



## Hubungan Puasa Senin Kamis Dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Kedung

### *The Effect of Fasting Monday Thursday on the Quality of Life of Elderly People with Diabetes Mellitus at the Kedung Health Center*

Rochman Basuki<sup>1</sup>, Noor Yazid<sup>1</sup>, A. Farhan Fian Mubarok<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Staff Pengajar Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

<sup>2</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author : mubarokutama7@gmail.com

#### Abstrak

**Latar Belakang :** Kualitas tidur dan pola sosial merupakan salah satu aspek dalam penentuan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus. Lansia di Kecamatan Kedung, Kabupaten Jepara mempunyai kultur keagamaan yang baik, rata-rata mempunyai kebiasaan melakukan ibadah puasa senin kamis dalam 3 bulan terakhir. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan puasa senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Kedung. **Metode :** Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif non eksperimen, menggunakan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Kedung. Sampelnya adalah 44 responden. Pengambilan jumlah sampel dengan menggunakan rumus slovin. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *Uji Chi-Square*. **Hasil :** Ada hubungan puasa sunah senin kamis dengan diabetes melitus berdasarkan pola tidur di Puskesmas Kedung dengan nilai  $p = 0,000$ . Ada hubungan puasa sunah senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus berdasarkan sosial di Puskesmas Kedung dengan nilai  $p = 0,000$ . **Kesimpulan :** Ada hubungan puasa senin kamis dengan kualitas hidup yang meliputi pola tidur dan aktivitas sosial lansia penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Kedung..

**Kata Kunci :** Puasa Senin Kamis, Kualitas Hidup, Lansia, Diabetes Melitus

#### Abstract

**Background :** Quality of sleep and social pattern is one aspect in determining the quality of life of elderly people with diabetes mellitus. The elderly in Kedung District, Jepara Regency have a good religious culture, on average they have the habit of fasting on Mondays and Thursdays in the last 3 months. This study aims to effect of Monday-Thursday fasting on the quality of life of elderly people with diabetes mellitus at the Kedung Health Center. **Method :** The study use non-experimental quantitative, using cross sectional. The population in this research is the elderly with diabetes mellitus at the Kedung Health Center. The sample is 44 respondents. Taking the number of samples using the slovin formula. The data that has been obtained was then analyzed using univariate analysis and bivariate analysis using the Chi-Square Test. **Result :** There is effect of Monday-Thursday sunnah fasting on the quality of life of elderly people with diabetes mellitus based on sleep patterns at the Kedung Health Center with  $p$  value 0,000. There is effect of Monday-Thursday sunnah fasting on the quality of life of elderly people with diabetes mellitus on a social basis at the Kedung Health Center with  $p$  value 0,000. **Conclusion :** Monday-Thursday fasting does affect the quality of life of elderly people with Diabetes Mellitus at the Kedung Health Center.

**Keywords :** Monday Thursday Fasting, Quality of Life, Elderly, Diabetes Mellitus

## PENDAHULUAN

Kualitas hidup ialah penilaian seseorang tentang tempatnya dalam kehidupan, sehubungan dengan sistem budaya dan nilai setempat, cita-cita, harapan, dan pandangan yakni pengukuran multidimensi tidak hanya efek fisik atau psikologis. Salah satu faktor yang mempengaruhi seberapa baik lansia dengan diabetes mellitus ialah kualitas tidur dan interaksi sosial mereka (Jahidul dan Yesenica, 2017).

Di Indonesia, proporsi orang dengan diabetes yang tidak terdiagnosis pada tahun 2021 mencapai 73,7%. Ini berisiko tumbuh secara bertahap menjadi masalah tanpa deteksi atau perawatan. Dengan proporsi sebesar 5,8% pada tahun 2013, DM juga memiliki angka kematian tertinggi keenam di wilayah perdesaan (Dewi, 2013).

Diabetes Mellitus ialah penyakit kronis yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup seseorang. Elemen yang mungkin memengaruhi kualitas hidup adalah kadar gula darah. Kadar gula darah puasa dan kualitas hidup individu diabetes berkorelasi negatif. Statistik menunjukkan bahwa pasien dengan kadar gula darah rendah hidup lebih baik secara keseluruhan. Sebaliknya, pasien dengan kadar gula darah tinggi memiliki kualitas hidup yang secara statistik lebih buruk (Hasbiyallah, 2012).

Aktivitas sosial lansia penderita diabetes melitus secara fisiologis akan berbeda, hal ini dikarenakan adanya peran kortisol yang tidak stabil sehingga tidak dapat mengontrol kandungan glukosa dalam tubuh. Pengelolaan stress yang buruk tidak dapat menstabilkan epinephrine yang memiliki efek akan timbulnya proses glikoneogenesis di dalam hati (Hasbiyallah, 2012).

Puasa disebut shaum atau shiyam menurut bahasa Arab di dalam Al-Qur'an, menahan diri, meninggalkan sesuatu, atau membatasi diri. Puasa Senin Kamis ialah puasa sunnah yang dilaksanakan selain Ramadhan dan memiliki beberapa manfaat yakni meningkatkan kesehatan jiwa dan raga, meningkatkan kepedulian sosial. diriwayatkan dalam riwayat riwayat Ahmad bahwa Rasulullah SAW menyatakan bahwa semua amalan dibagikan saat hari Senin dan Kamis. Jadi, sangat bermanfaat bagi umat islam untuk berpuasa ketika para malaikat melaporkan perbuatan kita (Nanda, Laras dan Mertien, 2018).

Manfaat puasa bagi kesehatan adalah membantu sistem pencernaan. Puasa memungkinkan sistem pencernaan dalam tubuh untuk beristirahat sehingga menjadi lebih sehat. Puasa selain melancarkan pencernaan dapat membuang racun dan kotoran (detoksifikasi) dalam tubuh. Puasa akan mengurangi kalori yang masuk, menyebabkannya membuat enzim antioksidan yang mampu mengurangi senyawa beracun dan karsinogenik. Puasa juga dapat membantu menghindari penyakit akibat pola makan yang buruk, seperti kolesterol berlebihan, trigliserida tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus (kencing manis) (Nanda, Laras dan Mertien, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti hubungan puasa senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Kedung.

## METODE

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif berupa studi observasi analitik metode *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan Januari 2023 di Puskesmas Kedung. Populasi

penelitian ini ialah Lansia penderita diabetes melitus di Puskesmas Kedung usia  $\geq 60$  tahun. Sampel ini dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Terdapat sampel yakni 44 orang.

Kriteria inklusi penelitian ini ialah lansia penderita diabetes melitus, memiliki kebiasaan puasa senin kamis dalam 3 bulan terakhir, beragama islam, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya yakni lansia penderita stroke dan demensia.

Data primer penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) untuk kualitas hidup berdasarkan pola tidur dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk kualitas hidup berdasarkan dukungan sosial.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat memakai uji *Chi Square*. Penelitian ini telah mendapat izin etik dari KEPK FK Unimus dengan No. 028 / EC / KEPK-FK / UNIMUS / 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	11,3
Perempuan	39	88,7
Puasa Sunnah Senin Kamis		
$\geq 3$ bulan tidak teratur	32	72,7
$\geq 3$ bulan teratur	12	27,3
Pola Tidur		
Buruk	18	40,9
Baik	26	59,1
Dukungan Sosial		
Buruk	9	20,5
Cukup	24	54,5
Baik	11	25,0

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (88,7%), puasa sunnah senin kamis  $\geq 3$  bulan tidak teratur sebanyak 32 orang (72,7%), pola tidur buruk sebanyak 18 orang (40,9%), dan dukungan sosial cukup sebanyak 24 orang (54,5%).

Tabel 2. Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis dengan Kualitas Hidup berdasarkan Pola Tidur Responden di Puskesmas Kedung

Puasa Senin Kamis	PSQI						P-Value
	Buruk		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
$\geq 3$ bulan, tidak teratur	18	56,2	14	43,8	32	100	0,000
$\geq 3$ bulan, teratur	0	0	12	59,1	12	100	
Total	18	56,2	12	27,3	44	100	

Hasil analisis bivariat antara puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup berdasarkan pola tidur responden didapatkan nilai  $p < 0,000$  adanya hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup berdasarkan pola tidur responden.

Adanya hubungan puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus berdasarkan pola tidur di Puskesmas Kedung dengan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ). Hasil penelitian sejalan dengan Anastasia (2020), ada pengaruh kadar glukosa darah dengan pola tidur penderita diabetes melitus (Nanda, Laras dan Mertien, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan Berthiana & Kasuma (2020), ada hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia dengan DM tipe 2 (Berthiana, Kusuma dan Wijaya, 2020).

Pada penelitian ini, ada responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena responden melakukan puasa secara tidak teratur (fluktuatif) sehingga tidak dapat memengaruhi pola tidur karena tidak adanya penurunan glukosa tubuh. Secara fisiologis keadaan lansia penderita diabetes melitus yang dilakukan secara teratur dalam jangka 3 bulan akan memengaruhi kadar HbA1c sehingga dapat menggambarkan perkiraan kadar rata-rata gula dalam darah (Anastasia dan Basir, 2020).

Pada saat berpuasa terjadi perubahan pola makan dalam waktu tertentu yang memicu naiknya sekresi insulin sehingga gula darah akan menurun dan terjadi hipoglikemia. Hipoglikemia berlanjut pada kenaikan glukagon dan katekolamin berlanjut ke pemecahan glikogen, akibatnya terjadi penurunan glikogen serta pelepasan asam lemak dari adiposit, yang ketika dioksidasi, menghasilkan keton yang dapat digunakan organ tubuh untuk energi. Dari proses diatas akan menurunkan gejala trias diabetes (polifagi, poliuria, polidipsi) sehingga dapat meminimalisir terjadinya adanya insomnia yang dapat mengurangi kualitas tidur (Berthiana, Kusuma dan Wijaya, 2020).

Tabel 3. Hubungan Puasa Sunnah Senin Kamis dengan Kualitas Hidup berdasarkan Dukungan Sosial Responden di Puskesmas Kedung

Puasa Senin Kamis	MSPSS						P-Value		
	Buruk		Cukup		Baik			Total	
	n	%	n	%	n	%		n	%
$\geq 3$ bulan, tidak teratur	9	28,1	23	71,9	0	0	32	100	0,000
$\geq 3$ bulan, teratur	0	0	1	8,3	11	91,7	12	100	
Total	9	28,1	23	71,9	11	91,7	44	100	

Hasil analisis bivariat antara puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup berdasarkan dukungan sosial responden didapatkan nilai  $p < 0,000$  adanya hubungan antara puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup berdasarkan dukungan sosial responden.

Adanya hubungan puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus berdasarkan dukungan sosial di Puskesmas Kedung dengan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan Aini Y (2010), ada hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 (Aini, 2020).

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2023), ada hubungan antara kualitas hidup dengan dukungan keluarga. Penyebab lansia memperoleh kualitas hidup yang baik karena lansia sudah melalui berbagai macam masa sehingga untuk melakukan suatu perubahan

dalam hidup perlu melakukan evaluasi yang positif. Hasil dari penelitian ini ada hubungan antara kualitas hidup dan dukungan sosial dan keluarga (Ratnawati dan Wahyudi, 2019).

Masih terdapat lansia penderita diabetes melitus yang memiliki dukungan sosial buruk, dikarenakan adanya gejala kelelahan (*fatigue*) sehingga kadar glukosa tubuh akan tetap tinggi sehingga memengaruhi dukungan sosial di masyarakat (Ratnawati dan Wahyudi, 2019).

Puasa sunah senin kamis memiliki hubungan dengan kualitas hidup berdasarkan sosial. Dengan berpuasa terjadi perubahan pola makan sehingga akan menghilangkan gejala kelelahan (*fatigue*) yang diakibatkan gula darah terlalu tinggi atau rendah diabetes pada lansia. Dengan perubahan tersebut lansia menjadi lebih produktif dalam bersosialisasi. Hal ini salah satunya dikarenakan peran kortisol yang stabil dapat mengontrol kandungan glukosa dalam tubuh. Pengendalian stress yang baik membuat peran pancreas dapat mengendalikan produksi insulin serta menstabilkan ephinephrine yang mempunyai efek akan timbulnya proses glikoneogenesis di dalam hati. Apabila proses fisiologis ini terjadi, kualitas hidup lansia akan lebih baik lagi (Nanda, Laras and Mertien, 2018).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara hubungan puasa sunnah senin kamis dengan kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus berdasarkan kualitas tidur dan kualitas sosial di Puskesmas Kedung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Y. 2020 'Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien DM di Rumah Sakit Fatmawati'.
- Anastasia, A. and Basir 2020 'Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng Kecamatan Donri Donri Kabupaten Soppeng', *JHNMSA*, 1(2).
- Berthiana, Kusuma and Wijaya, A. 2020 'Hubungan Kualitas Tidur Lansia dengan Penyakit Diabetes melitus', *The Indonesian Journal of Health Science* [Preprint].
- Dewi, R. 2013 'Faktor Resiko Perilaku yang Berhubungan dengan Kadar Gula Darah pada Diabetes melitus tipe 2 di RSUD Kabupaten Karanganyar', *Jurnal Kesehatan masyarakat*, 2(1).
- Hasbiyallah. 2012 *Fiqh dan Ushul Fiqh*. Bandung.
- Jahidul, F. and Yesenica, F. 2017 'Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung', *Jurnal Penelitian Kesehatan Stikes Dharma Husada Bandung*, 10(2), pp. 188–193.
- Nanda, A., Laras, S. and Mertien, S. 2018 'Korelasi Kadar Gula Darah Puasa Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Type 2 di Puskesmas Jakarta Barat Tahun 2018', *Indonesian of Health Information Management Journal*, 6(2).
- Ratnawati, D. and Wahyudi, C. 2019 'Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas pada Lansia dengan Diagmosa Diabetes Melitus', *Jurnal Ilmiah Indonesia*.