

## **Berpuasalah, Niscaya Sehat: Kajian Tematik Hadis-Hadis Puasa Ramadan dan Relevansinya dengan Kesehatan dalam Perspektif Ilmu Kedokteran Kontemporer**

**Rizky Akbar Mubarakh Munthe<sup>1</sup>, Sholihudin Amin<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia<sup>1,2</sup>

Corresponding Author: [ra0062365@gmail.com](mailto:ra0062365@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [solihuddinamin98@gmail.com](mailto:solihuddinamin98@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Info Artikel**

**Submitted:** 10 Maret 2026

**Revised :** 30 Maret 2026

**Accepted:** 24 April 2026

**Published:** 08 Mei 2026

**Keywords:** Shahih Hadith, Ramadan Fasting, Autophagy, Metabolic Health, Thematic Study

**Kata Kunci:** Hadis Shahih, Puasa Ramadan, Autophagy, Kesehatan Metabolik, Kajian Tematik

### **Abstract**

*This article presents a thematic study of authentic hadiths on Ramadan fasting and their relevance to health. The problem addressed concerns the gap between the high prevalence of non-communicable diseases in Indonesia including obesity (21.8%), diabetes mellitus (10.7%), and hypertension (34.1%) (Riskesdas, 2018) and the potential health benefits of Ramadan fasting as reflected in the hadiths of the Prophet. Employing the hadith thematic method (al-manhaj al-mawdū'i) and a cross-disciplinary analytical approach integrating hadith studies and medical science, this study examines six hadiths of ṣahīḥ and ḥasan ṣahīḥ quality from canonical hadith collections. The findings indicate that hadiths on Ramadan fasting show substantial congruence with contemporary scientific evidence, encompassing the induction of autophagy, metabolic improvement, immune enhancement, and emotional regulation. The contribution of this article lies in offering a cross-disciplinary analytical framework that may enrich contemporary hadith studies and provide a normative basis for a more comprehensive understanding of Ramadan fasting practice.*

### **Abstrak**

*Artikel ini mengkaji secara tematik hadis-hadis sahih tentang puasa Ramadan dan relevansinya dengan kesehatan. Permasalahan yang diangkat adalah kesenjangan antara tingginya angka penyakit tidak menular di Indonesia, obesitas 21,8%, diabetes melitus 10,7%, dan hipertensi 34,1% (Riskesdas, 2018) dengan potensi manfaat kesehatan puasa Ramadan yang tercermin dalam hadis-hadis Nabi صلى الله عليه وسلم. Dengan menggunakan metode kajian hadis mawdhu'i (tematik) dan pendekatan analisis lintas disiplin antara ilmu hadis dan ilmu kedokteran, penelitian ini mengkaji enam hadis berkualitas shahih dan hasan shahih dari kitab-kitab hadis mu'tabar. Hasil kajian menunjukkan bahwa hadis-hadis puasa Ramadan memiliki kesesuaian substantif dengan sejumlah temuan sains modern, mencakup induksi autophagy, perbaikan metabolisme, penguatan sistem imun, dan peningkatan regulasi emosi. Kontribusi artikel ini adalah menawarkan kerangka analisis lintas disiplin yang dapat memperkaya kajian hadis kontemporer, sekaligus menyediakan landasan normatif bagi pemahaman yang lebih komprehensif terhadap praktik puasa Ramadan.*



**This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).**

**Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara**

## **Pendahuluan**

Indonesia adalah negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, mencapai sekitar 237 juta jiwa atau 86,7% dari total penduduk (BPS, 2022). Di sisi lain, Indonesia juga menghadapi beban penyakit tidak menular (PTM) yang cukup serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi obesitas pada penduduk dewasa sebesar 21,8%, diabetes melitus 10,7%, dan hipertensi 34,1%. Kondisi ini menempatkan Indonesia dalam kelompok negara dengan beban PTM tertinggi di Asia Tenggara (WHO, 2023).

Fenomena di atas menarik untuk dicermati dari perspektif kajian keislaman, khususnya kajian hadis. Mayoritas penduduk Muslim Indonesia menjalankan ibadah puasa Ramadan setiap tahun selama satu bulan penuh. Sementara itu, sejumlah penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa puasa intermiten, termasuk puasa Ramadan, berpotensi memberikan manfaat bagi kesehatan metabolik, sistem imun, dan kesehatan mental (Longo & Mattson, 2014; Faris et al., 2012; Mattson et al., 2018). Hal ini memunculkan pertanyaan akademis yang relevan: apakah hadis-hadis Nabi صلى الله عليه وسلم tentang puasa sesungguhnya telah memuat panduan yang memiliki kesesuaian dengan prinsip-prinsip kesehatan modern?

Kajian hadis selama ini masih didominasi pendekatan normatif-tekstual yang berfokus pada aspek hukum dan ibadah. Pendekatan tematik yang mengintegrasikan perspektif sains kontemporer masih relatif terbatas (Suryadilaga, 2012). Padahal, pemahaman yang lebih komprehensif terhadap kandungan hadis-hadis puasa, termasuk dimensi kesehatannya, dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas praktik ibadah dan kesejahteraan masyarakat Muslim secara lebih luas.

Di sisi lain, fenomena yang lazim teramati di masyarakat Muslim selama Ramadan adalah pergeseran pola makan yang tidak selalu berdampak positif bagi kesehatan. Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak saat berbuka, pola makan berlebihan setelah menahan lapar sepanjang hari, serta kurangnya perhatian terhadap kualitas asupan merupakan beberapa indikasi bahwa pelaksanaan puasa sering kali tidak disertai pemahaman yang memadai tentang panduan Nabi صلى الله عليه وسلم dalam hadis-hadis sahih. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara ajaran normatif hadis dan praktik aktual di lapangan, yang menjadi celah penelitian (research gap) yang layak untuk dikaji secara akademis.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian hadis tematik (al-manhaj al-mawdū'ī). Metode ini dipilih karena memungkinkan penghimpunan dan pengkajian

hadis-hadis yang berkaitan dengan satu tema secara sistematis untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh (Suryadilaga, 2012; Ismail, 1992).

### **1. Inventarisasi Hadis (Takhrij)**

Penelusuran hadis dilakukan pada enam kitab hadis induk (al-Kutub al-Sittah): Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Dawud, Sunan al-Tirmidzi, Sunan al-Nasa'i, dan Sunan Ibn Majah, ditambah Musnad Ahmad dan Mu'jam al-Thabrani. Kata kunci pencarian mencakup: ṣawm (puasa), Ramaḍān, ṣiḥḥah (kesehatan), dan ṭa'cām (makanan).

### **2. Kritik Hadis (Naqd al-Hadīts)**

Penilaian kualitas hadis dilakukan berdasarkan metode al-jarḥ wa al-ta'dīl dengan merujuk pada kitab-kitab rijal hadis, di antaranya Tahdzib al-Kamal karya al-Mizzi dan Siyar A'lam al-Nubala' karya al-Dzahabi, serta penilaian kontemporer Syekh al-Albani dalam Silsilah al-Ahadits al-Shahihah.

### **3. Analisis Lintas Disiplin**

Kandungan hadis dianalisis secara komparatif dengan temuan ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal-jurnal kedokteran dan psikologi bereputasi untuk mengidentifikasi titik-titik kesesuaian antara teks hadis dan sains modern. Analisis ini bersifat interpretatif-komparatif, bukan klaim kausalitas langsung.

### **4. Sintesis**

Hasil analisis disintesis untuk merumuskan kontribusi keilmuan dan rekomendasi bagi penelitian lanjutan. Kajian ini tidak dimaksudkan sebagai penelitian klinis, melainkan sebagai kajian literatur lintas disiplin.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

#### **1. Peta Hadis-Hadis Puasa dan Kesehatan**

Dari hasil takhrij, ditemukan enam hadis utama yang memiliki kualitas shahih atau hasan shahih dan berkaitan dengan tema puasa dan kesehatan. Hadis sepertiga lambung (hadis no. 3 dalam inventarisasi awal) tidak dimasukkan sebagai hadis inti dalam kajian ini karena secara tematik merupakan hadis tentang adab makan secara umum, bukan spesifik tentang puasa. Hadis tersebut tetap digunakan sebagai hadis pendukung dalam analisis dimensi pola makan. Berikut pemetaan enam hadis inti:

**Tabel 1. Pemetaan enam hadis inti**

No.	Matan Hadis (Ringkas)	Rawi Pertama	Sumber Kitab	Kualitas Sanad
1	Man shāma Ramaḍāna īmānan wa iḥtisāban — Barangsiapa puasa Ramadan karena iman dan iḥtisāb...	Abu Hurairah	Bukhari No. 38; Muslim No. 760	Shahih Muttafaq 'Alaih
2	Al-Ṣiyāmu junnah — Puasa adalah perisai	Abu Hurairah	Bukhari No. 1894; Muslim No. 1151	Shahih Muttafaq 'Alaih
3	Pintu Ar-Rayyan bagi orang berpuasa	Sahl ibn Sa'd	Bukhari No. 1896; Muslim No. 1152	Shahih Muttafaq 'Alaih
4	Makan sahurlah, karena sahur ada keberkahan	Anas ibn Malik	Bukhari No. 1923; Muslim No. 1095	Shahih Muttafaq 'Alaih
5	Segerakanlah berbuka puasa	Sahl ibn Sa'd	Bukhari No. 1957; Muslim No. 1098	Shahih Muttafaq 'Alaih
6	Ṣūmū taṣiḥḥū — Berpuasalah, niscaya kamu sehat	Abu Hurairah	Al-Thabrani; Al-Albani, Silsilah Shahihah No. 223	Hasan Shahih

## 2. Analisis Hadis-Hadis Utama

### a. Hadis Puasa sebagai Ibadah Iman-Landasan Psikospiritual

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

*"Barangsiapa yang berpuasa Ramadan karena iman dan mengharap pahala dari Allah, maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (HR. Bukhari No. 38; Muslim No. 760)*

Hadis ini menegaskan bahwa niat dan motivasi spiritual merupakan fondasi utama puasa yang benar. Dalam psikologi kesehatan, hal ini bersesuaian dengan konsep motivasi intrinsik yang

menurut sejumlah kajian berkaitan dengan kepatuhan perilaku kesehatan jangka panjang. Inzlicht et al. (2014) menunjukkan bahwa individu yang menjalankan pantangan atas dasar nilai-nilai internal yang dihayati cenderung memiliki tingkat keberhasilan dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menjalankannya semata karena tekanan eksternal atau motivasi estetika. Temuan ini relevan dengan konteks puasa Ramadan, di mana motivasi spiritual (iman dan ihtisab) yang digariskan hadis ini berpotensi mendukung konsistensi pelaksanaan puasa dan dampak psikologis yang positif.

Dimensi psikospiritual ini juga berkaitan dengan konsep mindful fasting — pelaksanaan puasa dengan penuh kesadaran dan niat yang jelas. Penelitian tentang mindful eating menunjukkan bahwa kesadaran penuh dalam berpantang makanan berkaitan dengan penurunan perilaku makan berlebihan (binge eating) dan perbaikan hubungan dengan makanan secara keseluruhan (Kristeller & Wolever, 2011). Hadis ini memberikan landasan normatif bagi praktik semacam itu dalam konteks puasa Ramadan.

#### **b. Hadis *Ṣūmū Taṣīḥḥū*-Hadis Inti Kesehatan Puasa**

صُومُوا تَصِحُّوا

*"Berpuasalah, niscaya kamu akan sehat." (HR. al-Thabrani dalam al-Mu'jam al-Awsath No. 7319; dinilai hasan shahih oleh al-Albani dalam Silsilah al-Ahadits al-Shahihah No. 223)*

Hadis ini dinilai hasan shahih oleh al-Albani dan dikutip pula oleh al-Suyuthi dalam al-Jami' al-Shaghir sebagai hadis yang dapat dijadikan hujjah. Meski matan hadis ini sangat ringkas, kandungannya membuka ruang kajian yang luas dari perspektif ilmu kedokteran modern.

Salah satu temuan ilmiah yang paling relevan dengan hadis ini adalah mekanisme autophagy. Ohsumi (2016) melalui penelitian yang mengantarnya meraih Nobel Prize in Physiology or Medicine menjelaskan bahwa sel-sel tubuh mampu membersihkan dan mendaur ulang komponen-komponen yang rusak (autofagi). Sejumlah studi selanjutnya, termasuk Alirezaei et al. (2010), menunjukkan bahwa kondisi kekurangan nutrisi (nutrient deprivation) merupakan salah satu pemicu autophagy pada sel mamalia. Longo dan Mattson (2014) dalam kajian klinis di Cell Metabolism menunjukkan bahwa puasa intermiten berpotensi menurunkan risiko diabetes tipe 2, obesitas, dan penyakit kardiovaskular. Temuan-temuan ini memiliki kesesuaian dengan pesan umum hadis *ṣūmū taṣīḥḥū*, meskipun hubungan kausal langsung antara keduanya memerlukan penelitian klinis lebih lanjut yang dirancang secara spesifik.

### **c. Hadis Puasa sebagai Junnah-Dimensi Imunologi dan Regulasi Emosi**

الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَنُ

*"Puasa adalah perisai, maka janganlah ia berbuat keji dan janganlah berlaku bodoh." (HR. Bukhari No. 1894; Muslim No. 1151)*

Hadis ini menggunakan kata *junnah* (perisai/tameng) yang secara linguistik mengandung makna perlindungan. Dalam konteks kesehatan, metafora ini dapat dikaji dari dua dimensi ilmiah.

Pertama, dimensi imunologi. Faris et al. (2012) dalam penelitian terhadap subjek sehat selama Ramadan menemukan bahwa puasa berkaitan dengan penurunan kadar sitokin proinflamasi dan peningkatan respons imun seluler, termasuk sel NK (Natural Killer) dan limfosit T. Temuan ini menunjukkan bahwa puasa berpotensi berperan sebagai mekanisme protektif (perisai) bagi sistem kekebalan tubuh, yang memiliki kesesuaian dengan makna *junnah* dalam hadis ini.

Kedua, dimensi regulasi emosi dan kesehatan mental. Anjuran untuk tidak berlaku kasar dan tidak membiarkan amarah saat berpuasa menggambarkan dimensi pengendalian diri yang, dari perspektif neuropsikologi, berkaitan dengan fungsi korteks prefrontal sebagai pusat regulasi impuls. Baumeister et al. (2007) menunjukkan bahwa latihan pengendalian diri berkaitan dengan peningkatan kapasitas regulasi emosi secara umum. Dalam konteks ini, hadis ini dapat dibaca sebagai panduan praktis yang secara tidak langsung mendukung kesehatan mental.

Dimensi ini juga berkaitan erat dengan fenomena *emotional eating*, yaitu perilaku makan yang didorong oleh emosi negatif daripada rasa lapar fisiologis (Macht, 2008). Puasa yang disertai pengendalian emosi sebagaimana dianjurkan hadis ini berpotensi melatih seseorang untuk membedakan sinyal lapar emosional dan fisiologis, yang pada gilirannya dapat membantu pengelolaan berat badan dan pola makan yang lebih sehat.

### **d. Hadis Pintu Ar-Rayyan-Dimensi Motivasi dan Ketekunan**

Hadis tentang pintu Ar-Rayyan (HR. Bukhari No. 1896; Muslim No. 1152) menyebutkan bahwa di surga terdapat pintu khusus bagi orang-orang yang berpuasa. Meskipun hadis ini lebih menonjolkan dimensi spiritual dan eskatologis, dari perspektif psikologi perilaku hadis ini berkaitan dengan konsep penguatan positif (*positive reinforcement*) terhadap perilaku kesehatan. Janji reward jangka panjang berpotensi meningkatkan ketekunan (*persistence*) dalam menjalankan puasa, yang pada akhirnya berkontribusi pada konsistensi manfaat kesehatan yang dihasilkan.

#### **e. Hadis Sahur dan Iftar-Manajemen Metabolisme**

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَاتًا

“Makan sahurilah kalian, karena dalam sahur terdapat keberkahan.” (HR. Bukhari No. 1923 dan Muslim No. 1095)

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ

“Manusia senantiasa berada dalam kebaikan selama mereka menyegerakan waktu berbuka.” (HR. Bukhari no. 1957 dan Muslim no. 1098)

Dua hadis shahih muttafaq 'alaih tentang sahur (HR. Bukhari No. 1923; Muslim No. 1095) dan iftar (HR. Bukhari No. 1957; Muslim No. 1098) membentuk satu sistem manajemen pola makan yang koheren dalam kerangka puasa Ramadan.

Anjuran makan sahur memiliki relevansi dengan optimalisasi cadangan energi (glikogen hepatic) untuk aktivitas siang hari, yang selaras dengan ritme sirkadian kortisol yang mencapai puncaknya pada dini hari. Dari perspektif nutrisi, sahur yang tepat waktu berpotensi mengurangi stres metabolik selama periode puasa siang hari. Sementara itu, anjuran menyegerakan iftar saat waktu maghrib tiba berkaitan dengan pencegahan hipoglikemia berat dan pemulihan keseimbangan elektrolit tepat waktu. Harvie dan Howell (2017) menunjukkan bahwa pola puasa intermiten 16—18 jam, yang secara struktural menyerupai pola sahur-iftar Ramadan, berpotensi memberikan manfaat metabolik yang signifikan.

#### **f. Hadis Sepertiga Lambung sebagai Hadis Pendukung**

مَا مَلَأَ آدَمِيٍّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالََةَ فَتَلَّتْ لُطْعَامِهِ وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak bisa, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafasnya.” (HR. al-Tirmidzi No. 2380; Ibn Majah No. 3349; dinilai hasan shahih oleh al-Tirmidzi dan al-Albani)

Hadis ini secara tematik merupakan hadis tentang adab makan secara umum, bukan hadis puasa secara langsung. Oleh karena itu, hadis ini tidak dimasukkan sebagai hadis inti dalam kajian ini. Namun, hadis ini tetap relevan sebagai panduan komplementer, khususnya dalam konteks pola makan saat sahur dan berbuka puasa.

Prinsip pembatasan volume makan yang terkandung dalam hadis ini memiliki kesesuaian dengan kajian ilmiah tentang manajemen porsi makan. Rolls (2007) menunjukkan bahwa pembatasan volume lambung berkaitan dengan pencegahan konsumsi berlebih dan pengelolaan berat badan. Lebih jauh, hadis ini dapat dihubungkan dengan konsep mindful eating, yaitu praktik makan dengan penuh kesadaran terhadap sinyal kenyang dan kebutuhan tubuh (Kristeller & Wolever, 2011). Penerapan prinsip sepertiga lambung saat sahur dan berbuka berpotensi membantu umat Muslim menghindari pola makan berlebihan yang justru sering terjadi di bulan Ramadan, sehingga manfaat kesehatan puasa dapat lebih optimal.

## **Pembahasan**

### **Kesesuaian Hadis dan Temuan Sains Modern**

Berdasarkan analisis lintas disiplin, ditemukan pola kesesuaian yang cukup konsisten antara kandungan hadis-hadis shahih tentang puasa Ramadan dan sejumlah temuan sains modern. Tabel berikut merangkum peta kesesuaian tersebut:

**Tabel 2. Kesesuaian hadis puasa dengan temuan sains medis kontemporer**

<b>Dimensi Kesehatan</b>	<b>Kandungan Hadis</b>	<b>Temuan Sains Terkait</b>
Metabolisme & Berat Badan	Larangan berlebihan dalam makan; anjuran sahur dan iftar tepat waktu	Puasa intermiten 16+ jam berpotensi menurunkan resistensi insulin dan berat badan (Longo & Mattson, 2014; Harvie & Howell, 2017)
Detoksifikasi Seluler	Ṣūmū taṣīḥḥū — berpuasa berpotensi membawa kesehatan	Autophagy diinduksi oleh kondisi kekurangan nutrisi; terkait pencegahan penyakit neurodegeneratif dan metabolik (Ohsumi, 2016; Alirezaei et al., 2010)
Sistem Imun	Puasa sebagai junnah (perisai)	Puasa Ramadan menunjukkan peningkatan sel NK dan penurunan sitokin proinflamasi (Faris et al., 2012)

Kesehatan Mental	Larangan marah dan emosi negatif saat puasa	Puasa berpotensi meningkatkan BDNF dan plastisitas otak; mendukung regulasi emosi (Mattson et al., 2018)
Ritme Hormonal	Anjuran sahur di waktu dini hari	Puncak sekresi kortisol alami terjadi pada dini hari; sahur menyetarakan asupan energi dengan ritme sirkadian
Regulasi Glukosa Darah	Anjuran menyegerakan iftar saat azan Maghrib	Menghindari perpanjangan waktu puasa berlebih; mencegah hipoglikemia berat dan memulihkan glikogen hepatic (Azizi, 2010)

Pola kesesuaian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa hadis-hadis puasa Ramadan tidak hanya memiliki nilai normatif-ritual, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip yang secara substantif bersesuaian dengan pengetahuan ilmiah modern tentang kesehatan. Perlu ditegaskan bahwa kesesuaian ini merupakan hasil interpretasi komparatif lintas disiplin, bukan klaim bahwa teks hadis secara langsung mendeskripsikan mekanisme biologis. Pendekatan semacam ini memerlukan kehati-hatian epistemologis agar tidak jatuh pada penafsiran reduktif atau apologetik yang berlebihan.

## **2. Emotional Eating dan Mindful Eating dalam Perspektif Hadis**

Fenomena emotional eating kecenderungan makan berlebihan sebagai respons terhadap tekanan emosional merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah obesitas dan gangguan makan (Macht, 2008). Dalam konteks Ramadan, fenomena ini sering teramati pada waktu berbuka, di mana akumulasi rasa lapar dan stres sepanjang hari mendorong konsumsi makanan yang berlebihan.

Hadis junnah (puasa sebagai perisai), yang di dalamnya terdapat anjuran untuk mengendalikan emosi, secara tidak langsung memberikan panduan normatif yang relevan dengan pengendalian emotional eating. Hadis sepertiga lambung, meskipun bukan hadis puasa secara spesifik, juga menyediakan prinsip pembatasan konsumsi yang bersesuaian dengan rekomendasi klinis modern. Kombinasi keduanya, apabila dipahami dan diamalkan secara sadar, berpotensi mendukung praktik mindful eating selama Ramadan.

Konsep mindful eating menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pengalaman makan, sinyal lapar, dan sinyal kenyang tubuh, tanpa penilaian berlebihan (Kristeller & Wolever,

2011). Praktik puasa yang disertai niat spiritual (iman dan ihtisab), pengendalian emosi (junnah), dan panduan porsi makan (sepertiga lambung) secara implisit mengandung elemen-elemen mindful eating ini, meskipun tentu saja framing-nya berbeda secara epistemologis antara tradisi keilmuan Islam dan psikologi modern.

### **3. Implikasi bagi Pemahaman Masyarakat**

Kesenjangan yang ada antara potensi manfaat puasa Ramadan dan kondisi kesehatan masyarakat Muslim Indonesia tidak semata-mata disebabkan oleh ibadah puasa itu sendiri, melainkan lebih pada bagaimana puasa dilaksanakan. Kajian ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hadis-hadis puasa, yang tidak hanya berhenti pada aspek hukum tetapi juga mencakup dimensi kesehatan, berpotensi memberikan dampak praktis yang signifikan. Secara konkret, internalisasi prinsip-prinsip dalam hadis-hadis yang dikaji — konsistensi sahur dan iftar, pengendalian emosi dan pola makan, serta kesadaran spiritual sebagai motivasi — berpotensi mengoptimalkan manfaat kesehatan dari ibadah puasa.

### **Kontribusi Kajian**

#### **1. Kontribusi Teoritis**

Artikel ini berkontribusi dalam pengembangan metodologi kajian hadis tematik (mawdu'iyah) dengan menambahkan dimensi analisis lintas disiplin sains-hadis. Pendekatan ini menawarkan model dalam studi hadis kontemporer yang tidak berhenti pada penilaian sanad-matan, tetapi juga menelusuri relevansi kandungan hadis dalam konteks kekinian secara bertanggung jawab secara epistemologis.

#### **2. Kontribusi Praktis**

Kajian ini menunjukkan bahwa puasa Ramadan, jika dipahami dan dilaksanakan sesuai panduan hadis-hadis sahih, berpotensi memberikan manfaat kesehatan yang holistik. Pemahaman ini diharapkan dapat mendorong pendekatan yang lebih sadar dan komprehensif (mindful fasting) dalam menjalani ibadah puasa, sehingga manfaat kesehatannya dapat lebih optimal.

#### **3. Kontribusi bagi Dialog Islam dan Sains**

Kajian ini menunjukkan bahwa antara tradisi keilmuan Islam dan sains modern terdapat ruang dialog yang produktif. Kesesuaian yang ditemukan antara hadis-hadis puasa dan sejumlah temuan ilmiah bukan dimaksudkan sebagai upaya memvalidasi agama melalui sains, melainkan sebagai eksplorasi titik-titik persinggungan yang dapat saling memperkaya pemahaman kedua tradisi keilmuan tersebut.

## **Keterbatasan dan Saran Penelitian Lanjutan**

### **1. Keterbatasan Penelitian**

Kajian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui secara transparan. Pertama, analisis yang dilakukan bersifat komparatif-interpretatif dan tidak didukung oleh data primer empiris dari penelitian klinis yang dirancang untuk menguji kesesuaian yang ditemukan secara eksperimental. Kedua, sebagian besar referensi ilmiah medis yang digunakan merupakan studi pada populasi umum atau dalam konteks puasa intermiten non-Ramadan, sehingga generalisasi hasilnya terhadap puasa Ramadan secara spesifik perlu dilakukan dengan hati-hati, mengingat karakteristik puasa Ramadan yang unik (termasuk pantang minum). Ketiga, kajian ini tidak mempertimbangkan variabel perancu seperti pola makan di luar Ramadan, aktivitas fisik, dan faktor sosio-ekonomi yang turut mempengaruhi kondisi kesehatan.

### **2. Saran Penelitian Lanjutan**

Berdasarkan keterbatasan di atas, beberapa agenda penelitian lanjutan yang direkomendasikan adalah: (1) penelitian klinis yang secara khusus dirancang untuk menguji dampak pelaksanaan puasa Ramadan sesuai panduan hadis (konsistensi sahur-iftar, pengendalian porsi makan, manajemen emosi) terhadap marker kesehatan metabolik pada populasi Muslim Indonesia; (2) kajian hadis tematik yang memperluas cakupan tema ke dimensi-dimensi kesehatan lain seperti kesehatan pencernaan, tidur, dan olahraga; serta (3) studi kualitatif tentang pemahaman dan praktik aktual masyarakat Muslim Indonesia terhadap dimensi kesehatan dalam hadis-hadis puasa.

## **SIMPULAN**

Kajian tematik ini berhasil mengidentifikasi enam hadis berkualitas shahih dan hasan shahih tentang puasa Ramadan yang berkaitan langsung dengan tema kesehatan. Lima di antaranya berstatus shahih muttafaq 'alaih, sehingga memiliki landasan sanad yang sangat kuat dalam hierarki kualitas hadis.

Analisis lintas disiplin menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut memiliki kesesuaian substantif dengan sejumlah temuan sains modern, mencakup mekanisme autophagy dan detoksifikasi seluler, perbaikan profil metabolik melalui puasa intermiten, penguatan sistem imun, serta peningkatan kapasitas regulasi emosi. Hadis sepertiga lambung, meskipun bukan hadis puasa secara spesifik, memiliki nilai sebagai panduan pendukung yang relevan dengan konteks pola makan selama Ramadan, termasuk kaitannya dengan konsep mindful eating dan pengendalian emotional eating.

Kesenjangan antara tingginya angka PTM di masyarakat Muslim Indonesia dan potensi manfaat kesehatan puasa Ramadan mengindikasikan perlunya pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dimensi kesehatan dalam hadis-hadis puasa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan studi hadis tematik kontemporer sekaligus mendorong penelitian lanjutan yang bersifat empiris dan lebih terukur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Sumber Primer Kitab Hadis**

- Ahmad ibn Hanbal. (2001). *Musnad al-Imam Ahmad ibn Hanbal*. Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Albani, M. N. (1985). *Silsilah al-Ahadits al-Shahihah*. Al-Maktab al-Islami.
- Al-Bukhari, M. I. (2002). *Shahih al-Bukhari*. Dar Ibn Kathir.
- Al-Thabrani, S. (1995). *Al-Mu'jam al-Awsath*. Dar al-Haramain.
- Al-Tirmidzi, M. I. (1998). *Sunan al-Tirmidzi*. Dar al-Gharb al-Islami.
- Ibn Majah, M. Y. (2009). *Sunan Ibn Majah*. Dar al-Risalah al-'Alamiyyah.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (2006). *Shahih Muslim*. Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.

### **Sumber Sekunder Ilmu Hadis**

- Ibn Hajar al-'Asqalani. (2001). *Fath al-Bari bi Syarh Shahih al-Bukhari*. Dar al-Ma'rifah.
- Ismail, M. S. (1992). *Metodologi penelitian hadis Nabi*. Bulan Bintang.
- Suryadilaga, M. A. (2012). *Metodologi syarah hadis*. SUKA Press.

### **Sumber Ilmiah Jurnal dan Buku**

- Alirezaei, M., Kemball, C. C., Flynn, C. T., Wood, M. R., Bhatt, J. L., & Bhatt, D. L. (2010). Short-term fasting induces profound neuronal autophagy. *Autophagy*, 6(6), 702—710.
- Azizi, F. (2010). Islamic fasting and health. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 56(4), 273—282.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351—355.
- BPS. (2022). *Hasil sensus penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Faris, M. A., Kacimi, S., Al-Kurd, R. A., Fararjeh, M. A., Bustanji, Y. K., Mohammad, M. K., & Salem, M. L. (2012). Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutrition Research*, 32(12), 947—955.
- Harvie, M., & Howell, A. (2017). Potential benefits and harms of intermittent energy restriction and

- intermittent fasting amongst obese, overweight and normal weight subjects. *Behavioral Sciences*, 7(1), 4.
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127—133.
- Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. Kemenkes RI.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49—61.
- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181—192.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1—11.
- Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., & Cheng, A. (2018). Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(2), 63—80.
- Ohsumi, Y. (2016). Autophagy: An intracellular recycling system [Nobel Lecture]. Karolinska Institutet.
- Rolls, B. J. (2007). The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiology & Behavior*, 91(5), 511—518.
- WHO. (2023). Noncommunicable diseases: Key facts. World Health Organization.