

# PUASA SEBAGAI TERAPI PENYAKIT DABETES MENURUT PANDANGAN ISLAM DAN MEDIS

IMROATUS SOLEHAH  
TMI Al-Amien Prenduan  
e-mail: [imroatussolehah12@gmail.com](mailto:imroatussolehah12@gmail.com)

---

## Abstrak

Puasa merupakan rukun Islam yang ke lima, dan wajib bagi setiap muslim untuk melaksanakan kewajiban tersebut. Selain itu, puasa merupakan ibadah yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara berpuasa. Dengan berpuasa, alat-alat pencernaan dalam tubuh berhenti beraktivitas untuk sejenak setelah bertahun-tahun bekerja. Puasa sudah terbukti dapat menjadi terapi untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu diabetes. Diabetes adalah penyakit yang disebabkan karena adanya kadar gula darah yang berlebih di dalam tubuh pengidapnya. Penyakit diabetes dapat disembuhkan dengan cara pola hidup sehat dan berolahraga. Penderita penyakit diabetes bisa menerapkan pola hidup sehat dengan cara berpuasa. Dengan berpuasa maka akan terjadi pengurangan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh yang dapat menyebabkan bertambahnya kadar gula darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat puasa sebagai terapi penyakit diabetes menurut medis dan menurut Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pustaka dengan merujuk pada literatur-literatur buku yang berkaitan dengan tema penelitian.

Adapun metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah metode dokumentasi dan metode deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah puasa bagi penderita penyakit diabetes memang tidak diwajibkan. Tujuan dilakukannya puasa adalah untuk menjaga kadar gula darah. Hal ini karena dengan masuknya makanan maka kadar gula darah akan kembali meningkat karena tidak ada lagi yang bertugas mengontrol. Puasa bagi orang sehat juga akan mengurangi resiko terkena penyakit diabetes. Hal ini akan meningkatkan sensitivitas hormon insulin dalam menormalkan kadar gula darah dan menurunkan suhu tubuh. Pengontrolan gula darah yang baik akan mencegah penyakit diabetes. Puasa merupakan terapi yang baik dan cocok bagi para penderita diabetes karena dapat mengatur pola makan yang sehat sehingga dapat mengurangi makanan dan minuman yang masuk yang dapat menyebabkan bertambahnya kadar gula dalam darah.

Kata Kunci: Puasa, Terapi, Penyakit Diabetes, Medis

## **PENDAHULUAN**

Dalam agama Islam, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum, serta segala perbuatan yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari, demi meningkatkan ketakwaan seorang muslim<sup>1</sup>. Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilakukan. Seperti firman Allah pada QS. Al-Baqarah: 183.

Orang yang berpuasa adalah orang yang memuaskan seluruh anggota badannya dari dosa, memuaskan lisannya dari perkataan dusta, memuaskan perutnya dari makan dan minuman, serta memuaskan kemaluannya dari jima'. Dengan berpuasa maka seseorang dapat mengontrol hawa nafsu sekaligus menjaga pola makan.

Menurut pandangan medis puasa dapat mengurangi kadar gula yang berlebih dalam tubuh. Bagi para penderita diabetes, puasa merupakan

---

<sup>1</sup>Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes* (Jogjakarta: Diva Press, 2010), hal: 19

salah satu cara yang tepat untuk mengobati penyakit tersebut. Penyakit diabetes merupakan penyakit yang timbul karena meningkatnya kadar gula dalam tubuh. Masuknya makanan ke dalam tubuh maka kadar gula dalam tubuh ikut meningkat.<sup>2</sup>

Bagi para penderita diabetes, maka dianjurkan untuk menjaga pola makan mereka atau biasa disebut juga dengan diet. Diet termasuk salah satu bentuk pengobatan yang utama. Penyakit diabetes ternyata bisa disembuhkan dengan berpuasa. Dengan berpuasa maka seseorang dapat mengurangi porsi makan setiap harinya. Tujuan dilakukannya puasa adalah untuk menjaga kestabilan kadar gula darahnya.

Dalam keadaan normal, kadar glukosa darah dipertahankan dalam kisaran yang sempit, yaitu 60-126 mg% melalui mekanisme kerja hormon insulin. Glukosa darah dipakai sebagai sumber energi utama bagi organ-organ penting, seperti otak, jaringan saraf, dan sel-sel darah. Organ tersebut tidak mempunyai cadangan energi, dan hanya bisa menggunakan glukosa sebagai sumber energi.<sup>3</sup> Dalam keadaan puasa terjadi kekurangan kalori. Maka, untuk mempertahankan kadar glukosa tersebut, terjadilah pemecahan glikogen menjadi glukosa. Dengan demikian, ketika umat Islam berpuasa sebenarnya tidaklah terlalu mengganggu kesehatan pada orang sehat dan penderita diabetes.<sup>4</sup>

Bagi para penderita penyakit diabetes, dianjurkan untuk memeriksakan diri ke dokter untuk mengukur kadar gula darah. Cara ini dilakukan agar bisa mengendalikan kadar gula darah. Kondisi darah tidak seimbang apabila penderita diabetes terus-menerus mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gula. InsyaAllah apabila penderita mempunyai disiplin diri untuk tidak mengkonsumsi makanan manis dan

---

<sup>2</sup> *Ibid*, hal: 53

<sup>3</sup> *Ibid*, hal: 66

<sup>4</sup> Sri Januarti Rahayu, *Sehat Ala Rasulullah* (Yogyakarta: Katahati, 2015), hal: 73

rajin berpuasa, maka ia tidak perlu khawatir terhadap penyakit yang dideritanya.

Penelitian serupa juga pernah diteliti oleh saudari Febriyana Fatmaningrum dengan metode lapangan yang berjudul “Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Berbah, Sleman, Yogyakarta”.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Pendekatan ini dilakukan melalui riset kepustakaan (library research) yaitu penelitian terhadap bahan-bahan tertulis, seperti buku, dokumen dan lain-lain yang berhubungan dengan penelitian ini.

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan dalam dua kategori; data primer yang bersumber dari buku yang berjudul “Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Penyakit Diabetes oleh Imam Musbikin”, dan data sekunder yakni buku-buku yang memiliki relevansi dengan rumusan masalah atau pendukung buku-buku lainnya sebagai pelengkap, antara lain; Diabetes oleh Hans Tandra, Apotek Rabbani oleh Siti Zumrotus Sa’adah, Sehat Ala Rasulullah oleh Sri Januarti Rahayu, Badan Sehat Ibadah Jadi Hebat oleh Dr. Yahya Amar, Sp. Pd., Metodologi Penelitian Untuk Pemula oleh Muhtadi Abdul Mun’im. Sedangkan metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah metode dokumentasi dan metode deskriptif.

## **PEMBAHASAN**

### **Manfaat Puasa Sebagai Terapi Penyakit Diabetes Menurut Medis**

Puasa merupakan ibadah yang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, terutama bagi para penderita penyakit diabetes. Menurut pandangan medis, penderita diabetes sebenarnya boleh berpuasa sekitar 12 jam, asalkan tidak mengganggu kesehatannya dengan kadar gula darah terkontrol. Pengaturan kadar gula tidak hanya pada siang hari, tetapi juga malam hari saat berbuka. Rasa lapar muncul akibat berkurangnya kadar glukosa atau kosongnya saluran pencernaan. Jika kadar gula darah dijaga tetap stabil dan saluran pencernaan tetap bekerja, maka rasa lapar tersebut dapat dikendalikan agar terhindar dari rasa lapar tersebut<sup>5</sup>.

Dengan berpuasa berarti penderita diabetes dapat memberi kesempatan kepada alat-alat pencernaan untuk beristirahat setelah bekerja keras sepanjang tahun. Manfaat berpuasa telah dibuktikan oleh banyak pakar kesehatan negara maju, terutama yang berhubungan dengan efek puasa terhadap penyembuhan penyakit. Hal inilah yang diungkapkan oleh seorang pakar pengobatan tradisional dan akupuntur, Prof. H. M. Hembing Wijayakusuma. Ia berkata "Di beberapa negara, seperti Jepang, Korea, Prancis, puasa telah dijadikan sebagai sarana pengobatan penyakit."<sup>6</sup>

Prof. Hembing juga menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian para ilmuwan, puasa tidak hanya memberikan efek kesehatan terhadap tubuh, tetapi juga dapat membantu usaha penyembuhan penyakit seperti diabetes, stroke, tekanan darah rendah, gangguan ginjal dll<sup>7</sup>. Puasa mengandung ajaran tentang penerapan gaya hidup sehat secara tidak langsung. Sehingga, dengan gaya hidup sehat penyakit diabetes bisa dihindari dan dihilangkan.

---

<sup>5</sup> Imam Musbikin, *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes* (Yogyakarta: Diva Press, 2010), 275

<sup>6</sup> *Ibid*, 8

<sup>7</sup> *Ibid*, 10

Menurut ahli nutrisi senior, dr. Kunkun K. Wiramihardja, M.S., sebenarnya para pengidap dapat berdamai dengan penyakit tersebut dengan diet dan berolahraga rutin. Diet diabetes diawali dengan makan secara teratur, yakni tiga kali sehari. Ketika menjalankan ibadah puasa, maka saat sahur dan berbuka puasa pun, juga harus teratur<sup>8</sup>. Menu makan sahur dan berbuka puasa tetap harus mengandung unsur menu empat sehat. Sehingga, dengan cara ini, tubuh dapat dijauhkan dari penyakit diabetes.

Tetapi perlu diketahui tidak semua penderita diabetes diperbolehkan berpuasa. Ada kondisi pasien tertentu yang diperbolehkan untuk berpuasa, misalnya penderita diabetes yang dapat mengontrol kadar glukosa darah dengan perencanaan makanan dan olahraga. Berpuasa bagi pasien diabetes dengan kadar gula darah tidak terkontrol (diabetes yang telah diberi insulin lebih dari lima tahun) dapat memicu terjadinya pemecahan lebih awal terhadap sumber energi lainnya<sup>9</sup>.

### **Manfaat Puasa Sebagai Terapi Penyakit Diabetes Menurut Islam**

Penyakit diabetes adalah penyakit yang bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, misalnya makan minum yang tidak teratur. Sehingga wajarlah bila Nabi Muhammad Saw. menyarankan untuk berpuasa agar tubuh menjadi sehat. Seperti yang dikatakan Nabi, "*Shummuu tashihhuu*" (Berpuasalah agar kamu sehat)<sup>10</sup>.

Dalam sebuah kisah disebutkan bahwa Nabi Muhammad Saw. pernah diberi hadiah seorang ahli pengobatan atau dokter oleh Raja Moqauqis, penguasa Iskandariyah, pembesar Bangsa Koptik, namun

---

<sup>8</sup> *Ibid*, 11

<sup>9</sup> *Ibid*, 9

<sup>10</sup> *Ibid*, 275

hadiah tersebut dikembalikan oleh Nabi Muhammad Saw. sebab, pada waktu itu, jarang sekali orang Islam sakit. Saat itu, beliau bersabda kepada sang dokter, *“Orang-orang Islam adalah kaum yang tidak makan kalau belum lapar, dan bila makan tidak sampai kenyang.”* Atas jawaban Nabi Muhammad Saw. tersebut, sang dokter tercengang dan kembali melaporkan kepada Raja Muqauqis bahwa Nabi Muhammad Saw. telah mengetahui cara menjaga kesehatan, serta mengajarkan kepada kaumnya mengenai prinsip-prinsip menjaga kesehatan, yaitu dengan cara makan yang tidak berlebih-lebihan. Maka dari itu beliau tidak pernah sakit, kecuali sakit ringan dua kali, sedangkan kuadeua kalinya beliau wafat<sup>11</sup>.

Namun, saat ini sebagian umat Islam tidak mematuhi sabda Nabi Muhammad Saw. tersebut. Sehingga, meskipun belum lapar, mereka sudah kenyang, dan bila makan, mereka sampai kenyang. Akibatnya timbul berbagai macam penyakit, seperti diabetes, kolestrol, asam urat dll.

Nabi Muhammad Saw. bersabda, *“Orang-orang Islam adalah kaum yang tidak makan kalau belum lapar, dan apabila makan tidak sampai kenyang.”*<sup>12</sup> Bila sabda tersebut dikaitkan dengan penyakit diabetes, secara tidak langsung puasa dapat menjadi terapi penyakit diabetes.

Ditinjau dari manfaat bagi kesehatan tubuh, tidak seorang pun ahli medis, baik itu muslim maupun non muslim, yang meragukan manfaat puasa bagi kesehatan manusia. Menurut Dr. Mahmud Ahmad Najib, guru besar fakultas kedokteran, Universitas Ainsyams, Mesir, ditegaskan bahwa puasa sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia salah satunya yaitu dapat memberi kesempatan kepada alat-alat pencernaan untuk beristirahat selama beberapa jam. Proses penyerapan makanan juga berhenti sehingga amoniak, glukosa, dan garam tidak masuk ke usus.

---

<sup>11</sup> *Ibid*, 275-276

<sup>12</sup> *Ibid*, 280

Dengan demikian, sel-sel usus tidak mampu lagi membuat komposisi glikogen, protein, dan kolesterol<sup>13</sup>.

Dengan menjalankan puasa, *insyaAllah* akan bisa memperbaiki dan menyeimbangkan fungsi hormon, sehingga tubuh terhindar dari beberapa penyakit karena kurang seimbang fungsi hormon, seperti penyakit diabetes. Niat dalam berpuasa lebih penting. Sebab niat, dihati akan disampaikan ke otak untuk menekan asam lambung, sehingga asam lambung tidak berlebihan<sup>14</sup>.

Nabi Muhammad Saw. pernah menasehati perihal keseimbangan dalam makan dan minum. Beliau bersabda, *“Tidak ada tempat yang lebih buruk bagi anak Adam untuk dipenuhi daripada perutnya sendiri. Maka, apabila dia akan mengisinya, hendaknya dia membaginya, yakni sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga sisanya untuk udara.”* (HR. Ibnu Hibban)

### **Relesansi Islam Dan Medis Dalam Pandangannya Terhadap Manfaat Puasa Sebagai Terapi Penyakit Diabetes.**

Manfaat puasa bagi kesehatan telah banyak dibuktikan oleh pakar-pakar kesehatan di negara-negara maju, terutama yang berhubungan dengan efek puasa terhadap penyembuhan penyakit. Dalam sebuah kisah disebutkan bahwa Nabi Muhammad Saw pernah diberi hadiah berupa seorang ahli pengobatan oleh Raja Muqauqis. Namun, hadiah tersebut dikembalikan, sebab saat itu, jarang sekali umat Islam mengidap penyakit. Pada waktu itu, beliau bersabda, *“orang-orang Islam adalah kaum yang tidak makan kalau belum lapar, dan makan sesuatu tidak sampai kenyang.”*

---

<sup>13</sup> *Ibid*, 285

<sup>14</sup> *Ibid*, 286

Bila sabda tersebut dikaitkan dengan penyakit diabetes, secara tidak langsung, kita diharapkan agar menjaga pola makan yang baik. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, penyakit diabetes merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, misalnya makan dan minum tidak teratur. Dengan berpuasa maka para penderita diabetes akan mampu mengatur pola makan dan minumannya sehingga dapat mengurangi kadar gula yang masuk dalam tubuh. Karena, apabila semakin banyak makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh maka kadar gula dalam tubuh akan semakin bertambah pula. Ibadah puasa mengandung ajaran tentang penerapan gaya hidup sehat secara tidak langsung. Sehingga dengan gaya hidup sehat, *insyaAllah* penyakit diabetes bisa dihindari dan dihilangkan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah, puasa bagi penderita penyakit diabetes memang tidak diwajibkan. Tujuan dilakukannya puasa adalah untuk menjaga kadar gula darah. Puasa merupakan terapi terbaik bagi para penderita penyakit diabetes, tetapi tidak semua penyakit diabetes dapat disembuhkan dengan berpuasa. Untuk penyakit diabetes yang telah diberi insulin lebih dari lima tahun, tidak dianjurkan bagi pengidapnya untuk berpuasa karena dapat memicu terjadinya pemecahan lebih awal terhadap sumber energi lainnya.

Menurut medis puasa merupakan terapi terbaik untuk penyakit diabetes karena dengan berpuasa maka seseorang dapat mengistirahatkan alat-alat pencernaannya setelah beberapa tahun bekerja dan dapat mengatur pola makan yang sehat sehingga dapat mengurangi makanan dan minuman yang masuk yang dapat menyebabkan bertambahnya kadar gula dalam darah. Sedangkan menurut Islam puasa

sangat baik bagi kesehatan. Seperti sabda Rasulullah Saw. “Orang-orang Islam adalah kaum yang tidak makan sebelum lapar, dan apabila makan tidak sampai kenyang”. Bila sabda tersebut dikaitkan dengan penyakit diabetes, secara tidak langsung membuktikan bahwa puasa dapat menjadi terapi penyakit diabetes.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Mun'im Muhtadi. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Sumenep: Pusedilam, 2021

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi ke-empat. Departemen pendidikan nasional. Jakarta: Pusat Bahasa 2016

Musbikin, Imam. *Bukti-Bukti Kemukjizatan Puasa Untuk Terapi Diabetes* Jogjakarta: Diva Press, 2010

Oktaviani, Purwasih Esti dkk. *Relaksasi Benson Dan Tterapi Murottal Surat Ar-Rahmaan Menurunkan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kecamatan Maos*, volume 13, No 2, Juni 2017

Januarti, Rahayu Sri. *Sehat Ala Rasulullah*. Yogyakarta: Katahati, 2015

Tandra, Hans. *Diabetes* . Jakarta: Erlangga, 2019

<https://hellosehat.com/diabetes/manfaat-puasa-untuk-diabetes/>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/diabetes>