

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Puasa (disebut juga *saum*) yaitu salah satu amalan *furu'uddin* dalam agama Islam yang memiliki arti menahan nafsu dari aktivitas seperti minum dan makan selama 12 jam lebih, mulai dari kemunculan matahari fajar hingga matahari mega merah terbenam. Puasa dalam kitab Al-Quran juga *As-Sunnah* memiliki arti menahan diri, menjauhi, dan meninggalkan. Memiliki arti lain mencegah diri serta menjauhkan diri dari hal-hal yang mencakup keinginan untuk makan dan minum, serta keinginan syahwat atau birahi dengan niat mendapatkan pahala dan ridho Allah SWT (Al-Qaradawi, 2014, h.6). Sedangkan pengertian puasa dalam istilah *syar'i* memiliki arti mencegah dan menjaga diri dari minum, makan, berhubungan intim, dan hal lain yang secara sadar bisa membatalkan puasa mulai dari kemunculan fajar di waktu subuh hingga terbenam matahari di waktu maghrib dengan niat berserah diri kepada Allah SWT dan tujuan mematuhi perintah puasa dari Allah SWT (An-nuur, 2019, h.21). Puasa sunah merupakan salah satu dari ibadah yang diperintahkan Allah SWT yang bersifat *tathawwu* yaitu ibadah yang diatur oleh syariat Islam untuk dijalankan oleh setiap umat muslim dengan aturan yang memiliki sifat sukarela atau anjuran, bukan keharusan atau kewajiban (Al-Qaradawi, 2014, h.183).

Fenomena berpuasa sunah Senin dan Kamis sering dilakukan bagi semua umat muslim di seluruh dunia, Indonesia menjadi salah-satunya. Mulai dari kalangan muda yang sudah *baligh* sampai yang sudah tua, berpuasa sunah Senin dan Kamis dijalankan bertujuan agar diberi pahala oleh Allah SWT, dan memperlancar sistem pencernaan di dalam tubuh, adapun manfaat lain khususnya bagi manula dan lansia seperti dapat membuat para lansia lebih bahagia, karena bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT di masa senja. Namun ada rasa takut, khawatir, dan cemas akan timbulnya gangguan kesehatan saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis. Hal ini penting disampaikan oleh perancang kepada para umat muslim lansia agar umat muslim lansia

bisa menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis dengan *khusyu* dan tidak khawatir akan gangguan kesehatan yang timbul pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis.

Perancang akan menyampaikan gangguan kesehatan dan manfaat apa saja yang sering dialami oleh umat muslim lansia pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis. Berdasarkan pengumpulan data dari hasil kuesioner yang dilakukan perancang pada tanggal 3 November 2021 kepada responden dewasa akhir menuju lansia yang beragama Islam, diperoleh data bahwa dari 53 responden sekitar 34 responden belum mengerti manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia, diperoleh juga data bahwa 77.4% responden merasa takut, khawatir, dan cemas akan timbulnya gangguan kesehatan saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis, para responden juga belum mengerti cara pencegahan dan antisipasi untuk gangguan kesehatan tersebut. Oleh sebab itu berdasarkan permasalahan yang ada, perancang akan merancang sebuah media yang dapat membantu para lansia dalam berpuasa sunah Senin dan Kamis tanpa khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan.

I.2 Identifikasi Masalah

Dilihat dari latar belakang yang sudah dijelaskan, bahwa permasalahan yang telah teridentifikasi adalah sebagai berikut:

- Kurangnya pengetahuan lansia akan manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis terutama manfaat bagi tubuh lansia, serta adanya rasa takut, cemas, dan khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan diantara para lansia pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis.
- Masih belum banyak informasi yang ada mengenai manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis bagi tubuh lansia serta upaya antisipasi penyakit kronis menahun dan timbulnya gangguan kesehatan pada saat berpuasa sunah Senin dan Kamis.
- Kurangnya media informasi yang praktis dan memudahkan para lansia untuk mendapatkan informasi manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis bagi tubuh

lansia serta upayaantisipasi penyakit kronis dan timbulnya gangguan kesehatan pada saat berpuasa sunah Senin dan Kamis.

I.3 Rumusan Masalah

Dilihat dari identifikasi masalah, berikut adalah rumusan masalah dapat dirumuskan. Bagaimana memberikan pengetahuan tentang antisipasi akan timbulnya gangguan kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis terutama untuk lansia yang memiliki penyakit kronis menahun agar para lansia bisa tenang menjalani ibadah puasa di usia senja sekaligus manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia?

I.4 Batasan Masalah

Batasan permasalahan hanya seputar antisipasi timbulnya gangguan kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis pada lansia, dan manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan tubuh lansia. Diperuntukan untuk lansia yang berada di wilayah Bandung dan sekitarnya termasuk kabupaten Sumedang, lalu ditargetkan untuk lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis menahun.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Maksud dan tujuan perancangan dapat dijelaskan sebagai berikut.

I.5.1 Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai bagaimana antisipasi timbulnya gangguan kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis pada lansia, dan manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia.

I.5.2 Manfaat perancangan

- Manfaat untuk keilmuan diharapkan perancangan ini dapat memperluas pemahaman tentang bagaimana memberikan informasi yang menarik tentang manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia beserta antisipasi gangguan kesehatan yang timbul pada lansia.

- Manfaat untuk para lansia diharapkan perancangan ini dapat menjadi sumber ilmu baru melalui media buku informasi bervisual yang disesuaikan, sehingga dapat lebih mudah dimengerti dan dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Manfaat untuk perancang yaitu dapat menjadi sumber ilmu baru, menambah wawasan baru di bidang desain dan mendapatkan pengalaman pembuatan rancangan tugas akhir tentang bagaimanaantisipasi timbulnya gangguan kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis pada lansia, dan manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia dalam media buku informasi.