

# Tinjauan Teoritis terhadap Pembelajaran Puasa dengan Pendekatan Kesehatan Melalui Pembelajaran Kolaboratif

Umni Afifah<sup>1\*</sup>, Ibnu Hasan<sup>2</sup>, Wage<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Jambi, Indonesia

---

## INFO ARTIKEL

### *Riwayat Artikel:*

Diterima: 22-04-2024  
Disetujui: 10-07-2024  
Diterbitkan: 09-08-2024

---

### *Kata kunci:*

Pembelajaran Puasa  
Pendekatan Kesehatan  
Pembelajaran Kolaboratif

---

## ABSTRAK

**Abstract:** Teaching fiqh material should be done with a thorough understanding so that fatal understanding does not occur, one of which is material about fasting. Fasting is not only taught according to religious rules because it will create an understanding that fasting is worship and an obligation that has no influence on every human being. Therefore, fasting learning needs to be done with a health approach and implementing collaborative learning. The aim of this research is to provide effective, interactive learning to increase understanding and optimal practice that fasting is not just worship. This research uses a qualitative type of library research approach by reviewing literature accessed through the Harzing's Publish or Perish application. Searches using keywords include the process of learning fasting material, the effect of fasting on body health, the function of fasting in health, collaborative learning, collaborative learning on fasting material. Search for scientific articles from 2018 to 2023 which are then analyzed based on content. The result of this research is that learning about fasting through a health approach provides an understanding that fasting has benefits and positive influences on physical and mental health. The teacher delivers fasting learning with a health approach through collaborative learning in the form of contextual teaching learning, students teams achievement division, games, and learning media in the form of audiovisual video playback related to fasting in health aspects.

Abstrak: Mengajarkan materi fikih hendaknya dengan pemahaman secara menyeluruh agar tidak terjadi pemahaman yang fatal salah satunya adalah materi tentang puasa. Puasa tidak hanya diajarkan sesuai kaidah agama saja karena akan menimbulkan pemahaman bahwa puasa sebagai ibadah dan kewajiban yang tidak memiliki pengaruh bagi setiap insan. Maka dari itu pembelajaran puasa perlu dilakukan dengan pendekatan kesehatan dan menerapkan pembelajaran kolaboratif. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pembelajaran yang efektif, interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan pengamalan optimal bahwa puasa bukan hanya ibadah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka pendekatan kualitatif dengan meninjau literature yang diakses melalui aplikasi Harzing's Publish or Perish. Pencarian menggunakan kata kunci antara lain proses pembelajaran materi puasa, pengaruh puasa kesehatan tubuh, function of fasting in health, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran kolaboratif pada materi puasa. Pencarian artikel ilmiah dari tahun 2018 hingga 2023 yang setelah itu dianalisis berdasarkan isi. Hasil penelitian ini adalah pembelajaran puasa melalui pendekatan kesehatan memberikan pemahaman bahwa puasa memiliki manfaat dan pengaruh positif bagi kesehatan fisik dan mental. Guru menyampaikan pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif berupa contextual teaching learning, students teams achievement division, games, dan media pembelajaran berupa audiovisual pemutaran video berkaitan dengan puasa pada aspek kesehatan.

---

### *Alamat Korespondensi:*

Umni Afifah,  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia  
E-mail: [afifahumni@gmail.com](mailto:afifahumni@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan hal yang penting dalam dunia pendidikan. Pembelajaran diartikan sebagai perangkat proses belajar yang di dalamnya memuat komponen pembelajaran seperti tujuan, materi, metode, dan evaluasi pembelajaran (Afifah & Sulaeman, 2023). Pembelajaran yang berhasil menandakan bahwa meningkatnya kualitas suatu bangsa. Selain itu pembelajaran berhasil karena kompetensi dasar dikuasai sepenuhnya oleh pendidik. Kompetensi dasar pendidik tersebut diantaranya terdapat kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial (Rofa'ah, 2016). Pembelajaran memegang peranan penting dalam mengatasi masalah peserta didik, apalagi di era digital saat ini yang menimbulkan banyak permasalahan. Hal ini ditegaskan oleh Umni Afifah, Darodjat, dan Sriyanto (2023) yang menyatakan bahwa *many problems of character students because current digital*. Pembelajaran dalam hal ini penting dan hendaknya berhasil agar mampu meningkatkan moral dan pengetahuan generasi bangsa.

Salah satu pembelajaran yang memegang peranan penting yaitu pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Pendidikan Agama Islam diartikan sebagai proses pendidikan yang dilakukan secara *continue* antar guru dan siswa yang menjadikan *akhlakul karimah* sebagai tujuan akhir dari pembelajaran. Pendidikan Agama Islam memiliki permasalahan karena masih terfokus pada hal yang abstrak dan jauh dari kehidupan nyata yang menyebabkan siswa susah memahami nilai yang terdapat pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Chanifudin & Nuriyati, 2020). Maka solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut ialah pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan disiplin ilmu yang lain dan penerapan pembelajaran kolaboratif. Tujuan melalui pendekatan disiplin ilmu yang lain ialah agar siswa mampu memahami secara optimal nilai yang terkandung pada materi Pendidikan Agama Islam, apalagi materi yang berkaitan dengan ibadah. Pembelajaran kolaboratif mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Salah satu materi pokok Pendidikan Agama Islam yang berkaitan dengan kegiatan ibadah yaitu materi fikih. Mempelajari ilmu fikih hendaknya paham secara keseluruhan, apalagi bagi seorang pendidik hendaknya paham keseluruhan agar materi yang disampaikan pada siswa tidak salah dan berakibat fatal (Khosiah, 2023). Pembelajaran fikih memiliki tujuan menjadikan peserta didik mengimplementasikan ajaran yang benar sesuai syariat Islam sebagai bentuk ketakwaan dan menjalin hubungan baik kepada Allah, diri sendiri, antar sesama, dan lingkungan sekitar (Khosiah, 2023). Salah satu materi yang diajarkan dalam materi fikih yaitu tentang puasa.

Puasa selama ini hanya dipahami sebagai bentuk ibadah yang proses pelaksanaannya dengan menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Apabila pemahaman hanya dilakukan secara mendasar maka esensi pelaksanaan puasa tidak diterapkan secara mendalam. Padahal puasa tidak hanya berkaitan dengan ibadah, tetapi memiliki manfaat dengan aspek lain salah satunya ialah aspek kesehatan. Hal ini selaras dengan pernyataan bahwa puasa sebagai rukun Islam yang ketiga tidak hanya sebagai bentuk ibadah kepada Allah namun memiliki manfaat pada aspek kesehatan (Yati Oktavia et al., 2023). Puasa tidak hanya bermanfaat secara kesehatan fisik saja namun berakibat pula pada kesehatan mental. *Regular periods of fasting can provide physiological and mental benefits* (Paoli, Tinsley, Bianco, & Moro, 2019). Pendapat lain ditegaskan oleh Nurjanah, Majwa Ayu Septiana Cahyono, Muhammad Nur Fathan (2023) yang menyatakan bahwa puasa selain memiliki arti secara spiritual, namun puasa dapat memiliki arti untuk kesehatan mental, kesehatan tubuh, dan prestasi belajar.

Mengingat pentingnya puasa yang memiliki manfaat terutama dalam aspek kesehatan ini perlu dijadikan materi ajar dan dapat dilakukan sebagai bentuk pendekatan pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Melalui pendekatan kesehatan tersebut maka penyampaian materi tentang puasa akan lebih menarik dan siswa akan memiliki pemahaman lebih dalam mengamalkan ibadah puasa. Siswa tidak hanya memahami secara dasar atau sebagai bentuk ibadah saja, namun siswa memahami bahwa puasa memiliki dampak yang signifikan untuk diri siswa. Hal ini ditegaskan dengan pernyataan bahwa setiap individu Muslim tidak hanya memahami bahwa puasa sebagai kewajiban tetapi perlu mengetahui

manfaat dan hikmah dari puasa terutama dalam hal kesehatan (Yati Oktavia et al., 2023) . Maka dari itu perlu peran pendidik yang mampu membentuk pembelajaran secara berkualitas salah satunya pembelajaran puasa melalui pendekatan kesehatan. Pendidik dalam hal ini pula perlu menerapkan pembelajaran kolaboratif agar penyampaian materi puasa dengan pendekatan kesehatan tercapai secara optimal. Pembelajaran kolaboratif mampu menciptakan suasana kelas yang lebih interaktif, peserta didik memiliki nalar kritis yang tinggi, interaksi yang erat antar sesama (Pakaya & Ibrahim, 2019). Dalam hal ini dapat dipahami bahwa pembelajaran kolaboratif yang digunakan dalam penyampaian materi puasa dengan pendekatan kesehatan ini memiliki nilai yang tinggi, sehingga penanaman ilmu akan lebih terserap dengan baik oleh siswa.

Penelitian ini memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif. Berbagai penelitian yang sejalan dengan penelitian ini telah dilakukan, diantaranya:

Pertama, Penelitian oleh Elena Sari tahun 2022 dengan judul Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Menggunakan Pendekatan Problem Based Learning Pada Materi Puasa Ramadhan Kelas 5 DI SDN 68 Bengkulu Tengah. Hasil penelitiannya ialah cara pembelajaran materi fiqh puasa yang disampaikan melalui *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran puasa dengan pembelajaran kolaboratif berupa *problem based learning*, sedangkan penelitian peneliti memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning, student team achievement divison, contextual teaching learning, teams game tournament*.

Kedua, Penelitian oleh Ida Erniza tahun 2022 dengan judul *Snowball Throwing* dalam Pembelajaran PAI Materi Puasa untuk Siswa Kelas VIII SMP N 8 Bintan. Hasil penelitiannya ialah cara pembelajaran materi fiqh puasa melalui *snowball throwing* menjadi carayang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran puasa dengan pembelajaran kolaboratif berupa *snowball throwing*, sedangkan penelitian peneliti memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning, student team achievement divison, contextual teaching learning, teams game tournament*.

Ketiga, Penelitian oleh Fauzi Nur Khosiah tahun 2023 dengan judul Peningkatan Pemahaman Mata Pelajaran Fiqih Materi Puasa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif. Hasil penelitiannya ialah cara pembelajaran materi fiqh puasa lebih meningkat karena disampaikan melalui *teams games tournament*. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran puasa dengan pembelajaran kolaboratif berupa *teams games tournament*, sedangkan penelitian peneliti memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning, student team achievement divison, contextual teaching learning, teams game tournament*.

Keempat, Penelitian oleh Istibsyaroh Mufiansyah tahun 2023 dengan judul Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Kolaboratif Project Based Learning di Siswa Kelas VII A SMPN 2 Tenggara Bondowoso Tahun Pelajaran 2022/2023, yang hasil penelitiannya ialah pembelajaran kolaboratif *project based learning* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan hasil belajar. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran kolaboratif berupa *project based learning* , sedangkan penelitian peneliti memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning, student team achievement divison, contextual teaching learning, teams game tournament*.

Kelima, Penelitian oleh Alya Jasmine Viandara tahun 2023 dengan judul Evaluasi Pengaruh Strategi Pembelajaran Kolaboratif dalam Matematika Terhadap Partisipasi dan Pemahaman Siswa di Lingkungan Virtual, yang hasil penelitiannya ialah pembelajaran kolaboratif dapat meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran kolaboratif pada mata pelajaran matematika, sedangkan penelitian peneliti

memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning*, *student team achievement division*, *contextual teaching learning*, *teams game tournament*.

Keenam, Penelitian oleh Nikmah tahun 2022 dengan judul Penerapan Model Kolaborasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Kisah Teladan Wali Songo Siswa SD Negeri 1 Rantau Kujang, yang hasil penelitiannya ialah pembelajaran kolaboratif mampu meningkatkan semangat belajar siswa. Perbedaan dengan penelitian peneliti ialah penelitian ini hanya menyebutkan pembelajaran kolaboratif, sedangkan penelitian peneliti memfokuskan pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif seperti *problem based learning*, *student team achievement division*, *contextual teaching learning*, *teams game tournament*.

Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian yang relevan di atas menjadi salah satu keterbaruan dari penelitian peneliti. Penelitian peneliti lebih terfokus pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif. Penulisan ini difokuskan pada pembelajaran puasa terutama dalam waktu atau proses pelaksanaan puasa yang nantinya dikaitkan dengan ilmu kesehatan dan disampaikan melalui pembelajaran kolaboratif.

Sesuai uraian latar belakang yang telah disebutkan maka penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu bagaimana pembelajaran puasa dengan dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif ditinjau dari segi teoritis ?. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pembelajaran yang efektif, interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan pengamalan optimal bahwa puasa bukan hanya ibadah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka pendekatan kualitatif yang diakses melalui aplikasi Harzing's Publish or Perish. Pencarian menggunakan kata kunci antara lain proses pembelajaran materi puasa, pengaruh puasa kesehatan tubuh, *function of fasting in health*, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran kolaboratif pada materi puasa. Pencarian artikel ilmiah dari tahun 2018 hingga 2023. Teknik pengumpulan data melalui pencarian artikel ilmiah yang sesuai dilakukan dengan cara mengolektifkan artikel ilmiah dari hasil pemilihan, pencarian, penyajian, dan analisis bahan pustaka (Widiandari & Hamami, 2022). Pada penelitian ini teknik pengumpulan data berupa pengumpulan artikel dari hasil pencarian di aplikasi Hazing's Publish or Perish. Pengumpulan artikel dilakukan dengan cara memilih *google scholar search* kemudian menuliskan *keywords*, mengisi rentang waktu 2018-2023 dan *maximum number of results* 20-50. Setelah muncul 20-50 artikel kemudian diseleksi yang sesuai dengan penelitian peneliti. Teknik analisis yang digunakan berupa analisis isi. Analisis isi merupakan analisis ilmiah tentang isi pesan suatu data (Widiandari & Hamami, 2022). Pada tahap ini peneliti menganalisis isi yang terkandung dari artikel ilmiah yang sudah diseleksi, artikel yang memiliki isi berkaitan dengan penelitian peneliti dapat digunakan sebagai bahan penelitian. Hasil teknik pengumpulan data melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Teknik Pengumpulan data

Kata Kunci	Jumlah Batas Pencarian	Jumlah Seleksi Analisis	Tahun	Penulis	Judul
Proses pembelajaran materi puasa	20	1	2023	Fauzi Nur Khosiah	Peningkatan Pemahaman Mata Pelajaran Fiqih Materi Puasa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif
		2	2022	Elena Sastri	Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Menggunakan Pendekatan <i>Problem Based Learning</i> Pada Materi Puasa Ramadhan Kelas 5 DI SDN 68 Bengkulu Tengah
		3	2022	Ida Erniza	<i>Snowball Throwing</i> dalam Pembelajaran PAI Materi Puasa untuk Siswa Kelas VIII SMP N 8 Bintan
Pengaruh puasa kesehatan tubuh	50	1	2023	Nabila Shafa Nuraini, Fitri Ayu Asari, Rizka Nur'Aini, Siti Sabatul Habibah	Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam Nabila
		2	2023	Muhammad Hefni Camali Al Gifari, Muhammad Fahriza Firdaus	Manfaat Puasa Senin Kamis Untuk Kesehatan Pencernaan
		3	2023	Fasya Dzulhijah, Syahda Safa Salsabila, Muhamad Bisma Laudza Daidaban	Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan
		4	2023	Alvian Aditya Seambaga Muhammad, Rifqi Ramadhan	Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan Tubuh bagi Umat Muslim
		5	2023	Nurjanah, Najwa Ayu Septiana Cahyono, Muhammad Nur Fathan	Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar
		6	2023	Yati Oktavia, Septina, Elvin Monica Putri, Yolanda, Silvia Handayani, Vivi Anggraini,	Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental

Kata Kunci	Jumlah Batas Pencarian	Jumlah Seleksi Analisis	Tahun	Penulis	Judul
		7	2021	Thomas Alfajar, Tri Kasda Akbar Setiawan Harianto	Teologi “Puasa” dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup
<i>Function of fasting in health</i>	50	1	2018	Stephen D. Anton, Keelin Moehl, William T. Donahoo, Krisztina Marosi, Stephanie A. Lee, Arch G. Mainous III, Christiaan Leeuwenburgh, Mark P. Mattson	<i>Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting</i>
		2	2019	Sarah J. Mitchell, Michel Bernier, Julie A. Mattison, Rozalyn M. Anderson, Donald K. Ingram, Rafael de Cabo	<i>Daily Fasting Improves Health and Survival in Male Mice Independent of Diet Composition and Calories</i>
		3	2019	Antonio Paoli, Grant Tinsley, Antonino Bianco, Tatiana Moro	<i>The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting</i>
Pembelajaran Kolaboratif	50	1	2021	Ni Kadek Rini Purwati, Ni Ketut Erawati	Pengembangan Buku Ajar Metode Numerik Berbasis Pembelajaran Kolaboratif
		2	2019	Dewi Ratnaningsih, Septiana	Pembelajaran Kolaboratif pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia di SMK Negeri 1 Kotabumi
		3	2020	Rusmin Husain	Penerapan Model Kolaboratif dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar
		4	2021	Paulina Maria Ekasari Wahyuningrum	Analisis Penerapan <i>Collaborative Learning</i> dalam Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar

Kata Kunci	Jumlah Batas Pencarian	Jumlah Seleksi Analisis	Tahun	Penulis	Judul
		5	2019	Idan I. Pakaya dan Duprisna Ibrahim	Pembelajaran Kolaboratif pada Sekolah Dasar
		6	2022	Aurizan Naufal Habib, Dewi Martha Indria, Marindra Firmansyah	Pengaruh Proses Pembelajaran Mandiri dan Kolaboratif dalam Problem Based Learning (PBL) Terhadap Performa Akademik Berbentuk Indeks Prestasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran
		7	2020	Irfan Rifani, Xaverius Erick Lobja	Penerapan Pembelajaran Kolaboratif (Collaborative Learning) Di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Negeri Manado
		8	2019	Amiruddin	Pembelajaran Kooperatif dan Kolaboratif
		9	2022	Aminah Zuhriyah	Model Pembelajaran Kolaboratif Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Kemampuan Kreativitas Berpikir Matematika Siswa
		10	2020	Koko Adya Winata	Model Pembelajaran Kolaboratif dan Kreatif untuk Menghadapi Tuntutan Era Revolusi Industri 4.0
Pembelajaran kolaboratif pada materi puasa	50	1	2023	Istibsyaroh Mufiansyah	Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Menggunakan Model Pembelajaran Kolaboratif Project Based Learning di Siswa Kelas VII A SMPN 2 Tenggara Bondowoso Tahun Pelajaran 2022/2023
		2	2022	Nikmah	Penerapan Model Kolaborasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Kisah Teladan Wali Songo Siswa SD Negeri 1 Rantau Kujang
		3	2023	Alya Jasmine Viandra	Evaluasi Pengaruh Strategi Pembelajaran Kolaboratif dalam Matematika Terhadap Partisipasi dan Pemahaman Siswa di Lingkungan Virtual

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Puasa dan Kesehatan

Puasa secara etimologi *al-shaum* yang dalam Bahasa Arab disebut *shoum*, *shiyam* (Nuraini, Asari, Nur' Aini, & Habibah, 2023). Puasa diartikan sebagai bentuk menahan diri dari makanan dan minuman serta berbagai hal yang membuat puasa batal dimulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari, disertai niat dan beberapa syarat (Seambaga & Ramadhan, 2023). Hal-hal yang membatalkan dalam hal ini di antaranya ialah makan, minum, berhubungan seksual, muntah yang disengaja, *haid* dan *nifas*, gila (Jamaluddin, 2015).

Puasa memiliki keterkaitan dengan kesehatan. Puasa menjadi pola hidup umat Islam yang periode pelaksanaannya dilakukan secara teratur maka akan bermanfaat secara fisik dan mental. *Regular periods of fasting can provide physiological and mental benefits* (Paoli et al., 2019). Periode puasa bermanfaat untuk memperbaiki sel yang ada pada dalam tubuh, sebagaimana ungkapan “*These periods of fasting evoke cellular maintenance and repair mechanisms that*”(Mitchell et al., 2019). *In addition to the weight loss effects and metabolic improvements, several other beneficial effects of therapeutic fasting have been described, including improvements in lipid profile* (Anton et al., 2018). Dalam hal ini puasa tidak hanya bermanfaat dari segi spiritual, tetapi puasa mempunyai pengaruh yang potensial pada sistem fisiologis tubuh terutama pada sistem pencernaan (Seambaga & Ramadhan, 2023). Pada tahap ini periode puasa atau waktu puasa dijadikan sebagai waktu istirahat untuk organ pencernaan, sehingga proses pengelolaan nutrisi pada tubuh akan lebih efisien dan hal ini meningkatkan kesehatan pencernaan (Gifari & Firdaus, 2023).

Proses puasa bermanfaat bagi kesehatan terutama dalam fisiologis ialah dibuktikan oleh penelitian Yoshioniri Ohsumi seorang peneliti Jepang pada tahun 2016 yang mendapatkan penghargaan Nobel dalam bidang *Physiology or Medicine*. Penelitian Yoshioniri Ohsumi membahas tentang *autophagy* bagi orang yang puasa. *Autophagy* ini diartikan sebagai proses alami tubuh membuang sel yang rusak dan tidak berfungsi dan diganti dengan sel yang sehat. Sesuai riset Yoshioniri Ohsumi disebutkan saat tubuh lapar maka sel dalam tubuh merasakan lapar sehingga sel tersebut mengonsumsi sel yang sudah rusak (mati) supaya tidak menjadi sampah yang membahayakan tubuhnya. Periode puasa yang 8 jam hingga 16 jam ini membuat tubuh menciptakan protein khusus yaitu *autophagosome* pada seluruh tubuh. protein inilah yang memakan sel mati dan rusak seperti sel kanker atau kuman (virus dan bakteri) yang menyebabkan penyakit (Harianto, 2021). Carlson dan Kunde dari Universitas Chicago menyebutkan bahwa puasa sebagai proses operasi tanpa pembedahan. Menurut Carlson dan Kunde puasa bermanfaat membilas darah yang membuat darah bersih dari racun yang berbahaya di dalam tubuh (Dzulhijah, Safa Salsabila, Bisma, & Daidaban, 2023)

Puasa memiliki manfaat lebih terutama pada kesehatan pencernaan. Kesehatan organ pencernaan menjadi bagian penting untuk menyeimbangkan tubuh dan kualitas hidup individu (Gifari & Firdaus, 2023). Pada sistem pencernaan terjadi proses pencernaan makanan, penyerapan nutrisi, dan pengeluaran sisa yang tidak berfungsi di tubuh (Seambaga & Ramadhan, 2023). Dalam hal ini berhubungan dengan lemak dan kadar gula. Saat puasa terjadi penurunan kadar kolesterol karena pengurangan mengonsumsi lemak hingga 15-25%. Hal ini disebabkan karena aktivitas enzim yang membentuk kolesterol pada manusia yaitu 3-hidroksi-2 metilglutaril KoA reduktase mengalami penurunan (Dzulhijah et al., 2023). Puasa dijadikan sebagai proses istirahat organ pencernaan sehingga proses detoksifikasi tubuh menjadi maksimal sehingga terhindar dari penyakit seperti kolesterol, trigliserida tinggi, jantung coroner, diabetes mellitus. Hal ini pun diperkuat oleh hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh Al-Thabrani yang berbunyi *أَتَصُومُوا أَتَصِحُّوْا* yang artinya “puasa pasti kamu akan sehat” (Al-Zuhayly, 2005). Pada konteks ini puasa membuat sistem pencernaan istirahat, memperbaiki sel tubuh terutama sistem pencernaan yang menjauhkan dari penyakit (Seambaga & Ramadhan, 2023).

Puasa memiliki keterkaitan pula dengan kesehatan mental seperti terbebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan dapat menjadi individu yang bermanfaat untuk sekitar karena pengembangan potensi individu, dan yang terakhir ialah senantiasa menjadi individu yang beriman dan takwa sehingga dalam kehidupan senantiasa mengamalkan ajaran

agama (Siregar, 2020). Lebih singkatnya puasa bermanfaat pada kesehatan mental yaitu mampu menurunkan stress, meningkatnya kesadaran diri, empati, produktivitas, dan fokus (Nurjanah et al., 2023). Hal ini berkaitan dengan hadis Rasulullah yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dan Ahmad berbunyi *الصَّبْرُ نِصْفُ الصَّوْمِ* yang artinya “puasa adalah separuh kesabaran”. Proses puasa menjadikan diri untuk sabar menahan hawa nafsu, dari hal tersebut maka akan menimbulkan sikap tenang, dan terjadi pengembangan potensi individu.

### **Pembelajaran Kolaboratif**

Pembelajaran kolaboratif didasarkan dari teori Vygotsky (Z. D. Purwati, 2020). Teori Vygotsky ini menjelaskan *cognitive development is born from social interaction* (Erbil, 2020). Teori interaksional yang digagas oleh Vygotsky memiliki pandangan terhadap belajar sebagai proses membangun makna melalui interaksi sosial (Thobroni, 2015). Pembelajaran kolaboratif merupakan pembelajaran yang didalamnya terjadi proses interaksi, kerja sama, bertanggung jawab terhadap tugas dan menyelesaikan masalah bersama (N. K. R. Purwati & Erawati, 2021). Pembelajaran kolaboratif memberikan kesempatan pada siswa untuk mengeksplorasi kemampuan yang dimilikinya, sehingga dalam hal ini pembelajaran dilangsungkan berpusat pada siswa (Winata, 2020). Berangkat dari pengertian tentang pembelajaran kolaboratif maka dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang kegiatan belajarnya berpusat pada siswa untuk mengembangkan potensi sosial dan kognitif yang ada pada diri siswa.

Pembelajaran kolaboratif memiliki tiga tujuan yaitu berkaitan dengan hasil belajar akademik, mengakui adanya diferensiasi, mengembangkan keterampilan sosial (Amiruddin, 2019). Pelaksanaan pembelajaran kolaboratif ini dilakukan secara berkelompok, saling bekerja sama untuk menggapai tujuan yang telah ditentukan (Ratnaningsih & Septiana, 2019), sehingga terdapat lima elemen penting dalam pelaksanaan pembelajaran kolaboratif yaitu terdapat rasa bergantung yang positif, terdapat interaksi, rasa tanggung jawab individu dan kelompok, keterampilan interpersonal, dan proses kelompok (N. K. R. Purwati & Erawati, 2021). Adanya kerjasama antar individu dan eksplorasi potensi yang maksimal membuat pembelajaran menjadi lebih efektif. Pembelajaran kolaboratif memiliki keunggulan dan dapat dijadikan solusi untuk mengatasi pembelajaran. Pembelajaran ini menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih efektif (Wahyuningrum, 2021). Efektivitas pembelajaran tersebut dikarenakan adanya keunggulan dari pembelajaran kolaboratif yaitu pembelajaran ini dapat membangkitkan sikap kritis, interaksi, dan semangat belajar (Pakaya & Ibrahim, 2019). Keunggulan lain disampaikan oleh Rusmin Husain (2020) diantaranya suasana belajar yang menyenangkan, berkembangannya jiwa kepemimpinan, menumbuhkan sikap positif, memiliki rasa saling bergantung dan memiliki, meningkatnya prestasi dan pemahaman.

Pembelajaran kolaboratif dapat dilakukan melalui *learning together, teams games tournament (TGT), student team achievement divisions (STAD), contextual teaching learning (CTL), problem based learning (PBL)*. *Learning together* merupakan cara pembelajaran dengan guru memberikan tugas kepada kelompok dan penilaian berdasarkan kerja kelompok. *Teams game tournament (TGT)* merupakan cara pembelajaran dengan adanya lomba antar kelompok dan penilaian didasarkan pada perolehan kelompok (Husain, 2020). *Student team achievement divisions (STAD)* model ini melibatkan peserta didik melalui sistem belajar berkelompok kecil dengan kompetensi yang heterogen dan diberikan *reward* untuk usaha yang telah dilakukan peserta didik (Sutami, 2021). *Contextual Teaching Learning (CTL) can motivate students to understand about lesson then connect the context of the lesson to life* (Makhful & Hasan, 2021). *Problem based learning (PBL)* model pembelajaran yang dapat meningkatkan nalar kritis dan penyelesaian masalah dengan baik (Habib, Indria, & Firmansyah, 2022).

### **Pembelajaran Puasa dengan Pendekatan Kesehatan Melalui Pembelajaran Kolaboratif**

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki urgensi dalam pembentukan akhlak mulia agar selamat dunia dan akhirat. Penerapan akhlak mulia ini sebagai bentuk ketakwaan kepada Allah. Bentuk ketakwaan kepada Allah ialah melalui pengamalan ibadah. Salah satu ibadah yang dapat

meningkatkan ketakwaan adalah puasa. Puasa termasuk dalam materi Pendidikan Agama Islam yang termuat dalam materi fikih.

Pembelajaran materi fikih hendaknya dipahami secara menyeluruh karena apabila tidak dipahami secara menyeluruh dapat menyebabkan kesalahan yang fatal dalam pengamalannya. Salah satu materi fikih yang perlu diberikan pemahaman secara menyeluruh oleh guru adalah pembelajaran puasa. Guru Pendidikan Agama Islam hendaknya siap memberikan materi pembelajaran yang menarik agar peserta didik mudah menerima materi dan dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Menciptakan pembelajaran yang menarik, interaktif dalam hal ini guru perlu memaksimalkan segala kompetensi yang dimilikinya baik kompetensi paedagogik, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional.

Salah satu cara guru memaksimalkan kompetensi ialah dengan mengintegrasikan atau melalui pendekatan disiplin ilmu lainnya dan melalui pembelajaran kolaboratif. Salah satunya ialah pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan. Pada tahap ini guru dapat memanfaatkan pembelajaran kolaboratif yang melibatkan beberapa metode, model, dan media pembelajaran yang digunakan. Pada pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan ini lebih difokuskan pada waktu pelaksanaan puasa yang memiliki hubungan dengan kesehatan. Tujuan dari adanya pembelajaran puasa melalui pendekatan kesehatan adalah menjadikan peserta didik untuk tidak hanya menjalankan puasa sebagai bentuk ibadah dan kewajiban, namun memiliki pemahaman secara menyeluruh bahwa dengan mengamalkan puasa maka memberikan dampak yang optimal terutama dalam aspek kesehatan. Tujuan tersebut mampu memotivasi siswa melaksanakan puasa dan melahirkan esensi beribadah secara optimal. Selain itu tujuan penyampaian pembelajaran melalui pembelajaran kolaboratif ialah agar peserta didik dapat membangun kemampuan sosial peserta didik, memudahkan peserta didik memahami materi yang disampaikan, dan menjadi proses belajar yang efektif.

Pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan diberikan pada siswa agar siswa tidak mengeluh bahwa puasa memiliki durasi yang lama delapan hingga enam belas jam. Pada konteks ini guru memberikan pemahaman sepenuhnya bahwa durasi puasa tersebut sebenarnya berdampak baik bagi kesehatan, karena dari segi kesehatan secara fisik durasi puasa dapat mematikan sel-sel yang rusak di dalam tubuh, menjaga pencernaan dengan baik sehingga terjauh dari banyak penyakit seperti obesitas, kolesterol tinggi, diabetes mellitus. Selain dari segi kesehatan fisik, puasa memiliki dampak positif yang tinggi bagi kesehatan mental yang menjadikan individu penuh dengan ketenangan, peduli dengan sekitar.

Proses pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif ini sebagai solusi yang tepat. Hal ini disebabkan pembelajaran kolaboratif sebagai proses pembelajaran yang dirancang untuk mediskusikan dan menyelesaikan masalah sesuai dengan topic yang diberikan (Zuhriyah, 2022). Selain itu pembelajaran kolaboratif tepat diterapkan dalam proses pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan karena melalui pembelajaran kolaboratif dapat mnumbuhkan kebiasaan dan dari ilmu yang dipelajari, serta memaksimalkan potensi yang ada pada diri individu untuk melaksanakan sesuatu (Husain, 2020). Melalui pembelajaran kolaboratif ini maka akan menjadi pengalaman baru bagi siswa dalam menerima pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Irfan Rifani dan Xaverius Erick Lobja (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran kolaboratif membuat peserta didik memiliki pengalaman belajar yang abru dan penuh kreativitas.

Proses pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif tidak menggunakan model pembelajaran *teacher centered* (berpusat pada guru), hal ini mengakibatkan melemahnya potensi peserta didik karena minimnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Sutami, 2021). Model pembelajaran kolaboratif yang diterapkan untuk pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan ialah melalui model pembelajaran *problem based learning*. *Problem based learning* sebagai model pembelajaran yang membuat peserta didik dapat menyelesaikan masalah sesuai dengan tahapan metode ilmiah (Sastri, 2022). Cara penerapannya adalah guru memberikan masalah yang berkaitan dengan

puasa yang memiliki hubungan dengan kesehatan. Seperti contohnya bagaimana proses puasa memiliki manfaat besar bagi menjaga kesehatan mental dan fisik. Penerapannya dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok. Melalui masalah yang dibawakan maka daya kritis siswa semakin meningkat dan paham sepenuhnya bahwa puasa tidak hanya menahan dahaga, dan mengendalikan diri dari segala hal yang membatalkan puasa. Model pembelajaran lain yang dapat digunakan berupa CTL (*Contextual Teaching Learning*). *Contextual Teaching Learning can motivate students to understand about lesson then connect the context of the lesson to life* (Makhful & Hasan, 2021). Pada model ini guru dapat menjelaskan materi puasa sesuai dengan kehidupan sekitar peserta didik dapat melalui media pembelajaran atau siswa dapat diajak untuk mengamati keadaan sekitar seperti wawancara dengan beberapa orang tentang manfaat yang dirasakan dari puasa terutama dalam aspek kesehatan.

Sesuai hasil penelitian cara pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif dapat diterapkan melalui metode diskusi melalui cara pembelajaran *Student Teams Achievement Division (STAD)*. Model ini melibatkan peserta didik melalui sistem belajar berkelompok kecil dengan kompetensi yang heterogen dan diberikan *reward* untuk usaha yang telah dilakukan peserta didik. Menggunakan model ini memberikan kelebihan seperti memudahkan siswa memahami pelajaran karena terdapat diskusi dan kerja kelompok yang membuat peserta didik berani mengemukakan pendapat sesuai materi yang diajarkan dan dapat meningkatkan hasil belajar (Sutami, 2021). Pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan menggunakan model ini ialah dapat diterapkan seperti setiap kelompok diberikan topik permasalahan mengenai puasa dalam aspek kesehatan yang berbeda-beda dan belajar menyajikan topic permasalahan tersebut.

Cara pembelajaran lain yang dapat diterapkan ialah melalui pembelajaran kolaboratif berupa *teams game tournament (TGT)* yang memiliki tujuan dapat meningkatkan pembelajaran yang menarik dan terfokus pada peserta didik (Khosiah, 2023). Pembelajaran melalui *games* dapat meningkatkan semangat belajar siswa sehingga dalam hal ini dapat diterapkan seperti penyampaian materi oleh guru tentang prinsip puasa yang memiliki dampak baik bagi kesehatan setelah itu diakhir sesi diterapkan *games* untuk mengingat pembelajaran. *Teams Game Tournament (TGT)* ini dapat diterapkan pula pada *snowball throwing*. *Snowball throwing* sebagai cara pembelajaran melalui permainan lemparan bola salju yang di dalamnya melibatkan keaktifan siswa untuk menjawab pertanyaan sesuai bola yang dilemparkan, pertanyaan tersebut bisa dari guru ataupun teman sebaya (Erniza, 2022). Pada tahap ini guru dapat menyampaikan materi terlebih dahulu mengenai puasa dalam aspek kesehatan dan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa maka dapat dilihat dari *games snowball throwing*.

Proses pembelajaran akan lebih optimal dan berhasil apabila melibatkan media pembelajaran. Media pembelajaran dapat menarik perhatian siswa, menjadikan pembelajaran yang interaktif, membuat peserta didik dapat menyampaikan gagasan mengenai materi (Afifah & Sulaeman, 2022). Media pembelajaran yang dapat digunakan di pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan ialah menggunakan media pembelajaran audio visual merupakan media yang menampilkan suara dan gambar (Nurrifa, 2018). Media ini dapat berupa pemutaran film atau video tentang proses pencernaan yang baik saat puasa, sehingga dapat menambah pemahaman siswa secara optimal.

Pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui kolaboratif dapat dilaksanakan dengan menyusun materi pembelajaran yang sesuai dengan ajaran Islam dan kesehatan, serta memilih model, metode, dan media pembelajaran yang melibatkan kerja sama siswa, seperti *problem based learning*, *contextual teaching learning (CTL)*, dan diskusi melalui *Student Teams Achievement Division (STAD)* atau *Teams Game Tournament (TGT)*. Peserta didik dibentuk dalam kelompok untuk menyelesaikan topik permasalahan terkait puasa dan kesehatan yang relevan dengan lingkungan mereka. Diskusi dan kerja sama antar tim digunakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, dengan guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan bantuan dan respon balik. Setelah menyelesaikan permasalahan, kelompok mempresentasikan hasil kerja mereka, dan guru memberikan penguatan materi menggunakan media audiovisual seperti video agar siswa lebih memahami materi. Evaluasi dilakukan melalui *games* yang relevan, seperti *snowball throwing*, untuk menguji pemahaman

siswa, diikuti dengan pemberian reward kepada individu atau kelompok terbaik untuk memotivasi siswa. Pembelajaran diakhiri dengan guru menarik kesimpulan mengenai puasa dengan pendekatan kesehatan.

## SIMPULAN

Pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif memberikan pemahaman yang optimal untuk peserta didik. Peserta didik tidak hanya memahami bahwa puasa sebagai bentuk ibadah yang wajib dilaksanakan oleh umat Muslim, tetapi puasa memiliki hubungan yang erat dan potensi positif untuk kesehatan secara fisik dan mental. Supaya pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan dapat tersampaikan dengan baik maka perlu peran guru Pendidikan Agama Islam untuk dapat menyajikan pembelajaran yang interaktif. Pada tahap pembelajaran guru dapat menerapkan pembelajaran kolaboratif dengan menerapkan model pembelajaran berupa *problem based learning*, *contextual teaching learning (CTL)*, *Student Teams Achievement Division (STAD)*, menggunakan *games* untuk menarik perhatian siswa seperti *snowball throwing*. Pembelajaran puasa dengan pendekatan kesehatan melalui pembelajaran kolaboratif akan lebih berhasil apabila melibatkan media pembelajaran audiovisual berupa pemutaran video yang berkaitan dengan puasa dalam aspek kesehatan, media tersebut mampu menyeragamkan persepsi peserta didik. Pemberian materi tentang puasa yang menggunakan pendekatan kesehatan ini memberikan pemahaman bahwa puasa tidak hanya menahan diri sesuai durasi yang sudah ditentukan saja, tetapi mampu memberikan nilai lebih dan semangat dalam pengamalan ibadah karena dengan menjalankan ibadah yang baik akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Penulisan artikel ilmiah ini memberikan saran kepada pendidik khususnya guru Pendidikan Agama Islam untuk senantiasa menyampaikan materi pelajaran Pendidikan Agama Islam dapat dikaitkan dengan pendekatan disiplin ilmu lainnya, agar pemahaman siswa tidak hanya sebatas tentang teori konsep sesuai agama, tetapi memiliki nilai dan pemahaman lebih sehingga dapat mengoptimalkan pengamalan ajaran agama.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada program studi Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang mempunyai visi menjadi program studi yang unggul, modern, dan Islami dalam pengembangan Ilmu Pendidikan Islam yang bersifat multidisipliner. Visi tersebut menjadikan penemuan baru dan pemahaman baru bahwa untuk mengajarkan ilmu tidak hanya dari satu rumpun saja, tetapi setiap ilmu memiliki keterkaitan dengan rumpun ilmu lainnya.

## REFERENSI

- Afifah, U., Darodjat, & Sriyanto. (2023). The Role Of Humanistic Theory In Authentic Assessment Of The Affective Domain In Islamic Education Learning. *Proceedings of the 2nd International Conference on Social Sciences, ICONESS 2023*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2023.2335493>
- Afifah, U., & Sulaeman, A. (2022). Implementasi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Menggunakan Question Card. *Alhamra Jurnal Studi Islam*, 3(2).
- Afifah, U., & Sulaeman, A. (2023). Peningkatan Intelegualitas Melalui Implementasi Teori Belajar Kognitif dan Board Game pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Alhamra Jurnal Studi Islam*, 4(1), 73-81.
- Al-Zuhayly, W. (2005). *Puasa dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Amiruddin. (2019). Pembelajaran Kooperatif dan Kolaboratif. *Journal of Educational Science (JES)*, 5(1), 24-32.
- Anton, S. D., Moehl, K., Donahoo, W. T., Marosi, K., Lee, S. A., III Mainous, A. G., ... Mattson, M. P. (2018). Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of

Fasting. *Obesity Biology and Integrated Phsiology*, 26(2), 254–268.  
<https://doi.org/10.1002/oby.22065>

- Chanifudin, & Nuriyati, T. (2020). Integrasi Sains dan Islam dalam Pembelajaran. *ASATIZA: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 212–229. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v1i2.77>
- Dzulhijah, F., Safa Salsabila, S., Bisma, M., & Daidaban, L. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 303–310. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Erbil, D. G. (2020). A Review of Flipped Classroom and Cooperative Learning Method Within the Context of Vygotsky Theory. *Frontiers in Psychology*, 11(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01157>
- Erniza, I. (2022). Snowball Throwing dalam Pembelajaran PAI Materi Puasa untuk Siswa Kelas VIII SMP N 8 Bintan. *GHIROH : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 25–34.
- Gifari, M. H. C. Al, & Firdaus, M. F. (2023). Manfaat Puasa Senin Kamis Untuk Kesehatan Pencernaan. *Jurnal Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 742–756.
- Habib, A. N., Indria, D. M., & Firmansyah, M. (2022). Pengaruh Proses Pembelajaran Mandiri dan Kolaboratif dalam Problem Based Learning ( PBL ) The Impact of Independent and Collaborative Learning Method in Problem Based Learning ( PBL ) on The Academic Performance of Medical Students Based on the Grade Poin. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 10(01).
- Harianto. (2021). Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(2), 155–170. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>
- Husain, R. (2020). Penerapan Model Kolaboratif Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *E-Prosiding Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*, 1, 12–21. Retrieved from <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/PSI/article/download/396/359>
- Jamaluddin, S. (2015). *Kuliah Fiqh Ibadah*. Yogyakarta: LPPI UMY.
- Khosiah, F. N. (2023). Peningkatan Pemahaman Mata Pelajaran Fiqih Materi Puasa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif. *Al Ibtidaiyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.46773/ibtidaiyah.v4i1.561>
- Makhful, & Hasan, I. (2021). Learning Model of Islamic Religious Education and Character During the Pandemic Period at SMP Negeri 8 Purwokerto. *Ijtim ā ' Iyya : Journal of Muslim Society Research*, 6(2), 147–163.
- Mitchell, S. J., Bernier, M., Mattison, J. A., Aon, M. A., Kaiser, T. A., Anson, R. M., ... de Cabo, R. (2019). Daily Fasting Improves Health and Survival in Male Mice Independent of Diet Composition and Calories. *Cell Metabolism*, 29(1), 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.08.011>
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur' Aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *JIS : Journal Islamic Studies*, 1(2), 235–241.
- Nurjanah, Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, dan Prestasi Belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71–84.
- Nurrita, T. (2018). Development of Circle Learning Media to Improve Student Learning Outcomes. *Misykat*, 03.
- Pakaya, I. I., & Ibrahim, D. (2019). Pembelajaran Kolaboratif pada Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogika*, 10(1), 15–26.
- Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A., & Moro, T. (2019). The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*, 11(719), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu11040719>

- Purwati, N. K. R., & Erawati, N. K. (2021). Pengembangan Buku Ajar Metode Numerik Berbasis Pembelajaran Kolaboratif. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 37-48. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v10i1.817>
- Purwati, Z. D. (2020). Collaborative Learning Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. In *Eprints.Uad.Ac.Id*. Jogjakarta. Retrieved from [http://eprints.uad.ac.id/20206/1/BUKU\\_REF\\_COLLABORATIVE\\_LEARNING\\_DALAM\\_PEMBELAJARAN\\_BAHASA\\_INDONESIA.pdf](http://eprints.uad.ac.id/20206/1/BUKU_REF_COLLABORATIVE_LEARNING_DALAM_PEMBELAJARAN_BAHASA_INDONESIA.pdf)
- Ratnaningsih, D., & Septiana. (2019). Pembelajaran Kolaboratif Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di SMK Negeri 1 Kotabumi. *Jurnal Elsa*, 17(1).
- Rifani, I., & Lobja, X. E. (2020). Penerapan Pembelajaran Kolaboratif (Collaborative Learning) di Jurusan Pendidikan Geografi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 5(1), 45-49.
- Rofa'ah. (2016). *Pentingnya Kompetensi Guru dalam Kegiatan Pembelajaran dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sastri, E. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Menggunakan Pendekatan Problem Based Learning Pada Materi Puasa Ramadhan Kelas 5 DI SDN 68 Bengkulu Tengah. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(3), 355-364. Retrieved from <http://202.162.210.184/index.php/guau/article/view/375%0Ahttp://202.162.210.184/index.php/guau/article/download/375/346>
- Seambaga, A. A., & Ramadhan, M. R. (2023). Pengaruh Puasa terhadap Sistem Pencernaan Tubuh bagi Umat Muslim. *Jurnal Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 895-904.
- Siregar, R. (2020). Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental. *ALIRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 251-264. Retrieved from <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/5163/3688>
- Sutami. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar PAI Materi Puasa Ramadhan Melalui Pendekatan Cooperative Model STAD. *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(2), 108-123. <https://doi.org/10.37730/edutrainee.v5i2.120>
- Thobroni. (2015). *Belajar & Pembelajaran Teori Dan Praktik*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Wahyuningrum, P. M. E. (2021). Analisis Penerapan Collaborative Learning dalam Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 3(4), 568-574. <https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.3060>
- Widiandari, F., & Hamami, T. (2022). Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Dalam Pendekatan Humanistik Di Indonesia. *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 14, 164-174.
- Winata, K. A. (2020). Model Pembelajaran Kolaboratif dan Kreatif untuk Menghadapi Tuntutan Era Revolusi Industri 4.0. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 2(1), 12-24.
- Yati Oktavia, S., Putri, E. M., Yolanda, S. H., Anggraini, V., Alfajar, T., Setiawan, & Akbar, T. K. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *PROCEEDING CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES*, 2(1), 82-85.
- Zuhriyah, A. (2022). Model Pembelajaran Kolaboratif Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Kemampuan Kreativitas Berpikir Matematika Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 13(2), 100-108. <https://doi.org/10.37640/jip.v13i2.1016>