

BAB V. KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Antisipasi gangguan kesehatan saat berpuasa Senin dan Kamis perlu diketahui oleh lansia agar lansia bisa mendapatkan perasaan tenang saat beribadah puasa sunah Senin dan Kamis terutama teruntuk lansia yang memiliki riwayat penyakit menahun. Usia lansia merupakan tahapan kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari, ketika seorang manusia sudah memasuki usia lanjut kondisi fisik dan psikis akan melemah, selain itu cenderung kurang bisa untuk hidup mandiri, merasa kesepian, merasa tidak berguna, dan merasa hidup seperti ditinggalkan hingga ajal menjemput. Sehingga pada usia tersebut kebanyakan lansia memilih untuk mendekati diri kepada yang Maha kuasa. Mulai dari bertobat sampai rajin beribadah sunah, namun ada lansia-lansia yang khawatir dan merasa tidak kuat untuk menjalankan ibadah sunah terutama puasa sunah Senin dan Kamis, untuk itu antisipasi gangguan kesehatan saat berpuasa sunah Senin dan Kamis perlu dikenalkan. Tujuan berpuasa sunah Senin dan Kamis selain mendapatkan pahala sunah juga memiliki berbagai manfaat untuk tubuh. Berpuasa sunah atau ibadah sunah lainnya bisa menutupi kekurangan ibadah-ibadah wajib. Perancang membuat perancangan dengan media yang dapat membuat para lansia tertarik, yaitu sebuah buku informasi yang simpel dan menarik. Perancangan buku informasi ini diharapkan bisa membantu khalayak sasaran mengenali jenis-jenis penyakit menahun dan antisipasi timbulnya gejala gangguan kesehatan dari penyakit tersebut saat berpuasa Senin dan Kamis juga penerapan nutrisi dan asupan gizi untuk lansia disaat berpuasa maupun tidak berpuasa. Selain media utama ada media promosi yang dibuat untuk memudahkan dalam memperkenalkan produk kepada khalayak sasaran.

V.2 Saran

Di saat seseorang memasuki usia lanjut pencapaian hidup bukan lagi untuk duniawi, tapi untuk kehidupan selanjutnya yang lebih kekal. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan banyak beribadah, bertobat dan lebih mendekati diri serta berserah diri

kepada yang Maha kuasa. Walaupun seperti itu, masih banyak lansia yang khawatir dan merasa tidak kuat karena berbagai faktor salah satunya yaitu riwayat penyakit menahun, untuk menjalankan ibadah. Dalam hal ini ibadah sunah terutama puasa sunah Senin dan Kamis, sehingga buku informasi ini diharapkan dapat membantu memperkenalkan pengetahuan seputar antisipasi gangguan kesehatan saat berpuasa Senin dan Kamis kepada lansia dan buku informasi ini bisa menjadi pegangan lansia agar kuat dan tidak khawatir lagi untuk menjalankan ibadah puasa sunah Senin dan Kamis.