

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA SANTRI PESANTREN MAHASISWA QOLBUN SALIM  
WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

**Oleh:**

**NUR HIDAYAH**

**NIM: 104411058**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2014**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (tiga) eks.

Hal : **Naskah Skripsi**

An. Sdr. Nur Hidayah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

IAIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah saudara:

Nama : **Nur Hidayah**

Nomor Induk : 104411058

Judul : **Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang**

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

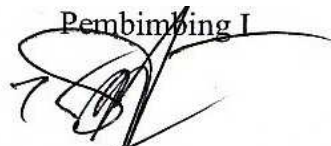
Demikian harap menjadi maklum.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 13 Mei 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA  
NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II



Fitriyati, S. Psi. M. Si  
NIP. 19690725 200501 2002

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA SANTRI PESANTREN MAHASISWA QOLBUN SALIM  
WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

**Oleh:**

**NUR HIDAYAH**

**NIM: 104411058**

**Semarang, 13 Mei 2014**

**Disetujui Oleh:**

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA  
NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II

Fitriyati, S. Psi. M. Si  
NIP. 19690725 200501 2002

## PENGESAHAN

Skripsi saudara : Nur Hidayah, Nomor Induk Mahasiswa: 104411058 dengan judul : “*Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang*” telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

**11 Juni 2014**

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.



Ketua Sidang

Dr. Nurhun Amin, M. Ag  
NIP. 1980701 199303 1003

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA  
NIP. 19520717 198003 1 004

Penguji I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA.  
NIP. 19500103 197703 1002

Pembimbing II

Fitriyati, S. Psi. M. Si  
NIP. 19690725 200501 2002

Penguji II

Sri Rejeki, S.Sos.I. M.Si  
NIP. 19790304 200604 2001


Sekretaris Sidang

Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag  
NIP. 19730627 200312 1003

## DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

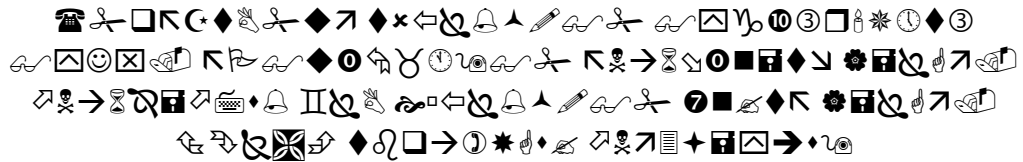
Semarang, 13 Mei 2014



**Nur Hidayah**

**NIM. 104411058**

## MOTTO



*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”*

*(QS. Al – Baqarah : 183)*

إِنَّ الْأَعْمَالَ تُعْرَضُ كُلَّ ائْتِنَيْنِ وَ حَمِيسِ أَوْ كُلِّ يَوْمِ ائْتِنَيْنِ وَ حَمِيسِ فَيَغْفِرُ اللهُ لِكُلِّ مُسْلِمٍ أَوْ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ إِلَّا الْمُنْتَهَا جَرَيْنِ فَيَقُولُ أَخْرُ هُمَا.

*“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, ‘Tanggulkanlah mereka berdua’.”*

*(HR. Ahmad dan Ibnu Majah dengan sanad yang sangat bagus)*

## PERSEMBAHAN

*Dengan bangga dan penuh rasa syukur kupersembahkan karyaku ini kepada:*

*Kedua orangtuaku tercinta, Ibunda Ruslinawati binti Alie Poling dan Ayahanda Syamsuddin bin*

*Kallo, jika Allah izinkan kusaksikan diriku di hadapan-Nya kelak bahwa kalian adalah  
malaihatku di dunia.*

*Kepada adik-adikku tersayang (Lina, Rusydi, Lala, Nabila), tumbuhlah dengan semangat penuh  
bakti (birrul walidain) kepada kedua orangtua yang selalu memeluk hangat dikala dekat maupun  
jauh. Barokallahulahum.*

*Nenekku tersayang, wanita yang belum pernah kudapati orang sepertinya, satu-satunya orang  
dengan keutuhan hatinya yang tulus menyayangiku setelah kedua orangtuaku. Rinduku padamu  
selalu terselip dalam doa.*

*Sahabat-sahabat dunia akhiratku, keluarga kecil kudapati ketika bersama kalian.*

*Kau yang selalu kumanti, semoga Allah berikan keridhoan hingga terbukanya hijab di antara kita.*

*Pembaca yang budiman, sudilah memberi saran dan kritik yang membangun terhadap karya kecil ini.*

*Semoga Allah memudahkan segala urusan kita, baik di dunia maupun di akhirat kelak. Amin...*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “*Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang*” ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Shalawat dan salam senantiasa dihaturkan ke pangkuan Nabi Muhammad saw. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang telah membawa Islam dan mengembangkannya hingga sekarang ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu dengan selesainya skripsi ini penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M. Ag selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Nasikhun Amin, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang beserta staffnya, yang telah berkenan menerima judul skripsi yang penulis ajukan sekaligus memberi izin untuk penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Sulaiman al-Kumayi, M.Ag dan ibu Fitriyati, S. Psi, M. Si. selaku Kajur dan Sekjur Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA selaku dosen pembimbing I dan Ibu Fitriyati S. Psi. M. Si selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Taufiq Ma'sum, S. Si dengan sabar dan penuh dedikasinya membantu seluruh mahasiswa Ushuluddin dalam melengkapi berkas-berkas SKRIPSI dan wisuda. Semoga Allah membalas semua kebaikan beliau dengan yang lebih baik.
6. Direktur Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang akhina Ismaturohman beserta staff dan jajaran kepengurusannya yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.

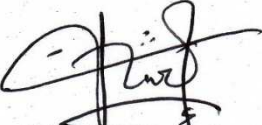


7. Segenap dosen pengajar, khasanah ilmu yang telah diberikan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Ketua Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan IAIN Walisongo bersama staff, yang telah memberikan kemudahan untuk memanfaatkan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi.
9. Guru-guru SDN 014 Tanjung Redeb, MTsN Tanjung Redeb, SMAN 4 Berau, serta para murobbiyah yang telah mendidik penulis dengan sabar hingga saat ini.
10. Ayahanda Syamsuddin dan ibunda Ruslinawati yang senantiasa penulis hormati, serta adik-adik tersayang (Nur Lina, Muhammad Rusydi, Siti Fatimah az-Zahra, dan El Via Nabila).
11. Kau yang bersedia membantu dan mendukung terselesaikannya skripsi ini.
12. Keluarga besar di Berau-Kaltim dan di Semarang, semoga dinaungi keberkahan dalam persaudaraan dan kebersamaan.
13. Keluarga besar Wisma al-Hamra Pema Qalbun Salim yang telah memberikan dukungan, bantuan, keceriaan dan ilmu kehidupan yang akan selalu terkenang.
14. Semua sahabat-sahabat seperjuangan di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang angkatan 2010, teman-teman KKN angkatan 61 Posko 24 di Desa Selo Kecamatan Patean.
15. Seluruh pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu yang tentunya telah membantu dan berperan serta dalam terselesaikannya skripsi ini, baik dukungan moril dan materiil.

Dengan iringan do'a semoga segala dukungan menjadi amal shaleh dan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Selanjutnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat adanya. *Amin yaa robbal 'alamin.*

Semarang, 13 Mei 2014

  
**Nur Hidayah**  
**NIM. 104411058**

## ABSTRAK

NUR HIDAYAH. *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah pada Santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin, IAIN Walisongo Semarang, 2014.

Kata Kunci: **Puasa, Tekanan Darah**

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.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tekanan darah antara santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *field Research* dan studi pustaka, variabel bebasnya adalah puasa Senin Kamis (X) dan variabel terikatnya adalah tekanan darah (Y). Populasi penelitian ini adalah seluruh santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang berjumlah 110 santri. Teknik sampel yang digunakan adalah *population sampling*. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan alat ukur berupa *sphygmomanometer digital*. Yaitu alat ukur tekanan darah versi digital yang biasa disebut tensimeter. Wawancara berstruktur digunakan untuk mengumpulkan data kebiasaan berpuasa Sennin Kamis. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah teknik analisis komparatif dan teknik analisis uji Mann Whitney-U. Analisa data penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 *for Windows*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan bantuan program *SPSS versi 16.00 for Windows* diperoleh nilai Z sebesar -4,371 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hasil olahan data pada kebiasaan berpuasa Senin Kamis dan tekanan darah para santri mengklasifikasikan sejumlah 54 santri (49,1) terbiasa berpuasa Senin Kamis, 39 santri (72,2%) bertekanan darah normal dan 15 santri (27,8%) bertekanan darah tidak normal. Sementara santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis 56 santri (50,9%), hanya 17 santri (30,4%) bertekanan darah normal dan sebagian besar lainnya 39 santri (69,6%) bertekanan darah tidak normal. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu ada perbedaan tekanan darah antara santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	b	Be
ت	ta	t	Te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	De
ذ	zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	sin	s	Es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	...‘	koma terbalik di atas
غ	gain	g	Ge
ف	fa	f	Ef
ق	qaf	q	Ki

ك	kaf	k	Ka
ل	lam	l	El
م	mim	m	Em
ن	nun	n	En
و	wau	w	We
ه	ha	h	Ha
ء	hamzah	...'	Apostrof
ي	ya	y	Ye

## b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dhammah	u	u

### 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ...يْ	Fathah dan ya	ai	a dan i
ـَ...وْ	Fathah dan wau	au	a dan u

**c. Maddah**

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ ..... اِ ..... اِي ..... اُ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ي ..... يِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و ..... وِ	Dhammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla

قِيلَ : qīla

يَقُولُ : yaqūlu

**d. Ta Marbutah**

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adalah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍatu

2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍah

3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

**e. Syaddah (*tasydid*)**

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

**f. Kata Sandang**

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشِّفَاءُ : asy-syifā'

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya: القلم : al-qalamu

**g. Penulisan kata**

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn  
wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAKSI .....</b>	<b>x</b>
<b>TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
D. Kajian Riset Sebelumnya .....	12
E. Sistematika Penulisan .....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tekanan Darah .....	16
1. Pengertian Tekanan Darah .....	16
2. Macam-macam Tekanan Darah .....	18
3. Arti Pembacaan Tekanan Darah .....	18
4. Alat Ukur Tekanan Darah .....	19
B. Puasa Senin Kamis .....	22
1. Pengertian Puasa .....	22
2. Macam-macam Puasa .....	23

3. Dasar Hukum Puasa Senin Kamis .....	25
4. Manfaat Puasa (Senin Kamis) .....	27
5. Puasa dalam Kajian Biopsikologi .....	32
C. Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Tekanan Darah .....	35
D. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	39
B. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
D. Metode Pengumpulan Data .....	44
E. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	46
B. Pelaksanaan Penelitian .....	51
C. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Data Penelitian .....	53
2. Hasil Uji Hipotesis Penelitian .....	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Tekanan Darah .....	17
Tabel 2.	Data Jumlah Santri Pesma QS WS Tahun 2014 .....	41
Tabel 3.	Distribusi Sampling .....	42
Tabel 4.	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Puasa Senin Kamis .....	44
Tabel 5.	<i>Coding</i> Data Kebiasaan Berpuasa Senin Kamis .....	51
Tabel 6.	<i>Coding</i> Data Tekanan Darah .....	51
Tabel 7.	Deskripsi Data Penelitian .....	52
Tabel 8.	Kebiasaan Berpuasa Senin Kamis-Tekanan Darah <i>Crosstabulation</i> .....	52
Tabel 9.	Ranks .....	53
Tabel 10.	Uji Statistik Mann-Whitney U .....	53

## DAFTAR GAMBAR

1. Macam-macam <i>Sphygmomanometer</i> .....	20
2. Bagan Macam-macam Puasa .....	25
3. Peristiwa-peristiwa Utama yang Berhubungan dengan Ketiga Fase Metabolisme Energi .....	34
4. Susunan Pengurus Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A : Wawancara Berstruktur .....	68
Lampiran B : Data Penelitian.....	70
Lampiran C : Hasil Uji Hipotesis Menggunakan SPSS.....	74
Lampiran D : Surat Keterangan Penelitian .....	76
Lampiran E : Lain-lain .....	79