

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Pesma Qolbun Salim Walisongo Semarang**

Berdirinya Pesantren Mahasiswa (Pesma) merupakan wujud keprihatinan sebagian mahasiswa atas aktifitas mahasiswa di luar kampus. Pengaruh globalisasi seperti gaya hidup hedonisme, miras, narkoba, dan pergaulan bebas di kalangan mahasiswa yang berujung pada tindakan amoral meresahkan masyarakat sekitar tempat tinggal (kos) mahasiswa. Hal ini tentu berdampak pada citra alumni IAIN Walisongo yang tidak sesuai dengan harapan.

Dengan kondisi seperti itu kemudian pada tahun 2001 beberapa mahasiswa berupaya bersama-sama mengondisikan kosnya dengan kegiatan-kegiatan Islami. Di dalam kos, mahasiswa mengisi kegiatan sehari-hari dengan shalat berjama'ah, tadarus al-Qur'an, serta melakukan amalan sunnah lainnya. Berawal dari kehadiran beberapa orang mahasiswa yang telah mengondisikan kosnya dengan budaya islami, para mahasiswa tersebut kemudian tergugah untuk membuat kos binaan sebagai sarana untuk menciptakan lingkungan yang islami. Program yang diarahkan menjadi proses pembinaan untuk membentuk individu yang berkarakter islami dan harapannya kelak akan mensyiarkan Islam di tengah-tengah masyarakat.<sup>1</sup>

Masyarakat memberikan tanggapan positif terhadap terbentuknya kos binaan. Meskipun jumlah wisma belum begitu banyak, namun jumlah mahasiswa yang ikut bergabung semakin bertambah. Maka pada tahun 2006 para mahasiswa yang tinggal di kos-kosan binaan berinisiatif untuk mendeklarasikan kos binaan menjadi Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang. Pesantren Mahasiswa (Pesma) diharapkan mampu

---

<sup>1</sup> Buku Putih Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang Dewan Asatidz 2013.

melengkapi dan mendukung terciptanya tujuan pendidikan di IAIN Walisongo serta mengupayakan tercapainya budaya “BUNGA DAKWAH” (Buku, Ngaji, dan Dakwah), yaitu budaya ‘belajar’ oleh aktifis mahasiswa IAIN di luar kuliah. Mempelajari buku-buku yang sesuai dengan studi yang diambil, mengkaji lebih lanjut ilmu yang diperoleh di kelas (kuliah), mengamalkan dan mengimplementasikan ilmu pengetahuan di lingkungan Pesma maupun di lingkungan masyarakat (baik berupa lisan, tulisan, maupun teladan perbuatan yang mulia). Melihat itu semua, sebagian mahasiswa mempunyai tanggungjawab moral untuk mengatasi keterputusan sistem pendidikan di IAIN Walisongo dengan mengupayakan sebuah sistem yang mampu membina, mendidik dan mengarahkan aktifitas mahasiswa di luar kegiatan akademik dan kemahasiswaan (kuliah), yaitu dengan merintis proyek Pesantren Mahasiswa.<sup>2</sup>

## **2. Letak Geografis**

Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim (Pesma QS) Walisongo Semarang secara umum terletak di kecamatan Ngaliyan. Letaknya tersebar, yakni tidak terkumpul dalam satu kawasan sebagaimana pondok-pondok pesantren pada umumnya. Sebagian letaknya di Kelurahan Purwoyoso, sebagian di kelurahan Tambak Aji, di perumahan karonsih dan di Perumahan Bhakti Persada Indah (Perum BPI). Dengan rincian : wisma al-Hamra, al-Izzah, al-Husna, al-Adn, ar-Royan, Aal-Firdaus, ar-Raihan, dan wisma Darussalam di kelurahan Purwoyoso ; wisma Mafaza di perumahan Karonsih ; wisma al-Ma’wa di Perum BPI ; dan wisma al-Kautsar di kelurahan Tambak Aji.

Letak seluruh wisma diusahakan tidak jauh dari kampus, sehingga memudahkan santri dalam melaksanakan kegiatan kampus. Secara umum letak geografis Pesma Qolbun Salim Walisongo Semarang dapat digambarkan sebagai berikut :

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Hariyanto penasehat Pesma QS, 8 Februari 2014.

- 1) Sebelah Timur berbatasan dengan kelurahan Krapyak
- 2) Sebelah Barat berbatasan dengan kelurahan Karanganyar
- 3) Sebelah Selatan berbatasan dengan kelurahan Kalipancur
- 4) Sebelah Utara berbatasan dengan kelurahan Jerakah.

### **3. Sarana dan Prasarana Pesma Qolbun Salim Walisongo Semarang**

Pesma Qolbun Salim Walisongo Semarang telah memiliki beberapa sarana di antaranya ada wisma untuk santri yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas dan ada asrama yang sekaligus memiliki aula yaitu wisma al-Kausar yang digunakan sebagai kesekretariatan sekaligus perpustakaan Pesma QS Walisongo Semarang, wisma al-Izzah dan al-Hamra yang digunakan untuk belajar (tahsin Bahasa Arab dan Bahasa Inggris). Jumlah keseluruhan wisma Pesma QS Walisongo Semarang adalah 11 wisma, yaitu 6 wisma putra dan 5 wisma putri.

### **4. Visi, Misi dan Tujuan Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Semarang**

#### **a. Visi**

Secara umum visi Pesma QS Walisongo Semarang adalah menjadi solusi pembinaan akhlak mahasiswa melalui aktifitas keseharian dengan mengembangkan intelektualitas mahasiswa berdasarkan kultur / budaya islami.

#### **b. Misi**

- 1) Mewujudkan sarana Pesma QS Walisongo Semarang yang kondusif dan nyaman.
- 2) Memberikan pembinaan akhlak dan peningkatan mutu intelektualitas santri Pesma QS Walisongo Semarang.
- 3) Memberikan pelayanan dan solusi akademik demi menunjang prestasi belajar santri Pesma QS Walisongo Semarang.
- 4) Mengimplementasikan *tarbiyah ruhiyah*, *tarbiyah fikriyah*, dan *tarbiyah jasadiyah*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Buku Putih Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim..., hlm. 4.

### c. Tujuan

Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang mempunyai target pembentukan kepribadian santri dalam kepribadian dan berkarakter Islam yang *kaffah* (sempurna) dengan parameter berikut ini :

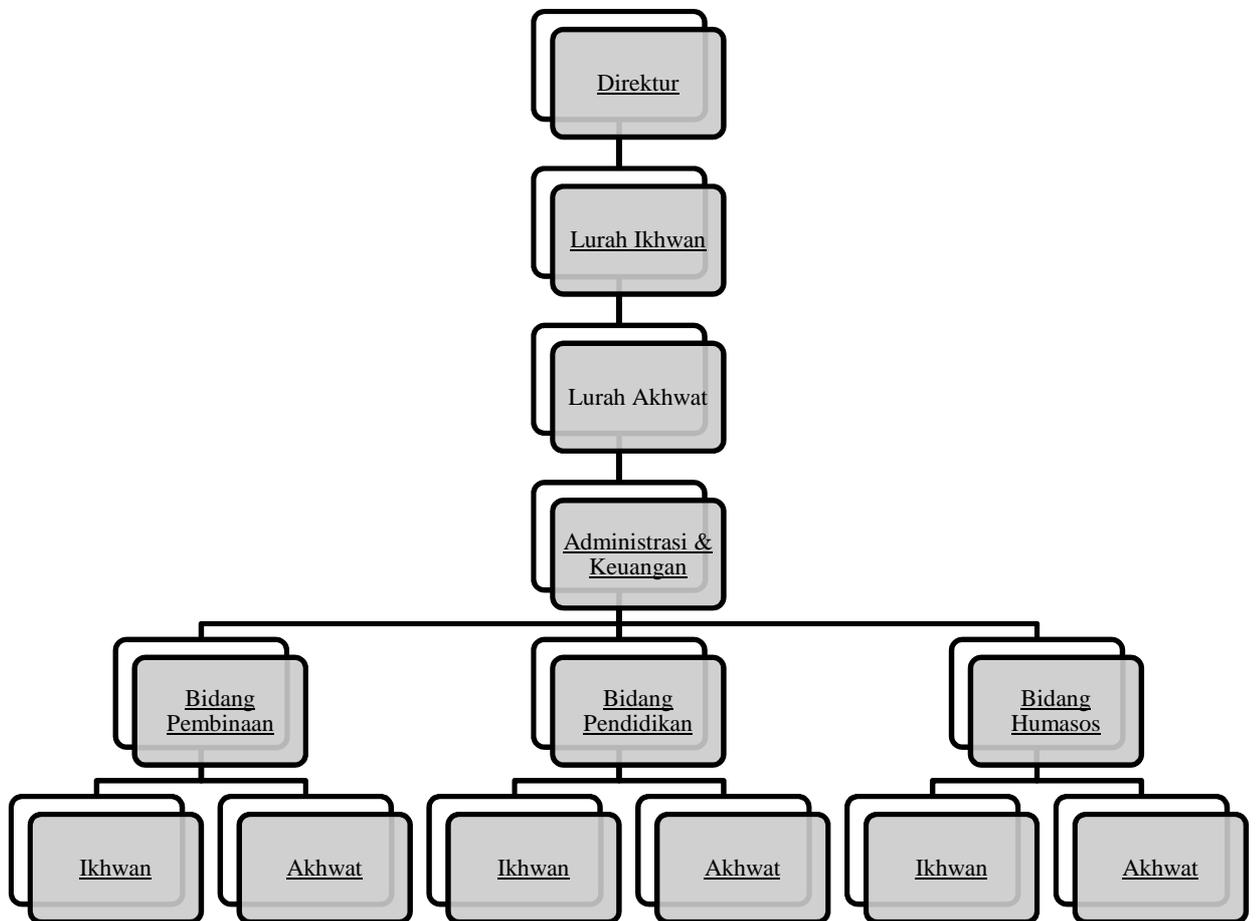
- 1) *Salimul aqidah*, akidah yang bersih dari nilai-nilai *thaghut*, *syirik*, dan sebagainya.
- 2) *Shahihul ibadah*, beribadah dengan benar sesuai dengan tuntunan Rasulullah Muhammad saw.
- 3) *Matinul khuluq*, berakhlak dan memiliki kepribadian islami.
- 4) *Qadirul ala kasbi*, berjiwa tegar untuk dapat hidup lebih mandiri.
- 5) *Mutsaqaful fikr*, cerdas dan kritis pemikirannya.
- 6) *Qawiyul jism*, sehat lagi kuat jasmaninya.
- 7) *Mujahidu linafsihi*, bersungguh-sungguh dalam melakukan setiap amal sholeh dan aktifitas keseharian.
- 8) *Munazhaman fii syuunihi*, memiliki perencanaan yang teratur dalam setiap kegiatan sehari-hari.
- 9) *Haritsun 'ala waqtihi*, menjaga waktu untuk lebih efektif dan efisien dalam kemanfaatan.
- 10) *Nafium ligbairihi*, bermanfaat bagi masyarakat.

Mencermati visi, misi, dan tujuan Pesma QS Walisongo Semarang di atas, Pesma yang semula merupakan gabungan dari beberapa kos dengan pola pembinaan pada mahasiswa mengikrarkan diri sebagai lembaga yang merupakan (wadah) sarana dakwah dengan harapan menyiapkan generasi muda (mahasiswa) yang shalih dan shalihah secara pribadi maupun sosial. Artinya memiliki *al-akhlaq al-karimah* secara pribadi maupun jamaah serta berkomitmen untuk berdakwah.

## 5. Kelembagaan Pondok Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang

Secara struktural pimpinan tertinggi di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang dipegang oleh seorang direktur, selaku penanggung jawab terhadap berjalannya kepengurusan sesuai risalah Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang. Di samping itu ada dewan pembina / penasehat Pesma.

**Gambar 4. Susunan Pengurus Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang tahun 2013-2014**



## 6. Program Kegiatan Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang

Program pembinaan di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang menggunakan pedoman *tarbiyah islamiyah*, yaitu ;

*tarbiyah ruhiyah, tarbiyah khuluqiyah, tarbiyah fikriyah, tarbiyah jasadiyah, tarbiyah ijtima'iyah, dan tarbiyah mas'uliyah.*

*Tarbiyah ruhiyah*, pembinaan kepada santri dalam meningkatkan kapasitas keimanan dan ketaqwaan. Program ini antara lain ; kajian wisma, kajian akbar, dan program amalan-amalan sunnah lainnya yang ada pada setiap wisma.

*Tarbiyah khuluqiyah*, pembinaan santri dalam pembentukan *al-akhlak al-karimah*. Program ini antara lain saling mengunjungi antar wisma (wisma putri dengan wisma putri begitu pula wisma putra dengan wisma putra), menjaga adab-adab bergaul, dan kegiatan sehari-hari mulai dari bangun tidur hingga mengakhiri aktivitas di malam hari.

*Tarbiyah fikriyah*, bentuk pembinaan santri pada kapasitas intelektual. Program ini antara lain dengan membentuk kelompok-kelompok diskusi, seminar, dan training.

*Tarbiyah jasadiyah*, pembinaan santri pada aspek jasmani (fisik). Bentuk program ini yaitu olahraga bersama, *hiking*, dan lain sebagainya.

*Tarbiyah ijtima'iyah*, pembinaan santri pada aspek kehidupan sosial kemasyarakatan. Program ini antara lain kerja bakti, donor darah, bakti sosial, dan lain-lain.

*Tarbiyah mas'uliyah*, pembinaan santri pada aspek kepemimpinan dan tanggungjawab. Program ini adalah membiasakan diri untuk menginternalisasikan sifat-sifat kepemimpinan pada pribadi santri.<sup>4</sup>

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan mulai tanggal 27 Januari 2014, selanjutnya data hasil pengukuran tekanan darah dengan *sphygmomanometer elektronik* dilakukan pada 110 santri yang tersebar di 11 wisma, yaitu 6 wisma santri putra dan 5 wisma santri putri. Ketika melakukan pengukuran tekanan darah,

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan Eni Probowati lurah putri Pesma QS Walisongo Semarang, 12 Februari 2014.

pada saat yang sama dilakukan wawancara pada masing-masing santri untuk mengetahui kebiasaan berpuasa Senin Kamis.

Selanjutnya, oleh karena data bersifat ordinal maka peneliti melakukan *coding* pada masing-masing variabel agar mudah untuk melakukan analisis data dengan menggunakan program komputer SPSS versi 16.0 *for Windows*. *Coding* dilakukan pada variabel berpuasa Senin Kamis yang terdiri dari 110 responden dengan alternatif *scoring* sebagai berikut:

**Tabel 5. Coding Data Kebiasaan Berpuasa Senin Kamis**

<b>Kebiasaan Berpuasa Senin Kamis</b>	<b>Skor</b>
Tidak Terbiasa	1
Terbiasa	2

Begitu pula dengan hasil pengukuran tekanan darah, oleh karena hasil pembacaan dua tekanan darah (mengacu pada tabel klasifikasi tekanan darah seperti yang tercantum pada bab II, lihat tabel 1 pada halaman 17) maka kondisi normal atau tidak normal tidak bisa ditentukan oleh salah satu dari tekanan darah. Dengan kata lain, apabila salah satu hasil pembacaan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik tidak normal maka tekanan darah dinyatakan tidak normal, begitu pula sebaliknya. Tekanan darah dikategorikan dalam dua kelompok dan dilakukan *coding* dengan alternatif *scoring* sebagai berikut:

**Tabel 6. Coding Data Tekanan Darah**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Skor</b>
Tidak Normal	1
Normal	2

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini akan disajikan deskripsi data penelitian. Deskripsi data penelitian dijelaskan sebagai gambaran umum mengenai data penelitian yang lengkap dan dapat dilihat pada tabel 11 berikut ini: (Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran *out-put* hasil analisis uji statistik SPSS)

**Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tekanan Darah	110	1,5091	,50221	1,00	2,00
Kebiasaan Puasa Senin - Kamis	110	1,4909	,50221	1,00	2,00

**Tabel 8. Kebiasaan Puasa Senin - Kamin \* Tekanan Darah Crosstabulation**

			Tekanan Darah		Total
			Tidak normal	Normal	
Kebiasaan Puasa Senin - Kamin	Tidak terbiasa	Count	39	17	56
		% within Kebiasaan Puasa Senin - Kamis	69,6%	30,4%	100,0%
		% within Tekanan Darah	72,2%	30,4%	50,9%
	Terbiasa	Count	15	39	54
		% within Kebiasaan Puasa Senin - Kamis	27,8%	72,2%	100,0%
		% within Tekanan Darah	27,8%	69,6%	49,1%
Total	Count	54	56	110	
	% within Kebiasaan Puasa Senin - Kamis	49,1%	50,9%	100,0%	
	% within Tekanan Darah	100,0%	100,0%	100,0%	

Hasil analisis data dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu sebanyak 56 santri (50,9%) dengan kebiasaan puasa Senin–Kamis yang termasuk kategori *tidak terbiasa*, sebanyak 39 santri (69,6%) dengan tekanan darah yang tidak normal sedangkan yang normal hanya 17 santri (30,4%). Sementara santri dengan kategori terbiasa puasa Senin-Kamis sebanyak 54

santri (49,1), sebagian besar sebanyak 39 santri (72,2%) dengan tekanan darah yang normal sedangkan yang tidak normal hanya 15 santri (27,8%).

## 2. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah membuktikan:

Ha : “Ada perbedaan tekanan darah antara santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang yang terbiasa dengan yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.”

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Mann-Whitney U-Test* dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan di antara dua sampel yg saling lepas (independen) yaitu tekanan darah kelompok sampel yang terbiasa dengan yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.

Perhitungan statistik dalam analisis *Mann-Whitney U-Test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS for Windows versi 16.0. (untuk lebih jelasnya hasilnya dapat dilihat pada lampiran hlm. ). Ringkasan hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Ranks**

Kebiasaan Puasa		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah	Tidak terbiasa	56	44,20	2475,00
	Terbiasa	54	67,22	3630,00
Total		110		

**Tabel 10. Uji Statistik Mann-Whitney U**

	<b>Tekanan Darah</b>
Mann-Whitney U	879,000
Z	-4,371
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil analisis uji non-parametrik dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai *Z* sebesar -4,371 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Karena tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah pada mahasiswa yang terbiasa berpuasa Senin-Kamis dengan mahasiswa yang tidak terbiasa berpuasa Senin-Kamis.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasanya ada perbedaan tekanan darah antara santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang yang terbiasa dengan yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis. Hal ini dapat dilihat dari hasil olahan data.

Hasil olahan data santri yang terbiasa berpuasa Senin-Kamis sebanyak 54 santri (49,1%), 39 santri (72,2%) dengan tekanan darah normal dan 15 santri (27,8%) dengan tekanan darah tidak normal. Sementara santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis sebanyak 56 santri (50,9%), 17 santri (30,4%) dengan tekanan darah normal dan 39 santri (69,6%) dengan tekanan darah tidak normal. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri Pesma QS Walisongo Semarang yang terbiasa berpuasa Senin Kamis memiliki tekanan darah normal, dan sebaliknya sebagian besar santri Pesma QS Walisongo Semarang yang tidak terbiasa berpuasa Senin-Kamis memiliki tekanan darah yang tidak normal.

Tekanan darah merupakan tekanan yang diperoleh dari pengukuran tekanan dalam pembuluh darah arteri selama fase aktif dan istirahat setiap jantung seseorang berdetak. Pembacaan tekanan darah ada dua hal, yaitu menghitung volume darah dan sistem pertahanan *vascular* (arteri). Volume darah adalah jumlah darah yang dipompa ke luar jantung, dan sistem pertahanan *vascular* adalah perlawanan yang dilakukan oleh pembuluh darah terhadap darah yang dipompa. Umumnya dua hal yang terbaca pada saat dilakukan pengukuran tekanan darah disebut tekanan darah sistolik dan

diastolik. Apabila volume darah atau sistem pertahann *vascular* meningkat, maka tekanan darah juga akan meningkat. Hal ini disebabkan pada kedua kasus tersebut, otot jantung bekerja lebih keras untuk mendorong jumlah darah yang diperlukan melalui arteri.

Prosentase data hasil pengukuran tekanan darah dengan kebiasaan berpuasa Senin Kamis, menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah santri Pesma QS Walisongo Semarang terbiasa berpuasa Senin Kamis dan memiliki tekanan darah normal. Sebaliknya, sebagian besar lainnya tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis dan mengalami tekanan darah yang tidak normal.

Tekanan darah seseorang dengan yang lainnya tentunya berbeda-beda. Hal yang memengaruhi tekanan darah seseorang adalah aktivitas keseharian yang dilakukannya, pola makan, gaya hidup, lingkungan dan faktor psikologis seseorang. Tekanan darah akan mengalami peningkatan saat melakukan aktivitas dan akan menurun saat beristirahat, tekanan darah umumnya akan naik atau tinggi pada pagi hari dan menurun atau rendah pada saat tidur malam hari.

Selain beberapa hal yang telah disebutkan sebagai faktor berbedanya tekanan darah seseorang dengan orang lain, ada dua sistem dalam tubuh yang membantu seseorang untuk dapat tetap mempertahankan tekanan darah yang normal dalam tiap situasi jika memungkinkan.<sup>5</sup> Salah satunya adalah sistem saraf simpatik yang menghasilkan zat kimiawi seperti adrenalin dan noradrenalin. Sistem ini dapat membuka pembuluh darah (vasodilatasi) dan menutupnya (vasokonstriktif) sesuai dengan kebutuhan, tergantung pada bagian tubuh mana yang siap melakukan tindakan. Sistem ini bekerja merespon suatu masalah dengan mengosentrasikan tubuh jika diperlukan untuk membantu seseorang bertahan dari kesulitan atau ancaman. Ini berarti menghentikan fungsi-fungsi tubuh yang tidak penting (seperti pencernaan) selama terjadinya masalah untuk menyiapkan diri berjuang menghadapinya. Zaman dahulu, sistem ini penting ketika hidup menghadapi banyak bahaya

---

<sup>5</sup> D. G. Beevers, *Tekanan Darah*, Pnej. Oscar H. Simbolon, Ed. Ayodya L. Ryadi, Dian Rakyat, Jakarta, Cet. 1, 2002, hlm. 29.

yang mengancam secara fisik, tetapi kini sistem ini paling banyak dipicu oleh tekanan emosional atau psikologis daripada ancaman fisik.

Analisis peneliti, mayoritas santri terbiasa berpuasa Senin Kamis terdukung oleh budaya yang diciptakan oleh Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang itu sendiri. Pembentukan akhlak salah satunya (dengan menghidupkan sunah rasul) dalam dimensi ruhiyah, jasadiyah, dan fikriyah mampu mengantarkan para santri untuk sadar betul terhadap ibadah-ibadah yang dijalankan. Sehingga normalnya tekanan darah pada sebagian besar santri yang terbiasa berpuasa Senin-Kamis merupakan satu bukti yang nyata sebagai hikmah dari ibadah-ibadah sunah yang ada.

Puasa, sebagaimana dipahami baik secara kaidah syari'at maupun dalam disiplin ilmu lainnya yaitu 'menahan diri'. Selanjutnya menahan diri di sini dapat berarti mencegah diri dari makan dan minum maupun mencegah diri dari sifat-sifat tercela terutama yang berkaitan dengan hawa nafsu seperti marah, iri hati, dan lain sebagainya. Selain puasa wajib pada bulan Ramadhan, umat Islam masih bisa menginternalisasikan hikmah puasa baik secara fisik maupun psikis dengan berpuasa sunah sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah. Salah satu puasa sunah yang bisa dilaksanakan secara konsisten setiap pekan adalah puasa Senin-Kamis. Selain itu, puasa Senin-Kamis merupakan sarana untuk memperbaiki (intropeksi) diri pada setiap umat muslim karena pada hari itu catatan amal baik maupun buruk manusia diangkat ke langit oleh para malaikat untuk kemudian dilaporkan kepada Allah SWT.

Puasa (Senin-Kamis) dapat menjadi suatu alternatif untuk menjaga keseimbangan antara udara, air, dan makanan dalam proses metabolisme tubuh. Hal ini sangat penting karena ketiganya sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Tubuh memanfaatkan makanan yang memasuki tubuh dengan cara memecah makanan tersebut menjadi partikel-partikel yang halus dan membebaskan energi yang dikandungnya melalui proses pencernaan. Energi yang tidak terpakai akan di simpan di tempat penyimpanan khusus yang akan digunakan ketika tubuh membutuhkannya.

Alan Cott (dalam Mohammad Sholeh dan Imam Musbikin) mengemukakan pendapat bahwa puasa dapat menyembuhkan gangguan jiwa.<sup>6</sup> Dengan demikian dimaknai bahwa apabila puasa itu dijalankan dengan benar (sesuai syari'at), pada saat berpuasa seseorang tersebut dengan sungguh-sungguh dapat menjaga dirinya dari perbuatan yang tercela seperti sombong, riya', dengki, dan lain sebagainya. Sementara itu, dalam keadaan berpuasa seseorang berusaha melakukan perbuatan-perbuatan yang baik kepada orang lain, maka dari segi psikologi secara preventif dapat mencegah timbulnya penyakit jiwa.

Penelitian lain mengenai puasa Senin-Kamis yang mendukung penelitian ini di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Afifah Kurniawati (2010) dengan judul "Pengaruh Aktivitas Puasa Sunnah Dawud dan Senin-Kamis terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XI AN-Temanggung Tahun Ajaran 2009 / 2010". 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.

Selanjutnya penelitian Patricia Chang (ahli jantung dari Universitas John Hopkins, Maryland, Amerika Serikat) menunjukkan bahwa cepat naik darah akan membuat jantung menjadi rapuh. Sejak tahun 1948, Chang yang mengikuti riwayat kesehatan 1.000 mahasiswa yang menjadi relawan. Setelah dianalisis, penelitian tersebut menyatakan bahwa mereka yang terkena serangan jantung sebelum usia 55 tahun adalah orang yang gampang tersinggung, pendendam atau meledak-ledak., Menurut Chang, ketika marah tubuh melakukan produksi senyawa yang disebut catecholamines. Senyawa ini

---

<sup>6</sup> Moh.Sholeh, Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet. 1, 2005, hlm. 244.

membuat pembuluh darah tegang, jantung berdetak cepat dan tekanan darah meninggi. Akibatnya kualitas jantung merosot.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelusuran hasil penelitian yang telah peneliti analisis, bahwasanya seseorang yang berpuasa Senin-Kamis sesuai dengan syari'at akan senantiasa mengalami kondisi kesehatan yang optimal baik secara fisik maupun psikis.

Dalam realita yang ada pada santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang, sebagian besar terbiasa berpuasa Senin Kamis dan memiliki tekanan darah normal. Sehingga puasa Senin Kamis menjadi alternatif yang dapat diambil oleh umat Islam untuk lebih menjaga kondisi kesehatan terutama yang erat kaitannya dengan tekanan darah.

Jadi, berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan Uji *Mann-Whitney U* dalam penelitian ini, diperoleh nilai *Z* sebesar -4,371 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat perbedaan antara santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.

---

<sup>7</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. 245.