

PUASA

*Penjaga Kesehatan
Tubuh dan Jiwa*

**Kesehatan, Sains Modern
dan Hikmah Islami**

anditri

PUASA

Penjaga Kesehatan
Tubuh dan Jiwa



Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PUASA

Penjaga Kesehatan
Tubuh dan Jiwa

Anditri

PUASA

Penjaga Kesehatan
Tubuh dan Jiwa

Penulis:

Anditri

ISBN:

978-634-7542-17-5

Perancang Sampul:

Nur Muhamad Syafii

Editor:

Husnul Hafidhoh

Penata Letak:

Husnul Hafidhoh

Pracetak dan Produksi:

Tim Penerbit

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2026

by Penerbit Greenbook Publising Indonesia

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penulis.

Greenbook Publishing Indonesia

Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No.12, Kedungjaya, Kec. Kedawung,
Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45611

DISCLAIMER

"Ilmu adalah cahaya. Ia bermanfaat jika disertai adab dan amanah."

Buku ini ditulis sebagai sarana edukasi, refleksi, dan inspirasi tentang puasa, metabolisme, dan kesehatan tubuh berdasarkan pemahaman ilmiah yang berkembang serta nilai-nilai spiritual Islam. Seluruh isi buku ini bertujuan membantu pembaca memahami tubuhnya dengan lebih bijak, membangun hubungan yang lebih sehat dengan makanan, dan menjalani hidup yang lebih seimbang.

Buku ini bukan pengganti nasihat medis profesional, bukan alat diagnosis, dan bukan panduan terapi individual. Setiap tubuh memiliki kondisi, riwayat kesehatan, dan kebutuhan yang berbeda. Apa yang bermanfaat bagi satu orang belum tentu sesuai bagi orang lain.

Pembaca yang memiliki kondisi medis tertentu yang termasuk tetapi tidak terbatas pada diabetes yang menggunakan obat tertentu, gangguan makan, penyakit ginjal, penyakit jantung berat, gangguan hormon, kehamilan, menyusui, atau kondisi medis lain yang sangat dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten sebelum menerapkan puasa atau perubahan pola makan apa pun.

Segala bentuk puasa yang dibahas dalam buku ini yang baik puasa ibadah maupun puasa intermiten untuk kesehatan yang harus dilakukan dengan ilmu, kesadaran, dan kebijaksanaan. Puasa tidak dimaksudkan untuk menyiksa tubuh, melainkan untuk menata ritme hidup agar kembali selaras dengan fitrah.

Penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas risiko, cedera, atau dampak negatif yang mungkin timbul akibat penerapan informasi dalam buku ini tanpa pertimbangan kondisi pribadi atau tanpa pendampingan profesional yang sesuai.

Dari sisi spiritual, penting ditegaskan bahwa puasa ibadah adalah amal yang diniatkan semata-mata untuk mengharap ridha Allah ﷻ dan pahala di akhirat. Manfaat kesehatan yang mungkin menyertai puasa adalah rahmat dan hikmah, bukan tujuan utama ibadah. Adapun puasa intermiten yang diniatkan untuk kesehatan diposisikan sebagai ikhtiar dan wasilah agar tubuh sehat, kuat, dan mampu beribadah dengan lebih baik, bukan sebagai pengganti ibadah.

Dengan membaca buku ini, pembaca dianggap telah memahami dan menyetujui bahwa seluruh keputusan terkait kesehatan pribadi berada di tangan masing-masing, dengan tanggung jawab penuh atas pilihan yang diambil.

Semoga buku ini menjadi sarana ilmu yang bermanfaat, menambah kesadaran, menumbuhkan ketenangan, dan mengantarkan pembaca pada hidup yang lebih sehat, lebih seimbang, dan lebih dekat kepada Allah ﷻ.

Daftar Isi

DISCLAIMER.....	i
Daftar Isi	iii
Kata Pengantar.....	vi
Prolog	1
Titik Kesadaran di Ruang Skrining.....	7
Kisah Dokter Sagiran	11
Bab I Puasa, Insulin dan Pemulihan Metabolisme	18
A. Memahami Bahasa Insulin.....	19
B. Ketika Tubuh Berhenti Mendengar.....	25
C. Lapar Bukan Musuh.....	36
Bab II Aspek Penting Puasa dan Kesehatan Era Modern.....	41
A. Menjaga keseimbangan Gula Darah.....	42
B. Tekanan Darah Tinggi Jarang Datang dengan Suara Keras.....	50
C. Puasa Mencegah dan Mengurangi Inflamasi	60
D. Memperbaiki Sistem Imun.....	69
E. Mencegah Kanker	74
F. Puasa dan Umur Panjang.....	83
G. Mengoptimalkan Pembakaran Lemak Visceral	90
Bab III Keajaiban Puasa: Menurunkan Berat Badan Secara Alami	110
A. Koreksi Defisit Kalori.....	129

B. Mengoptimalkan Pembakaran Lemak.....	139
C. Ketosis	151
D. Ayo Bergerak..	159
E. Zona Detak Jantung.....	172
F. Berjalan dengan Beban	184
G. Reset Metabolik	199
Bab IV Saat Organ Tubuh Mendapat Kesempatan Bernapas ..	204
A. Puasa Melindungi Jantung.....	205
B. Puasa dan Kesehatan Ginjal	214
C. Puasa dan Kesehatan Fungsi Hati.....	225
D. Puasa dan Kesehatan Otak.....	233
E. Puasa dan Kesehatan Panca indra	240
F. Puasa Memperbaiki Sistem Saraf.....	247
G. Puasa dan Kesehatan Pembuluh Darah	251
Bab V Kesehatan Bukan Proyek, tetapi Jalan Hidup.....	259
A. Dua Pintu Mengajarkan Adab.....	283
B. Mulai Berpuasa.....	295
C. Sebaiknya Tidak Berpuasa	311
D. Harus Berpuasa	318
E. Nutrisi dan Hidrasi Saat Puasa	324
F. Panduan Minum Obat Saat Berpuasa	327
G. Panduan Minum Obat Saat Intermittent Fasting.....	332
BAB VI Saat Batin Menemukan Rumahnya Kembali.....	337
A. Sains Membuktikan Keilmiahan Puasa.....	341
Epilog	348

Diam di Antara Dua Napas	348
Daftar Pustaka.....	357
Tentang Penulis	360
Glosarium	362

PUASA

Penjaga Kesehatan, Tubuh dan Jiwa

PUASA: Penjaga Kesehatan, Tubuh dan Jiwa

Puasa sering kita jalani sebagai rutinitas ibadah, namun jarang kita pahami sebagai bahasa halus yang Allah gunakan untuk menjaga manusia dari dalam. Ketika dunia modern mengajarkan kita untuk terus mengisi, puasa justru mengajarkan kebijaksanaan tertua: memberi jeda.

Buku ini mengajak pembaca menelusuri puasa sebagai mekanisme penjagaan yang menyentuh tubuh dan jiwa sekaligus. Dengan pendekatan ilmiah–populer yang jernih, pembaca diajak memahami bagaimana puasa bekerja menjaga keseimbangan metabolisme, menenangkan insulin, meredakan peradangan, melindungi pembuluh darah dan otak—seraya meluruskan niat, menumbuhkan kesadaran, dan menguatkan ruh ibadah.

Berpijak pada sains modern dan hikmah Islam, buku ini tidak menawarkan janji instan atau metode ekstrem. Ia mengajak kita kembali pada fitrah: hidup yang terjaga, tubuh yang diberi amanah, dan umur yang diisi dengan amal. Karena kesehatan sejati bukan sekadar panjang usia, melainkan usia yang dimaknai dan diberkahi. PUASA bukan tentang menahan lapar.

Ia tentang menjaga kehidupan—dari dalam, dengan kesadaran, dan dengan niat yang lurus.