

Kenali Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Jiwa

Tuesday, 28 April 2020 WIB, Oleh: Ika



Puasa memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan baik fisik dan mental. Salah satunya dapat membantu meredakan stres.

“Banyak hal yang bisa membantu dalam menekan stres, termasuk menjalankan puasa,” sebut dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ., saat dihubungi Selasa (28/4).

Psikiater sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK UGM ini menjelaskan puasa berpengaruh secara langsung dalam meredakan stres. Sebab, saat berpuasa orang cenderung melakukan pengaturan makan dengan lebih baik. Asupan makanan yang diatur turut memengaruhi cara berpikir menjadi lebih teratur.

Beberapa studi menunjukkan mengurangi kadar makan, termasuk karbohidrat, lemak, dan lainnya dalam jumlah tertentu selama beberapa minggu akan meningkatkan kemampuan dalam berpikir. Ronny mengatakan cara orang mengenali stres adalah dengan kemampuan berpikir. Dengan kemampuan berpikir yang baik maka emosi lebih terkendali dan menekan stres.

“Yang mengontrol emosi itu kan salah satunya kemampuan berpikir,”sebutnya.

Dengan menjaga makan melalui berpuasa juga akan menjaga hormon kortisol yang berkaitan dengan respons tubuh saat stres. Puasa mampu menstabilkan hormon kortisol yang dihasilkan kelenjar adrenal. Hal ini berarti bisa menekan tingkat stres.

Dia menjelaskan produksi hormon berhubungan dengan asupan protein. Saat asupan diatur maka hormon juga lebih teratur.

“Jadi, yang tadinya hormonnya dinamis, naik-turun, bisa lebih ditekan yang secara tidak langsung

menjadi lebih tenang,” paparnya.

Ronny menyampaikan hormon kortisol yang meningkat tidak sesuai dengan kebutuhan menjadikan ambang seseorang jadi lebih rendah sehingga mudah terpapar atau irritable seperti mudah marah. Produksi hormon kortisol berlebih juga tidak baik bagi tubuh. Pasalnya, hormon ini dapat menekan sistem kekebalan tubuh.

“Saat stres hormon Corticotropin Releasing Factor (CRF) akan teraktivasi secara berlebih yang memengaruhi makrofag sehingga menurunkan imunitas,” tuturnya.

Penulis: Ika

Foto: shutterstock

Berita Terkait

- [Pemerataan Penataan Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia](#)
- [Teliti Kesehatan Jiwa Masyarakat Indonesia, Dosen Atmajaya Jakarta Raih Doktor](#)
- [RS UGM Menginisiasi Desa Siaga Sehat Jiwa](#)
- [Dermatologist UGM Berikan Tips Menjaga Kesehatan Kulit Selama Berpuasa](#)
- [Sekolah Miliki Peran Penting Bagi Kesehatan Jiwa](#)