

**PUASA MENURUT PERSPEKTIF BIOLOGI DALAM KAJIAN
METABOLISME TUBUH DAN HUBUNGANNYA
DENGAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Pendidikan Biologi



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
IAIN AMBON
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL : **Puasa Menurut Perspektif Biologi Dalam Kajian
Metabolisme Tubuh dan Hubungannya Dengan Kesehatan**
NAMA : **Ahmad Syarif Walakula**
NIM : **150302055**
JURUSAN / KLS : **PENDIDIKAN BIOLOGI / B**
FAKULTAS : **ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN IAIN AMBON**

Telah diuji dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah yang diselenggarakan pada hari
, Tanggal Bulan Tahun dan dinyatakan dapat diterima sebagai salah
satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Pendidikan Biologi.

DEWAN MUNAQASYAH

PEMBIMBING I : **Dr. Muhammad Rijal, M.Pd** (.....)

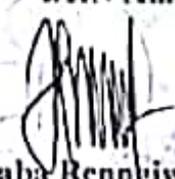
PEMBIMBING II : **Prof. Dr. Idrus Sere, M.Pd.I** (.....)

PENGUJI I : **Surati, M.Pd** (.....)

PENGUJI II : **Zamrin Jamdin, M.Pd** (.....)

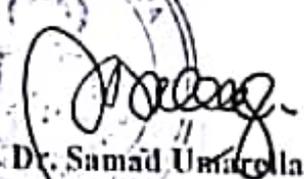
Diketahui Oleh:

**Ketua Jurusan Pendidikan Biologi
IAIN Ambon**


Janaba Renniwur, M. Pd
NIP. 198009122005012008

Disahkan Oleh:

**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
Dan keguruan IAIN Ambon**


Dr. Sumad Umarolla, M. Pd
NIP. 196507061992031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah:

Nama : AHMAD SYARIF WALAKULA

NIM : 150302055

Program Studi : Pendidikan Biologi

Menyatakan bahwa skripsi ini benar merupakan hasil penelitian/karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa hasil penelitian tersebut merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibantu orang lain secara keseluruhan atau sebagian, maka skripsi ini dan gelar yang diperolehnya batal demi hukum.

Ambon, November 2019

Yang Membuat Pernyataan



A. SYARIF WALAKULA
NIM. 150302055

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
AMBON

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jalan Dan Jatuh Soal Biasa Tapi Bakingkit Dari Jatuh Itu Luar Biasa

PERSEMBAHAN

Sujud syukur kupersembahkan karya ilmiah ini kepada kedua orang tua tersayang ayahanda Kamaludin Walakula dan Ibunda Nabawia Walakula tercinta yang tak pernah lelah membesarkanku, membimbing, mendidik dan selalu mendoakanku serta memberikan dukungan baik moril maupun materil. Adik-adiku tercinta Mochtar Walakula dan Ansar Walakula serta kakakku Jufri Walakula yang selalu memberikan motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kelak cobalah pahami isi dari skripsi ini, itulah episode perjuangan hidup saya sebagai insan akademis di bumi kampus Hijau

Institut agama Islam negeri (IAIN) Ambon

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
AMBON

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas kelimpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis dengan segala kemampuan yang ada berusaha agar penampilan skripsi ini sebaik mungkin, namun penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan ini masih jauh dari kelengkapan dan kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa selama perkuliahan sampai tersusunnya hasil penelitian ini banyak hambatan yang penulis temui, namun dengan kesabaran serta motivasi dan bantuan dari berbagai pihak maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor IAIN Ambon Dr. H. Hasbollah Toisuta, M.Ag., serta wakil I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Dr. H. Mohdar Yanlua, M.H., Wakil Rektor II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Dr. Ismail DP, M.Pd., dan Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja Sama Dr. Abdullah Latuapo, M.Pd.I.
2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Dr. Samad Umarella, M.Pd; serta Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Dr. Patma Sopamena, M.Pd.I; Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan

dan Keuangan Ummu Sa'idah, M.Pd.I; dan Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja Sama Dr. Ridwan Latuapo, M.Pd.I.

3. Janaba Renngiwur, M.Pd dan Surati, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Biologi.
4. Dr. Muhamamd Rijal, M.Pd dan Prof. Dr. Idrus Sere, M.Pd.I, masing-masing selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Rivalna Rivai, M.Hum, selaku Kepala Perpustakaan IAIN Ambon beserta stafnya yang telah menyediakan berbagai fasilitas literatur yang dibutuhkan.
6. Dosen serta seluruh staf pegawai yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengajaran yang baik dalam proses perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2015, pengurus HMJ Biologi, teman-teman PPKT di MA Negeri Ambon, teman-teman IPPMAP, para sahabatku "Rais T, Ode Salim, Sahril, Susanto, Fahmi, Yogi, Rijal, Rafli, Aslam dan teman lainnya yang memberi motivasi sehingga penulis mampu dan bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini tak lupa penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan hasil penelitian ini. Semoga Allah swt selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua dan meridhoi amal perbuatan kita. Amin.

Ambon, November 2019

Penulis

ABSTRAK

AHMAD SYARIF WALAKULA, NIM. 150302055. Judul “Puasa Menurut Perspektif Biologi Dalam Kajian Metabolisme Tubuh Dan Hubungannya Dengan Kesehatan”. Di bawah bimbingan Dr. Muhammad Rijal, M.Pd dan Prof. Dr. Idrus Sere, M.Pd.I. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2019.

Puasa sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani karena dengan berpuasa maka pola makan menjadi lebih teratur. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana puasa menurut perspektif biologi dalam kajian metabolisme tubuh yang berhubungan dengan kesehatan.

Tipe penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Penulis menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan membaca, mempelajari dan meneliti buku yang berkaitan dengan objek yang digunakan ataupun sumber pustaka lainnya. Teknik yang digunakan adalah dengan mengemukakan sumber dengan membaca dan menarik kesimpulan.

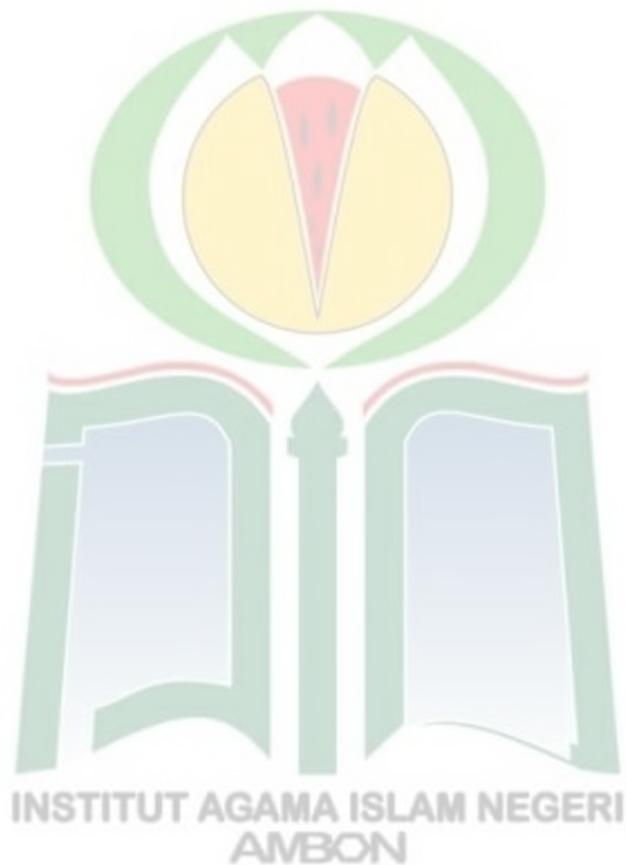
Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa dalam perspektif biologi meliputi: 1) Mengistarahatkan organ-organ pencernaan, 2) Membersihkan tubuh dari racun, kotoran dan ampas, 3) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, 4) Menciptakan keseimbangan elektrolit di dalam lambung, 5) Memperbaiki fungsi hormone, 6) Meningkatkan fungsi organ reproduksi, 7) Meremajakan atau mempercepat regenerasi sel-sel tubuh, 8) Meningkatkan fungsi fisiologis organ tubuh, dan 9) Meningkatkan fungsi syaraf. Sedangkan puasa menurut perspektif biologi dalam kajian metabolisme tubuh yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1). Keseimbangan anabolisme dan katabolisme, 2). Tidak akan mengakibatkan pengasaman dalam darah, 3). Tidak berpengaruh pada sel darah manusia, 4). Puasa pada penderita diabetes tipe 2 tidak berpengaruh, 5). Pengaruh pada Ibu hamil dan menyusui, 6). Pengaruh pada janin saat ibu hamil berpuasa, 7). Penurunan glukosa dan berat badan, 8). Pengaruh pada fungsi kelenjar gondok (tiroid), 9). Pengaruh pada hormon virgisteron, 10). Bermanfaat bagi jantung, 11). Memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerja sel, 12). Sangat efektif meningkatkan konsentrasi urin dalam ginjal serta meningkatkan kekuatan osmosis urin, 13). Dalam keadaan puasa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, 14). Penurunan berbagai hormon salah satu rahasia hidup jangka panjang, 15). Bermanfaat dalam pembentukan sperma, 16). Bermanfaat untuk penderita radang persendian (encok) atau rematoid arthritis, 17). Memperbaiki hormon testoteron dan performa seksual, 18). Memperbaiki kondisi mental secara bermakna, 19). Peningkatan komunikasi psikososial baik dengan Allah dan sesama manusia.

Kata Kunci: *Puasa, Metabolisme dan Kesehatan.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Pengertian Judul.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Penelitian Terdahulu	9
B. Puasa Dalam Tinjauan Agama Islam	12
C. Fungsi Puasa Dalam Kehidupan.....	15
D. Hikmah Puasa	17
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Instrumen Penelitian	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23

A. Puasa Menurut Perspektif Biologi (Metabolisme).....	23
B. Puasa Bagai Kesehatan Jasmani dan Rohani Manusia	41
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan nikmat Allah yang sangat berharga. Jika tubuh manusia sehat, maka seseorang dapat melakukan aktivitas secara baik dan lancar. Tetapi jika kesehatan seseorang terganggu, maka dapat menghambat aktivitasnya. Walaupun begitu, tidak sedikit manusia yang tidak hati-hati menjaga kesehatannya. Manusia sering mengabaikan kesehatan, akibatnya manusia menjadi sakit. Agar tubuh tetap sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan makan makanan secara teratur. Dengan berpuasa, maka pola makan menjadi lebih teratur. Karena puasa mensyaratkan untuk tidak makan, minum, dan melakukan perbuatan-perbuatan lain yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, untuk itu maka akan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Rasulullah bersabda;

صُومُوا تَصِحُّوا

Artinya: Berpuasalah kamu supaya kamu sehat.¹

Jika berdasarkan hadis tersebut, maka seseorang yang kesehatannya kurang stabil (misalnya karena kolesterol, darah tinggi dan lain-lain), dianjurkan untuk berpuasa, agar penyakit tersebut dapat ditekan ataupun dikurangi.

¹Imam Abi Abdillah Muhammad Bin Isma'il Bin Ibrahim, *Shahih Muslim*, Juz I (Surabaya: Darul Fikri, tth), hlm. 124.

Berpuasa di dalam bulan Ramadhan merupakan kewajiban yang Allah tetapkan bagi orang beriman sebagaimana tertera dalam surat al-Baqarah ayat 183,

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



Terjemahnya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.²

Keimanan dan ketakwaan menjadi urusan yang sangat pribadi dari dimensi vertikal sebuah ritual, namun keimanan dan ketakwaan yang benar memiliki implikasi sosial. Perintah puasa bertujuan sebagai sarana untuk mengantarkan manusia kederajat takwa, dalam arti sesungguhnya, juga tidak bisa dipisahkan dari dimensi konsekuensinya yang berupa amal saleh. Ibadah puasa tidak dimaksudkan sebagai ritual pribadi semata, dalam menahan diri dari makan, minum, dan seks, tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri yang memiliki konsekuensial yang sangat penting, yakni memunculkan kondisi psikologis berupa kesadaran diri yang berwujud komitmen sosial. Rasa empati, yakni kondisi psikologis ikut merasakan yang dirasakan oleh orang lain.³

Puasa selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan mengatasi berbagai penyakit, puasa juga melatih rohani atau jiwa manusia agar menjadi lebih baik. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa bahwa puasa dapat

²Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (PT. Sygma Examedia Arkanleema: Bandung, 2009), h. 102.

³Nurcholis Madjid, *30 Sajian Ruhani Renungan di Bulan Romadlon*, (Penerbit Mizan: Bandung, 2001) hlm.100

meningkatkan derajat perasaan atau *Emotional Quotient (EQ)* manusia. Secara psikologis manusia tidak hanya diukur atau dinilai dari derajat kecerdasan atau *Intelligence Quotient (IQ)*, tetapi juga diukur dari EQnya. EQ berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang antara lain; sifat dermawan, santun terhadap fakir miskin, sabar, rela berkorban, kasih sayang dan rasa kepedulian. Sedangkan IQ berpengaruh pada bertambahnya rasa percaya diri dan meningkatnya daya ingat serta daya nalar seseorang.⁴

Goleman, mengatakan puasa menimbulkan suatu perbuatan positif yang bermula dari sebuah kecerdasan dalam bertindak, dan bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spectrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama, meliputi: kecakapan verbal, matematika, logika, pemahaman ruang, jenis kinestetik, bakat musik, kecakapan antarpribadi dan kemampuan “intrapribadi” (intelegensi interpersonal). Kecakapan antar pribadi mencakup kemampuan untuk menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain serta memperhatikan perbedaan diantara yang lain. Hal-hal tersebut merupakan kemampuan dasar yang harus dikembangkan, karena ini merupakan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang serta memanfaatkannya untuk menuntun perilaku. Ketidakmampuan untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dengan tepat dapat menyebabkan seseorang bertindak agresif dan brutal yang dapat merugikan dirinya dan orang lain.⁵

⁴Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2004), hlm 213

⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Gramedia Pustaka Utama, Jakarta,1998), hlm. 50.

Bila puasa di kaji dari berbagai segi akan ditemukan banyak manfaat yang belum diketahui secara baik. Melalui berbagai penelitian, ternyata puasa memiliki pengaruh yang luar biasa bagi kesehatan manusia. Baik fisik maupun psikis, sebagaimana standart WHO bahwa sehat itu tidak hanya fisik, tetapi juga psikis, sosial dan spiritual.⁶

Menurut sudut pandang biologi, puasa dapat diartikan sebagai pembatasan konsumsi. Pembatasan konsumsi yang berbeda pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan kondisi gizi ada dua, yaitu pembatasan konsumsi zat-zat gizi dalam makanan dan pembatasan konsumsi air dan mineral. Perubahan konsumsi berpengaruh pada penurunan metabolisme basal (*BM=Basal Metabolic*), penurunan konsumsi energi total dan konsumsi air serta mineral tertentu (Na, K, dan Mg), penurunan tekanan darah dan denyut nadi, efisiensi penggunaan energi untuk melakukan kerja, dan lain-lain.⁷ Puasa juga berpengaruh terhadap metabolisme berbagai bahan di dalam tubuh. Metabolisme tersebut meliputi metabolisme lemak, karbohidrat, dan protein yang mengalami perubahan selama berpuasa walaupun tidak secara signifikan. Perubahan asupan kalori dan metabolisme tubuh secara umum tersebut mengakibatkan perubahan distribusi sirkadian dari suhu tubuh, kortisol, melatonin, dan glikemia, yang berpengaruh terhadap jumlah tidur di malam hari, kesiagaan pada siang hari, dan kemampuan

⁶Ahmad Syaifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik&Psikis*, (Gema Insani, Jakarta, 2003), hlm. v

⁷Achmad Djaeni Sedioetama, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam* (Dian Rakyat. Jakarta, 1990), hlm. 101.

psikomotor. Penurunan kemampuan psikomotor yang terlihat diantaranya adalah penurunan jumlah waktu kerja pada siang hari.⁸

Perubahan metabolisme selama puasa berbeda tergantung dari lama puasa yang dikerjakan. Puasa Ramadhan yang dilaksanakan selama satu bulan penuh, termasuk ke dalam puasa jangka panjang. Puasa sunnah Senin-Kamis, termasuk ke dalam puasa jangka pendek. Otak memerlukan antara 400-500 kalori/ hari pada periode puasa yang pendek. Kalori tersebut diperoleh dari hasil pembakaran glukosa antara 100-145gr dan digunakan untuk memenuhi energi yang dibutuhkan dalam kondisi basal yaitu sebesar 20% dari suplai total energi. Kebutuhan glukosa otak yang begitu tinggi inilah yang mengakibatkan protein ataupun lemak yang penting bagi tubuh dikorbankan untuk menjaga kadar gula darah pada saat berpuasa. Akan tetapi, tambahan karbohidrat yang masuk pada periode puasa pendek (pada saat berbuka puasa, sahur, dan makan keesokan harinya), mengakibatkan dua hal, yaitu: mobilisasi protein otot tidak akan terjadi, dan hati tidak akan membuat glukosa lagi, sebab sedikit karbohidrat tadi sudah mencukupi kebutuhan otak.⁹

Pada dasarnya orang yang berpuasa itu hanya melewatkan saat makan siang dan mempercepat waktu makan pagi. Orang yang berpuasa juga hanya tidak minum selama 8 sampai 10 jam dan itu tidak membahayakan kesehatan dan tidak menyebabkan dehidrasi yang buruk bagi tubuh manusia. Sebaliknya, dehidrasi

⁸Rachida Roky, dkk. *Physiological and Chronobiological Changes during Ramadan Intermittent Fasting* [on line]. *Annals of Nutrition and Metabolism*. Vol. 48, No. 4, 2004. Dalam <http://www.kargerpublisher.com>. Diakses tanggal 15 Juni 2019.

⁹Jansen Siburian, *Perubahan Metabolisme selama Keadaan Puasa*. Dalam *Majalah Ilmiah Kedokteran Gigi FKG Universitas Trisakti Edisi Khusus FORIL VI*. Jurnal. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti : Jakarta, 1999), hlm. 49.

ringan dan penyimpanan air dalam tubuh bisa meningkatkan kesempatan hidup. Dampak positif lainnya bagi tubuh, puasa bisa menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan mengendalikan tekanan darah. Itulah sebabnya, puasa sangat dianjurkan bagi perawatan mereka yang menderita penyakit diabetes, kegemukan dan darah tinggi. Dalam kondisi tertentu, seorang pasien bahkan dibolehkan berpuasa, kecuali mereka yang menderita sakit diabetes yang sudah parah, jantung koroner dan batu ginjal. Puasa dapat menjaga perut yang penuh disebabkan banyak makan adalah penyebab utama kepada bermacam-macam penyakit terutamanya kegemukan yang menyebabkan timbulnya sub penyakit lain. Maka puasa merupakan salah satu cara yang dapat memelihara anggota badan daripada semua penyakit kerana melaluinya unsur-unsur racun di dalam makanan dapat dinetralkan setelah berpadu di antara satu sama lain.

Berangkat dari pemikiran di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menguraikan tentang puasa kaitannya dengan kesehatan tubuh, dengan judul “Puasa Menurut Perspektif Biologi Dalam Kajian Metabolisme Tubuh Dan Hubungannya Dengan Kesehatan”.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana puasa dalam perspektif biologi?
2. Bagaimana puasa menurut perspektif biologi dalam kajian metabolisme tubuh yang berhubungan dengan kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui puasa dalam perspektif biologi
2. Mengetahui puasa menurut perspektif biologi dalam kajian metabolisme tubuh yang berhubungan dengan kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis

Penelitian ini sangat berguna sebagai kelengkapan untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar kesarjanaan di kampus IAIN Ambon sebagai upaya dalam mengembangkan bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat serta sebagai salah satu bidang ilmu yang telah didapat selama belajar di kampus tersebut.

2. Bagi dunia pendidikan

Hasil penelitian ini kiranya selain sebagai referensi, kajian penelitian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan puasa, karena secara jelas puasa memberikan banyak manfaat bagi tubuh manusia terutama kesehatan dan memberikan pahala yang besar bagi yang menunaikannya karena merupakan salah satu kewajiban bagi manusia terkhusus bagi umat Islam.

2. Bagi penelitian lanjut

Penelitian ini bagian dari awal untuk mengungkapkan manfaat puasa bagi kesehatan tubuh manusia yang aktif menjalankan ibadah puasa sehingga perlu penelitian lanjut. Sehingga secara perlu pendekatan metodologi yang berkaitan dengan teknik penarikan sampel sehingga memunculkan pengaruh yang dapat diukur secara kuantitatif (nilai ataupun angka-angka).

E. Penjelasan Istilah

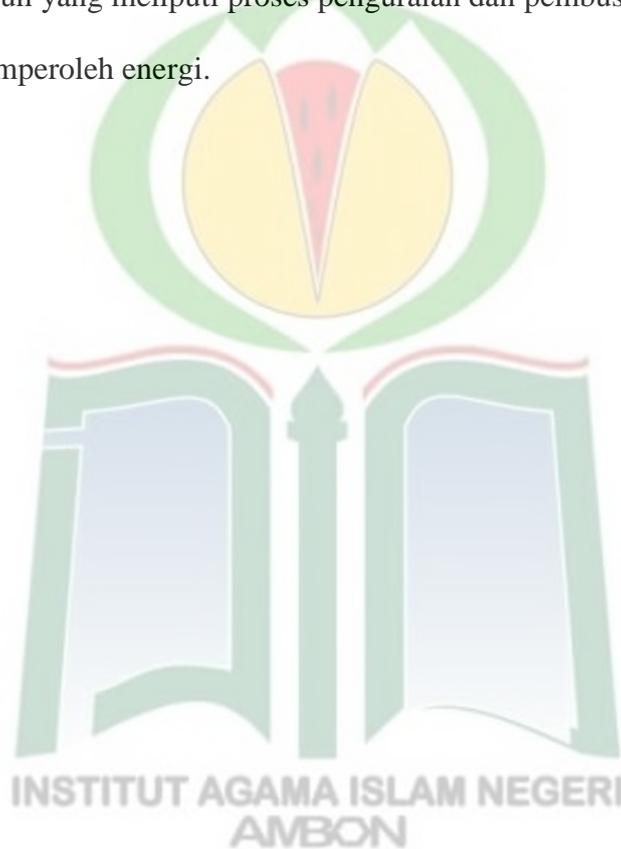
Agar tidak terjadi penafsiran yang keliru dalam memahami judul dalam kajian, ini maka peneliti memberikan defeni terkait dengan judul dalam penelitiain ini yang meliputi:

1. Puasa menurut pengertian hakiki, bukan saja menahan diri dari makan, minum dan pnuaian syahwat seks, tapi juga menahan diri dari segala yang diharamkan Allah, baik perkataan, perbuatan dan pemikiran, menahan diri dari maksiat dan syahwat.¹⁰ Dengan demikian, maka puasa merupakan suatu ibadah yang bersifat wajib bagi orang Islam untuk dijalankan karena akan mendapat kebaikan di dunia (kesehatan rohani dan jasmani) dan mendapatkan kebaikan di akhirat (berpahala) bagi yang menjalankan.
2. Secara ilmiah puasa dapat diartikan sebagai pembatasan konsumsi. Terdapat dua jenis pembatasan konsumsi yang berbeda pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan kondisi gizi, yaitu pembatasan konsumsi zat-zat gizi dalam makanan dan pembatasan konsumsi air dan mineral. Penurunan metabolisme basal,

¹⁰Abdullah Syahatan, *Mengapa Ibadah Puasa Diwajibkan*, (Bulan Bintang, Jakarta, 1996), hlm. 101.

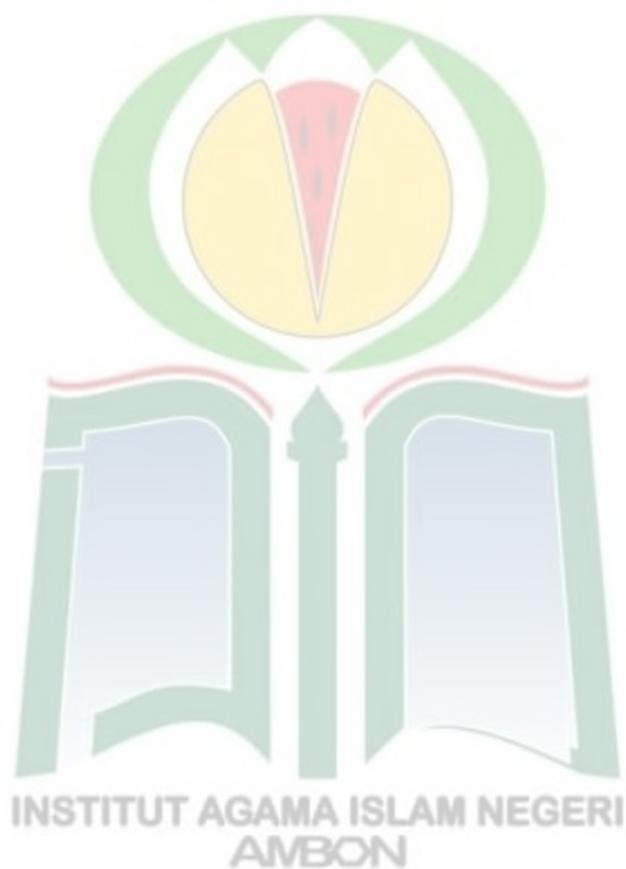
penurunan konsumsi energi total dan konsumsi air serta mineral tertentu (Na, K, dan Mg), sedikit penurunan tekanan darah dan denyut nadi, sedikit efisiensi penggunaan energi untuk melakukan kerja, dan lain lain, merupakan beberapa pengaruh dari konsumsi yang terbatas tersebut.¹¹

3. Metabolisme tubuh adalah proses reaksi-reaksi kimia yang berlangsung di dalam tubuh yang meliputi proses penguraian dan pembusukan yang bertujuan untuk memperoleh energi.



¹¹Sediaoetama, Achmad Djaeni, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*. Dian Rakyat. Jakarta. 1990:101-140

- c) Untuk menyuburkan dalam jiwa kita kekuatan menderita bila kita terpaksa menderita dan untuk menguatkan iradat atau kehendak.³²



BAB III

METODE PENELITIAN

³²*Ibid*, hlm. 38.

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini maka metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yakni penelitian yang memusatkan perhatiannya pada konsep-konsep yang timbul dari data lalu kemudian dicari hubungannya untuk membentuk teori substantif yang berkaitan dengan puasa dan kesehatan.³³

Peneliti menggunakan metode study kepustakaan (*library research*) dengan membaca, mempelajari dan meneliti buku yang ada hubungan dan berkaitan langsung dengan penelitian ini. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang identik dengan buku-buku dan penelitian berhadapan langsung dengan teks dan bukannya dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata berupa kejadian, orang atau benda-benda lain.³⁴ Penelitian yang penulis lakukan dapat dikategorikan dengan kepenelitian pustaka karena tidak memerlukan terjun langsung ke lapangan melalui survai maupun observasi untuk mendapatkan data yang dicari.³⁵ Data diperoleh dan dikumpulkan dari penelitian kepustakaan yaitu berbagai sumber yang mendukung data penelitian yang bisa bersumber dari buku referensi, jurnal, artikel, maupun dari sumber lainnya yang ada hubungannya dengan materi dan tema pengkajian.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

³³Nana Sudjana dkk, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Badung: Sinar Baru, 1989), hlm. 195.

³⁴Anonim, dalam <http://hostory.ly.com/journal/item/44>. Diakses tanggal 15 Oktober 2015.

³⁵Jamal Ma'mur Asmani, *Tuntuu Buku Panduan Super Praktis Penelitian* Press, 2011), hlm. 153.

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan terhitung mulai dari tanggal 30 Maret sampai dengan 30 April 2019 yang bertempat di perpustakaan IAIN Ambon.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri. Untuk dapat dimengerti bahwa peneliti merupakan instrument utama, maka seorang peneliti harus memiliki syarat-syarat. Lincoln dan Guba dalam Moleong merincikan syarat-syarat tersebut antara lain: (1) responsif, dapat menyesuaikan diri, menekankan keutuhan, mendasarkan diri atas perluasan pengetahuan, memproses data secepatnya dan memanfaatkan kesempatan untuk mengklarifikasi dan mengiktisar serta memanfaatkan kesempatan untuk mencari respon yang tidak lazim. (2) kualitas yang diharapkan, dan (3) meningkatkan kemampuan peneliti sebagai instrumen.³⁶

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Data sekunder yakni data yang diperoleh melalui bahan kepustakaan. Dari tersebut diperoleh dari literatur-literatur penunjang seperti buku-buku yang berkaitan dengan puasa dan kesehatan, dokumen-dokumen penting, laporan hasil penelitian, pendapat para ahli dalam bentuk buku, makalah dan

³⁶Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Cet. XIV; Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000), hlm. 121.

sebagainya dan sumber-sumber terpercaya lainnya berupa internet, koran, dan lain sebagainya.³⁷

2. Data tersier yakni bahan yang memberikan petunjuk maupun penjelasan terhadap bahan hukum primer dan sekunder. Bahan tersier seperti Kamus Besar Bahasa Indonesia, Kamus kesehatan, dan Ensiklopedi.³⁸

E. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis kualitatif, yaitu data yang diperoleh kemudian disusun secara sistematis, untuk selanjutnya dianalisis secara kualitatif untuk mencapai kejelasan masalah yang akan dibahas.³⁹ Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk menggambarkan kaitan yang terjadi dalam kajian penelitian ini dengan menggunakan dua teknik, yakni:

1. Reduksi, yakni cara mengembangkan gagasan utama yang ditempatkan pada awal alinea, serta pengkhususan atau perincian-perinciannya terhadap dalam kalimat-kalimat berikutnya.
2. Deduksi, yaitu dengan menganalisis data secara langsung kemudian memberi penilaian sesuai dengan tema untuk mencari bagian-bagian yang saling terkait agar lebih sederhana yang dikemukakan perincian-perinciannya sehingga data tersebut dapat disimpulkan secara umum.

³⁷Ronny Hanitjo Soemitro, *Metodologi Penelitian Hukum dan Jurimetri*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1990), h. 52.

³⁸Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*. Cet. II; (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996), h. 215.

³⁹Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Cet. VII; Bandung: CV. Alfabeta, 2012), hlm. 88.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, terkait dengan puasa menurut perspektif biologi (suatu kajian tentang metabolisme tubuh dalam kaitannya dengan kesehatan jasmani dan rohani, maka dapat penulis simpulkan bahwa:

1. Puasa dalam perspektif biologi meliputi: 1) Mengistirahatkan organ-organ pencernaan, 2) Membersihkan tubuh dari racun, kotoran dan ampas, 3) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, 4) Menciptakan keseimbangan elektrolit di dalam lambung, 5) Memperbaiki fungsi hormone, 6) Meningkatkan fungsi organ reproduksi, 7) Meremajakan atau mempercepat regenerasi sel-sel tubuh, 8) Meningkatkan fungsi fisiologis organ tubuh, dan 9) Meningkatkan fungsi syaraf.
2. Puasa menurut perspektif biologi dalam kajian metabolisme tubuh yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1). Keseimbangan anabolisme dan katabolisme, 2). Tidak akan mengakibatkan pengasaman dalam darah, 3). Tidak berpengaruh pada sel darah manusia, 4). Puasa pada penderita diabetes tipe 2 tidak berpengaruh, 5). Pengaruh pada Ibu hamil dan menyusui, 6). Pengaruh pada janin saat ibu hamil berpuasa, 7). Penurunan glukosa dan berat badan, 8). Pengaruh pada fungsi kelenjar gondok (tiroid), 9). Pengaruh pada

hormon virgisteron, 10). Bermanfaat bagi jantung, 11). Memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerja sel, 12). Sangat efektif meningkatkan konsentrasi urin dalam ginjal serta meningkatkan kekuatan osmosis urin, 13). Dalam keadaan puasa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, 14). Penurunan berbagai hormon salah satu rahasia hidup jangka panjang, 15). Bermanfaat dalam pembentukan sperma, 16). Bermanfaat untuk penderita radang persendian (encok) atau rematoid arthritis, 17). Memperbaiki hormon testoteron dan performa seksual, 18). Memperbaiki kondisi mental secara bermakna, 19). Peningkatan komunikasi psikososial baik dengan Allah dan sesama manusia.

B. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada hasil analisis dan pembahasan serta kesimpulan, maka saran yang hendak penulis sampaikan sebagai penutup dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Diharapkan dalam menjalankan ibadah puasa bukan hanya sekedar menahan lapar dan dahaga serta berhubungan suami istri tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri, dan juga menahan diri dari segala yang diharamkan Allah, baik perkataan, perbuatan dan pemikiran, menahan diri dari maksiat dan syahwat. Jadi dengan menjalankan ibadah puasa seperti yang dianjurkan akan semakin kita rasakan hikmah yang terkandung dari perintah puasa. Jadi bukan hanya sekedar menahan lapar dan haus serta hubungan suami-istri dalam

menjalankan ibadah puasa karena dengan demikian kita menjalankan puasa akan sia-sia.

2. Bukan hanya dalam bulan Ramadhan saja kita dapat melaksanakan ibadah puasa, setidaknya kita sering melaksanakan ibadah puasa sunnah agar kecerdasan emosi kita khususnya empati kita dapat terasah dan kita semakin peduli kepada sesama. Karena sekarang banyak sekali saudara-saudara kita yang kekurangan dan bukan dengan empati saja kita peduli kepada mereka tapi juga tindakan nyata berupa bantuan untuk meringankan beban mereka.



DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2002.
- Al-Zuhayly, Wahbah, *Puasa dan Infak Kajian Berbagai Madzhab*, Rosdakarya: Bandung 1995.
- Ash-Shiddiqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, Cet. IV; Semarang, Pustaka Rizki Pustaka, 2000.
- Athar, Shahid, *Bugar dan Fit di Bulan Ramadhan*, Pustaka Zahra, Jakarta, 2003.
- Bastman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yayasan Insan Kamil: Yogyakarta, 2001.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, PT. Sygma Examedia Arkanleema: Bandung, 2009.
- El-Andalasy, Nawfal, *Dahsyatnya Ledakan Energi Puasa*, Cet. I, Yogyakarta: Arprilia Mitra Pustaka 2009.
- F., Ganong, William, MD. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Edisi 20. Alih Bahasa: H. M. Djauhari Widjajakusumah, dkk. EGC: Jakarta, 2003.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelegence*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1998.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*. Cet. II; Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1996.
- Imam Abi Abdillah Muhammad Bin Isma'il Bin Ibrahim, *Shahih Muslim*, Juz I Surabaya: Darul Fikri, tth.
- K.D, Sukardi, *Puasa Bersama Sufi*, Pustaka Hidayah: Bandung 2001.
- Madjid, Nurcholis, *30 Sajian Ruhani Renungan di Bulan Romadlon*, Penerbit Mizan: Bandung, 2001.
- Malik, Muhammad Rusli, *Puasa Menyelami Arti Kecerdasan Intelektual, Kcerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional di Bulan Ramadan*, Pustaka Zahra: Jakarta, 2003.
- MD, Guyton, Arthur C., & John E. Hall, 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Alih Bahasa: dr. Irawati Setiawan, dkk. EGC. Jakarta.
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet. XIV; Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000.

- Muis, Fatimah, *Gizi dan Puasa*. Dalam *Makalah Simposium Kesehatan dan Puasa*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro: Semarang, 1998.
- Musfah, Jejen, *Risalah Puasa, Menjadikan Bulan Ramadhan Sebagai Bulan Penuh Pahlm*. Yogyakarta: Hijrah, 2004.
- Mustatif, Ahmad Khoiron, *Kupas Tuntas Puasa*, Qultum Media: Jakarta, 2004.
- Mustofa, Agus, *Untuk Apa Berpuasa?* PADMA Press: Sidoarjo, 2004.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Madrasah Ruhaniah Berguru pada Ilahi di Bulan Suci*, Bandung: Mizan Media Utama, 2005.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*, Dian Rakyat. Jakarta, 1990.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, *Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam*. Dian Rakyat. Jakarta, 1990.
- Soemitro, Ronny Hanitijo, *Metodologi Penelitian Hukum dan Jurumetri*, Ghalia Indonesia: Jakarta, 1990.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Cet. VII; Bandung: CV. Alfabeta, 2012.
- Syahatan, Abdullah, *Mengapa Ibadah Puasa Diwajibkan*, Bulan Bintang, Jakarta, 1996.
- Syaifuddin, Ahmad, *Puasa Menuju Sehat Fisik&Psikis*, Gema Insani, Jakarta, 2003.
- Tim Abdi Guru, *Ayo Belajar Agama*, Erlangga: Jakarta, 2007.
- Tjokronegoro, Arjatmo, *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta, 1996.

B. Jurnal/Internet

- A. Adlouni Benslimane A, lecerf JM. and Rachi S. *Fasting During Ramadhan induce a marked Increase in High-Density Lipoprotein Cholesterol and Decrease in Low-Density Lipoprotein Cholesterol*, Annal of Nutrition dan Metabolisme, 1997.
- Anonim, dalam <http://hostory2001.multiply.com/journal/item/44>. Di akses tanggal 15 Oktober 2015.
- Anonim, dalam Journal of Alternative Medicine dan Pelengkap Oktober 2002 dalam <http://www.healthpromoting.com/fasting-research>. Di akses tanggal 25 April 2015.

- Asmani, Jamal Ma'mur, *Tuntunan Lengkap Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan Buku Panduan Super Praktis Penelitian Pendidikan Modern Terkini*, Cet II; Jokjakarta: DIVA Press, 2011.
- Health.kompas.com, dalam <http://m.pustaka.abatasa.co.id/pustaka/detail/hikmah/allsub/947/20-mukjizat-puasa-terhadap-kesehatan-manusia.html>. di akses tanggal 20 Juli 2019.
- Judarwanto, Widodo “Dokter di RS Ibu dan Anak Bunda Jakarta” Artikel dalam medicastore.com. http://medicastore.com/artikel/313/M...is_modern.html. Di akses tanggal 20 Juli 2019.
- M.D, Allan Cott, dalam Artikel <http://muhulin.blogspot.co.id/2011/03/makalah-puasa-dalam-perspektif-agama.html>. Di akses tanggal 20 Juli 2019.
- R., Lamsudin, Sajimin T, Zulaela, Dahlan P, *The Effect of Fasting in Ramadhan on Serum Total Cholesterol Concentration, Body Weight, and Blood Pressure*, Indonesian Journal of Clinical Epidemiology and Biostatistik, 1995.
- Roky, Rachida, *Physiological and Chronobiological Changes during Ramadan Intermitten Fasting*” [on line]. *Annals of Nutrition and Metabolism*. Vol. 48, No. 4, 2004. Dalam. <http://www.kargerpublisher.com>. Di akses tanggal 15 Oktober 2015.
- Siburian, Jansen. 1999. *Perubahan Metabolisme selama Keadaan Puasa*. Dalam *Majalah Ilmiah Kedokteran Gigi FKG Universitas Trisakti Edisi Khusus FORIL VI*. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti : Jakarta.
- U, M. Shabir, *Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa*, Artikel: *Lentera Pendidikan*, 140 Vol. 14 No. 2 Desember 2011), hlm. 144. dalam Wawan Susetya, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin-Kamis*, Cet. XI, Yogyakarta: DIVA Press, 2008.
- Zuliyanti, Sri Astutik, Skripsi : *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Mental (Studi Pemikiran Imam Musbikin)*, Yogyakarta: Fak Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006.

DOKUMENTASI PENELITIAN



Foto 1. Tampak peneliti memasukan surat izin penelitian ke perpustakaan



Foto 2. Peneliti melakukan penelitian8 di perpustakaan

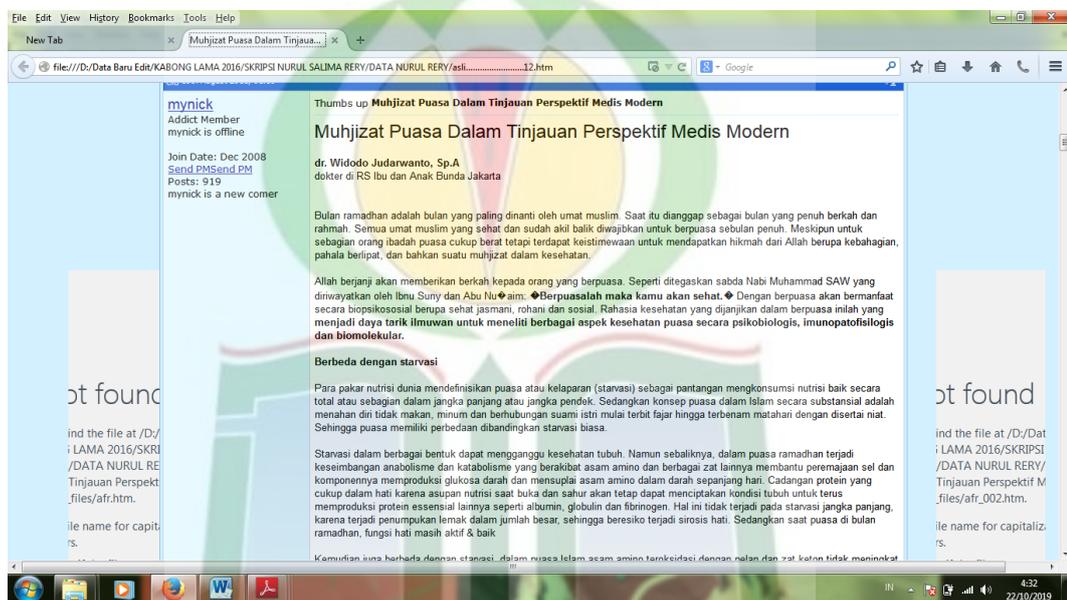


Foto 3. Sumber referensi online yang berkenaan dengan konsep puasa

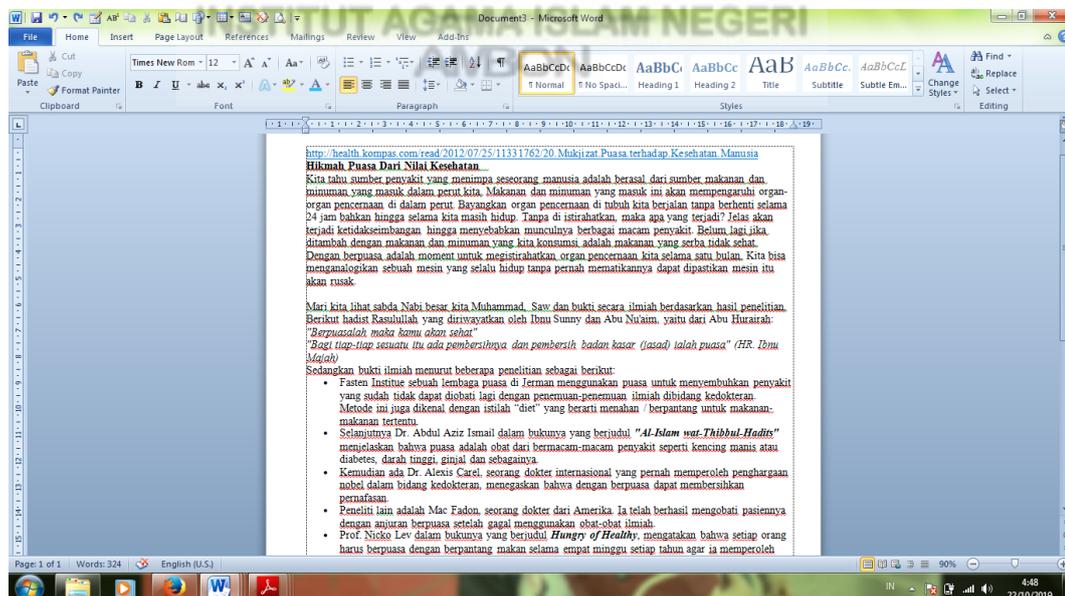
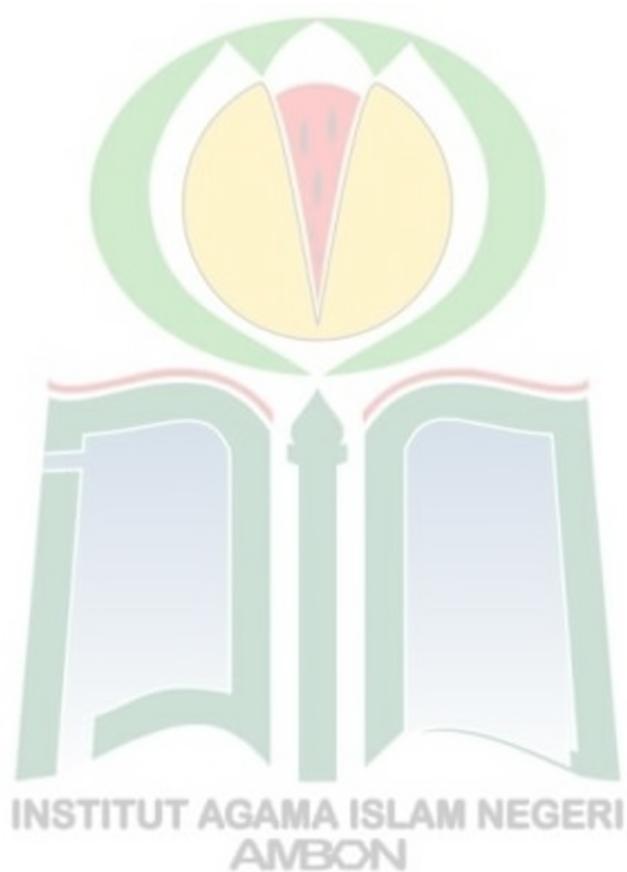


Foto 4. Sumber referensi (makalah) online yang berkenaan dengan konsep puasa



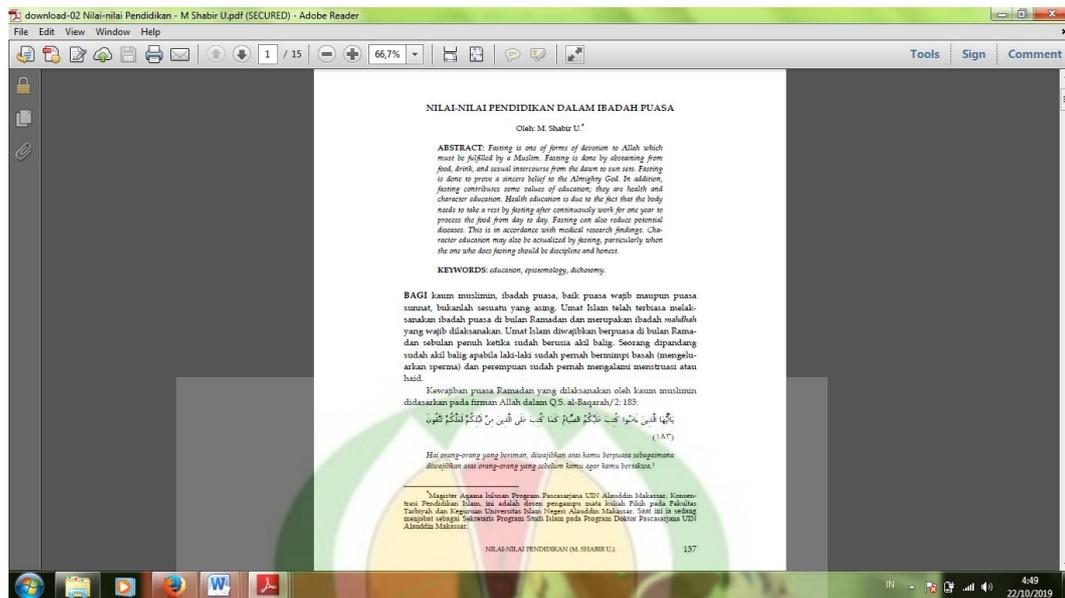


Foto 5. Sumber referensi online tentang Nilai Pendidikan tentang Puasa

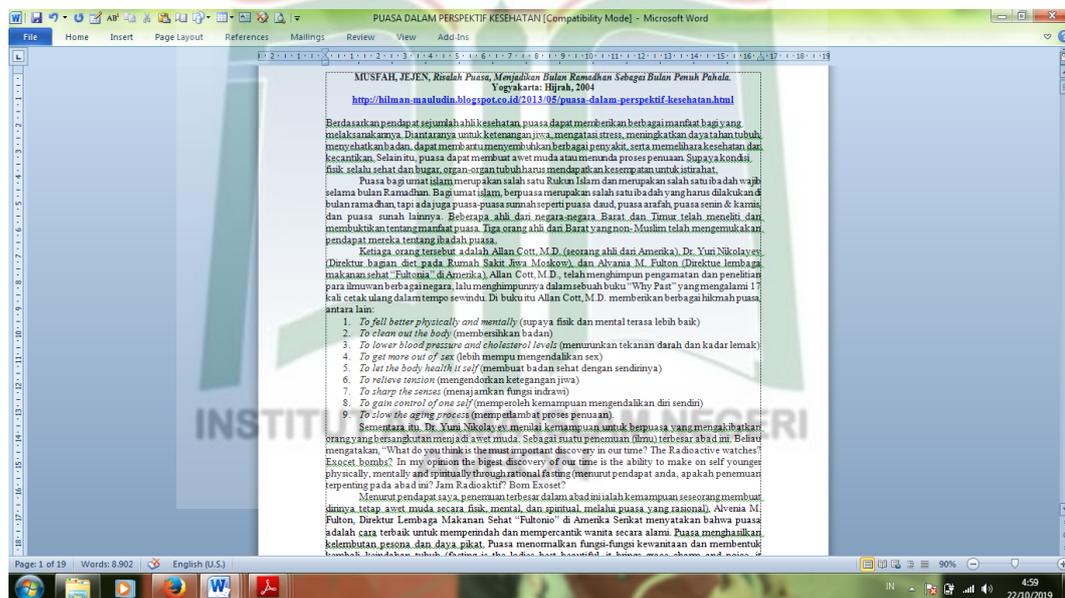


Foto 6. Sumber referensi (artikel) online yang berkenaan dengan konsep puasa