

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Modernisasi yang terjadi di segala bidang dan sendi kehidupan manusia khususnya dalam bidang kesehatan dewasa ini hadir di tengah-tengah kehidupan manusia menyuguhkan beragam kemanfaatan. Kecanggihan perangkat teknologi memungkinkan segala hal mudah dilakukan dan tentunya tidak bisa dipisahkan dari gaya hidup (*life style*) yang ada. Namun, di samping dampak positif yang ada muncul pula resiko dari arus modernisasi tersebut.

Pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor penyebab timbulnya berbagai penyakit, tidak terkecuali pola makan. Pengonsumsi makanan yang tidak seimbang, kandungan zat-zat kimia seperti *monosodium glutamat (MSG)* dan beberapa bahan pengawet pada makanan olahan mengakibatkan munculnya penyakit yang tak jarang mengancam nyawa seseorang seperti kolesterol, hipertensi, serangan jantung koroner, gagal ginjal dan lain sebagainya.

Nabi memberi petunjuk agar mencegah ‘over dosis’ dan makan secara berlebihan sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan.<sup>1</sup> Sebagaimana Allah firmankan dalam kalam-Nya QS. al-A’raf / 7 : 31,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. al-A’raf / 7 : 31)<sup>2</sup>

Kondisi perut yang penuh oleh makanan akan membahayakan tubuh dan jantung. Dimana jantung memiliki tugas utama yaitu memompa darah ke seluruh bagian tubuh. Keadaan itu benar-benar berbahaya jika seseorang membiasakan diri memenuhi perutnya dengan makanan. Jika hanya sesekali

---

<sup>1</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi (ath-Thibbun Nabawi)*, Pnej. Abu Umar Basyir al-Maidani, Griya Ilmu, Jakarta, 2004, hlm. 20.

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur’an dan Terjemahnya*, Pustaka al-Kautsar, Jakarta Timur, 2009, hlm. 155.

perut dipenuhi makanan, kondisinya tidak akan begitu membahayakan. Namun bila memenuhi perut telah menjadi sikap dan kebiasaan, maka hal itu lah yang membahayakan. Rasulullah saw. juga memberikan formula khusus yang harus diperhatikan dalam hal makan dan minum. Beliau bersabda,

عن المقدم بن معدي كرب أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: مَا مَلَأَ  
أَدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَةً يُقْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لِأَمْحَالَةَ  
فَاعِلًا فَثُلُثٌ لَطْعَامِهِ وَثُلُثٌ لَشَرِّهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ (رواه الترمذی وابن حبان )

*Dari Miqdam bin Ma'dikariba sesungguhnya Rasulullah saw. bersabda: "Tidaklah seorang anak Adam mengisi sesuatu yang lebih buruk dari perutnya sendiri, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya, jika pun ingin berbuat lebih, maka sepertiga untuk makanan dan sepertiga untuk minum dan sepertiga lagi untuk nafasnya." (HR. Tirmidzi dan Ibnu Hibban)<sup>3</sup>*

Disadari atau tidak pada era modern saat ini penjagaan pola konsumsi makan yang sehat (diet sehat) pada prakteknya sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih-lebih jika mengacu pada pola makan yang dicontohkan oleh Rasulullah saw. Kesempurnaan Islam tidak hanya memperhatikan halal atau haramnya suatu makanan untuk masuk ke dalam tubuh, namun lebih dari itu Islam sangat menganjurkan untuk memakan makanan yang halal lagi baik. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Maidah / 5: 88,

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ  
مُؤْمِنُونَ

*"Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya." (QS. Al-Maidah / 5 : 88)<sup>4</sup>*

Tubuh yang sehat adalah faktor penting dalam hidup seseorang demi melaksanakan tanggungjawab kehidupan. Tetapi jika terdapat racun (*toxid*) dalam tubuh dengan jumlah yang banyak dan pola istirahat yang tidak teratur,

<sup>3</sup> Mubarakfuri, *Sunan at-Tirmidzi az-Zuhud an-Rasulillah Tihfatul al-Ahwadi bi al-Syarhi Jami'a at-Tirmidzi*, Maktabah as-Salafiyah, Madinah, t.th, Juz 7, hlm. 51.

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an...*, hlm. 123.

ini akan menyebabkan tekanan darah menjadi tidak normal, dapat pula menyebabkan statis darah atau penyumbatan darah, dimana sistem darah tidak berjalan dengan lancar. Keadaan ini sedikit demi sedikit akan mengganggu kesehatan baik fisik maupun psikis. Akibatnya seseorang merasa malas, murung, lesu, lemah, jantung berdebar-debar, sering mengeluh, kurang sehat, mudah bosan, mudah mengantuk, dan lain-lain.

Satu dari lima pria berusia antara 35 sampai 44 tahun memiliki tekanan darah yang tinggi. Angka prolensi tersebut menjadi dua kali lipat pada usia antara 45-54 tahun. Separuh dari mereka yang berusia 55-64 tahun mengidap penyakit ini. Pada usia 65-74 tahun, prevalensinya menjadi lebih tinggi lagi, sekitar 60 persen menderita hipertensi.<sup>5</sup> Umumnya hal ini terjadi apabila tahanan perifer dari aliran darah, yaitu vasokonstriksi arteri perifer terlalu tinggi sedang curah jantung dalam semenit tidak berubah, maka akan terjadi hipertensi atau tekanannya semakin naik.<sup>6</sup>

*Natrium* bersama *clorida* dalam garam dapur sebenarnya membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun, *natrium* dalam jumlah berlebihan dapat menahan air (retensi), sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik. Selain itu *natrium* yang berlebihan akan menggumpal di dinding pembuluh darah dan mengikisnya sehingga terkelupas. Kotoran tersebut akan menyumbat pembuluh darah.<sup>7</sup>

Dari penelitian ditemukan fakta bahwa dengan mengurangi pemakaian garam dapur menjadi sekitat tiga gram (tidak sampai satu sendok teh) sehari, dapat mencegah terjadinya stroke (26 %) dan serangan jantung (15 %) akibat

---

<sup>5</sup> Lanny Sustrani, Syamsir Alam, Iwan Hadibroto, *Hipertensi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, Cet. 2, 2005, hlm. 25.

<sup>6</sup> Sholeh S. Naga, *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*, Ed. Putri Erine Nareswati, Diva Press (Anggota IKAPI), Jogjakarta, Cet. 2, 2012, hlm. 241.

<sup>7</sup>*Ibid.*, hlm. 29.

tersumbatnya pembuluh darah. Perlu diketahui, garam dapur mengandung sekitar 40 % *natrium*.<sup>8</sup>

Darah merupakan anugerah dari Allah SWT yang merupakan unsur penting bagi kesehatan tubuh. Dalam kehidupan manusia darah berperan untuk mengalirkan oksigen dari sari pati makanan ke seluruh tubuh. Volume darah orang dewasa bervariasi. Pada umumnya volume darah sekitar enam liter, atau tujuh hingga delapan persen dari berat badan seseorang. Jika ada kelainan pada darah atau ketidakseimbangan jumlah sel darah maka dapat dipastikan bahwa hal ini akan mengakibatkan gangguan pada tubuh.

Komponen penyusun darah terdiri dari 55 % cairan kekuningan yang membentuk medium cairan darah yang disebut plasma darah. Kemudian, 45 % yang lain terdiri dari beberapa *corpuscula* atau sel-sel darah. Sel-sel darah dibagi menjadi tiga bagian yaitu *eritrosit* (sel darah merah), *leukosit* (sel darah putih), dan *trombosit* (keping darah). *Eritrosit* merupakan sel yang paling banyak dibandingkan dengan dua sel lainnya. Dalam keadaan normal jumlah eritrosit mencapai hampir separuh dari volume darah. Dalam eritrosit mengandung banyak *hemoglobin (Hb)* yang berfungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru dan mengantarkannya ke seluruh jaringan tubuh. Warnanya yang merah cerah disebabkan oleh oksigen yang diserap dari paru-paru. Oksigen ini lah yang akan membentuk energi untuk sel-sel dalam tubuh. *Leukosit* bertanggungjawab terhadap sistem imun tubuh dan bertugas untuk memusnahkan benda-benda yang dianggap asing dan berbahaya oleh tubuh. Misalnya virus atau bakteri. *Trombosit* memiliki peran penting pada proses pembentukan darah sebagai bagian dari mekanisme perlindungan darah untuk menghentikan pendarahan. Trombosit berkumpul pada daerah yang mengalami pendarahan dan mengalami pengaktifan. Ketidakseimbangan jumlah sel-sel darah dalam tubuh manusia dapat mengakibatkan berbagai jenis penyakit.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>*Ibid.*

<sup>9</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=PlpIF1QCXQw>, diakses 16 Januari 2014.

Istilah tekanan darah biasanya mengacu pada tekanan darah yang diukur dari lengan atas. Alat ukur biasanya diletakkan pada bagian dalam tangan di atas siku tepatnya pada pembuluh nadi *brakhial* (tangan). Pembuluh nadi itu merupakan pembuluh darah utama pada bagian tangan yang membawa darah dari jantung. Tekanan darah seseorang biasanya disebutkan dengan menggunakan istilah tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.<sup>10</sup>

Tekanan sistolik yaitu terjadi bila otot jantung berdenyut memompa untuk mendorong darah keluar melalui arteri. Angka itu menunjukkan seberapa kuat jantung memompa untuk mendorong darah melalui pembuluh darah.<sup>11</sup> Tekanan sistolik merupakan angka pertama yang terbaca pada alat ukur tekanan darah. Sebagai contoh, tekanan darah pada angka 120/80 menunjukkan tekanan sistolik pada nilai 120 mmHg.

Tekanan diastolik yaitu saat otot jantung beristirahat membiarkan darah kembali masuk ke jantung.<sup>12</sup> Tekanan diastolik merupakan angka kedua yang terbaca pada alat ukur tekanan darah. Sebagai contoh, tekanan darah pada angka 120/80 menunjukkan tekanan diastolik pada nilai 80 mmHg.

Mahasiswa dengan berbagai macam aktifitas di dalam maupun di luar kampus dan seringnya disibukkan oleh kegiatan yang menumpuk terkadang membuat ia lupa menjaga tubuhnya. Santri di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim (PESMA QS) Walisongo Semarang umumnya selain berstatus sebagai santri juga sebagai seorang mahasiswa di suatu perguruan tinggi, yaitu Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo. Para santri di Pesma tersebut dituntut untuk mengikuti semua peraturan yang dibuat oleh Pesantren Mahasiswa dengan jadwal yang padat. Selain kegiatan di Pesma, para santri juga harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diembankan padanya. Hal ini membuat para santri kurang

---

<sup>10</sup> Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah (Segala Hal yang Ingin Anda Ketahui tentang Rahasia dan Manfaat Medis Wudhu, Shalat, Puasa, Zakat, Haji, Sedekah, Zikir, Iktikaf, dan Baca al-Qu'ran (Fushul fi Thibb al-Rasul)*, Pnej. Dedi Slamet Riyadi, Zaman, Jakarta, Cet. 2, 2011, hlm. 280.

<sup>11</sup> Lanny Sutrani, Syamsir Alam, Iwan Hadibroto, *Hipertensi*, Gramedia PustakaUtama, Jakarta, Cet. 3, 2006, hlm. 3.

<sup>12</sup>*Ibid.*

memperhatikan pola makan. Asupan makanan yang kurang sehat dan tidak teratur, serta kebiasaan begadang dan kurang istirahat dapat menyebabkan tekanan darah pada tubuh menjadi tidak normal.

Pada realitasnya, beberapa santri di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Semarang pernah mengalami sakit dan dirawat inap di Puskesmas Ngaliyan atau Rumah Sakit Tugu Rejo. Umumnya para santri yang sakit disebabkan kurang menjaga pola istirahat, asupan makanan yang kurang sehat dan tidak teratur, serta kebiasaan begadang. Sehingga dapat menyebabkan tekanan darah pada tubuh menjadi tidak normal.<sup>13</sup>

Salah satu hal yang dapat dilakukan manusia dalam upaya pencegahan berlebihnya kebutuhan akan makan yaitu dengan berpuasa. Puasa (*al-shaum*) dalam pengertian bahasa adalah menahan dan berhenti dari sesuatu, sedangkan dalam istilah agama artinya adalah menahan dari makan, minum, dan hubungan kelamin, mulai dari waktu fajar sampai dengan maghrib, karena mencari ridha Allah.<sup>14</sup> Allah mewajibkan berpuasa kepada setiap orang Islam yang beriman sebagaimana dalam firmanNya QS. Al-Baqarah / 2 : 183,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى  
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa,” (QS. Al-Baqarah / 2 : 183)<sup>15</sup>

Berpuasa pada bulan Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam, merupakan satu hal yang diwajibkan oleh agama yang juga menentukan keislaman seseorang.

<sup>13</sup> Wawancara dengan Eni Probawati Lurah Pesma QS, 26 Januari 2014.

<sup>14</sup> Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Ruhama, Jakarta, Cet. 4, 1993, hlm. 11.

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an...*, hlm. 29.

بُنْيِ الْإِسْلَامِ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُوْلُهُ وَإِقَامُ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ وَحُجُّ الْبَيْتِ وَصَوْمُ رَمَضَانَ (رواه البخاري و مسلم)

*“Islam dibangun di atas lima perkara : bersaksi bahwa tiada Ilah yang berhak disembah selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, menegakkan shalat, menunaikan zakat, melaksanakan haji, dan berpuasa Ramadhan.”* (HR. Bukhari dan Muslim)<sup>16</sup>

Setiap hal-hal yang disyariatkan oleh Allah SWT terdapat kebaikan atau hikmah pada manusia. Begitu pula dengan hikmah berpuasa. Tidak terbatas pada puasa yang diwajibkan (puasa Ramadhan) saja yang sifatnya insidental, namun juga pada puasa-puasa yang disunnahkan dan dianjurkan lainnya seperti puasa Senin Kamis. Hal ini menjadi alternatif bagi umat Islam untuk menghadirkan ‘puasa’ di sepanjang waktu di luar bulan Ramadhan. Rasulullah saw bersabda,

إِنَّ الْأَعْمَالَ تُعْرَضُ كُلُّهَا ثِنْتَيْنِ وَخَمِيْسٍ أَوْ كُلِّ يَوْمٍ اثْنَتَيْنِ وَخَمِيْسٍ فَيَغْفِرُ اللَّهُ لِكُلِّ مُسْلِمٍ أَوْ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ إِلَّا الْمُتَهَا جَرِيْنَ فَيَقُوْلُ أَخْرَهُمَا.

*“Sesungguhnya amal-amal itu diperlihatkan kepada Allah setiap hari Senin dan Kamis. Allah mengampuni setiap orang muslim atau setiap orang mukmin, kecuali kepada dua orang yang memutuskan tali hubungan keluarga. Allah berfirman, ‘Tanggungkanlah mereka berdua’.”* (HR. Ahmad dan Ibnu Majah dengan sanad yang sangat bagus)<sup>17</sup>

Puasa adalah suatu metode pelatihan untuk mengendalikan diri. Puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali.<sup>18</sup> Termasuk dalam hal ini adalah belenggu hawa nafsu dalam memenuhi kebutuhan jasmani (perut).

<sup>16</sup> Zaenuddin Ahmad Ibnu Abdul Lathif az-Zubaidi, *Shahih Bukhori at-Tajrid ash-Sharih Lii Ahkami al-Jami’ii ash-Shahih*, Darul Kutub ‘Ilmiah, Beirut Libanon, Juz 1, t.th, hlm. 21.

<sup>17</sup> Sunan al-Hafidz Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazayuni Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Darul Kutub ‘Ilmiah, Beirut Libanon, Juz 1, t. th, hlm. 553.

<sup>18</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ : Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Arga Wijaya Persada, Jakarta, Cet. 33, 2007, hlm. 318.

Puasa memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan tekanan darah agar tidak terlalu tinggi atau pun terlalu rendah. Sebagaimana kita ketahui, makan secara berlebihan, terutama makanan yang banyak mengandung lemak hewani akan mempengaruhi kadar kolesterol dan lemak dalam darah. Peningkatan kadar kedua materi itu akan berpengaruh terhadap kondisi pembuluh darah, karena lemak dan kolesterol akan mengendap pada dinding pembuluh darah dan kemudian menghambat laju aliran darah ke semua bagian tubuh.<sup>19</sup>

Para ahli kedokteran modern berpendapat bahwa puasa merupakan salah satu sarana terpenting untuk pengobatan saat ini. Ketika seseorang menjalankan puasa, itu berarti ia sedang menenangkan organ-organ tubuhnya dari keletihan sepanjang tahun.<sup>20</sup> Dengan kata lain puasa menjadi sarana untuk memelihara serta memperbaiki organ-organ tubuh.

Puasa dapat memperkecil sirkulasi darah sebagai pertimbangan untuk mencegah keluarnya keringat dan uap melalui pori-pori kulit dan saluran kencing tanpa perlu menggantinya. Menurunnya curah jantung dalam mendistribusikan darah ke seluruh pembuluh darah akan membuat sirkulasi darah menurun. Dan ini memberi kesempatan otot jantung untuk beristirahat, memperbaiki vitalitas, dan kekuatan sel-selnya.<sup>21</sup>

Selain itu, Mahmud Ahmad Najib (dalam Mohammad Sholeh) mengatakan bahwa pada saat puasa lambung dan usus beristirahat beberapa jam dari kegiatannya. Sekaligus memberi kesempatan menyembuhkan infeksi dan luka yang ada sehingga dapat menutup rapat. Proses penyerapan makanan juga berhenti, sehingga asam amoniak, glukosa dan garam tidak masuk ke

---

<sup>19</sup> Jamal Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah...*, hlm. 280.

<sup>20</sup> Rasyad Fuad as-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit (Khawatir Thibbiyyah Hawlash-Shiyam)*, Pnej. Mahfud Hidayat Lukman dan Ahmad Fairuzi, Hikmah, Jakarta Selatan, 2004, hlm. 13.

<sup>21</sup> Mohammad Sholeh, Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 243.



usus. Dengan demikian sel-sel usus tidak mampu lagi membuat komposisi glikogen, protein, kolesterol.<sup>22</sup>

Fakta di atas memberikan banyak penjelasan tentang manfaat puasa seperti telah dijelaskan sebelumnya, bahwa tidak harus menunggu datangnya bulan Ramadhan namun juga dapat berpuasa dengan puasa-puasa yang disunnahkan termasuk puasa Senin dan Kamis setiap minggu.

Hari Senin adalah hari kelahiran manusia yang paling sempurna yang diutus oleh Allah SWT untuk menyampaikan risalah-Nya. Itulah Nabi Muhammad saw. yang dilahirkan di tengah keluarga Hasyim. Beliau dilahirkan di Makkah pada hari Senin pagi, tanggal 9 Rabiul Awal, permulaan tahun dari peristiwa Gajah, yakni bertepatan dengan tanggal 20 April tahun 571 Masehi.<sup>23</sup>

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى عَنْ سَائِلٍ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ فَقَالَ: ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمَ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ. (روه احمد و البخارى و مسلم)

*Dari Abu Qatadah r.a. bahwasanya Nabi saw. ditanya tentang berpuasa pada hari Senin. Maka beliau bersabda, "Hari Senin adalah hari kelahiranku, dan hari aku diutus (menjadi rasul) atau hari diturunkannya wahyu kepadaku". (HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim)<sup>24</sup>*

Hari Kamis, jika merujuk hadits Rasulullah saw. yang telah dijelaskan sebelumnya, hari Kamis adalah hari dimana setiap amal perbuatan yang dilakukan oleh hamba Allah akan dilaporkan oleh para malaikat pencatat amal. Sekecil apapun amal kebaikan yang dilakukannya, Allah akan memberikan ganjaran yang berlipat ganda. Begitu juga, sekecil apapun amal kejelekan yang dilakukan seseorang maka Allah tidak segan-segan

<sup>22</sup> *Ibid.*, hlm. 244.

<sup>23</sup> <http://ilmupengetahuan001.blogspot.com/2012/11/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>, diakses 18 Januari 2014.

<sup>24</sup> Abi al-Husain bin al-Hajjaj bin Muslim an-Naisaaburi, *Shahih Muslim*, Darul Kutub 'Ilmiah, Beirut Libanon, Juz 1, t. th, hlm. 473.

memberikan balasan yang setimpal. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT QS. Al – Zalzalah / 99 : 7-8,

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula.” (QS. Al – Zalzalah / 99 : 7-8)<sup>25</sup>

Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang sebagai salah satu lembaga yang memadukan ilmu agama dan ilmu umum memiliki pola-pola pendidikan dan pembinaan pada santri dalam menyeimbangkan kebutuhan *fikriyah* (otak), *ruhiyah* (jiwa), dan *jasadiyah* (fisik). Salah satu pola pembinaan *ruhiyah* pada Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang yaitu sangat menganjurkan santri untuk berpuasa sunnah. Tentunya di luar dari puasa wajib pada bulan Ramadhan, yakni puasa sunnah Senin Kamis. Selanjutnya para santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang akan melaporkan seluruh kegiatan dalam sepekan (termasuk dalam hal ini yaitu puasa Senin Kamis) dalam *daily book* santri yang dipegang oleh pembina masing-masing wisma untuk kemudian dikontrol oleh lurah pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.<sup>26</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tekanan darah. Sebagai lembaga yang menerapkan nilai-nilai Islam dalam keseharian para santri, peneliti memilih Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Semarang sebagai populasi sampel dengan judul penelitian yaitu “*Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang*”.

<sup>25</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an...*, hlm. 600.

<sup>26</sup> Wawancara dengan Eni Probawati Lurah Pesma QS, 26 Januari 2014.

## **B. Rumusan Masalah**

Berkaitan dengan uraian dari latar belakang masalah di atas, dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada perbedaan tekanan darah antara santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang yang terbiasa dengan yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis?”

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tekanan darah antara santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang yang terbiasa dengan yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.

### **2. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini meliputi:

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tekanan darah. Sehingga dengan demikian dapat pula mendukung pengembangan dalam bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya.

#### **b. Manfaat Praktis**

a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pemahaman kepada santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Semarang tentang pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tekanan darah. Sehingga selain mengamalkan puasa Senin Kamis sebagai puasa sunnah, para santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang dapat pula mengambil alternatif lain untuk menjaga kesehatan khususnya menjaga kondisi tekanan darah dengan jalan berpuasa Senin Kamis dengan rutin.

- b. Memberikan informasi tambahan kepada peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tekanan darah pada santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.

#### **D. Kajian Riset Sebelumnya**

Salah satu syarat diterimanya sebuah penelitian adalah adanya unsur kebaruan yakni penelitian tersebut belum pernah dilakukan oleh pihak lain. Oleh karena itu, untuk menghindari kesamaan dengan karya-karya lain yang telah ada, maka alangkah baiknya dalam penelitian ini akan diuraikan beberapa karya ilmiah yang telah ada sebelumnya dan terkait dengan "Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Semarang". Di antara karya ilmiah yang mendukung karya ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi *Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Jepara)* disusun oleh Nur Rohmah (2009), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang. Hasil dari keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa puasa Ramadhan tidak berpengaruh terhadap pengendalian emosi pada remaja (siswa-siswi) di SMA Negeri 1 Jepara.
2. Buku *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit* karya Dr. Rasyad Fuad as-Sayyid (2004), menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan oleh Patricia Chang, ahli jantung dari Universitas Hopkins, Maryland, Amerika Serikat, menunjukkan bahwa cepat naik darah akan membuat jantung menjadi rapuh. Selain itu, menurut Chang ketika marah tubuh memproduksi senyawa yang disebut *cathecolamines*. Senyawa ini membuat pembuluh darah tegang, jantung berdetak cepat dan tekanan darah meninggi.
3. Skripsi *Hubungan Gula Darah Puasa, Tingkat Konsumsi Lemak, Status Gizi (Imt) dan Latihan Fisik dengan Kadar Trigiserida Darah (Studi pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Rawat Jalan Rsup dr. Kariadi Semarang)*

disusun oleh Elok Faekoh (2003), Fakultas Kesehatan Masyarakat Uneversitas Diponegoro (UNDIP). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara gula darah puasa dengan kadar trigliserida darah, tingkat konsumsi lemak jenuh dengan kadar trigliserida darah, status gizi (IMT) dengan kadar trigliserida darah serta ada hubungan latihan fisik dengan kadar trigliserida darah.

4. Skripsi *Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri (Studi pada Santriwati Pondok Pesantren al-Manar Bener Tenganan Semarang Tahun 2011)* disusun oleh Fathonah Desy Anna (2011), Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga. Temuan riset ini salah satunya adalah tingkat rutinitas puasa Senin Kamis santriwati Pondok Pesantren al-Manar tergolong rendah.
5. Jurnal kedokteran *Pengaruh Puasa bagi Kesehatan* oleh dr. Aisa Tios (edisi Agustus 2011), menjelaskan bahwa ada beberapa pengaruh puasa, di antaranya yaitu menurunkan resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan Diabetes Mellitus (DM). Menurut studi, orang yang melakukan puasa rutin memiliki resiko 45% terkena PJK dibandingkan orang yang tidak puasa. Kemungkinan hal ini disebabkan pada orang yang berpuasa rutin, tubuh akan menggunakan sel lemak untuk pembakaran. Otomatis hal ini akan mengurangi sel lemak yang juga menjadi sumber masalah resistensi insulin pada diabetes.
6. Skripsi *Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XI AN-Temanggung Tahun Ajaran 2009 / 2010* disusun oleh Afifah Kurniawati (2010), Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga. Pengujian hipotesis penelitian menunjukkan ada pengaruh positif antara aktivitas puasa sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap motivasi berprestasi, demikian dapat dibuktikan dalam analisa prosentase data. 100 % puasa Dawud dan 93 % puasa sunnah Senin Kamis yaitu kejujuran saat mengerjakan Tes Mata Pelajaran Fiqih anak jujur.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang terdahulu adalah penggunaan variabel puasa Senin Kamis dan tekanan darah. Ada pun perbedaannya adalah fokus kajian di sini lebih dispesifikkan kepada “Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang”, di sisi lain judul dan subjek yang diteliti di sini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Dari hasil penelusuran pustaka tersebut, dapat dinyatakan bahwa kajian penelitian ini telah menemukan prioritasnya yang berbeda dari kajian-kajian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti menegaskan bahwa pokok masalah yang dibahas dalam penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Penulis membagi penulisan skripsi ini dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya.

Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut.

BAB I ; berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi, pada bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema. Meskipun gambarannya bersifat global namun merupakan satu kesatuan yang utuh untuk bab-bab selanjutnya.

BAB II ; landasan teori dengan mengetengahkan pengertian puasa Senin Kamis dan tekanan darah. Pengertian ini menjadi penting untuk mendukung pembahasan dalam bab empat. Dalam pengertian puasa Senin Kamis dan tekanan darah ini hendak dikemukakan arti, pembagian dan intinya itu sendiri.

BAB III ; dalam bab ini membahas metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian. Bab tiga menjadi pijakan penting karena di

dalamnya mengemukakan beberapa metode untuk memudahkan dalam pembuatan karya ilmiah.

BAB IV ; ini adalah pelaksanaan dan hasil penelitian, dalam bab empat ini dimaksudkan untuk menjawab pokok masalah yang ada dalam bab pertama.

BAB V ; merupakan proses akhir dari bab-bab sebelumnya, sehingga akan disampaikan kesimpulan yang dianggap penting dari keseluruhan isi skripsi, kemudian dengan memberikan saran yang dianggap relevan bagi penelitian ini.