

<https://minanews.net/manfaat-puasa-mencegah-covid-19-dan-meningkatkan-daya-tahan-tubuh/>

The screenshot shows the top of the MINANEWS.NET website. The header includes the logo, navigation menu (Beranda, Indonesia, Palestina, Dunia Islam, Internasional, Tausiyah, Artikel), and social media icons. The main article title is "Puasa Mencegah Covid-19 dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh" by Dr. Muhammad Yanis Musdja. A large portrait of the author is on the left. On the right, there are three promotional images: a mobile app download banner, a book cover titled "TAHUN COVID-19 dan YAUHUI", and another book cover.

Oleh: Dr. Muhammad Yanis Musdja, Dosen Metode Pengobatan Islam Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

This screenshot shows the full article content on the MINANEWS.NET website. The article text discusses the benefits of fasting for health, citing a Hadist from Rasulullah Muhammad and research by Yoshinori Ohsumi. It explains that Autophagy becomes active during fasting to break down viruses and harmful substances. The article is followed by a large image of the mobile app download banner. To the right, there is a sidebar with several advertisements, including "PENERIMAAN SANTRI BARU" for Pondok Pesantren Sholahudin-Hidayat, "PENERIMAAN SANTRI BARU" for Pondok Pesantren Sholahudin-Hidayat, and "BUKA PENDAFTARAN" for SMPN-SMAN IGMAN PENMARI (CIBURU).

Oleh: Dr. Muhammad Yanis Musdja, Dosen Metode Pengobatan Islam Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Hadist Rasulullah Muhammad *Shallallahu Alaihi Wasallam* yang menyatakan: "Berpuasa kamu, agar kamu sehat (*Shumu tashihu*)," telah dibuktikan kebenarannya oleh pemenang Hadiah Nobel yang meneliti tentang manfaat puasa untuk kesehatan, yakni Yoshinori Ohsumi (Jepang) pada tahun 2016.

Yoshinori Ohsumi menemukan di dalam sel yang dipuasakan akan membuat *Autophagy* menjadi aktif untuk memakan (*Fagosis*) virus dan benda-benda berbahaya lainnya di dalam sel, serta mengeluarkan sisa-sisa metabolisme (reaksi kimia) yang tidak diperlukan oleh sel.

Kata *Autophagy* berasal dari bahasa Yunani yaitu "Auto" berarti sendiri dan "phagein" berarti memakan atau *Autophagy* berarti memakan diri sendiri.

Pada saat puasa, absorpsi makanan di lambung terjadi sekitar empat jam dan di usus halus sekitar empat jam atau ada sekitar delapan jam absorpsi makanan di pencernaan kita. Dalam arti kata lain ada sekitar delapan jam pengiriman