfaatkannya sebaik-baiknya agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan
3. Kesehatan mental sebagai terapi

Kesehatan mental sebagai ilmu terapan, mengkaji, dan mengembangkan teknik-teknik konseling dan terapi kejiwaan.

Kesimpulan

Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental sebagai pengobatan jiwa, Puasa sebagai pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, Puasa mampu menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan ucapan, pandangan, pendengaran serta menahan seluruh tubuh dari kejelekan, Puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar dari keegoisan. Oleh karena itu, seorang Muslim tidak hanya mengetahui puasa sebagai kewajiban saja tapi juga harus mengetahui manfaat dan hikmah puasa karena banyak sekali manfaat puasa salah satunya terhadap kesehatan. Oleh karena itu, puasa bukanlah penghalang bagi kesehatan bahkan sebaliknya puasa memiliki pengaruh bagi kesehatan.

Referensi

- Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: PT GUNUNG AGUNG, 1975)
Musbikin Imam. (2004). Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004)
Al-Zuhayly, W. (2005). Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab . Bandung: PT Remaja Rosdakarya .
Sururin, Ilmu Jiwa Agama, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004)
H. Ramayulis, Psikologi Agama, (Jakarta: Kalam Mulia, 2016)