

# **Pengaruh Puasa Ramadan terhadap Kesehatan Mental: (Sebuah Perspektif Psikologi (1**

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Puasa di bulan Ramadan adalah salah satu ibadah utama dalam Islam. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, puasa juga memiliki dampak signifikan terhadap aspek fisik dan psikologis individu. Dalam artikel ini, kita akan membahas bagaimana puasa Ramadan berpengaruh pada kesehatan mental serta hubungannya dengan berbagai konsep psikologi .modern

## **Puasa Ramadan: Lebih dari Sekadar Menahan Lapar .1**

Puasa Ramadan bukan hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Ibadah ini juga mencakup pengekangan diri dari perbuatan negatif seperti marah, iri hati, dan perilaku tidak etis lainnya. Dari sudut pandang psikologi, puasa dapat dipandang sebagai latihan untuk meningkatkan pengendalian diri (self-control) dan .kesadaran emosional

Menurut teori psikologi, kemampuan untuk menahan dorongan instingtif (misalnya makan atau marah) memperkuat fungsi eksekutif otak, yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan, pemecahan masalah dan regulasi emosi. Dengan rutin melatih diri selama sebulan penuh, seseorang dapat mengembangkan kebiasaan positif yang berdampak jangka panjang .pada kesehatan mental

## **Hubungan Antara Puasa dan Pengurangan Stres .2**

Salah satu manfaat psikologis utama dari puasa adalah kemampuannya untuk mengurangi tingkat stres. Saat berpuasa, tubuh mengalami perubahan hormonal, termasuk peningkatan produksi hormon serotonin dan endorfin yang sering disebut sebagai "hormon Bahagia". Hormon-hormon ini membantu meredakan kecemasan, meningkatkan suasana hati dan .memberikan rasa tenang

Selain itu, aktivitas spiritual seperti shalat tarawih, membaca Al-Qur'an dan berdzikir juga berkontribusi pada pengurangan stres. Aktivitas-aktivitas ini menciptakan ruang bagi individu untuk merenung, bersyukur dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Penelitian menunjukkan

bahwa orang yang secara aktif terlibat dalam praktik spiritual cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukannya

...Bersambung