

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH

II.1 Landasan Teori

II.1.1. Definisi Puasa

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 yang merupakan rukun Islam ketiga, memiliki hikmah-hikmah diantaranya yaitu melindungi jiwa raga dari nafsu syahwat yang selalu merujuk kepada hal buruk, mematahkan keinginan nafsu-nafsu syahwat, dan melenyapkan nafsu syahwat tersebut. Puasa juga sebagai penopang untuk meraih puncak kebahagiaan, kenikmatan serta kehidupan abadi di surga dengan rela mensucikan diri dengan puasa (An-nuur, 2019, h.41).

II.1.2. Definisi Puasa Sunah Dan Puasa Sunah Senin Kamis

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. Ibadah yang memiliki sifat sunah ini dapat memayungi kekurangan dari ibadah-ibadah wajib (Al-Qaradawi, 2014, h.183).

Puasa di hari Senin dan Kamis merupakan hari-hari yang disunahkan untuk berpuasa dibanding hari-hari yang lain. Disebutkan dalam riwayat *hadits shahih* Imam Muslim Abu Hurairah pada kedua hari Senin dan Kamis Rasulullah SAW bersabda : *“Pada hari Senin dan Kamis pintu-pintu surga dibuka. Maka, diampuni segala dosa hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan suatu apapun, kecuali seorang laki-laki yang bertikai dengan saudaranya. Maka, dikatakan, ”Lihat dulu dua orang ini, sampai mereka berdamai.”* Hadits lain yang diriwayatkan dari Usamah bin Zaid ra dan Aisyah ra pernah bertanya kepada Rasulullah SAW tentang berpuasa pada hari Senin dan Kamis, lalu Rasulullah SAW menjawab : *“Dua hari itu adalah waktu-waktu di mana amal-amal dilaporkan kepada Allah SWT, dan aku ingin ketika amalku dilaporkan, aku dalam keadaan berpuasa.”* Dijelaskan pada kedua *hadits* tersebut bahwa perbuatan amal manusia pada hari Senin dan Kamis akan dilaporkan kepada Allah SWT. Allah SWT akan memberikan ridho dan mengampuni teruntuk setiap umat muslim pada hari Senin dan Kamis, terutama yang menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis. Hal itu dikarenakan manfaat juga keutamaan yang berlimpah di saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis (Al-Qaradawi, 2014, h.204).

II.1.3. Definisi Lansia

Dengan usia yang bertambah seorang manusia akan mengalami perubahan fisik, psikososial, dan sosial ekonomi serta sulit untuk menjaga kesetimbangan terhadap kondisi fisiologis dan stres. Hal ini ada kaitannya dengan turunnya daya kesanggupan untuk hidup secara mandiri (Christy dan Bancin, 2020, h.2). Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 menyebutkan bahwa lansia ialah seseorang yang sudah berumur 60 tahun ke atas. Pada umumnya lansia sudah memasuki masa pensiunan atau sudah tidak lagi bekerja untuk mencari nafkah utama (Tjandrakusuma, 2019, h.3).

II.1.4. Definisi Takut dan Cemas

Dalam KBBI rasa takut merupakan perasaan gelisah dan tidak tenang. Ketakutan yaitu suatu gangguan psikologi yang memiliki sifat wajar dan dapat timbul dimanapun dan kapanpun (Wijaya, 2017). Kecemasan yaitu suatu perasaan gelisah dan tegang dengan tidak memiliki kesanggupan untuk menangani suatu masalah dan memiliki perasaan tidak aman. Perasaan ini tentu sesungguhnya tidak menyenangkan dan mengakibatkan perubahan pada psikologis serta fisiologis. Seseorang akan merasa cemas di saat orang itu tidak mampu dalam menghadapi tekanan atau ancaman (Taylor, 1953).

II.1.5. Definisi Kesehatan

Menurut WHO (1947), kesehatan adalah keadaan sejahtera, raga yang sempurna, sosial, dan jiwa yang tidak terbatas. Bukan hanya terbebas dari kelemahan, penyakit, dan gangguan kesehatan saja. Kesehatan merupakan hak paling dasar dari setiap manusia, tanpa membedakan agama, ras, politik, etnis, dan kondisi sosial ekonomi.

II.1.6. Definisi Gangguan Kesehatan

Gangguan kesehatan adalah hadirnya kumpulan-kumpulan respon tubuh yang tidak seperti biasa, dimana seorang manusia memiliki toleransi yang sangat terbatas atau bahkan tidak memiliki toleransi sama sekali. Faktor-faktor yg bisa menyebabkan timbulnya gangguan kesehatan yaitu adalah usia, beban kerja, jam kerja, kebiasaan meminum alkohol dan merokok, serta masih banyak lagi hal lainnya (Yanuardi, 2019).

II.1.7. Definisi Nutrisi dan Gizi

- Nutrisi

Pengertian nutrisi yaitu sekumpulan zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dicerna, diproses dan dimanfaatkan oleh tubuh. Nutrisi ini

akhirnya menjadi zat yang bermanfaat untuk membentuk dan memelihara jaringan dalam tubuh, menghasilkan energi, melindungi tubuh dari serangan penyakit, dan mengontrol sistem fisiologi didalam tubuh (Festy W, 2018, h.1).

- Gizi

Gizi merupakan pondasi penting bagi tubuh manusia dan juga menjadi hal yang sangat berpengaruh untuk kelangsungan hidup manusia. Gizi yang cukup sangat baik demi menghasilkan sistem tubuh manusia yang bisa menjalankan metabolisme, melakukan aktivitas, dan melindungi tubuh dari berbagai penyakit baik yang tidak menular dan yang menular. Gizi dihasilkan melalui proses metabolisme yang rumit sehingga menjadi sumber tenaga sekaligus dapat memberikan tenaga untuk beraktivitas (Novianti dan Iwaningsih, 2021, h.3).

Menurut Pratiwi (2021, h.23) dalam laporan karya lengkap skripsi yang berjudul asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan defisit nutrisi, menyatakan ada berbagai faktor yang bisa mempengaruhi suatu kebutuhan gizi untuk lansia. Berikut faktor-faktor yang bisa mempengaruhi suatu kebutuhan gizi untuk lansia diantaranya:

1. Usia, seiring bertambahnya usia lantas zat gizi lemak dan karbohidrat yang dibutuhkan menurun, sementara itu kebutuhan untuk vitamin, mineral, dan protein meningkat. Persoalan ini dikarenakan vitamin, mineral, dan protein memiliki fungsi sebagai antioksidan untuk membentengi sel-sel tubuh dari radikal bebas.
2. Jenis kelamin, pada lansia pria memerlukan protein, lemak, dan kalori lebih banyak daripada lansia wanita. Hal ini diakibatkan adanya tingkatan aktivitas fisik yang berbeda pada pria dan wanita.
3. Perawatan mulut yang tidak mampu dapat memiliki pengaruh pada kesehatan mulut yang dapat berakibat kebutuhan nutrisi berkurang dan memiliki pengaruh lebih pada sistem pencernaan. Faktor penyebab tidak mampunya perawatan gigi

ialah rendahnya tingkat pendidikan, tingkat ekonomi yang rendah, mahalnya pelayanan perawatan gigi, dan kurangnya pelayanan perawatan gigi.

4. Gangguan fungsional dalam tubuh dan penyakit hubungannya sangat erat dengan nutrisi yang kurang terutama pada lansia. Masalah penyakit dan gangguan fungsional mempengaruhi kepiawaian lansia dalam mendapatkan, mempersiapkan, menghidangkan, dan menikmati makanan.
5. Dampak nutrisi yang memiliki hubungan dengan penyerapan dan pengeluaran nutrisi dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh pengobatan. Pengobatan menjadi faktor resiko gangguan sistem pencernaan terjadi serta nutrisi tidak mampu untuk masuk ke dalam sistem pencernaan.
6. Gaya hidup yang meminum alkohol dan merokok dapat mengubah status nutrisi pada lansia. Minuman keras dapat mempengaruhi penyerapan asam folat dan vitamin C. Sedangkan merokok dapat mengurangi kemampuan merasakan dan mencium makanan serta dapat mengurangi penyerapan asam folat dan vitamin C.
7. Faktor psikososial dapat mempengaruhi nafsu makan dan pola makan pada lansia. Proses sistem pencernaan bisa dipengaruhi cemas dan juga stress melalui sistem saraf autonomi. Depresi, daya ingat yang menurun, dan lain-lainnya yang berhubungan dengan penurunan kognitif. Hal tersebut dapat mempengaruhi pola makan, dan kemampuan dalam menghidangkan makanan.
8. Seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, pendidikan, serta budaya dalam menentukan, menginterpretasikan, menyiapkan, dan menikmati makanan dan minuman. Faktor budaya bisa dapat berpengaruh dalam pola makan seseorang sehingga hal ini mempunyai korelasi dengan status kesehatan seseorang. Pendidikan pula mempengaruhi status nutrisi lansia. Umumnya lansia dengan pendidikan yang rendah akan disamakan dengan kekurangan dalam pelayanan kesehatan, dan kekurangan nutrisi.

II.2 Berpuasa Sunah Senin dan Kamis di Usia Senja

Berpuasa sunah Senin dan Kamis memiliki banyak manfaat bukan hanya manfaat rohani untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT namun juga manfaat jasmani atau fisik, dan psikis untuk kesehatan, khususnya kesehatan lansia. Manfaat fisik meliputi Peningkatan imunitas tubuh, menetralkan hormon, sebagai simpanan energi, detoksifikasi, memperbanyak jumlah sel darah putih, dan menregenerasi sel. Sedangkan manfaat psikis meliputi rasa bahagia meningkat, mendapatkan ketenangan saat beribadah, dan kekuatan spiritual meningkat.

II.2.1. Manfaat Fisik

Zuhayli (1984, h.569) dalam buku *fiqhul islam wa adillatuhu* menjelaskan bahwa ada beberapa manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan fisik. Berikut adalah beberapa manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan fisik diantaranya, yaitu:

- **Menetralkan hormon**

Kelebihan atau kekurangan hormon yang di produksi oleh kelenjar *hipofisis* dan endoktrin menjadikan tubuh bereaksi terhadap berbagai stress, dan tekanan dari lingkungan juga akan memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Kemunculan penyakit diabetes juga terpengaruh oleh hormon insulin apabila produksinya berkurang dan *hiperglikemia* berlebih. Hormon-hormon ini menjadi lebih stabil diproduksi oleh tubuh jika berpuasa. Selain itu, juga ada peluang dari kelenjar endoktrin untuk mengembalikan keseimbangan sekresi hormon.

- **Simpanan energi**

Penelitian medis menerbitkan, ketika tubuh dalam keadaan belum terisi makanan, maka tubuh secara otomatis akan mengubah simpanan lemak menjadi tenaga. Simpanan lemak diubah dan digunakan untuk tenaga selama menjalani puasa,

proses ini melepaskan berbagai zat kimia yang berasal dari asam lemak ke dalam sistem organ pencernaan.

- Meningkatkan imunitas tubuh

Puasa juga memiliki manfaat untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh cara kerjanya seperti mengurangi dalam mengkonsumsi kalori berlebih yang akan mengurangi kemajuan proses metabolisme energi, pengurangan konsumsi oksigen dalam pembuluh darah, dan penurunan suhu tubuh.

Zainuddin (2021, h.66) dalam buku *the power of puasa* Daud menjelaskan bahwa ada berbagai manfaat saat berpuasa sunah untuk kesehatan fisik. Berikut berbagai manfaat saat berpuasa sunah untuk kesehatan fisik diantaranya, yaitu:

- Membersihkan racun dalam tubuh (detoksifikasi)

Disaat berpuasa, racun pada tubuh dibersihkan melalui cadangan makanan yang dibakar secara keseluruhan dalam tubuh. Detoksifikasi ini terjadi ketika makanan tidak lagi masuk ke dalam tubuh dan tubuh mengganti simpanan lemak menjadi tenaga.

- Memperbanyak jumlah sel darah putih

Berpuasa dapat menambah sel darah putih. Sel darah putih memiliki fungsi sebagai pencegah berbagai serangan penyakit. Dengan demikian, berpuasa dapat menambah sel darah putih yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh.

- Regenerasi sel-sel dalam tubuh

Berpuasa juga bisa membantu dalam meregenerasi sel-sel dalam tubuh. Organ-organ pada tubuh yang bekerja untuk sel-sel seperti pankreas, hati, dan organ vital lainnya mampu beristirahat di saat menjalankan puasa akibatnya ada regenerasi yang berasal dari organ pada tubuh dan sel-sel tersebut mempunyai kesempatan memperbaiki diri.

II.2.2. Manfaat Psikis

Menurut Bastaman (2007) mendeskripsikan lansia yang memiliki hidup bermakna ialah para lansia yang dapat menerima dan mempunyai perilaku tenang dan positif untuk berserah diri kepada yang maha kuasa dalam menjalani masa lanjut usia. Secara psikologis seseorang yang mempunyai psikologis sejahtera yang tinggi akan lebih mendapatkan kebahagiaan serta kepuasan dalam hidup lansia tersebut (Naftali dkk, 2017). Ancok dan Suroso (2001) mendeskripsikan bahwa religiusitas bukan hanya terjadi di saat seseorang menjalankan ibadah akan tetapi juga aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan spiritual. Tidak hanya yang dapat dicermati menggunakan mata akan tetapi juga apa yang terjadi dalam hati setiap individu (Haryati, 2013). Terutama pada seseorang yang berusia lanjut yang telah tidak memiliki aktivitas yang banyak, aktivitas keagamaan sebagai pilihan untuk memakai sisa waktu luang untuk seorang lansia serta untuk berserah diri kepada Allah SWT agar menerima hidup yang tenang dalam menjalani usia senja.

II.2.3. Gangguan Kesehatan yang Sering Timbul Pada Lansia

- Penyakit Jantung

Penyakit jantung juga disebut sebagai penyakit jantung koroner, penyakit ini terjadi jika darah menuju otot jantung tersumbat, akibatnya dapat menyebabkan kerusakan fatal pada jantung. Penyebab utama penyakit jantung adalah mengkonsumsi rokok, diet yang tidak sehat, fisik tidak aktif, dan meminum minuman keras terutama alkohol. Resiko penyakit jantung meningkat diikuti bertambahnya usia, terutama untuk pengidap hipertensi, mempunyai kolesterol tinggi, dan kelebihan berat badan (Felicia, 2021). Pola makan khusus bagi penderita penyakit jantung yaitu:

Pagi : Nasi 1 genggam, telur 1 butir, 50 gram sayur-sayuran, dan 1 buah-buahan.

Siang : Nasi 1,5 genggam, ikan atau ayam 75 gram, dan sayur 100 gram.

Malam : Nasi 1 genggam, ikan atau ayam 50 gram, sayur 100 gram, dan 1 buah-buahan.



Gambar II.1 Sekilas tentang penyakit jantung

Sumber: [https://image-](https://image-cdn.medkomtek.com/XBbAmaHpp6pRsuIGfB_0SG6X8S8=/673x373/smart/klikdok-ter-media-buckets/medias/2307251/original/086048900_1564306444-Bagaimana-Asam-Lemak-Omega-6-Bisa-Mencegah-Penyakit-Jantung-By-Sebastian-Kaulitzki-Shutterstock.jpg)

[cdn.medkomtek.com/XBbAmaHpp6pRsuIGfB_0SG6X8S8=/673x373/smart/klikdok-ter-media-buckets/medias/2307251/original/086048900_1564306444-Bagaimana-Asam-Lemak-Omega-6-Bisa-Mencegah-Penyakit-Jantung-By-Sebastian-Kaulitzki-Shutterstock.jpg](https://image-cdn.medkomtek.com/XBbAmaHpp6pRsuIGfB_0SG6X8S8=/673x373/smart/klikdok-ter-media-buckets/medias/2307251/original/086048900_1564306444-Bagaimana-Asam-Lemak-Omega-6-Bisa-Mencegah-Penyakit-Jantung-By-Sebastian-Kaulitzki-Shutterstock.jpg)

(Diakses pada 09/01/2022)

- Hipertensi

Definisi hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg, dan sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg. Hipertensi dapat digolongkan menjadi dua jenis yaitu hipertensi utama yang masih belum diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang dapat ditimbulkan oleh penyakit ginjal, gangguan ginjal, penyakit jantung, dan penyakit endokrin (Rafiqua, 2020). Menurut Steinberg, D dkk (2017) pola makan khusus yang disarankan untuk memperkecil tekanan darah tinggi yaitu melalui diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yaitu:

- Roti gandum dan beras maksimal 7–8 porsi per hari.
- Daging-daging, dan *seafood* maksimal 2 porsi per hari.
- Buah-buahan minimal 4–5 porsi per hari.
- Susu rendah lemak maksimal 2–3 porsi per hari.
- Kacang-kacangan dan biji-bijian maksimal 4–5 porsi per minggu.
- Sayur-sayuran minimal 4–5 porsi per hari.
- Makan cemilan manis maksimal 5 porsi per minggu.



Gambar II.2 Sekilas tentang hipertensi
 Sumber: <https://mobile.swiperxapp.com/wp-content/uploads/2017/03/apa-itu-hipertensi-swiperx-1024x1024.png>
 (Diakses pada 09/01/2022)

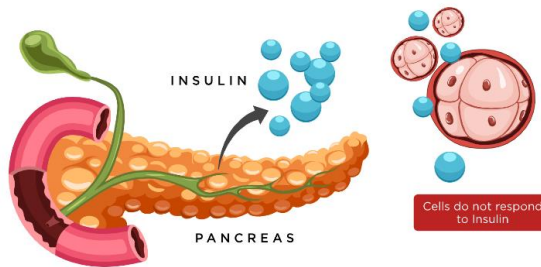
- Diabetes

Diabetes merupakan penyakit metabolik yang mengakibatkan kadar gula darah menjadi tinggi. Penyakit gula ini ada kaitannya dengan hormon insulin yang memiliki peran memindahkan gula dari dalam tubuh ke dalam sel untuk disimpan menjadi tenaga. Penyebab diabetes disebabkan oleh fungsi pankreas yang mengalami gangguan pada saat menghasilkan insulin. Pankreas menghasilkan insulin yang memiliki fungsi sebagai pengendali gula dalam darah. Pada seorang penderita diabetes, tubuh kesulitan mengganti glukosa menjadi tenaga karena insulin tidak mampu atau bahkan insulin tidak memiliki fungsi dengan benar (Felicia, 2021). Pola makan khusus bagi penderita diabetes yaitu:

Pagi : Roti gandum 2 sobek, dan telur ceplok 1 butir, atau *oatmeal* instan 3 sendok takar.

Siang : Nasi merah 1 genggam atau kentang rebus secukupnya, sayuran berupa buncis atau bayam, dan dada ayam rebus.

Malam : Nasi merah 1 genggam atau roti gandum utuh, sayuran berupa buncis atau bayam, sop ayam atau ikan, dan 1 buah-buahan.



Gambar II.3 Sekilas tentang diabetes
 Sumber: <https://caresdiabetes.com/wp-content/themes/Divi-Child/animation/1/img/slide04.png>
 (Diakses pada 09/01/2022)

- Asam Urat

Penyakit asam urat merupakan kondisi gangguan kesehatan yang ditimbulkan oleh kadar asam urat dalam darah yang naik. Penyakit ini menyerang persendian, paling umum yaitu sendi jempol kaki. Gejala pada penyakit yang biasa disebut *gout* ini mencakup bengkak, kemerahan, dan nyeri pada sendi. Keluhannya juga dapat timbul secara mendadak. Penyebab *gout* disebabkan oleh penumpukan kristal urat yang ada dalam sendi (Sari, 2021). Asam urat disebabkan oleh konsumsi yang tinggi akan makanan dan minuman yang memiliki kandungan *purine* seperti minuman beralkohol, hati, sarden, minuman bersoda, udang, dan daging sapi. Pola makan khusus bagi penderita asam urat yaitu:

Pagi : Nasi 1 genggam atau roti gandum ,sayur-sayuran, dan buah-buahan.

Siang : Nasi 1 genggam atau kentang rebus secukupnya, sayuran berupa brokoli, jamur atau bayam, dan protein nabati seperti tahu atau tempe.

Malam : Nasi 1 genggam atau kentang rebus secukupnya, sayuran berupa brokoli, jamur atau bayam, dan buah-buahan.

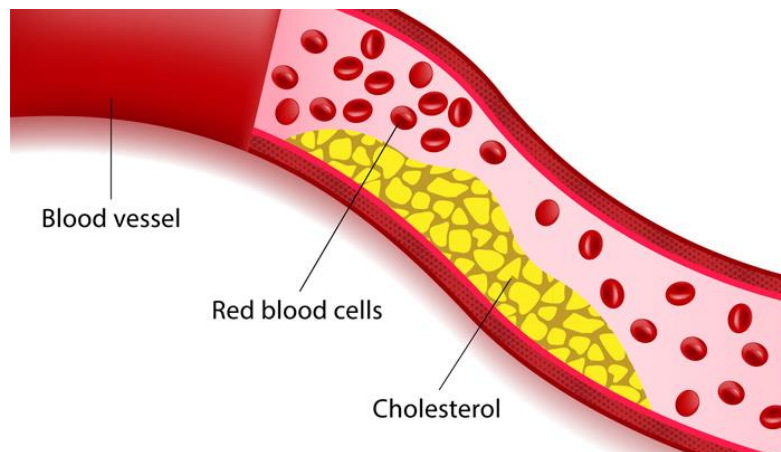


Gambar II.4 Sekilas tentang asam urat

Sumber: <https://www.tododisca.com/wp-content/uploads/2021/11/uric-acid.jpg>
(Diakses pada 12/01/2022)

- Kolesterol Tinggi

Kolesterol tinggi merupakan kondisi dimana kadar kolesterol yang lebih diatas batas normal dalam tubuh. Kolesterol adalah zat lilin seperti lemak yang diproduksi oleh hati dan sel-sel tubuh lainnya. Banyak berbagai macam makanan mengandung senyawa ini, seperti produk susu, telur, dan daging. Di saat kadar kolesterol lebih dari biasanya, banyak gangguan kesehatan yang bisa hadir. Salah-satunya adalah penyakit jantung dapat berkembang (Irawan, 2021). Penyebab kolesterol tinggi adalah lemak yang menumpuk diatas batas normal dalam peredaran darah, ditimbulkan oleh pola hidup yang kurang sehat. Pola makan khusus bagi penderita kolesterol tinggi yaitu hindari makanan yang berminyak dan digoreng, perbanyak makan makanan yang diperkaya *stanol* dan *sterol*, kedua senyawa ini sebenarnya mampu didapatkan dari kedelai, biji-bijian, kacang-kacangan, serta sayur dan buah-buahan, akan tetapi kadarnya masih kurang untuk menghambat penyerapan kolesterol dengan optimal. Untuk mencukupi kebutuhan *sterol* dan *stanol* bisa juga dari produk makanan yang diperkaya dengan senyawa ini, seperti margarin, jus jeruk, yogurt, dan sereal.



Gambar II.5 Sekilas tentang kolesterol tinggi

Sumber: <https://www.avogel.co.uk/what-is-high-cholesterol-700.jpg?m=1576145505&>
(Diakses pada 12/01/2022)

II.2.4. Antisipasi Gangguan Kesehatan yang Timbul Pada Saat Berpuasa Sunah Senin dan Kamis

Dalam berpuasa terutama berpuasa sunah Senin dan Kamis tidak terlepas dari timbulnya suatu gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan ini paling umum ditemui oleh umat muslim yang sudah lanjut usia, dikarenakan kondisi tubuh seorang lansia sudah rentan dan lemah. Antisipasi jangka panjang gangguan kesehatan saat berpuasa sunah Senin dan Kamis pada lansia yaitu pertama diawali dengan mencari terlebih dahulu riwayat penyakit pada lansia tersebut, lalu melakukan konsultasi kesehatan dan pemeriksaan fisik terhadap lansia seperti tanda-tanda vital atau tensi nadi pernapasan dan suhu tubuh. Setelah itu jika sudah ketahuan riwayat penyakitnya, sudah bisa melakukan antisipasi. Untuk pencegahan jangka waktu dekat sama saja, yang namanya tindakan pencegahan kalau memang tidak ada riwayat penyakit pada lansia tersebut, bisa lewat edukasi dari sisi gaya hidup sehat mulai dari menjaga pola makan, berolahraga ringan, dan istirahat yang cukup. Hal dasar yang sangat penting yaitu pentingnya kecukupan akan karbohidrat, protein, dan lemak tubuh berdasarkan segi berat badan, usia, dan kebiasaan sehari-hari.

II.3 Analisis

II.3.1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pencarian data dengan cara pewawancara langsung mengajak narasumber yang ahli di bidangnya untuk berdialog mencari informasi yang diketahui oleh narasumber. Tujuan wawancara yaitu untuk mendapatkan informasi mengenai topik yang di ajukan pewawancara dimulai dari pewawancara melontarkan pertanyaan-pertanyaan lalu dijawab oleh narasumber. Pewawancara dan narasumber umumnya berbicara secara bergantian (Putri, 2020).

II.3.2. Analisis Wawancara

- Wawancara dengan dokter ahli spesialis gizi
Perancang melakukan wawancara dengan seorang dokter ahli gizi di situs Halodoc yang bernama dr.Hermanuddin Sp.Gk, dokter sudah menjalani praktek selama 14 tahun.



Gambar II.6 Foto dr.Hermanuddin Sp.Gk

Sumber: https://d1e81a4lqf1h28.cloudfront.net/thumbnails/d92226c6-5e7c-4420-95e6-3c737af8725d_doctor_thumbnail_url.webp
(Diakses pada 09/01/2022)

Menurut dokter berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk seorang lansia diperbolehkan tergantung dari lansia itu sendiri bila dalam keadaan sakit, tidak fit, dan status gizinya adalah gizi kurang maka sebaiknya tidak diperbolehkan.

Tapi kalau lansia tersebut dalam keadaan sehat walaupun punya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, kolestrol, asam urat, mengalami kegemukan maka tetap boleh menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis. Dokter mengatakan kemungkinan adanya resiko gejala yang muncul pada saat lansia berpuasa, gejala paling umum ditemui adalah mengalami penurunan kadar gula darah (*hipoglikemia*) atau gangguan keseimbangan cairan karena pengaruh dehidrasi akibat kurangnya cairan dalam tubuh. Apabila seorang lansia itu ngedrop karena gula darah menurun atau karena kesadaran menurun dan sebagainya, maka sebaiknya segerakanlah langsung berbuka.

Dokter mengatakan gejala asam lambung naik jarang terjadi, sekalinya ada asam lambung akan timbul pada lansia yang mempunyai riwayat penyakit lambung dan penyakit pencernaan lainnya. Oleh karena itu bagi lansia yang mempunyai riwayat penyakit lambung dan penyakit pencernaan lainnya sangat tidak dianjurkan untuk berpuasa karena dapat memicu gangguan pencernaan. Sebaliknya kalau sudah terbiasa menjalankan puasa sunah, mengawali puasa dengan makan sahur sampai berbuka, biasanya keluhan-keluhan asam lambung jarang terjadi.

Dokter juga mengatakan tidak banyak manfaat khusus yang diterima oleh seorang lansia pada saat berpuasa, untuk manfaat fisik sama halnya seperti manfaat umum contohnya meningkatkan imunitas tubuh. Sedangkan untuk manfaat psikis akan membuat para lansia menjadi bahagia, lebih tenang karena bisa menjalankan ibadah sunah di usia senja, dimana perasaan tenang atau bahagia tersebut juga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Dokter mengatakan untuk nutrisi yang diperlukan seorang lansia pada saat sahur dan berbuka mengikuti pedoman pola makan gizi seimbang, dimana baik saat sahur, saat berbuka ataupun saat makan di hari tidak berpuasa memenuhi *makronutrien* berupa karbohidrat, protein, dan lemak serta sayuran dan buah-

buah sebagai sumber vitamin dan serat, juga cukup minum air putih, batasi gula, garam, santan, dan minyak. Lalu untuk susu, susu biasa boleh diberikan untuk lansia bila para lansia tidak ada masalah dengan alergi atau intoleransi dengan komponen penyusun susu, tentunya akan lebih tepat bila susu yang dikonsumsi adalah susu yang khusus diperuntukan untuk lansia karena di dalam susu lansia sudah diformulasikan khusus makro dan mikro *uteien* yang disesuaikan dengan kebutuhan para lansia.

Dokter menjelaskan untuk pencegahan terjadinya gejala-gejala yang mungkin bisa timbul pada saat berpuasa sunah senin dan Kamis yaitu pastikan bahwa keadaan tubuh sedang fit, tidak dalam keadaan sakit bila ingin menjalankan puasa sunah, jangan lewatkan makan sahur (biasanya ada lansia yang keras kepala ingin berpuasa tapi tidak mau makan sahur), makan sahur dengan makanan yang lengkap terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan serat. Minum air yang cukup dalam sehari 2 liter air, dan menyetujui buka puasa bila sudah waktu berbuka puasa jangan sampai telat karena bisa berdampak buruk bagi kesehatan tubuh seperti dehidrasi yang sudah disebutkan sebelumnya. Lalu untuk penanganan terjadinya gejala *hipoglikemia* penanganan pertama yang bisa dilakukan di rumah adalah segera meminum air larutan gula, atau meminum minuman manis yang mengandung kadar gula tinggi yang lain seperti sirup.

Sedangkan untuk dehidrasi bisa langsung minum larutan air putih, gula, dan garam atau oralit jika ada. Bila perlu air yang mengandung elektrolit seperti air kelapa sampai gejalanya berkurang, jika dengan pertolongan pertama tidak membaik gejalanya segera bawa ke puskesmas atau ke rumah sakit.

Dokter menambahkan untuk penyakit umum menahun yang umum diderita oleh lansia Indonesia seperti asam urat, penyakit jantung, hipertensi, kolesterol, dan diabetes. Semua boleh dan disarankan untuk berpuasa sunah selama lansia

yang menderita mampu menjalankan ibadah puasa, tidak masalah untuk semua penyakit tetap bisa melakukan puasa, apalagi bila penderita penyakit-penyakit tersebut memiliki kelebihan berat badan. Jangan lupa minum obat secara rutin pada saat sahur dan berbuka sesuai arahan dan resep dokter.

Dokter menambahkan jika suatu gejala gangguan kesehatan dari kelima penyakit menahun lansia timbul secara tiba-tiba sebaiknya batalkan puasa. Untuk makanan dan minuman yang harus dimakan dan diminum terlebih dahulu adalah minuman yang mengandung gula, bisa minum air larutan gula, sirup, dan teh manis. Untuk makanan makan nasi, roti, kentang, dan lain-lain yang kandungan karbohidratnya tinggi. Untuk gejala gangguan kesehatan psikis saat berpuasa biasanya seorang lansia dipengaruhi oleh kompilasi *dementia* (pikun) yang dipengaruhi faktor usia, penyakit yang diderita, dan lingkungan sekitar terutama lingkungan keluarga.

Dokter menambahkan untuk lansia yang memiliki salah satu dari kelima riwayat penyakit bila tidak ada keluhan, lansia tersebut merasa fit saja dan yakin, serta tidak ada perubahan rasa di tubuhnya yang mengarah ke “tidak enak badan” maka bisa menjalankan puasa. Tetap makan sahur dan berbuka dengan menu makanan lengkap seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta buah dan sayur sebagai sumber serat.

- Wawancara dengan dokter ahli spesialis penyakit dalam Perancang melakukan wawancara kedua dengan seorang dokter ahli penyakit dalam di situs Halodoc yang bernama dr.Muhammad Natsir Akil Sp.PD-KR yang sudah menjalani praktek selama 30 tahun.



Gambar II.7 Foto dr.Muhammad Natsir Akil Sp.PD-KR
Sumber: https://d1e81a41qf1h28.cloudfront.net/thumbnails/9df521f0-b112-491d-b6e1-0a5c987469a3_doctor_thumbnail_url.webp
(Diakses pada 09/01/2022)

Menurut dokter berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk seorang lansia itu sangat bagus apalagi untuk lansia dengan faktor resiko penyakit hipertensi, diabetes dan obesitas, dokter juga menyebutkan adanya manfaat khusus berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk lansia diantaranya menjaga berat badan agar tetap ideal, menurunkan resiko penyakit jantung, mengurangi resiko timbulnya sel kanker, mengurangi resiko terinfeksi karena meningkatnya sistem imun dalam tubuh, dan puasa juga bagus untuk memperlancar metabolisme tubuh. Dokter mengatakan jika berpuasa sunah Senin dan Kamis bisa menjaga kesehatan mental yang membuat para lansia menjadi bahagia, tenang jiwa dan pikiran karena dengan beribadah di usia senja akan mendapatkan ketenangan hidup dalam menjalani masa senja. Untuk seorang lansia ketika berpuasa hormon *endorfin* sebagai hormon kebahagiaan banyak diproduksi, dan hormon *kortisol* sebagai hormon stress terhambat produksinya.

Dokter mengatakan resiko gangguan kesehatan paling sering terjadi adalah kekurangan gula dalam darah atau disebut *hipoglikemia*, yang bisa menyebabkan lemas, pusing, pucat, dan bahkan bisa pingsan atau penurunan kesadaran. Cara paling jitu untuk antisipasi *hipoglikemia* adalah dianjurkan untuk seorang lansia meningkatkan asupan kadar gula beberapa hari sebelum

berpuasa atau bisa juga dengan makan sahur dengan pola makan teratur dan gizi seimbang sesuai pedoman gizi, dan jangan lupa minum minuman manis atau makanan manis juga pada saat sahur dan berbuka.

Dokter menjelaskan antisipasi jangka panjang gangguan kesehatan saat berpuasa sunah Senin dan Kamis pada lansia yaitu pertama diawali dengan mencari dahulu riwayat penyakit pada lansia tersebut, lalu melakukan konsultasi kesehatan dan pemeriksaan fisik terhadap lansia seperti tanda-tanda vital atau tensi nadi pernapasan dan suhu tubuh. Setelah itu jika sudah ketahuan riwayat penyakitnya, sudah bisa melakukan antisipasi. Dokter juga memberikan contoh kasus pasien:

Pria lansia yang berusia 65 tahun dengan riwayat penyakit asam lambung akut.

Berikut hasil pemeriksaan:

Tekanan darah pasien : 120/70 mmHg

Denyut nadi pasien : 80 bpm

Pernapasan pasien : 16 x/menit

Suhu tubuh pasien : 36° C

Dilihat dari contoh kasus pasien diatas pemeriksaan fisik bagus, untuk antisipasi dengan menghindari makanan pada saat sahur dan berbuka seperti makanan pedas, asam, beras ketan, buah-buahan asam, dan untuk minuman hindarilah minuman bersoda, atau bisa juga dengan minum obat lambung sesuai resep dan aturan dokter.

Dokter menjelaskan untuk pencegahan jangka waktu dekat sama saja, yang namanya tindakan pencegahan kalau memang tidak ada riwayat penyakit pada lansia tersebut, bisa lewat edukasi dari sisi gaya hidup sehat mulai dari menjaga pola makan, berolahraga ringan, dan istirahat yang cukup. Hal dasar yang sangat penting yaitu pentingnya kecukupan akan karbohidrat, protein, dan lemak tubuh berdasarkan segi berat badan, usia, dan kebiasaan sehari-hari.

Untuk penyakit umum menahun yang dialami lansia dokter mengatakan untuk penyakit-penyakit sistem pencernaan terutama yang kronis seperti kanker lambung dan asam lambung akut dianjurkan untuk tidak berpuasa karena bisa mempengaruhi jalannya puasa sunah, seorang lansia yang memiliki kadar gula darah rendah, dan penyakit jantung dianjurkan untuk tidak berpuasa karena bisa mempengaruhi jalannya puasa sunah, dokter biasanya memberikan edukasi tentang anjuran berpuasa pada pasien lansia yang memiliki penyakit menahun. Untuk penyakit *leukemia* itu tergolong penyakit kronis yang berat sehingga sangat tidak dianjurkan untuk berpuasa, lalu untuk penyakit diabetes, kolesterol tinggi, asma, asam urat, dan hipertensi diperbolehkan untuk berpuasa asalkan tetap minum obat secara rutin pada saat sahur dan berbuka. Apalagi untuk lansia yang menderita kolesterol tinggi dan diabetes sangat dianjurkan untuk berpuasa sunah karena sel-sel dalam tubuh tidak susah payah mengatur kadar gula darah yang tinggi dalam darah dan metabolisme lemak dalam tubuh tidak susah payah mengatur lemak dalam tubuh.

Dokter menambahkan untuk penyakit umum menahun yang umum diderita oleh lansia Indonesia seperti asam urat, penyakit jantung, hipertensi, kolesterol, dan diabetes. Semua boleh dan disarankan untuk berpuasa sunah jika penyakitnya masih bisa dikontrol tapi kalau sudah tidak terkontrol sampai kritis sangat tidak disarankan untuk berpuasa. Namun untuk lansia yang masih bisa mengontrol penyakit dan kuat berpuasa ada syarat jika sudah pernah berobat dan pemeriksaan ke dokter jangan lupa untuk minum obat secara rutin dan teratur sesuai dengan resep dokter dan ikuti intruksi dokter.

Dokter menambahkan jika suatu gejala gangguan kesehatan dari kelima penyakit menahun lansia timbul secara tiba-tiba semuanya dianjurkan untuk berbuka, kecuali kolesterol kalau masih kuat diusahakan pertahankan untuk tetap berpuasa karena metabolisme lemak dalam tubuh tidak susah payah mengatur lemak dalam tubuh terutama lemak yang bersifat mengendap.

Penyakit paling disarankan untuk langsung berbuka adalah penyakit diabetes karena penderita diabetes itu walaupun rutin minum obat, kemudian berpuasa (dimana asupan nutrisi kurang) bisa membuat penderita mengalami tekanan darah rendah bahkan sampai tidak sadarkan diri. Untuk penderita hipertensi dan penyakit jantung salah satu komplikasi didapatkan dari berpuasa untuk penderita kedua penyakit tersebut adalah kekurangan cairan atau dehidrasi, apalagi di usia lansia sangat rentan dehidrasi. Untuk penderita asam urat jika gejala nyeri pada pembengkakan suatu sendi terbentuknya asam urat menjalar ke seluruh tubuh terutama ke jantung dan denyut nadi, disarankan untuk berbuka, jika tetap dipaksakan berpuasa bisa sampai tidak sadarkan diri.

Dokter menambahkan untuk minuman dan makanan yang harus dimakan atau diminum terlebih dahulu jika disarankan langsung berbuka yang paling umum untuk kelima penyakit (kecuali diabetes) adalah teh manis atau air larutan gula bisa juga dengan sirup, untuk makanan disarankan makan buah-buahan terlebih dahulu terutama kurma jika ada, atau bisa diganti dengan pisang, apel, rambutan, dan sebagainya. Untuk penderita asam urat pada saat berbuka puasa dilarang makan buah-buahan yang bersifat asam seperti belimbing, lemon, dan sebagainya. Untuk penderita diabetes disarankan cukup dengan minum air putih dan makan buah pisang muda. Tambahan untuk penderita hipertensi dan penyakit jantung disarankan juga dibarengi dengan minum air yang mengandung elektrolit seperti air kelapa atau minuman elektrolit lainnya. Untuk penderita kolesterol diutamakan memakan buah yang berserat tinggi seperti buah naga, alpukat, mangga, dan sebagainya.

Dokter menambahkan untuk makanan berat dan pola makan harus mengikuti pedoman gizi masing-masing dari kelima penyakit. Tiap penyakit beda aturan makannya, penderita hipertensi harus kurangi konsumsi garam dan makanan asin, penderita diabetes harus kurangi makanan manis dan minuman manis, penderita kolesterol kurangi makanan berminyak dan berlemak tinggi,

penderita penyakit jantung kurangi makan makanan jeroan dan berlemak tinggi, dan untuk penyakit asam urat kurangi makanan asam dan berprotein tinggi terutama *seafood*. Untuk porsi makan sama seperti hari biasa namun lebih diperbanyak makan buah dan sayur.

Dokter menambahkan untukantisipasi dan pencegahan dari rumah timbulnya gejala gejala dari kelima penyakit yaitu menjaga pola makan sesuai dengan pedoman gizi masing-masing penyakit, minum obat secara rutin dan teratur sesuai dengan resep dokter, jangan lewatkan makan sahur, dan kalau kuat berolahraga secara teratur walaupun olahraga ringan, 30-45 menit sehari 3 kali dalam seminggu.

Dokter juga menjelaskan untuk penanganan pertama terjadinya gangguan kesehatan pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis yaitu selalu berpatokan pada kondisi lansia tersebut jika kondisinya tidak memungkinkan untuk melanjutkan puasa, berhenti dulu dan bersegeralah berbuka, jangan lupa diberikan obat sesuai gangguan kesehatan yang dialami, jika sudah sampai penurunan kesadaran segeralah terapi dengan pemberian obat dan makanan lewat infus. Intinya penanganan dan pemberian obat sama saja dengan keadaan lansia ketika tidak berpuasa. Dokter memberikan tips-tips yaitu:

- Menjaga Pola makan, perbanyak sayur dan buah.
 - Jika mempunyai riwayat penyakit menahun bersegeralah konsultasikan dulu ke dokter di rumah sakit atau puskesmas terdekat.
 - Usahakan berolahraga secara teratur walaupun olahraga ringan, 30-45 menit sehari 3 kali dalam seminggu.
 - Minum obat secara teratur sahur dan berbuka, ini yang paling penting.
-
- Wawancara dengan nenek Ai Sumarnah
Perancang melakukan wawancara dengan manula bernama Ai Sumarnah yang sudah berusia 68 tahun. Ai Sumarnah memiliki riwayat penyakit kolesterol

tinggi, hipertensi, dan penyakit jantung koroner. Ai Sumarnah rajin menjalankan puasa sunah terutama puasa sunah Daud dan puasa sunah Senin dan Kamis.



Gambar II.8 Foto wawancara dengan manula Ai Sumarnah
Sumber: Dokumen pribadi

Ai Sumarnah mengatakan dengan riwayat penyakit yang diderita pernah merasakan pusing, sakit kepala, mata kunang-kunang, dan pucat pada saat berpuasa sunah namun itu bersifat kadang-kadang terutama dalam keadaan tubuh sedang kurang fit namun tetap ingin berpuasa atau pada saat Ai Sumarnah lupa untuk makan sahur. Walaupun tubuh fit kadang juga merasakan pusing sedikit, dan sakit kepala secara tiba-tiba tapi Ai Sumarnah biasa megatasi hal itu dengan istirahat dan tidur sejenak.

Ai Sumarnah mengatakan pada saat merasakan gejala pusing, sakit kepala, mata kunang-kunang, dan pucat tetap lanjut berpuasa, namun jika benar-benar tidak kuat bahkan sampai tubuh mulai ngedrop Ai Sumarnah terpaksa langsung berbuka. Ai Sumarnah biasa minum teh manis atau air putih ditambah buah-buahan manis seperti rambutan terlebih dahulu jika terpaksa langsung berbuka selanjutnya makan seperti biasa namun mengikuti pedoman gizi yang sesuai dengan penyakit yang diderita.

Ai Sumarnah mengatakan untuk mengantisipasi dan mencegah timbulnya gejala dari penyakit yang diderita Ai Sumarnah pada saat berpuasa, Ai Sumarnah selalu minum obat sesuai resep dokter secara teratur pada saat sahur dan berbuka, minum obat secara rutin untuk penyakit jantung dan hipertensi pada saat sahur dan berbuka sedangkan untuk kolesterol tidak terlalu sering. Ai Sumarnah mengatakan bahwa dokter yang menangani Ai Sumarnah menyarankan untuk mengatur pola makan secara bijak saja untuk menangani penyakit kolesterol, itulah kenapa Ai Sumarnah jarang minum obat kolesterol.

Ai Sumarnah juga memberikan tips-tips sebagai penderita penyakit jantung, hipertensi, dan kolesterol yaitu: berat badan harus dipertahankan, tekanan darah diusahakan jangan naik, penderita hipertensi tidak boleh minum kopi, penderita kolesterol tidak boleh makan makanan berminyak, dan minum obat harus secara rutin dan teratur sesuai resep dokter.

II.3.3. Kuesioner

Kuesioner adalah metode mengumpulkan data secara langsung kepada responden dalam jumlah besar namun relatif murah, cepat, dan efisien yang dilakukan melalui formulir pertanyaan yang diajukan oleh perancang atau penulis secara tertulis kepada para responden untuk mendapatkan tanggapan dan jawaban yang diperlukan oleh perancang atau penulis. Kuesioner dapat disebut juga sebagai wawancara tertulis. Jika dibandingkan metode lain, kuesioner efektif untuk mengukur sikap, perilaku, pendapat, preferensi, dan niat dari responden dengan biaya yang lebih murah dan cepat namun dalam jumlah yang relatif besar (Kurniawan, 2019).

II.3.4. Analisis Kuesioner

- Hasil tangkapan layar kuesioner daring.

Berikut ini adalah hasil survei kepada 53 responden dewasa awal menuju lansia dan lansia di daerah sekitar Bandung dan Sumedang dengan rentang usia dewasa akhir 50 sampai 60 tahun, dan lansia 60 tahun keatas menggunakan metode kuesioner daring yang telah perancang lakukan pada 3 November 2021.

Apakah anda tahu manfaat kesehatan khusus saat berpuasa sunah senin dan kamis untuk seorang lansia ? Jika tahu sebutkan contohnya. (bukan manfaat umum seperti mengistirahatkan sistem pencernaan tubuh)

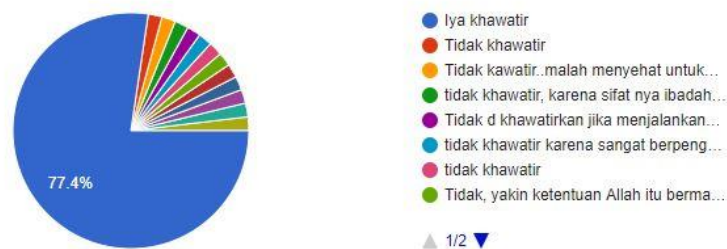
53 responses



Gambar II.9 Tangkapan layar pertanyaan pertama responden lansia
Sumber: Dokumen pribadi

Apakah ada kekhawatiran dalam diri anda pada saat berpuasa sunah senin dan kamis di usia senja, misalkan timbulnya gejala seperti contoh asam lambung naik di siang hari atau kadar gula darah tiba tiba menurun ?

53 responses



Gambar II.10 Tangkapan layar pertanyaan kedua responden lansia
Sumber: Dokumen pribadi

Apakah anda tahu pencegahan dan antisipasi pada saat gejala - gejala tersebut ? Jelaskan secara singkat

53 responses



Gambar II.11 Tangkapan layar pertanyaan ketiga responden lansia
Sumber: Dokumen pribadi

Bagaimana sikap anda untuk cara penanganan pertama pada saat timbulnya gejala - gejala secara tiba-tiba pada saat menjalankan puasa sunah senin dan kamis ? Apakah hanya langsung berbuka dan minum obat saja atau ada yang lain.

53 responses

- Kadang langsung buka puasa
- Minum obat
- Tetap melanjutkan puasa
- tidak tau, langsung berbuka dan minum obat saja
- langsung berbuka dan minum obat tertentu, kalau parah pergi ke puskesmas
- iya langsung berbuka
- Minum Air hangat dulu..br makanan.
- Hanya langsung berbuka dan minum obat saja
- sikap saya yaitu membatalkan puasanya, berobat dan beristirahat

Gambar II.12 Tangkapan layar pertanyaan keempat responden lansia
Sumber: Dokumen pribadi

Apakah anda pernah membaca buku atau mendapatkan informasi dari media lain tentang manfaat kesehatan puasa sunah senin dan kamis untuk lansia ? jika ada tolong sebutkan judul bukunya atau judul dari media tersebut

53 responses

- belum
- belum pernah
- tidak
- Belum pernah
- Tidak pernah
- Belum
- belum ada
- Blm pernah
- Dari dakwah ustadz

Gambar II.13 Tangkapan layar pertanyaan kelima responden lansia
Sumber: Dokumen pribadi

Dari 53 responden, dilihat dari gambar II.9 diperoleh data bahwa ada 34 responden yang menjawab tidak tahu/enggak tahu/kurang tahu manfaat kesehatan khusus puasa sunah Senin dan Kamis untuk lansia dan 7 responden yang menjawab tahu diantaranya pola makan bisa lebih terjaga bagi penderita diabetes, meningkatkan ketahanan imun tubuh, badan terasa bugar, dapat menyehatkan jantung, mengatur kadar gula darah dalam tubuh, mengeluarkan zat racun dari berbagai macam makanan yang dimakan, dan membuang kolesterol. Sisa 12 responden menjawab manfaat keimanan. Dari 53 responden, dilihat dari gambar II.10 diperoleh data bahwa ada 41 responden atau sekitar 77.4% yang menjawab khawatir akan timbulnya gejala atau gangguan kesehatan, 3 responden menjawab tidak khawatir, dan 9 responden menjawab tidak khawatir disertai alasannya. Dari 53 responden, dilihat dari gambar II.11 diperoleh data bahwa ada 24 responden menjawab tidak tahu/enggak tahu/kurang tahu pencegahan dan antisipasi gejala-gejala atau gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul, 15 responden menjawab sebisanya seperti istirahat, niat yang kuat, dan yakin hati dan pikiran, lalu 14 responden menjawab tahu, menjaga dan mengatur pola makan yang seimbang pada saat sahur dan berbuka, juga jangan lupa minum obat dan vitamin yang di anjurkan oleh dokter. Dari 53 responden, dilihat dari gambar II.12 diperoleh data bahwa kebanyakan responden menjawab membatalkan puasa, langsung berbuka, minum obat, dan istirahat, sisa responden menjawab tetap lanjut berpuasa. Dari 53 responden, dilihat dari gambar II.13 diperoleh data bahwa kebanyakan responden menjawab belum dan belum pernah membaca buku atau mendapatkan informasi mengenai manfaat kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis untuk lansia, sisanya responden menjawab pernah dari ceramah dakwah ustadz/ustadzah.

- Rangkuman kuesioner luring sebagai pelengkap
Pertanyaan yang perancang ajukan kepada responden narasumber kurang lebih sama dengan pertanyaan kuesioner daring. Dari pertanyaan ini narasumber 1

berusia 56 tahun dan berjenis kelamin perempuan menyebutkan bahwa manfaat khusus puasa sunah Senin dan Kamis adalah mengurangi berat badan dan menyeimbangkan kesehatan, serta tidak khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan karena sudah terbiasa, narasumber juga tahu antisipasi dari gangguan kesehatan yaitu dengan pola makan yang teratur. Narasumber 3 berusia 60 tahun berjenis kelamin perempuan menyebutkan bahwa manfaat khusus puasa sunah Senin dan Kamis adalah mencegah penyakit diabetes dan mengurangi tekanan darah tinggi, narasumber tidak khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan namun tidak tahu cara antisipasinya. Narasumber 4 berusia 63 dan berjenis kelamin laki-laki menyebutkan bahwa manfaat khusus puasa sunah Senin dan Kamis adalah untuk mengurangi darah tinggi, narasumber khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan juga tidak tahu cara antisipasinya. Narasumber 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10 menyebutkan bahwa para narasumber belum mengetahui manfaat kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis, para narasumber ini juga khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan dan tidak tahu cara antisipasinya.

- Hasil tangkapan layar kuesioner daring untuk kalangan umum.

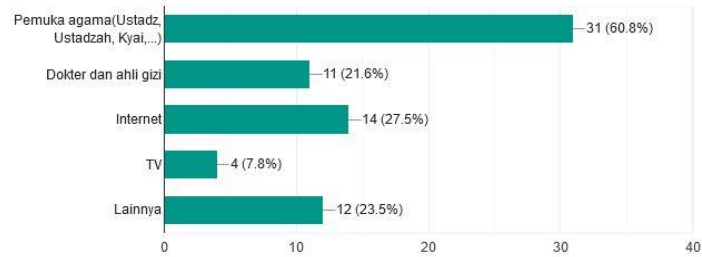
Berikut ini adalah hasil survei penelitian sebelumnya kepada 51 responden kalangan umum di daerah Jawa Barat dengan rentang usia remaja awal sampai lansia menggunakan metode kuesioner daring yang telah perancang lakukan pada 6 Januari 2021.



Gambar II.14 Tangkapan layar pertanyaan pertama responden umum
Sumber: Dokumen pribadi

Dari mana anda mengetahui manfaat puasa sunah senin dan kamis bagi kesehatan tubuh ?

51 responses



Gambar II.15 Tangkapan layar pertanyaan kedua responden umum
Sumber: Dokumen pribadi

Sebutkan beberapa manfaat yang anda ketahui tentang puasa sunah senin dan kamis bagi kesehatan tubuh dari sumber yang anda terima ?

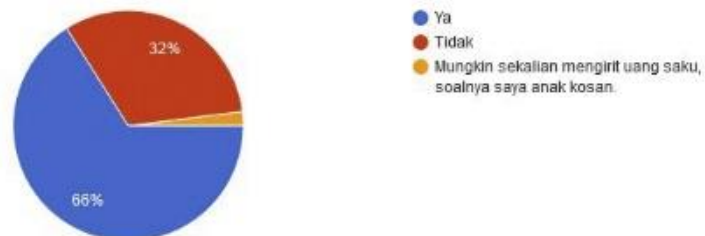
51 responses

1. Untuk kesehatan
 2. sbg penutup amalan kita
- Menjaga metabolisme tubuh
- Sebagai diet alami untuk tubuh, menjaga kestabilan gula darah dan memperlancar metabolisme tubuh
1. Alat pencernaan kita seperti mesin yang perlu istirahat, maka dengan berpuasa maka alat pencernaan kita beristirahat
 2. Dengan puasa Senin Kamis maka seminggu dua kali alat pencernaan kita beristirahat.
 3. Menstabilkan berat badan karena dengan berpuasa maka sumber energi bagi tubuh adalah lemak sebagai cadangan makanan, dengan dibakarnya lemak maka tubuh kita menjadi stabil.

Gambar II.16 Tangkapan layar pertanyaan ketiga responden umum
Sumber: Dokumen pribadi

Apakah anda mempunyai kendala saat melakukan puasa sunah senin dan kamis ?

51 responses



Gambar II.17 Tangkapan layar pertanyaan keempat responden umum
Sumber: Dokumen pribadi

Kalau boleh tahu seperti apa saja kendala-kendala yang sering anda dapatkan saat berpuasa sunah senin dan kamis ?

51 responses

kebanyakan seperti godaan godaan yang dapat membatalkan puasa
Lapar dan lemas
Biasa saja
Susah untuk bangun sahur dan jika keluar banyak godaan yang dapat membatalkan puasa
susah bangun untuk sahur
lebih ke banyaknya godaan, tidak seperti saat di bulan ramadhan
susah untuk bisa menahan banyak godaan kalau berpuasa bukan di bulan ramadhan, pasti nemu aja hal yang bisa membatalkan puasa
banyak godaan godaan yang dapat membatalkan puasa

Gambar II.18 Tangkapan layar pertanyaan kelima responden umum
Sumber: Dokumen pribadi

Dari 51 responden, dilihat dari gambar II.14 diperoleh data bahwa ada sekitar 78.4% responden yang menjawab tahu akan manfaat puasa sunah Senin dan Kamis, 11,8% responden menjawab tahu hanya sekilas, dan 9,8% responden menjawab tidak tahu. Dari 51 responden, dilihat dari gambar II.15 diperoleh data bahwa sekitar 60,8% responden mendapatkan informasi mengenai manfaat kesehatan tubuh berpuasa sunah Senin dan Kamis dari pemuka agama, sisanya responden mendapatkan informasi dari dokter dan ahli gizi sekitar 21,6%, lalu internet 27,5%, TV 7,8 %, dan lainnya 23,5%. Dari 51 responden, dilihat dari gambar II.16 diperoleh data bahwa kebanyakan responden menjawab manfaat puasa sunah Senin dan Kamis adalah mengistirahatkan sistem pencernaan dalam tubuh dan menjaga metabolisme dalam tubuh. Dari 51 responden, dilihat dari gambar II.17 diperoleh data bahwa ada sekitar 66% responden yang menjawab mempunyai kendala saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis, 32% responden menjawab tidak mempunyai kendala, dan 2% responden menjawab mungkin disertai alasannya. Dari 51 responden, dilihat dari gambar II.18 diperoleh data bahwa kebanyakan responden menjawab kendala saat berpuasa sunah Senin dan Kamis adalah banyak godaan-godaan yang dapat membatalkan puasa, dan susah bangun tidur untuk makan sahur.

II.4 Resume

Berdasarkan hasil penelitian dengan metode wawancara kepada dokter, seorang lansia bernama Ai Sumarnah, dan kuesioner kepada lansia sekitar Bandung dan Sumedang, serta kuesioner kepada kalangan umum di Jawa Barat yang sudah perancang lakukan, telah diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil data yang diperoleh oleh perancang, secara umum para responden memiliki kekhawatiran pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis, kekhawatiran utama responden adalah khawatir akan timbulnya gangguan kesehatan pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis atau puasa pada umumnya.
2. Banyak responden entah itu dewasa akhir menuju lansia atau lansia kurang mengetahui manfaat kesehatan khusus puasa sunah Senin dan Kamis, para responden juga belum mengetahui cara pencegahan dan antisipasi dari gangguan kesehatan yang mungkin timbul dikala berpuasa sunah Senin dan Kamis.
3. Berdasarkan data yang diperoleh oleh perancang pada saat penelitian sebelumnya, para responden untuk kalangan umum kebanyakan sudah mengetahui manfaat berpuasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan tubuh, namun para responden memiliki kendala pada saat menjalankan puasa sunah Senin dan Kamis.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil pengumpulan data, para lansia membutuhkan informasi yang khusus yang akan ditunjukkan untuk lansia karena antisipasi timbulnya gangguan kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis pada lansia, dan manfaat puasa sunah Senin dan Kamis untuk kesehatan lansia belum cukup, oleh karena itu diliput materi lainnya juga yang bermanfaat untuk lansia. Media yang akan dirancang adalah buku karena buku lebih mudah dipahami dan dicerna oleh para lansia dibanding media lainnya. Berikut ini adalah media-media yang telah ada menampilkan manfaat kesehatan puasa sunah Senin dan Kamis untuk lansia:

- Video *motion graphic* sekaligus penyampaian informasi di youtube yang berjudul “*Lansia Ikut Puasa? Ada Tipsnya Lho Agar Tetap Sehat dan Bugar ! - Hai Dok*” dari channel INAHEALTH. Video tersebut menampilkan tips-tips berpuasa untuk lansia bersama Dr. dr. Probosuseno, SpPD, KGer, SE, MM. Tips-tips yang ditampilkan dalam video tersebut yaitu: asupan gizi yang pas untuk lansia di saat sahur dan berbuka, minum obat secara rutin dan teratur bagi penderita penyakit kronis, dan berolahraga ringan seperti jalan kaki cepat selama 10 menit atau senam sederhana selama 10 menit menjelang berbuka puasa.



Gambar II.19 Video youtube puasa
 Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=VbvTynvaSfc>
 (Diakses pada 29/12/2021)

- Infografis mengenai puasa untuk lansia dari situs tirta.id yang berjudul “*Puasa bagi Lansia*” infografis tersebut menampilkan tentang resiko saat puasa dan anjurannya bagi lansia. Infografis tersebut berisi tentang adanya gangguan kesehatan yang timbul pada saat lansia berpuasa. Gangguan kesehatan yang timbul diantaranya: sakit kepala dapat diantisipasi dengan mengkonsumsi diet seimbang dan cukup minum air, diabetes dapat diantisipasi dengan tidak berpuasa, dehidrasi

akan meningkat pada orang usia lanjut dapat diantisipasi dengan berbuka segera dengan meminum air, komplikasi dapat diantisipasi dengan berkonsultasi ke dokter untuk diet selama puasa, dan gangguan pencernaan dapat diantisipasi dengan meminum obat disaat sahur. Dijelaskan pula mengenai pengaruh puasa ramadan terhadap kesehatan lansia diantaranya: menurunkan keseimbangan postural serta konsentrasi yang dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan hingga dapat terjatuh, memengaruhi kesehatan mental seperti kecemasan, insomnia dan tekanan darah, dan penurunan fungsi ginjal dengan peningkatan *glikemia* secara simultan yang dapat berbahaya bagi penderita diabetes.



Gambar II.20 Infografis puasa

Sumber: <https://mmc.tirto.id/image/2019/05/03/puasa-bagi-lansia--mild--nadya.jpg>
(Diakses pada 29/12/2021)