

***ANALYSIS OF DIFFERENCES IN THE BODY MASS INDEX OF
STUDENTS IN THE MA'HAD AL-BIRR DORMITORY MUHAMMADIYAH
MAKASSAR UNIVERSITY BEFORE AND AFTER IMPLEMENTING THE
HABIT OF SUNNAH FASTING***

**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH SANTRI DI
ASRAMA MA'HAD AL-BIRR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN
KEBIASAAN PUASA SUNNAH**



Bau Tenri Olha

NIM 105421100620

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2023/2024

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH SANTRI DI ASRAMA
MA'HAD AL-BIRR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN KEBIASAAN PUASA
SUNNAH**

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

BAU TENRI OLHA

105421100620

**Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 05 Februari 2024

Menyetujui Pembimbing,



dr. Andi Hendra Yusa, M.kes., Sp.Rad

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul "ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH
SANTRI DI ASRAMA MA'HAD AL-BIRR UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR SEBELUM DAN SETELAH
MELAKUKAN KEBIASAAN PUASA SUNNAH"

" telah di periksa, dan disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar,
pada :

Hari/Tanggal : Senin, 05 Februari 2023
Waktu : 16.00 WITA - Selesai
Tempat : Ruang Rapat Lt. 2 Fakultas Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Makassar

Ketua Tim Penguji :



dr. Andi Hendra Yusa, M.kes., Sp.Rad

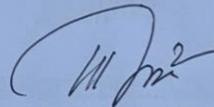
Anggota Tim Penguji :

Anggota 1

Anggota 2



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D



Dr. Muh. Rusli Malli, M.Ag

iii

PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI

UJIAN SKRIPSI PENELITIAN

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Bau Tenri Olha
Tempat, Tanggal Lahir : Sinjai, 31 Desember 2002
Tahun Masuk : 2020
Peminatan : Kedokteran Islam
Nama Pembimbing Akademik: dr. Andi Hendra Yusa, M.Kes., Sp.Rad
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Hendra Yusa, M.Kes., Sp.Rad
Nama Pembimbing AIK : Dr. Muh. Rusli Malli, M.Ag

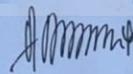
JUDUL PENELITIAN :

**“ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH SANTRI DI
ASRAMA MA’HAD AL-BIRR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN KEBIASAAN
PUASA SUNNAH”**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 05 Februari, 2024

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Bau Tenri Olha
Tempat, Tanggal Lahir : Sinjai, 31 Desember 2002
Tahun Masuk : 2020
Peminatan : Kedokteran Islam
Nama Pembimbing Akademik: dr. Andi Hendra Yusa, M.Kes., Sp.Rad
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Hendra Yusa, M.Kes., Sp.Rad
Nama Pembimbing AIK : Dr. Muh. Rusli Malli, M.Ag

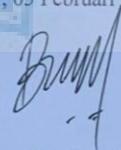
Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH SANTRI DI ASRAMA MA’HAD AL-BIRR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN KEBIASAAN PUASA SUNNAH”

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan Tindakan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 05 Februari 2024



Bau Tenri Olha
105421100620

v

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Bau Tenri Olha
Ayah : H. Bau Aladin
Ibu : HJ. Nurhaya
Tempat, Tanggal Lahir : Sinjai, 31 Desember 2002
Agama : Islam
Nomor Telepon/ HP : 082247089776
E-mail : bautenri@med.unismuh.ac.id

RIWAYAT PENDIDIKAN

- **SD Negeri 107 Maccini** (2008-2014)
- **MTS Darul Istiqamah Bongki** (2014-2017)
- **SMA Negeri 6 Bulukumba** (2017-2020)
- **Universitas Muhammadiyah Makassar** (2020-sekarang)

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Undergraduated Thesis, February 2024**

Bau tenri olha¹, Andi Hendra Yusa²

¹Students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Universitas Muhammadiyah Makassar batch of 2020/E-mail:

bautenri@med.unismuh.ac.id

²Advicer

**“ANALYSIS OF DIFFERENCES IN THE BODY MASS INDEX OF
STUDENTS IN THE MA'HAD AL-BIRR DORMITORY
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY
BEFORE AND AFTER IMPLEMENTING THE HABIT OF SUNNAH
FASTING”**

ABSTRACT

BACKGROUND: One of the pillars of Islam is fasting. Fasting provides many benefits as well as obtaining enormous rewards and forgiveness from Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Rasulullah Sallallahu 'Alailhil Wasallam strongly recommended fasting on Tuesday and Kamils because of the health and benefits for those who practice it.

OBJECTIVE: To see the changes in Body Mass Index of the Ma'had Al-Bilar Dormitory Students before and after fasting for one month.

METHODS: The research method used was *quasi-experimental*. The sampling technique used was *purposive sampling*. Data was taken from primary data by measuring the *BMI* of the students and then analyzed using the One Way ANOVA Test and the Paired T Test.

RESULTS: The total number of samples in this study was 20 samples, in which the average Body Mass Index of the samples experienced changes after routinely fasting on Mondays and Thursdays for 4 weeks. The effect of Monday and Thursday sunnah fasting on body mass index is $P = 0.000$ ($P < 0.05$).

CONCLUSION: From the test results, it was found that there was a significant difference in the body mass index of students after carrying out the sunnah fasting habit.

Keywords: *Body Mass Index, Sunnah Fasting, Islamic boarding school students, Ma'had Al-Birr Dormitory, Muhammadiyah University of Makassar*

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, Februari 2024**

Bau Tenri Olha¹, Andi Hendra Yusa²

¹Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2020/E-mail: bautenri@med.unismuh.ac.id

² pembimbing

**“ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH SANTRI DI
ASRAMA MA’HAD AL-BIRR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN KEBIASAAN
PUASA SUNNAH”**

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Salah satu dari lima rukun Islam adalah puasa, Puasa memberikan banyak sekali manfaat serta mendapat pahala dan ampunan yang sangat besar dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam sangat menganjurkan puasa pada hari Senin dan Kamis karena kelebihan dan manfaat bagi orang yang mengamalkannya.

TUJUAN: Untuk melihat perubahan Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma’had Al-Birr sebelum dan sesudah berpuasa senin kamis selama satu bulan.

METODE: Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *Purposive sampling*. Data diambil dari data primer dengan mengukur *IMT* santri kemudian dianalisa dengan *Uji One Way ANOVA* dan *Uji T tes Berpasangan*.

HASIL: Jumlah sampel total dalam penelitian ini adalah 20 sampel yang mana rata-rata Indeks Massa Tubuh sampel mengalami perubahan setelah rutin berpuasa sunnah senin kamis selama 4 minggu. Pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap Indeks Massa Tubuh adalah $P = 0,000 (P < 0,05)$.

KESIMPULAN: Dari hasil pengujian didapatkan adanya perbedaan yang signifikan pada Indeks Massa Tubuh santri setelah melakukan kebiasaan puasa sunnah.

Kata Kunci: *Indeks Massa Tubuh, Puasa Sunnah, santri, Asrama Ma’had Al-Birr, Universitas Muhammadiyah Makassar*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa mencurahkan Rahmat serta nikmatnya kepada hamba-hambanya. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kehadiran Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* dimana Beliau-lah yang senantiasa berjuang demi menyebarkan agama Allah, agama yang *rahmatan lil 'alamin*. Alhamdulillah berkat nikmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al Birr” dimana penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Suatu kebanggaan dan kesyukuran bagi penulis yang saat ini akan melangkah ke tahap Pendidikan selanjutnya yakni kepaniteraan klinik untuk meraih gelar dan Amanah menjadi seorang dokter. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang sangat kami cintai, yaitu Bapak H. Bau Aladin dan Ibu Hj. Nurhaya serta saudara kandung penulis Bau Pangeran Abid Zayn selaku adik dari penulis, mereka adalah yang senantiasa selalu memberikan bantuan, dukungan, bimbingan dan doa yang terbaik bagi penulis selama ini hingga berada di titik kehidupan saat ini.
2. Ayahanda guru kami yang menjadi pembimbing dalam proses penelitan dan juga sebagai pembimbing akademik penulis, yaitu dr. Andi Hendra Yusa, M.Kes.,

Sp.Rad. yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing, memberi masukan, dukungan dan doa selama proses penyelesaian studi berlangsung.

3. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.

4. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.

5. Ibu Juliani Ibrahim, M.Sc, Ph.D selaku koordinator blok Metode penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberi pengetahuan tentang penelitian dan senantiasa memberi masukan kepada penulis.

6. Segenap jajaran dosen dan seluruh staf di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

7. Sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan, saran, semangat, dan tempat berbagi keluh kesah selama proses penulisan skripsi ini.

8. Saudara-saudari bimbingan skripsi Rihma Quswah Maharani dan Alfaq Khumair yang senantiasa memberikan saran dan semangat.

9. Teman-teman angkatan 2020 SIBSON yang senantiasa selalu mewarnai hari-hari sepanjang proses perkuliahan di Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan, oleh karena itu penulis dengan senang hati akan

menerima kritik yang bersifat membangun. Penulis juga berharap penelitian ini dapat membantu sebagai tambahan referensi pada penelitian yang dilakukan dikemudian hari. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Makassar, 26 Juli 2023

Penulis

Bau Tenri Olha



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. PUASA DAN MANFAATNYA	7
1. Definisi.....	7
2. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa	9
3. Rukun Puasa	10
4. Hukum Puasa	10
5. Tujuan Puasa.....	12
7. Keutamaan Puasa Senin Kamis	14
8. Hikmah Puasa dan Pembuktiannya.....	16
B. INDEKS MASSA TUBUH	19
1. Definisi.....	19
2. Epidemiologi.....	20
3. Etiologi.....	20
4. Patofisiologi	22
5. Faktor Risiko.....	24
6. Manifestasi Klinis	27
7. Pengukuran dan Klasifikasi	28
C. KERANGKA TEOR	30
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. KONSEP PEMIKIRAN VARIABEL PENELITIAN	31
B. DEFINISI OPERASIONAL.....	31

C. HIPOTESIS	34
BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....	35
A. OBJEK PENELITIAN.....	35
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	35
C. METODE PENELITIAN	35
D. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL	36
E. BESAR SAMPEL DAN RUMUS SAMPEL.....	37
F. ALUR PENELITIAN	39
G. PROSEDUR KERJA.....	40
H. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	40
I. INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA.....	41
J. ANALISIS DATA	41
K. ASPEK ETIKA PENELITIAN	42
BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. GAMABARAN UMUM / POPULASI SAMPEL.....	43
B. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	43
C. ANALISIS	44
BAB VI PEMBAHASAN PENELITIAN.....	52
BAB VII PENUTUP.....	58
A. KESIMPULAN	58
B. SARAN SARAN	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar III.1 Variabel Penelitian	31
Gambar IV. 1 Alur Penelitian	39



DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Batas Ambang IMT	Error! Bookmark not defined.
Tabel III.1 Kategori IMT	33
Tabel V.1 Indeks Massa Tubuh Santri Sebelum dan Setelah Rutin Berpuasa Sunnah Senin kamis	44
Tabel V.2 Descriptive Statistics	45
Tabel V.3 Data Uji Normalitas Shapiro Wilk Test	47
Tabel V.6 Data Uji Homogenitas.....	48
Tabel V.7 Data Uji One Way ANOVA.....	49
Tabel V.4 Data Paired Samples Statistics	50
Tabel V.5 Data Paired Samples Test	51



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Salah satu cara umat islam dalam mempraktikkan ibadah adalah dengan berpuasa. Definisi puasa yang diberikan dalam Mu'jam al-Wasith, kata puasa diartikan sebagai mencegah diri untuk tidak berbuat atau berkata sesuatu. Adapun shama, shauman dan shiyaman artinya adalah menahan, yang mana bukan hanya menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa secara dzohir atau bersifat tingkah laku saja namun mempunyai arti yang lebih luas, yaitu menjaga seluruh anggota badan termasuk pikiran dari hal-hal yang dapat mempengaruhi nilai dari puasa tersebut. Salah satu dari lima rukun Islam adalah puasa; sebagai muslim dewasa yang sehat, anda wajib berpuasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Meskipun lamanya puasa bervariasi berdasarkan lokasi dan musim di negara tersebut, biasanya puasa berlangsung antara 11 dan 22 jam. Puasa memberikan banyak sekali manfaat serta mendapat pahala dan ampunan yang sangat besar dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Tentu saja umat Islam sudah sadar bahwa puasa Senin dan Kamis merupakan puasa sunnah dan bukan kewajiban. Setiap minggunya kita dapat menjalankan puasa sunnah pada hari Senin dan Kamis dan dianjurkan oleh Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam. Rasulullah Shallahu 'Alaihi Wasallam sangat menganjurkan puasa pada hari Senin dan Kamis sebagai wujud shalat. karena kelebihan dan manfaat yang ditawarkannya kepada orang yang mengamalkannya. baik pada hari Senin dan Kamis Puasa mempunyai dampak

positif bagi kesehatan jasmani dan rohani seseorang selain memberikan manfaat rohani bagi yang menjalankannya. Ibnu Qoyyim al-Jauziyah menyebutkan, sebagaimana dikutip dalam buku Ridwan Malik, “Puasa Sunnah Barokah,” Dibahas pada hari Senin dan Kamis bagaimana puasa mempunyai khasiat yang luar biasa dalam melindungi tubuh dari dalam ke luar. Tubuh dapat terhindar dari kerusakan akibat penumpukan bahan-bahan yang membusuk, menetralkan racun dan bakteri, serta menghentikan berkembangnya penyakit akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan dengan berpuasa.

Salah satu manfaat puasa yang dirasakan di dalam tubuh senada dengan keterangan dari Syekh Az-Zarnuji dalam kitab Ta’alimu al-Muta’allim yang menyatakan bahwa para penuntut ilmu seharusnya berpuasa karena dengan puasa maka otak akan lebih mudah berkonsentrasi dan menjadikan anggota tubuh tidak malas untuk melaksanakan ibadah. Hal ini menjelaskan bahwa puasa dapat meningkatkan kecerdasan spiritual dan kesehatan tubuh. Menurut Syaikh Wahbah Az-Zuhaili, puasa yang disepakati oleh para ulama yaitu salah satunya puasa senin-kamis. Sebagaimana dalam sebuah hadist HR.An Nasai no.2360 dan Ahmad 5:201. Rasulullah *shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam* bersabda,

قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ حَتَّى لَا تَكَادَ تُفْطِرُ وَتُفْطِرُ حَتَّى لَا تَكَادَ أَنْ تَصُومَ إِلَّا يَوْمَيْنِ إِنَّ دَحْلًا فِي صِيَامِكَ وَإِلَّا صُمْتَهُمَا. قَالَ « أَيْ يَوْمَيْنِ ». قُلْتُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ. قَالَ « ذَلِكَ يَوْمَانِ تُعْرَضُ فِيهِمَا الْأَعْمَالُ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ »

“Aku berkata pada Rasul –Shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam-, “Wahai Rasulullah, engkau terlihat berpuasa sampai-sampai dikira tidak ada waktu bagimu untuk tidak puasa. Engkau juga terlihat tidak puasa, sampai-sampai dikira engkau tidak

pernah puasa. Kecuali dua hari yang engkau bertemu dengannya dan berpuasa ketika itu.” Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bertanya, “Apa dua hari tersebut?” Usamah menjawab, “Senin dan Kamis.” Lalu beliau bersabda, “Dua hari tersebut adalah waktu dihadapkannya amalan pada Rabb semesta alam (pada Allah). Aku sangat suka ketika amalanku dihadapkan sedang aku dalam keadaan berpuasa.” (HR. An Nasai no. 2360 dan Ahmad 5: 201. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan).

Kita semua tahu betapa pentingnya melakukan investasi di bidang nutrisi, khususnya bagi populasi remaja dan dewasa. Remaja merupakan kelompok rentan gizi yang memiliki kebutuhan gizi spesifik sepanjang siklus hidupnya, dan meskipun kelompok ini mendapat perhatian lebih, mereka masih sering diabaikan. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan makanan (jumlah dan kualitas) serta zat gizi yang tidak dapat diserap tubuh dengan baik karena suatu penyakit. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh pola makannya. dimana pengukuran status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan pengendalian berat badan dan status gizi. ¹

Menurut data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 10,77% penduduk Provinsi Sulawesi Selatan yang berusia > 18 tahun tergolong dalam kategori kurus, 57,16% tergolong Normal, 12,96% untuk kategori Berat Badan Lebih, dan 19,11% dengan Obesitas. ²

Dengan memperhatikan manfaat dan kegunaan puasa senin kamis terhadap kesehatan baik kesehatan spiritual maupun tubuh, maka penulis

merancang penelitian Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis dengan Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr. Dalam penelitian kali ini, peneliti mengambil data Santri Asrama Ma'had Al-Birr sebagai sampel penelitian.

Ma'had Al-Birr Makassar merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bergerak di bidang pengajaran bahasa Arab dan ilmu-ilmu keislaman. Lembaga pendidikan tersebut menempati areal di dalam kampus Universitas Muhammadiyah (Unismuh) Makassar. Ma'had Al-Birr Makassar secara resmi didirikan pada tahun 1996. Kehadiran Ma'had Al-Birr di kota Makassar adalah berkat kerja sama yang terjalin erat antara Pimpinan Pusat (PP) Muhammadiyah Jakarta dengan Yayasan Dâr el-Birr yang berkedudukan di Dubai, Uni Emirat Arab (UEA).

Ma'had Al-Birr Makassar bertujuan menghasilkan alumni muslim yang berkompeten dalam ilmu Islam, terampil menerjemahkan dan berkomunikasi dalam bahasa Arab, ahli dalam menyebarkan nilai-nilai keislaman dan bahasa Arab, serta mampu menjawab masalah keagamaan kontemporer yang berkembang di tengah masyarakat. Menilik dari latarbelakang santri asrama Ma'had Al-birr maka akan sangat mudah bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan mengambil subjek tersebut sebagai sampel. Saat ini Santri Asrama Ma'had Al-Birr memiliki total 276 dimana santri Laki-laki berjumlah 102 dan santri Perempuan berjumlah 174.

Berangkat dari latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penulis mengangkat penelitian yang berjudul "Pengaruh Puasa Sunnah Senin Kamis dengan Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr.

B. RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh puasa senin kamis terhadap indeks massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan indeks massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr sebelum dan sesudah berpuasa senin kamis selama satu bulan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata indeks massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr sebelum berpuasa sunnah senin kamis.
- b. Untuk mengetahui rata-rata indeks massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr setelah berpuasa sunnah senin kamis selama 1 bulan.
- c. Untuk mengetahui manfaat berpuasa senin-kamis bagi kesehatan, dengan melihat perubahan indeks massa tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan tentang adanya pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap indeks massa tubuh.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan dan bahan bacaan bagi mahasiswa khususnya di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Dapat memberikan citra yang baik, solid dan terpercaya sehingga dapat meningkatkan reputasi universitas sebagai pusat pengetahuan dan penelitian yang kompeten dalam bidang keterkaitan antara kesehatan dalam agama islam.
- c. Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh institusi kesehatan dan pemerintah dalam pengembangan kesehatan yang berkaitan dengan Status Gizi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan sebagai salah satu informasi pengetahuan untuk masyarakat yang perlu mengetahui betapa luar bisaanya manfaat dan kegunaan puasa senin kamis.

4. Bagi Santri Asrama Ma'had Al Birr

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi Santri Asrama Ma'had Al-Birr. perihal manfaat berpuasa senin kamis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PUASA DAN MANFAATNYA

1. Definisi

Sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Puasa secara istilah adalah menahan diri dari sesuatu yang khusus (misalnya, menahan diri dari makanan, minuman, dan berhubungan badan) dan dilakukan dengan niat puasa. Jika seorang menahan diri dari berbicara, maka dia dikatakan ‘orang yang berpuasa’ (shaim). Karena, puasa secara bahasa adalah menahan diri. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Maryam: 26

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَعَيْنًا حَآمًا تَرِيْنَ مِنَ الْبَشْرِ اَحَدًا فُقُوِيْ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكْلِمَ
الْيَوْمَ اِنْسِيًّا ؕ ٢٦

Terjemahan:

“Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini’ (QS. Maryam :26)

Dalam tafsir Tafsir as-Sa'di / Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, pakar tafsir abad 14 H ayat di atas, Maka makanlah,” dari kurma itu “dan

minumlah,” dari (air) sungai itu “bersenang hatilah kamu,” dengan kehadiran Nabi Isa. Ini adalah pelipur lara baginya, dan sisi selamat (terhindar) dari rasa sakit saat melahirkan, dan memperoleh makan dan minum serta ketenangan. Sedangkan (penghibur) baginya dari masalah ejekan manusia, maka Allah memerintahkannya (jika melihat seseorang) agar mengatakan dengan bahasa isyarat, “Sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Dzat Yang Maha Pemurah,” maksudnya, janganlah engkau mengajak mereka berbicara agar engkau bisa selamat dari perkataan dan omongan mereka. Pada saat itu, sudah dimaklumi bahwa diam merupakan sejenis ibadah yang disyariatkan. Maryam tidak diperintahkan untuk berbincang-bincang dengan mereka dalam rangka menepis tuduhan dari dirinya, karena masyarakat tidak mempercayainya, dan tidak ada manfaatnya, serta supaya rehabilitasi namanya melalui penjelasan Nabi Isa saat masih dalam ayunan menjadi kesaksian yang paling kuat atas kesuciannya. Karena, sesungguhnya kemunculan seorang wanita dengan membawa anak tanpa memiliki suami dan mengaku bahwa si anak bukan berasal dari seseorang (lelaki), termasuk bualan kosong yang besar, yang meskipun telah dihadirkan beberapa saksi, niscaya si wanita itu tidak akan dipercayai. Lalu, Allah menjadikan bukti kejadian luar biasa ini dengan peristiwa yang serupa (luar biasa pula), yaitu ucapan Nabi Isa pada saat masih mungil sekali.

Orang yang di sebut shaaim, artinya ia sedang menahan diri dari perkataan. Dalam istilah syariat islam, puasa atau shaum berarti suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, hubungan seks, dan hal-hal

yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu maghrib dengan niat mencari Ridho Allah. Puasa itu dapat membuat jiwa stabil dan mampu mengendalikan diri dan tidak mudah diterpa goncangan jiwa. Kemampuan mengendalikan diri sangat penting dalam kehidupan manusia.

Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pencegahan dari makan dan minum, sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dan menundukkan hawa nafsunya.³

2. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa

Adapun syarat wajib dan sahnya puasa adalah sebagai berikut:

- a. Syarat-syarat wajib berpuasa itu ada 3 perkara, menurut sebagian keterangan 4 perkara, yaitu:
 - 1) Islam
 - 2) Sudah dewasa (Baligh)
 - 3) Berakal sehat
 - 4) Mampu mengerjakan puasa.
- b. Syarat Sahnya Puasa adalah
 - 1) Islam
 - 2) Tamyiz, artinya orang-orang/ anak-anak yang dapat membedakan antara baik buruk, tegasnya bukan anak yang terlalu kecil dan bukan orang gila

- 3) Suci dari haid dan nifas, wanita yang sedang haid dan nifas tidak sah jika mereka berpuasa, tapi wajib qada' pada waktu lain, sebanyak bilangan hari yang ia tinggalkan
- 4) Tidak di dalam hari-hari yang di haramkan berpuasa. ⁴

3. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi oleh orang-orang yang sedang melakukan puasa, apabila rukun tersebut tidak ditunaikan maka puasanya tidak sah. Diantara rukun-rukun puasa adalah sebagai berikut:

- a. Niat
- b. Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. ⁴

4. Hukum Puasa

Hukum Puasa di tinjau dari hukumnya dibedakan menjadi empat macam yaitu puasa fadhu/wajib, puasa sunnah, puasa haram, dan puasa makruh.

- a. Puasa fardhu/wajib

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Terjemahan:

Wahai orang-orang yang beriman! diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa (QS. Al-Baqarah: 183)

- 1) Puasa Ramadhan

- 2) Puasa Qadha'
- 3) Puasa Nadzar
- 4) Puasa Kifarat (Denda karena suatu pelanggaran)

b. Puasa yang disunnahkan

- 1) Puasa pada bulan syawal
- 2) Puasa senin kamis
- 3) Puasa arafah (9 dzulhijjah)
- 4) Puasa 'asyura (tanggal 10 mharram)
- 5) Puasa tiga hari setiap bulan qamariyyah (tanggal 13,14,15)
- 6) Puasa Nabi Daud As.
- 7) Puasa pada bulan sya'ban

c. Puasa yang di haramkan

- 1) Puasa pada dua hari raya
- 2) Puasa pada hari tasrik
- 3) Puasa khusus pada hari jum'at
- 4) Puasa sepanjang masa
- 5) puasa pada hari yang diragukan
- 6) Puasa seorang istri tanpa izin suami (pada saat selain puasa wajib)

d. Puasa yang di makruhkan

- 1) Puasa pada hari jum'at saja atau hari sabtu saja
- 2) Puasa yang dapat membuat diri menderita.⁵

5. Tujuan Puasa

Selain itu Ahmad Azhar Basyir mengungkapkan tujuan puasa lebih kompleks yang ditinjau dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Kejiwaan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan seseorang berjiwa takwa. Takwa berarti menjaga diri jangan sampai sengsara. Menjaga diri dilakukan dengan taat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya

b. Aspek Kemasyarakatan

Orang yang merasa lapar pada waktu puasa akan terketuk hati dan ingatannya kepada orang fakir miskin

c. Aspek Jasmani

Hadist riwayat Ibnu Majjah dan Ibnu Hibbah mengajarkan bahwa tempat pada manusia tidak ada yang lebih buruk dipenuhi daripada perutnya, cukuplah orang makan sekedar dapat untuk menegakkan tulang punggungnya, apabila harus diadakan pembagian, hendaknya sepertiga dari untuk minuman, dan sepertiga perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya. Apabila perut itu adalah sarang penyakit, mencegah makanan adalah obat yang paling utama. Dengan demikian, puasa adalah salah satu cara yang amat besar artinya bagi kesehatan jasmani.⁵

6. Hikmah Puasa

Hikmah Puasa Setiap ibadah yang di perintahkan Allah Subhanahu Wa Ta'ala pasti mempunyai hikmah di dalam pelaksanaanya puasa memiliki hikmah dan keutamaan yang banyak. Hal ini diisyaratkan dalam nash-nash syara' itu sendiri, antara lain:

- a. Pembersih jiwa (tazkiyat al-nafs). Hal ini tercipta dengan menaati apa yang di perintahkan Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan menjauhi laranganNya serta berupaya menyempurnakan penghambaan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala sekalipun harus menahan diri dari dorongan hawa nafsu dan dari hal-hal yang menyenangkan.
- b. Sesungguhnya puasa selain untuk menjaga kesehatan badan sebagaimana dijelaskan para dokter spesialis, para ahli fiqih juga menegaskan bahwa puasa mampu mengangkat dimensi kejiwaan mengungguli dimensi materi dalam diri manusia. Sebagaimana digambarkan dengan penciptaan adam a.s. memiliki potensi diri yang ganda dalam diri manusia, ada unsur tanah dan unsur ruh ilahi yang Allah Subhanahu Wa Ta'ala tiupkan kepadanya. Satu unsur akan menjatuhkannya kedalam kehinaan,dan unsur lainnya akan mengangkatnya kepada kemuliaan.
- c. Puasa adalah proses mendidik kehendak diri dan jihad jiwa, membisaakan sabar, dan revolusi atas kebisaan diri.
- d. Dorongan seksual merupakan senjata setan yang paling berbahaya dalam menjerumuskan manusia. Sebagian psikolog mengungkapkan bahwa dorongan seksual merupakan ciri umum bagi setiap perilaku

manusia terutama bila berkaca pada peradaban masyarakat barat sekarang. Pengaruh puasa sangat besar dalam menahan hawa nafsu dan meninggikan naluri manusia, khususnya jika melaksanakan puasa semata mengharap ridha Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

- e. Hikmah puasa juga adalah mengajarkan orang yang berpuasa untuk mensyukuri nikmat Allah Subhanahu Wa Ta'ala. nikmat yang melimpah bisaanya menghilangkan kepekaan manusia akan arti nikmat tersebut dan tidak menyadari besarnya nikmat itu, kecuali ketika nikmat itu hilang.
- f. Selain itu, puasa juga memiliki hikmah sosial (hikmah ijtima'iyah), khususnya puasa ramadhan. Puasa dengan menahan lapar kepada seluruh manusia, termasuk orang yang kaya sekalipun sebagai bagian nilai kesetaraan dalam penderitaan, dan menumbuhkan dalam jiwa-jiwa orang kaya rasa prihatin akan nasib kaum fakir dan miskin.
- g. Hikmah keseluruhan dari berpuasa adalah agar manusia mencapai derajat takwa dan naik peringkat menjadi muttaqin (orang yang bertakwa).⁵

7. Keutamaan Puasa Senin Kamis

Salah satu amalan puasa yang di anjurkan oleh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam adalah puasa senin kamis. Puasa senin kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal

itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.

Sebagaimana sabda Rasulullah dari Abu Hurairah ra:

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ فَيَعْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَمْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءٌ، فَيَقَالُ: أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا، أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا، أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا.

“Pintu-pintu Surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apapun akan diampuni dosa-dosanya, kecuali seseorang yang antara dia dan saudaranya terjadi permusuhan. Lalu dikatakan, ‘Tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai’ (HR. Muslim).

Adapun keutamaan puasa senin kamis yaitu:

- a. Puasa senin dan kamis melatih kita secara teratur untuk menghindarkan diri dari pekerjaan dosa. Kalau ada latihan efektif untuk latihan kesabaran, maka itulah puasa. Karena itulah cocoklah jika dikatakan bahwa puasa adalah zakat jiwa, dimana pada saat puasa, kita membuang perangai buruk. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih Dengan menghilangkan perangai buruk kita, minimal seminggu dua kali, maka bisa juga dikatakan bahwa “puasa adalah benteng yang membentengi seseorang dari api neraka yang membara”. (HR. Ahmad Baihaqi).

- b. Puasa senin dan kamis bisa meningkatkan amalan kita. Bisaanya, seseorang yang kekenyangan dan keenakan cenderung malas beribadah. Puasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi keenakan, orang yang berpuasa juga cenderung ingin beribadah ekstra.⁵

8. Hikmah Puasa dan Pembuktiannya

Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut.

- a. Hikmah puasa bagi kesehatan fisik Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. Nabi Muhammad Shallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda, “Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat”. (HR Abu Hurairah *radhiallahu ‘anhu*). Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflex ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita gastritis. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam

perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, sistem pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri.

- b. Dr. Muhammad Al-Jauhari seorang guru besar dari Universitas Kedokteran di Kairo mengatakan bahwa puasa dapat menguatkan pertahanan kulit, sehingga dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman-kuman besar yang masuk dalam tubuh manusia. Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormon katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.
- c. Hikmah puasa bagi kesehatan psikis (kejiwaan) Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hampir terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri. Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. “Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa,” kata

Dadang Hawari. Menurut Dadang Hawari (1995), dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (verbal abuse). Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau selfcontrol amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stress kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.

- d. puasa secara signifikan juga mampu menurunkan kadar LDL dan meningkatkan kadar HDL. Dimana dalam penelitian orang yang menderita penyakit diabetes mellitus yang menjalankan ibadah puasa, mereka telah mengalami penurunan kadar kolesterol meskipun secara perhitungan statistik tidak signifikan. Juga dalam penelitian lain dengan menggunakan sampel 30 remaja muda sehat yang menjalankan puasa Ramadhan, menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan HDL selama puasa karena terjadi penurunan konsumsi makanan. Selain menurunkan LDL dan meningkatkan HDL, juga dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat lainnya juga dapat menurunkan trigliserid. Namun, hal tersebut akan berhasil dicapai jika

tetap mengontrol pola makan dengan baik saat sahur, sampai berbuka.⁶

B. INDEKS MASSA TUBUH

1. Definisi

Tubuh manusia merupakan suatu struktural yang tersusun organ-organ yang membangun rangka tubuh manusia itu. Kompleksitas dari susunan tubuh manusia itu menyimpan banyak misteri. Namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, misteri-misteri tentang manusia yang selama berabad lamanya mengisahkan perjalanan ilmu pengetahuan mengenai apa yang disebut anatomi tubuh manusia. Saat ini, pengetahuan mengenai anatomi tubuh manusia cukup dinamis sebab terjadi banyak pengembangan-pengembangan ilmu dan pencabangan ilmu itu sendiri yang membagi diri dengan suatu tujuan untuk memudahkan manusia agar dapat secara sistematis memahami organ tubuh manusia itu sendiri.

Pengetahuan mengenai anatomi tubuh manusia sangatlah penting. Untuk dapat mengetahui proses normal dan kondisi yang buruk jika ada penyakit menyerang anatomi tubuh. Sehingga dapat melakukan antisipasi berupa pencegahan demi kesehatan tubuh. Karena itulah pembelajaran anatomi tubuh manusia menjadi materi penting yang harus dimengerti sejak sekarang untuk siswa dan masyarakat.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan parameter yang penting pada bidang ilmu kesehatan karena berbagai problem penyakit dan kondisi kejiwaan pada manusia banyak dihubungkan dengan nilai IMT tersebut. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan. IMT ditentukan dengan cara mengukur berat dan tinggi badan secara terpisah kemudian nilai berat dan tinggi tersebut dibagikan untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan Kg/m^2 .⁷

2. Epidemiologi

Dilihat dari data laporan provinsi Sulawesi Selatan yang dilakukan oleh RISKESDAS 2018, status gizi pada penduduk dewasa umur . 18 tahun di kota Makassar yaitu untuk kategori kurus sebanyak 12,27%, untuk kategori Normal 50,64%, untuk kategori Berat Badan Lebih sebesar 13,04% dan untuk kategori obesitas sebesar 24,05%.⁸

3. Etiologi

Secara umum IMT dipengaruhi oleh dua faktor yaitu

diantaranya:

a. Faktor Langsung

1) Asupan Nutrisi

- a) Asupan nutrisi harus memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, konsumsi makanan harus beragam, bergizi dan berimbang. Makanan yang bergizi

adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Namun, seringkali anak cenderung kurang berminat terhadap makanan bergizi dan bermasalah dalam pemberian makanan karena faktor kesulitan makan, anak memilih-milih makanan dan lain sebagainya.

- b) Asupan Nutrisi makanan berdasarkan komposisi makanan, disesuaikan dengan umur, usia, berat badan, dan kondisi-kondisi lainnya seperti misalnya hamil atau menyusui.

2) Penyakit Infeksi

- a) Kurang asupan gizi akibat hilangnya selera makan, gangguan penyerapan makanan, atau larangan konsumsi suatu jenis makanan pada penyakit tertentu.
- b) Hilangnya zat gizi akibat muntah, diare, atau perdarahan ringan kronik.
- c) Meningkatnya kebutuhan zat gizi baik oleh host maupun organisme/parasit yang bertanggung jawab terhadap suatu penyakit tertentu.

b. Faktor Tidak Langsung

1) Pengaruh budaya

Pola budaya ini meliputi food attitude, disease causation, child rearing, dan food production.

2) Tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku tentang gizi dan kesehatan walaupun bahan makanan dapat disediakan oleh keluarga dan daya beli memadai, tetapi karena kekurangan pengetahuan ini dapat menyebabkan keluarga tidak menyediakan makanan beraneka ragam setiap harinya, terjadi ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan tubuh

3) Faktor sosio-ekonomi

Faktor Sosio-ekonomi berhubungan dengan pendidikan, perumahan, dapur, penyimpanan bahan makanan, persediaan air bersih, jamban, pekerjaan, penghasilan keluarga, kekayaan materi, pengeluaran, dan harga pangan. Sebagian besar jumlah pendapatan penduduk Indonesia adalah golongan rendah dan menengah, hal ini akan berdampak pada pemenuhan bahan makanan terutama makanan bergizi. Oleh sebab keterbatasan ekonomi yang dialami, maka masyarakat cenderung tidak mampu untuk membeli bahan pangan makanan yang baik sehingga berdampak terhadap tingkat pemenuhan kebutuhan nutrisi yang cenderung menurun.¹¹

4. Patofisiologi

Beberapa kelainan yang terjadi pada IMT yaitu gizi buruk dan obesitas. Gizi kurang dan gizi buruk secara patofisiologi pada anak balita (12-59 bulan) adalah mengalami kekurangan energi

protein, anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI) dan kurang vitamin A. Kekurangan sumber dari empat di atas pada anak balita dapat menghambat pertumbuhan, mengurangi daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit infeksi, mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan, penurunan kemampuan fisik, gangguan pertumbuhan jasmani dan mental, stunting, kebutaan serta kematian pada anak balita.¹⁰

Obesitas terjadi karena adanya kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Gangguan keseimbangan energi ini dapat disebabkan oleh faktor eksogen (obesitas primer) sebagai akibat nutrisi (90%) dan faktor endogen (obesitas sekunder) akibat adanya kelainan hormonal, sindrom atau defek genetik (meliputi 10%). Pengaturan keseimbangan energi diperankan oleh hipotalamus melalui 3 proses fisiologis, yaitu: pengendalian rasa lapar dan kenyang, mempengaruhi laju pengeluaran energi, dan regulasi sekresi hormon. Proses dalam pengaturan penyimpanan energi ini terjadi melalui sinyal-sinyal eferen (yang berpusat di hipotalamus) setelah mendapatkan sinyal aferen dari perifer (jaringan adipose, usus dan jaringan otot). Sinyal-sinyal tersebut bersifat anabolik (meningkatkan rasa lapar serta menurunkan pengeluaran energi) dan dapat pula bersifat katabolik (anoreksia, meningkatkan pengeluaran energi) dan dibagi menjadi 2 kategori, yaitu sinyal pendek dan sinyal panjang. Sinyal

pendek mempengaruhi porsi makan dan waktu makan, serta berhubungan dengan faktor distensi lambung dan peptida gastrointestinal yang diperankan oleh kolesistokinin (CCK) sebagai stimulator dalam peningkatan rasa lapar.

Sinyal panjang diperankan oleh fat-derived hormon leptin dan insulin yang mengatur penyimpanan dan keseimbangan energi. Apabila asupan energi melebihi dari yang dibutuhkan, maka jaringan adiposa meningkat disertai dengan peningkatan kadar leptin dalam peredaran darah. Leptin kemudian merangsang anorexigenic center di hipotalamus agar menurunkan produksi Neuro Peptide Y (NPY), sehingga terjadi penurunan nafsu makan. Demikian pula sebaliknya bila kebutuhan energi lebih besar dari asupan energi, maka jaringan adiposa berkurang dan terjadi rangsangan pada orexigenic center di hipotalamus yang menyebabkan peningkatan nafsu makan.¹¹

5. Faktor Risiko

a. Usia

Usia mempengaruhi Indeks Massa Tubuh karena semakin bertambahnya usia seseorang jarang melakukan olahraga. Ketika seseorang jarang melakukan olahraga cenderung berat badannya akan meningkat sehingga dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh.

b. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik menggambarkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot. Aktifitas fisik berbanding terbalik dengan Indeks Massa Tubuh, apabila aktifitas fisik meningkat maka hasil Indeks Massa Tubuh akan semakin normal, bila aktifitas fisiknya menurun maka Indeks Massa Tubuh meningkat.

c. Jenis kelamin

Indeks Massa Tubuh dengan kategori kelebihan berat badan lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Angka obesitas lebih tinggi ditemukan pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Distribusi lemak tubuh antara laki-laki dan perempuan juga berbeda.

d. Pola makan

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوَا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Terjemahan:

Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti Langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu. (QS. Al-Baqarah: 168).

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemahan:

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Al-A’raf : 31)

Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٍ يُتَمَنُّ صُلْبُهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ، فَتُلُتْ لِبَطْعَامِهِ ، وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ (رواه الترمذي، رقم 2380، وابن ماجه، رقم 3349،

Artinya:(1939) وصححه الألباني في صحيح الترمذي، رقم

“Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih

buruk dari perutnya. Cukuplah anak Adam mengkonsumsi

beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya.

Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak),

maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga

untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk (tempat)

nafasnya. (HR. Tirmizi, no. 2380, Ibnu Majah, no. 3349,

dishahihkan oleh Al-Albani dalam kitab shahih Tirmizi, no.

1939)

Pola makan adalah pengulangan susunan makanan pada

saat makan. Pola makan berhubungan dengan jenis, proporsi

dan kombinasi makanan yang dimakan oleh seseorang,

masyarakat atau sekelompok populasi. Makanan cepat saji

dapat mempengaruhi peningkatan Indeks Massa Tubuh

seseorang, ini disebabkan oleh kandungan lemak dan gula yang

tinggi pada makanan cepat saji. Peningkatan porsi dan

frekuensi makan berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh.

Orang yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak akan lebih

cepat mengalami peningkatan berat badan dibandingkan

dengan orang yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama.

e. Berat badan

Pemantauan berat badan normal merupakan hal yang harus diperhatikan untuk mencegah penyimpangan berat badan. Peningkatan berat badan menjadi indikator penyerapan gizi seseorang, dimana berat badan digunakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi hasil Indeks Massa Tubuh seseorang.¹²

6. Manifestasi Klinis

Adapun manifestasi klinis terkait dengan indeks massa tubuh ialah sebagai berikut:

- a. Kekurangan gizi atau undernutrition, contohnya pada kondisi underweight (terlalu kurus untuk usianya), wasting (terlalu kurus untuk tinggi badannya), serta stunting (terlalu pendek untuk usianya).
- b. Nutrisi yang tidak seimbang, contohnya kekurangan dan kelebihan mikronutrisi vitamin dan mineral
- c. Kelebihan berat badan dan obesitas
- d. Penyakit tak menular atau degeneratif yang terkait pola makan, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, gangguan hati dan beberapa tipe kanker.¹³

- e. Rambut rontok, penurunan berat badan secara drastis, penurunan nafsu makan, perut kembung dan bahkan terjadi gangguan pada siklus menstruasi. ¹⁴

7. Pengukuran dan Klasifikasi

WHO (World Health Organization) telah memberikan rekomendasi bahwa klasifikasi berat badan yang mencakup derajat *underweight* dan gradasi kelebihan berat badan atau kegemukan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa penyakit yang tidak menular, klasifikasi ini didasarkan pada indeks massa tubuh (IMT) ¹⁵. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seseorang dengan usia 18 sampai 70 tahun, dengan strukurur belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, bukan ibu hamil dan menyusui. Pengukuran IMT dapat digunakan jika tebal lipatan kulit tidak dapat dilakukan atau nilai bakunya tidak tersedia.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung menggunakan rumus: ⁹

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2 (m)}$$

Keterangan:

BB = berat badan dalam kilogram

TB = tinggi badan dalam meter

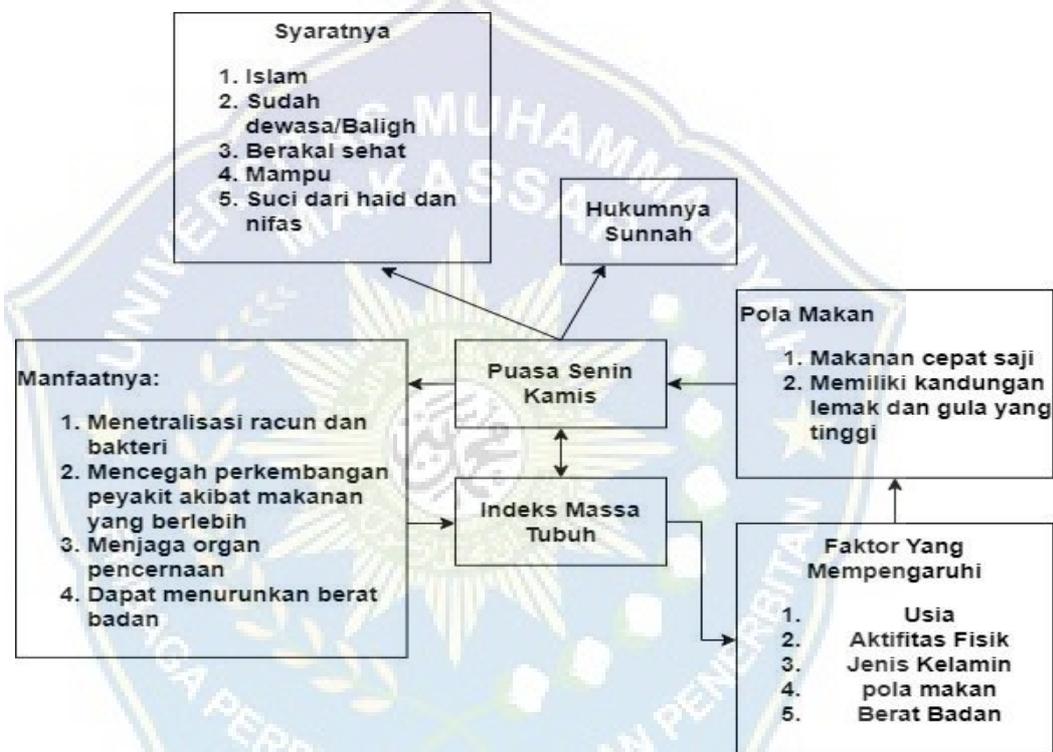
Klasifikasi	IMT (kg/m²)	Risiko Komorbiditas
Under weight	< 18.5	Low
Normal	18.5 – 24.9	Normal
Over weight	25.0-29.9	Increased
Obes I	30.0-34.9	Moderate
Obes II	35.0-39.9	Severe
Obes II	≥ 40.0	Most Severe

Tabel II.1 Batas Ambang IMT

Pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Remaja yang berotot atau bertulang besar, umumnya memiliki nilai IMT/U tinggi walaupun tidak memiliki lemak tubuh berlebih. Hal ini menyebabkan pengkategorian status gizi menjadi kurang tepat. Pengukuran tambahan untuk mengetahui massa lemak tubuh dibutuhkan untuk memperkuat justifikasi status gizi pada remaja. Massa lemak tubuh dapat diukur dengan menggunakan persen lemak tubuh.¹⁶

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengukur komposisi tubuh dan kategorisasi berat badan pada level kurus, normal atau overweight. Indeks Massa Tubuh ideal merupakan modal penting dalam menunjang keterampilan serta kemampuan fisik seorang.¹⁷

C. KERANGKA TEOR

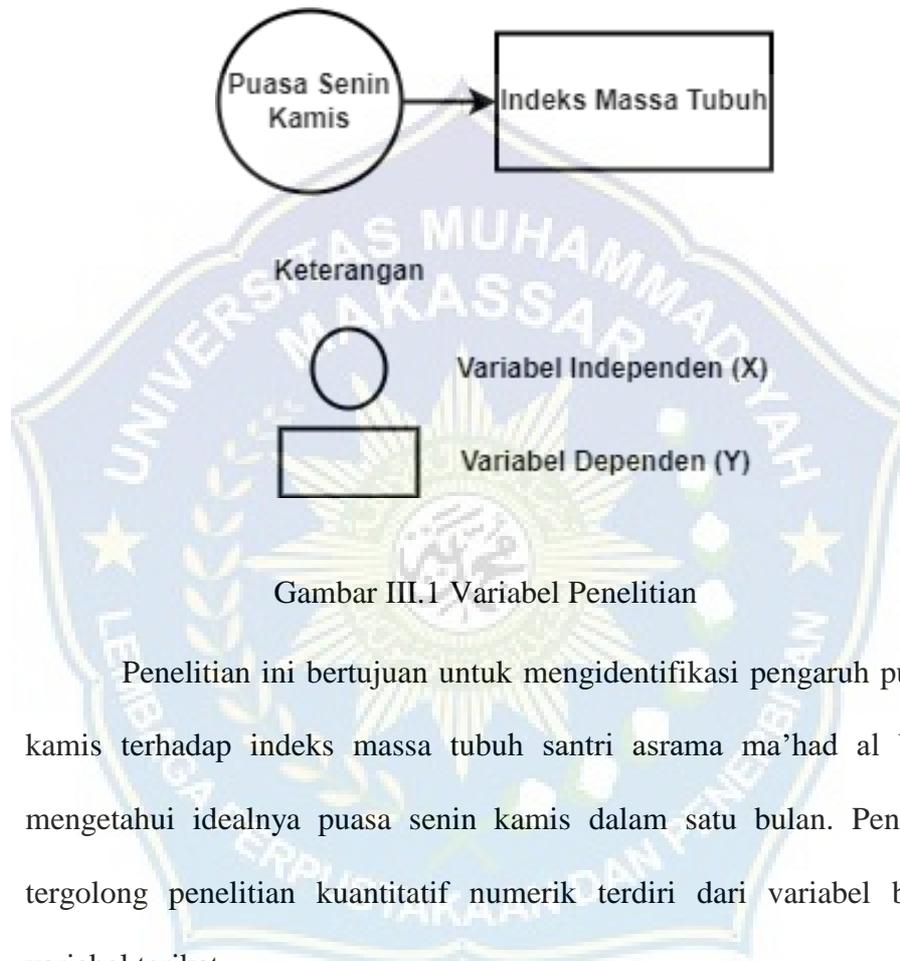


Gambar II.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. KONSEP PEMIKIRAN VARIABEL PENELITIAN



Gambar III.1 Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh puasa senin kamis terhadap indeks massa tubuh santri asrama ma'had al birr, serta mengetahui idealnya puasa senin kamis dalam satu bulan. Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif numerik terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

B. DEFINISI OPERASIONAL

1. Definisi Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang dapat diperoleh dari perbandingan

berat dan tinggi badan. Setiap orang harus mengetahui berapa nilai IMT-nya agar tahun status gizi tubuhnya normal atau tidak.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam mengukur IMT yaitu:

Berat badan : Timbangan

Tinggi badan : Microtoise

2. Cara Ukur

a. Berat Badan

Menimbang berat badan responden dengan cara:

- Pemeriksaan berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan, dengan memakai pakaian minimal dan dinyatakan dalam satuan kilogram (kg).¹⁸
- Letakkan alat timbangan berat badan di tempat yang datar.
- Melakukan pemeriksaan titik nol, jarum penunjuk angka harus menunjukkan angka nol.¹⁹
- Menimbang berat badan diatas timbangan yang sudah dipastikan dalam kondisi baik.
- Subjek berdiri tegak pada bagian tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan. Pastikan pula subjek dalam keadaan rileks/tidak bergerak-gerak.
- Catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (Kg).

b. Tinggi Badan

Tinggi badan diukur dengan cara :

- Tempelkan microtoise dengan paku pada dinding yang lurus dan datar setinggi tepat 2 meter. Angka (0) pada lantai yang datar dan rata.
- Lepaskan sepatu atau sandal pada saat pengukuran
- Anak harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, bokong, siku, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding dan wajah menghadap lurus dengan pandangan ke arah depan.
- Menurunkan microtoise sampai rapat pada kepala bagian atas.
- Membaca angka yang tertera pada microtoise.
- Mencatat hasil pengukuran dalam satuan meter.²⁰

3. Hasil Ukur

Untuk pendistribusian hasil ukur mengacu pada penggolompokan menurut WHO, dimana IMT terbagi menjadi empat kategori yaitu:

Klasifikasi	IMT (kg/m²)	Risiko Komorbiditas
Under weight	< 18.5	Low
Normal	18.5 – 24.9	Normal
Over weight	25.0-29.9	Increased
Obes I	30.0-34.9	Moderate
Obes II	35.0-39.9	Severe
Obes II	≥ 40.0	Most Severe

Tabel III. 1 Kategori IMT

4. Skala Ukur

Untuk skala ukur yang digunakan yaitu numerik.

C. HIPOTESIS

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai jawaban sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis 0 (H_0): Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara indeks massa tubuh pada santri sebelum dan setelah rutin berpuasa

- $H_0 : \mu_{\text{sebelum}} = \mu_{\text{setelah}}$

2. Hipotesis 1 (H_1): Terdapat perbedaan yang signifikan antara indeks massa tubuh pada santri sebelum dan setelah rutin berpuasa

- $H_1 : \mu_{\text{sebelum}} \neq \mu_{\text{setelah}}$

BAB IV

METODELOGI PENELITIAN

A. OBJEK PENELITIAN

Objek yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu pengaruh puasa senin kamis terhadap indeks massa tubuh, dan sampel dalam penelitian ini adalah Santri Asrama Ma'had Al-Birr.

B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di salah satu naungan perguruan tinggi swasta di Makassar yakni di Asrama Ma'had Al Birr.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2023

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Quasi eksperimen pada sampling berpasangan. Metode quasi eksperimen adalah metode penelitian yang dalam pelaksanaannya tidak menggunakan penugasan random (random assignment) melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada. Pada penelitian eksperimental, peneliti melakukan intervensi atau perlakuan terhadap subyek penelitian.²¹

D. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL

1. Populasi

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Santri Asrama Ma'had Al Birr.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, secara lebih spesifik, penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu dengan sampel yaitu santri asrama Ma'had Al-Birr. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Kriteria kasus:

1) Kriteria inklusi

- Santri yang hadir dan merupakan Santri Asrama Ma'had Al Birr.
- Bersedia secara sukarela mengikuti penelitian.
- Bersedia menjalankan puasa senin kamis selama 1 bulan (4 minggu).

2) Kriteria eksklusi

- memiliki riwayat penyakit tertentu seperti gastritis, vertigo, pasien liver dan kardiovaskular.
- Santri laki-laki yang tergolong perokok aktif.

- Santri yang sedang mengonsumsi formula ataupun obat penurun atau penambah berat badan.
- Santri yang sudah rutin melakukan puasa senin-kamis setiap minggunya.

b. Kriteria kontrol:

1) Kriteria inklusi

- Santri yang rutin melakukan puasa senin-kamis selama menjadi responden

2) Kriteria eksklusi

- Santri yang melewatkan tiga atau lebih puasa sunnah senin-kamis selama menjadi responden.
- Santri yang tidak menjaga pola makan pada saat menjalani puasa sunnah senin-kamis rutin sebagai responden dalam penelitian

c. Kriteria pengunduran diri:

- 1) Santri yang selama masa penelitian mengalami gangguan Kesehatan (sakit).²¹

E. BESAR SAMPEL DAN RUMUS SAMPEL

Perhitungan sampel dengan menggunakan rumus besar sampel leme show untuk studi analitik komparatif kategorika berpasangan:

$$= 2 \frac{(Z\alpha + Z\beta)^2 \pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

$Z\alpha$: Derivat baku α

$Z\beta$: Derivat baku β

P_2 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya.

P_1 : Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan judgement peneliti.

π : Hasil $P_1 - P_2$.

Besar sampel dan rumus sampel:

$$n = 2 \frac{(Z\alpha + Z\beta)^2 \pi}{(P_1 - P_2)^2}$$

$$n = 2 \frac{(0,842 + 1,282)^2 \pi}{(0,2 - 0,50)^2}$$

$$n = 2 \frac{4,51 \cdot 0,09}{0,09}$$

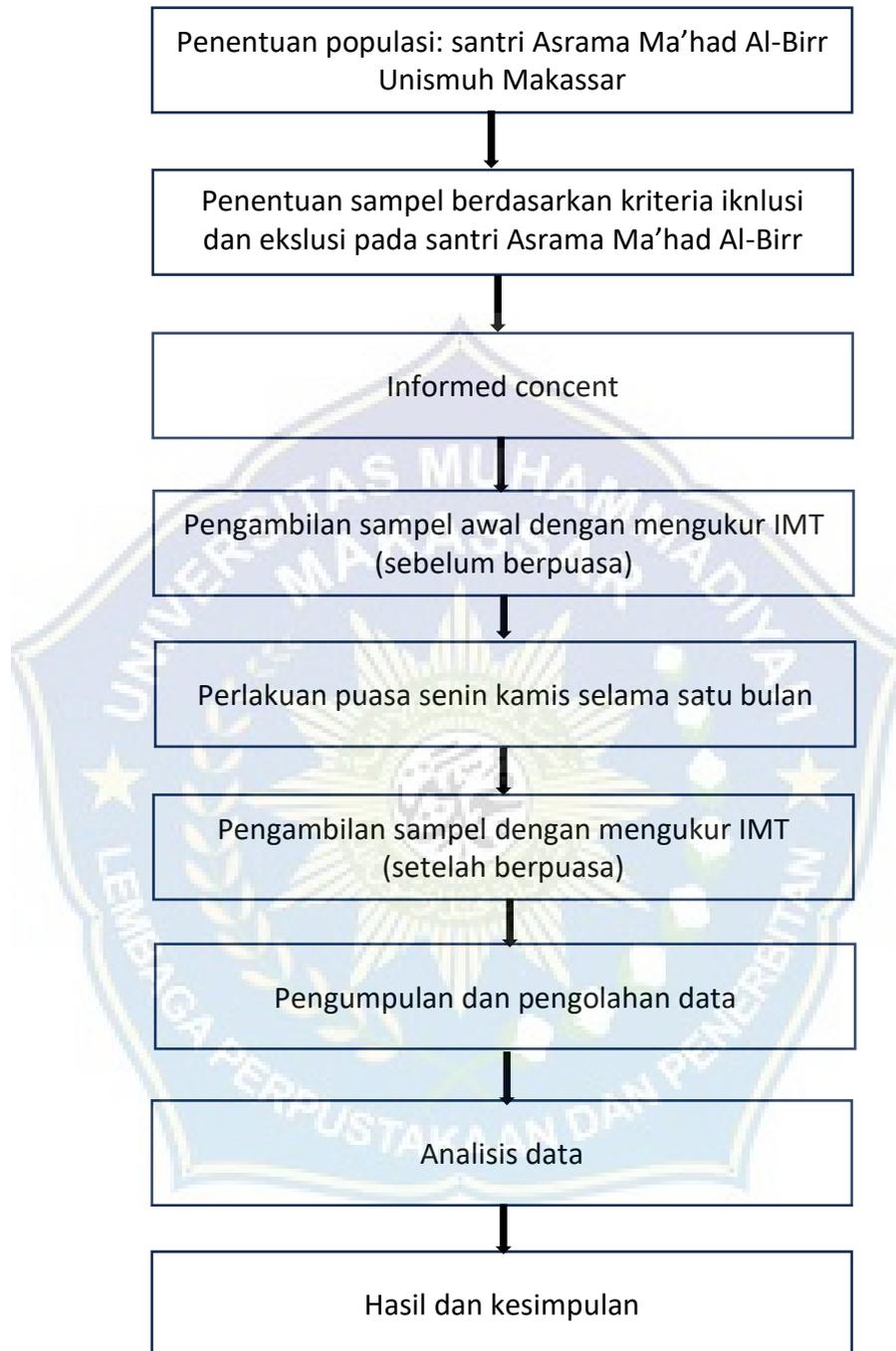
$$n = 2 \frac{0,4059}{0,09}$$

$$n = 2 \cdot 4,51$$

$$n = 9,02$$

Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah 9 orang.

F. ALUR PENELITIAN



Gambar IV. 1 Alur Penelitian

G. PROSEDUR KERJA

Adapun prosedur kerja dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengurusan surat izin pengambilan data pendahuluan
2. Memasukkan surat izin penelitian.
3. Penentuan Sampel penelitian dengan teknik non probability sampling, yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi peneliti saat penelitian.
4. Selanjutnya memberi *informed consen* kepada kriteria terpilih untuk kesediaannya menjadi responden penelitian.
5. Selanjutnya pengukuran awal dilakukan untuk mendapatkan variabel dependen dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebagai data pretest responden.
6. Setelah itu responden diminta untuk berpuasa selama satu bulan pada hari senin dan kamis.
7. Selanjutnya dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan data post-test responden sekali dalam sepekan setiap hari sabtu.
8. Mencatat dan mengelolah seluruh data di computer untuk selanjutnya dilakukan analisis.

H. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung oleh responden yang bersedia dijadikan objek penelitian.

I. INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Intrumen merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan data dalam sebuah penelitian. Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan, meteran/microtoice, formulir persetujuan mengikuti penelitian (*informed consen*) dan lembar observasional.

J. ANALISIS DATA

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan pada masing-masing sampel sesudah dan sementara berpuasa. Analisis univariate dilakukan untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum untuk masing-masing kelompok.

2. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini menerapkan analisis data Analisa bivariat digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independen (puasa senin-kamis) dan variabel dependen (Indeks Massa Tubuh) dengan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk Test, kemudian dapat dilakukan uji Homogenitas dan One Way-ANOVA lalu dilakukan uji t-tes berpasangan dengan daerah

penolakan adalah semua nilai H yang mungkin terjadi di bawah H-nol dengan nilai $< \alpha 0,05$. Dimana:

- Jika $p \text{ value} \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini berarti Terdapat perbedaan yang signifikan antara indeks massa tubuh pada santri sebelum dan setelah rutin berpuasa

$$H_1 : \mu_{\text{sebelum}} \neq \mu_{\text{setelah}}$$

- Jika p value > 0,05 berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan antara indeks massa tubuh pada santri sebelum dan setelah rutin berpuasa

$$H_0 : \mu_{\text{sebelum}} = \mu_{\text{setelah}} \quad ^{21}$$

K. ASPEK ETIKA PENELITIAN

1. Informed Consent (Surat Persetujuan)

Tujuannya adalah subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika subjek menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

2. Anonimity (Tanpa Nama)

Nama responden tidak akan peneliti cantumkan pada hasil penelitian. Nama hanya digunakan untuk menyingkronisasikan antara jawaban untuk variabel bebas dan variabel terikat.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Semua informasi yang diterima akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan data pribadi responden tidak akan dicantumkan dalam hasil riset. ²¹

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. GAMABARAN UMUM / POPULASI SAMPEL

Telah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Kebiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Indeks Massa Tubuh Santri di Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar. Pengambilan data untuk penelitian ini telah dimulai pada tanggal Kamis 16 November 2023 hingga 15 Desember 2023 di Gedung Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini dilakukan melalui observasi langsung yaitu dengan mengukur langsung berat badan dan tinggi badan siswa setiap melakukan puasa senin kamis selama 4 minggu. Dimana, sebanyak 20 orang Santri di Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar telah bersedia menjadi responden.

Data yang telah terkumpul selanjutnya disusun dalam suatu table induk (*master table*) dengan menggunakan program komputerisasi. Dari table induk tersebutlah kemudian data dipindahkan dan diolah menggunakan program statistic di perangkat komputer kemudian disajikan dalam bentuk table frekuensi maupun table regresi.

B. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Gedung Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar, yang mana Ma'had Al Birr ini merupakan asrama yang terletak di lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Asrama ini menyediakan fasilitas bagi mahasiswa, terutama yang berasal dari luar kota atau luar daerah. Berikut adalah beberapa fasilitas yang ada di dalam asrama tersebut:

- Fasilitas Umum: kamar tidur, kamar Mandi, ruangan Belajar, ruang tamu atau area komunal untuk berkumpul dan berinteraksi, dapur Bersama.
- Fasilitas Tambahan: akses internet, ruang olahraga, ruang pertemuan.
- Layanan dan Aktivitas: Pengawasan dan keamanan, kegiatan sosial, pelayanan makanan.

Asrama Ma'had Al-Birr dipilih penulis sebagai tempat penelitian karena lingkungan asrama di dalam universitas ini sering kali menjadi tempat berkumpul dan berbagi pengalaman antara mahasiswa, sehingga memiliki fungsi yang lebih dari sekedar tempat tinggal tetapi asrama Ma'had Al-Birr ini mampu memberikan lingkungan yang kondusif untuk belajar, berinteraksi, dan mendukung perkembangan pribadi dan religi mahasiswa. Sehingga akan lebih mudah bagi santri yang ikut serta dalam penelitian ini dalam menjalankan rangkaian penelitian.

C. ANALISIS

Berdasarkan dari hasil olah data yang dilakukan penulis didapatkan kategori Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebelum dan setelah berpuasa sunnah Senin Kamis selama 4 minggu adalah sebagai berikut:

Tabel V.1 Indeks Massa Tubuh Santri Sebelum dan Setelah Rutin Berpuasa Sunnah Senin kamis

NO	IMT sebelum berpuasa	Kategori IMT sebelum berpuasa	IMT setelah berpuasa	Kategori IMT setelah berpuasa
1	17.69	Under weight	17.28	Under weight
2	20.44	Normal	20.44	Normal
3	18.22	Under weight	17.33	Under weight
4	19.11	Normal	18.33	Under weight
5	17.29	Under weight	16.95	Under weight
6	26.92	Over weight	26.49	Over weight
7	16.54	Under weight	16.17	Under weight
8	16.95	Under weight	15.91	Under weight
9	19.73	Normal	19.60	Normal
10	22.66	Normal	23.11	Normal
11	19.56	Normal	20.13	Normal
12	20.32	Normal	19.10	Normal
13	20.70	Normal	21.32	Normal
14	17.31	Under weight	17.35	Under weight
15	20.47	Normal	20.47	Normal
16	19.53	Normal	18.75	Normal
17	19.75	Normal	19.40	Normal
18	20	Normal	21.15	Normal
19	19.77	Normal	16.88	Under weight
20	20.32	Normal	23.43	Normal

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil pengolahan data tabel V.1 diatas diperoleh IMT santri sebelum rutin berpuasa sunnah senin kamis dengan kategori IMT Under Weight sebanyak 6 orang, kategori Normal sebanyak 13 orang dan

kategori Over weight sebanyak 1 orang. Sedangkan IMT santri setelah rutin berpuasa Sunnah Senin Kamis dengan kategori Under Weight sebanyak 8 orang, kategori Normal sebanyak 11 orang dan kategori Over weight sebanyak 1 orang.

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat berfungsi untuk mengetahui gambaran data yang dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel V.2 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Indeks massa tubuh santri sebelum berpuasa sunnah senin kamis	20	16.54	26.92	19.6850	2.30392
Indeks Massa Tubuh Santri setelah berpuasa sunnah senin kamis	20	15.91	26.49	19.5075	2.71770
Valid N (listwise)	20				

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil pengolahan data tabel V.2 diatas diperoleh Indeks Massa Tubuh Santri sebelum berpuasa Sunnah Senin Kamis dengan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 26.92, nilai terendah (*minimum*) sebesar 16.54, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19.6850, dan

nilai standar deviasi sebesar 2.303920. Dan Indeks Massa Tubuh Santri setelah berpuasa Sunnah Senin Kamis dengan nilai tertinggi (*Maximum*) sebesar 24.49, nilai terendah (*minimum*) sebesar 15.91, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19.5075, dan nilai standar deviasi sebesar 2.71770. Dalam hal ini hasil dari olah data diatas secara jelas menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada Indeks Massa Tubuh santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebelum dan setelah menerapkan kebiasaan berpuasa Sunnah Senin Kamis selama 4 minggu.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik Shapiro-Wilk. Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normalitas data penelitian, Dimana hasil dari perhitungan Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS kemudian dibandingkan dengan tingkat signifikansi α (0,05). Jika hasil $Sig > \alpha$ (0,05), maka hipotesis nol (H_0) ditolak, menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika $Sig < \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima, mengindikasikan bahwa data tidak mengikuti

distribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas data secara ringkas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel V.3 Data Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistics	df	Sig.	statistics	df	Sig.
IMT sebelum berpuasa	0.230	5	0.200	0.870	5	0.265
IMT setelah berpuasa	0.103	14	0.200	0.972	14	0.906

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil olah data pada tabel V.3 diatas diperoleh nilai Asym.sig.(2-tailed) data sebesar 0.906 yang mana nilai menunjukkan bahwa hasil uji Normalitas menghasilkan angka yang lebih besar dari Tingkat signifikansi 0.05. Oleh karena itu, berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap terdistribusi secara normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memeriksa apakah varians dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Uji Ini penting dalam analisis statistik seperti analisis varians (ANOVA), di mana asumsi homogenitas varians harus

dipenuhi agar hasil analisis dapat diandalkan dengan Tingkat signifikansi $p > 0.05$.

Tabel V.4 Data Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Indeks Massa Tubuh Santri			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.475	1	17	.080

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan Tabel hasil olah data diatas didapatkan nilai signifikan p value 0.080 atau > 0.05 .

c. Uji One Way ANOVA

Uji One Way ANOVA dilakukan untuk melihat nilai F-Statistics dengan H_0 diterima apabila $f_{hitung} < f_{tabel}$ (tidak berpengaruh), H_1 diterima apabila $f_{hitung} > f_{tabel}$ (berpengaruh). Dan $(p\text{-value}) < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel V.5 Data Uji One Way ANOVA

ANOVA					
Indeks Massa Tubuh Santri					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	90.603	2	45.301	15.486	.000
Within Groups	49.729	17	2.925		
Total	140.332	19			

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil olah data pada tabel V.5 diatas diperoleh:

$F_{hitung} = 15.486$

$df_1(\text{pembilang}) = k$ (jumlah variabel bebas) = 1

$$df_2(\text{penyebut}) = n - k - 1 = (20 - 1 - 1) = 18$$

F tabel = 4,41

nilai p (sig.) yang didapat adalah sebesar 0.000. Nilai tersebut < 0.05, dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan indeks massa tubuh santri sebelum dan sesudah berpuasa sunnah senin kamis selama 4 minggu.

d. Uji t-tes Berpasangan

Uji t-tes berpasangan dilakukan untuk melihat nilai p-nilai (p-value) yang dihasilkan dari analisis statistic dan juga membandingkan rata-rata dua kelompok terkait

Tabel V.6 Data Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error mean
Pair 1	Indeks Massa Tubuh Santri sebelum berpuasa senin kamis	19,6850	20	2,30392	0,51517
	Indeks Massa Tubuh Santri setelah berpuasa senin kamis	19,5075	20	2,71770	0,60770

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil olah data pada tabel V.6 diatas diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada santri sebelum berpuasa sunnah senin kamis adalah sebesar 19.6850 sedangkan nilai rata-rata (*mean*) pada santri setelah berpuasa sunnah senin kamis adalah sebesar

19.5075. oleh karena itu hasil dari olah data diatas secara jelas menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada Indeks Massa Tubuh santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebelum dan setelah menerapkan kebiasaan berpuasa Sunnah Senin Kamis selama 4 minggu

Tabel V.7 Data Paired Samples Test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pengaruh Kebiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis - Indeks Massa Tubuh Santri	17,1775	2,33665	0,52273	16.61342	18.80158	-33.875	19	< 0,001	< 0.001

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, (2024)

Berdasarkan hasil olah data pada tabel V.7 diatas diperoleh nilai Two-sided p (sig.) yang didapat adalah sebesar 0.001. Nilai tersebut < 0.05, dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti metode kebiasaan berpuasa sunnah Senin Kamis membuat perubahan pada indeks massa tubuh santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB VI

PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh puasa senin kamis terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa pada santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 20 orang.

Alat yang digunakan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian ini adalah microtoise dan timbangan berat badan, yang mana peneliti melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada sampel lalu dilakukan penghitungan pada Indeks Massa Tubuh. Kemudian di uji validitas dengan menggunakan program SPSS. Dari hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh ini dimaksudkan untuk melihat seberapa berpengaruh puasa sunnah senin kamis tersebut terhadap indeks massa tubuh pada santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar didapatkan hasil dengan jumlah 20 sampel. Sebanyak 18 sampel (90%) memiliki kadar indeks massa tubuh yang mengalami perubahan selama rutin berpuasa senin kamis, sebanyak 2 sampel (10%) memiliki kadar indeks massa tubuh yang tidak mengalami perubahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar setelah rutin melakukan puasa sunnah senin kamis mengalami perubahan pada indeks massa tubuhnya.

Dimana puasa menjadi salah satu cara untuk dapat menjaga kesehatan tubuh. Ketika berpuasa jumlah makanan yang dimakan berkurang dibanding tidak puasa. Selain itu, puasa adalah waktu yang tepat untuk mewujudkan memiliki tubuh ideal. Diketahui bahwa ketika seseorang berpuasa, proses detoksifikasi tubuh lebih menyeluruh dan komprehensif. Saat berpuasa, perut dikosongkan selama beberapa jam, yang dapat membantu mengatasi obesitas selain mencegah atau mengendalikannya puasa juga dapat membantu penderita obesitas menurunkan berat badan dan menjaga pola makan sehat. Puasa berpotensi menurunkan berat badan karena menyebabkan tubuh mengonsumsi lebih sedikit makanan sehingga menurunkan risiko obesitas, salah satu faktor risiko sejumlah penyakit.

Selama berpuasa seseorang tentu saja dilarang untuk makan dan minum dari matahari terbit hingga matahari terbenam. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan kebiasaan makan umumnya dari tiga kali waktu makan utama menjadi dua kali waktu makan utama dalam sehari, yaitu setelah matahari terbenam (waktu berbuka puasa) dan sebelum matahari terbit (waktu sahur). Pembatasan waktu makan tersebut dapat memengaruhi asupan energi dan zat gizi dalam sehari. Sebab itu, tubuh mengalami perubahan signifikan dalam cara mengolah makanan dan energi. Ini termasuk pengurangan asupan kalori karena jeda waktu makan yang panjang, yang menyebabkan tubuh mencari sumber energi dalam bentuk lemak yang tersimpan. Puasa juga memengaruhi metabolisme tubuh. Ketika pasien puasa, kadar insulin dalam darah menurun dan tubuh beralih untuk

menggunakan lemak sebagai sumber energi utama. Ini membantu meningkatkan pembakaran lemak, yang merupakan kunci dalam penurunan berat badan.²²

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Terjemahan:

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya. (QS. Al-Baqarah: 172)

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh wiradiyanti (2023) yang membahas mengenai bagaimana distribusi dan perbedaan status gizi pada kelompok siswa puasa sunnah dan tidak puasa sunnah di SMA Negeri 1 Jombang yang menunjukkan hasil p-value 0.048 atau $p < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada status gizi kedua kelompok sampel. Dengan sebanyak 20 (87%) responden memiliki status gizi baik, 3 (13%) responden dengan status gizi lebih, dan yang tergolong obesitas hanya 1 (4%) responden dan ditemukan pada responden yang tidak berpuasa.²³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri dan secara statistic signifikan Hasil uji regresi logistik pola makan menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p = < 0,001$), yang menunjukkan pola makan pada remaja putri dalam penelitian ini merupakan faktor protektif yang berarti remaja yang mempunyai pola makan seimbang sesuai AKG (Angka Kecukupan Gizi) 9 kali lebih rendah mengalami kegemukan

dibandingkan dengan remaja putri yang pola makan tidak seimbang sesuai AKG (Angka Kecukupan Gizi).²⁴

Dimana dari kedua hasil penelitian ini memakai metode pendekatan yang berbeda dalam menganalisa sampelnya, Dimana hanya menghitung atau membandingkan IMT pada sampel yang tidak berpuasa dengan sampel yang berpuasa tanpa melakukan observasi puasa secara langsung pada sampel yang di uji. Kedua penelitian di atas menialai status gizi pada masing masing sampel secara umum dan sedangkan pada penelitian ini hanya berfokus pada pengukuran IMT.

Namun ada beberapa penelitian memiliki hasil yang berbeda, salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2021). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara rutinitas puasa (puasa Daud, Senin-Kamis, tidak puasa) dengan status gizi di pondok pesantren dengan p-value 0.172 ($p > 0.05$). dengan status kegemukan paling banayak dialami oleh siswa yang tidak berpuasa dengan presentase 46,7%, merupakan presentase tertinggi dibandingkan siswa yang berpuasa. Dan status gizi normal paling banyak dialami oleh siswa yang berpuasa oleh Daud dengan persentase 35,7%, yang merupakan persentase tertinggi dibandingkan siswa yang tidak berpuasa dan siswa yang hanya berpuasa Senin-Kamis. Perbedaan hasil ini diperkirakan karena adanya perbedaan karakteristik responden dan perbedaan cara analisis data penelitian.²⁵

Seperti yang telah dibahas dalam bab sebelumnya bahwa puasa merupakan salah satu amalan yang sering dilakukan seseorang muslim. Puasa itu sendiri

memiliki banyak manfaat dan keutamaan di dalamnya. Diriwayatkan oleh al-Thabrani dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda:

اغزوا تغنموا، وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا

Artinya: “Berperanglah niscaya kalian akan mendapatkan harta rampasan, berpuasalah maka kalian akan sehat, dan bersafarlah maka kalian akan kaya”.

Dalam QS. Az-Zumar ayat 9 Allah Subhanahu Wa Ta’ala Berfirman:

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ۗ

Terjemahan: Katakanlah, “apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima Pelajaran. (QS. Az-Zumar: 9)

Dari ayat ini dapat dipahami bahwa tidak ada kesamaan atau kesetaraan antara orang-orang yang beriman dengan orang-orang yang berbuat kejahatan dalam hal balasan atau pembalasan di akhirat yang menunjukkan prinsip adil Allah dalam memberikan balasan sesuai dengan perbuatan manusia. Dimana puasa mampu membantu seseorang untuk menumbuhkan keimanan dan menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak sesuai dengan anjuran agama.

Adapun Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil dari penelitian ini yang pertama ialah durasi puasa yang mana konsistensi dari hasilnya tergantung dari durasi atau lama waktu yang dipakai untuk melakukan puasa itu sendiri. Kemudian karakteristik sampel seperti usia responden, jenis kelamin, kondisi medis, aktivitas fisik, pola makan seperti jenis makanan, dan umlah konsumsi, faktor genetic dan respon biologis individual, dan juga tingkat stress.

Adapun keterbatasan yang dirasakan pada penelitian ini sabagai berikut:

1. Selama perlakuan peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol hal-hal lain seperti stress, aktivitas fisik, Kesehatan fisik dan pola makan yang dapat mempengaruhi berat badan responden.
2. Kurangnya waktu untuk dilakukan perlakuan terhadap responden karena keterbatasan waktu yang diberikan.



BAB VII

PENUTUP

A. KESIMPULAN

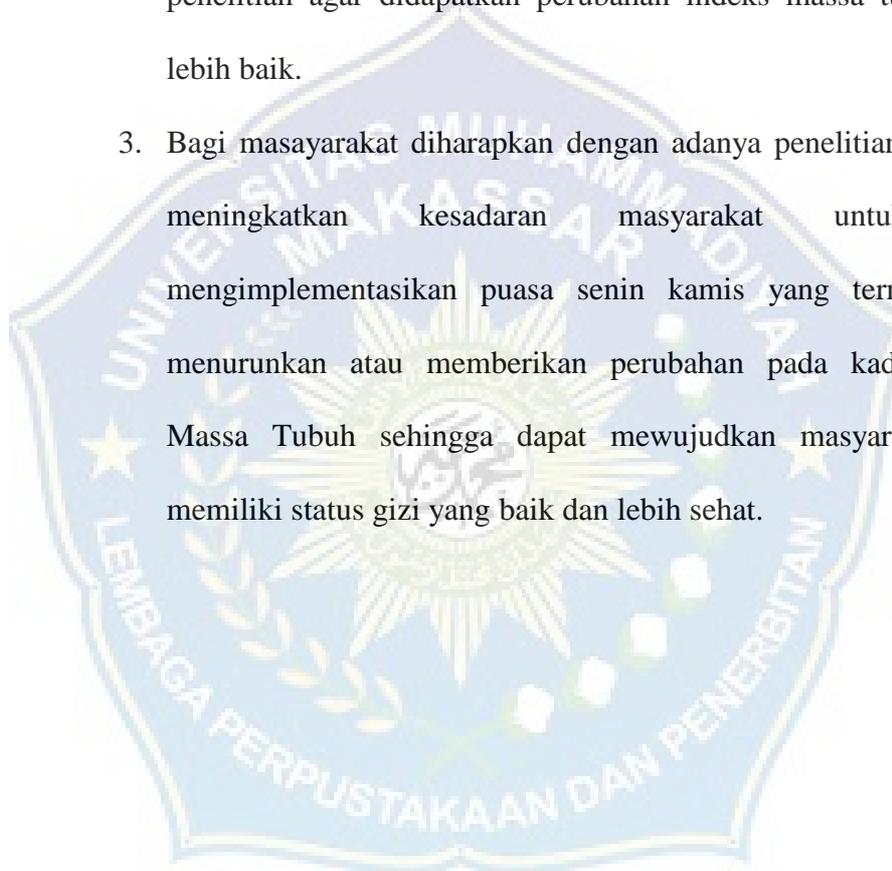
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap indeks massa tubuh pada siswa santri asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa:

1. Rata-rata Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebelum rutin berpuasa Sunnah Senin Kamis adalah sebesar 19.6850.
2. Rata-rata Indeks Massa Tubuh Santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar setelah rutin berpuasa Sunnah Senin Kamis adalah sebesar 19,5075.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada Indeks Massa Tubuh santri setelah melakukan kebiasaan puasa sunnah dengan melihat perubahan yang terjadi pada rata-rata Indeks Massa Tubuh santri Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar sebelum dan setelah melakukan kebiasaan puasa sunnah senin kamis selama 4 minggu.

B. SARAN SARAN

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk sebaiknya memilih kelompok sampel dengan kategori Indeks Massa Tubuh yang lebih besar dari kategori Normal dan memilih jumlah sampel yang lebih banyak.
2. Penelitian selanjutnya baiknya menambahkan durasi atau masa penelitian agar didapatkan perubahan indeks massa tubuh yang lebih baik.
3. Bagi masyarakat diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk bisa mengimplementasikan puasa senin kamis yang ternyata bisa menurunkan atau memberikan perubahan pada kadar Indeks Massa Tubuh sehingga dapat mewujudkan masyarakat yang memiliki status gizi yang baik dan lebih sehat.



DAFTAR PUSTAKA

1. Damayanti AY, Zahro RK, Sari FK. Status Gizi Di Pondok Pesantren. *J Kesehat Tambusai*. 2021;2:30–9.
2. Riskesdas Kab/kota. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018 [Internet]. Vol. 110, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2018. hal.444. 129 p. Available from:
<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
3. Irfan Setia Permana. PUASA SENIN KAMIS DAN KORELASINYA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL-SPIRITUAL SISWA (Studi kasus pada siswa sekolah menengah atas negeri 5 Cimahi). *J Pendidik Agama Islam*. 2022;20(1):43–51.
4. Mukrimaa SS, Nurdyansyah, Fahyuni EF, YULIA CITRA A, Schulz ND, د غسان, et al. Puasa: Syarat Rukun & Membatalkan. Vol. 6, *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 2016. 128 p.
5. Rahmi A. Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *J Stud Penelitian, Ris dan Pengemb Pendidik Islam*. 2015;3(1):89–106.
6. Adi Subrata S, Varia Dewi M. Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan. *Khazanah*, Vol 15 (2), 2017. 2017;XV:25.
7. Situmorang M. Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran

Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *J Teor Dan Apl Fis.* 2017;03(02):102–10.

8. Riskesdas Kab/kota. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018 [Internet]. Vol. 110, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 129 p. Available from:
<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
9. Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, K MS, Setiyohadi B, Syam AF. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi Keenam. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi Keenam Jilid I. 2014. 1–4293 p.
10. Alamsyah D, Mexitalia M, Margawati A, Hadisaputro S, Setyawan H. Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak). *J Epidemiol Kesehat Komunitas.* 2017;2(1):46.
11. Cahyaningrum. Leptin sebagai indikator obesitas, Sandubaya Mataram. *J Kesehat Prima.* 2015;I(1):1364–71.
12. Ramdani R, Jajat J, Sutisna N, Sudrazat A, Risma R. Aktivitas Fisik dan Body Mass Index Pada Anak Usia Dini: Pengukuran METs dengan Accelerometer ActivPAL. *J Keolahragaan.* 2019;5(2):45.
13. Meidelfi D, Alfarissy S, Fauzi A, Azura R. Sistem Pakar Mendeteksi Malnutrisi pada Remaja dengan Metode Forward Chaining. *Inspir J Teknol*

Inf dan Komun. 2021;11(1):25.

14. Rafiqi A, Matondag I, Fevria R. Iron Nutrition Anemia (AGB) Causes Malnutrition At The Adolescent Level Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja. 2022;827–32.
15. Rasyid MFZ. Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). J Med Utama. 2021;2(4):1094–7.
16. Widyastuti RA, Rosidi A. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh pada Remaja. J Gizi. 2018;7(2):32–9.
17. Kusnandar¹, Budi² DR, Listiandi³ AD, Festiawan⁴ R, Panuwun, Nurcahyo⁵ J, et al. BOLA VOLI: BAGAIMANAKAH KONDISI INDEKS MASSA TUBUH ATLET . 2020;5(September):95–106.
18. Rahmah SRA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Kota Bengkulu. 2021;8–9, 13–4.
19. Hulu FN. Analisis Perbandingan Tingkat Akurasi Timbangan Digital Dan Manual Sebagai Alat Pengukur Berat Badan Anak. J Ilmu Komput dan Bisnis. 2018;9(1):1864–8.
20. Harjanto A, Rizal A, Hadiyoso S. Pengembangan Sistem Pengukuran Tinggi Badan Menggunakan Kinect. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2018;5(3):4005–10.

21. Anggreni D. Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar. 2022. 105 p.
22. K. Maulida, M.pratiwi, N. Qolbi. Pengaruh Puasa Menurut Perspektif Islam Dalam Menurunkan Berat Badan Pada Pasien Obesitas Dan Diabetes. *Journal of creative Student Research (JSCR)*. 2023. Vol.1
23. A. wiradiyanti. Perbedaan Asupan Gula Minuman Kemasan Dan Status Gizi Pada Siswa Puasa Sunnah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023. vol.4
24. Nugroho, Riezky Faisal. Hubungan Stres Psikososial. Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. institutional repository Universitas Sebelas Maret. 2018.
25. Damayanti AY, Zahro RK, Sari FK. Status Gizi Di Pondok Pesantren. *J Kesehatan Tambusai*. 2021;2:30–9.



LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Persetujuan

(Disi oleh responden)

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tempat/Tgl lahir :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. HP :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang bernama Bau Tenri Olha (105421100620) dengan judul " Analisis Perbedaan Indeks Massa Tubuh santri asrama Mah'had Al-Birr universitas Muhammadiyah Makassar Sebelum dan Setelah rutin melakukan kebiasaan puasa sunnah" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Makassar, 15 November 2023

Responden

()

Lampiran 2

Lembar Observasional

(Disi oleh peneliti)

LEMBAR OBSERVASIONAL

PERBEDAAN IMT SANTRI SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN KEBIASAAN PUASA SUNNAH

A. Indeks Massa Tubuh Sebelum Puasa

No	Nama	BB	TB	IMT
1	E D	47	155	19.53
2	D R	46	150	20.4
3	M K B	52	165	19.11
4	S W N	48	156	19.75
5	F	45	150	20
6	A M H	43	145	20.47
7	N K	50	157	20.32
8	I N	41	154	17.29
9	Q A	50	157	20.32
10	F A	45	150	20
11	M J	49	170	16.95
12	A S	41	154	17.29
13	A S M	43	156	17.69
14	S	40	152	17.31
15	I	44.6	151	19.56
16	R F	45	151	19.73
17	M	63	153	26.92
18	I	51	150	22.66
19	S	53	160	20.70
20	N	45	165	16.54

B. IMT saat Berpuasa Sunnah Senin Kamis

No	Nama	Pekan 1			Pekan 2			Pekan 3			Pekan 4		
		BB	TB	IMT									
1	E D	46	155	19.16	47.3	155	19.7	46	155	19.16	45	155	18.75
2	D R	46	150	20.44	45	150	20	45	150	20	46	150	20.44
3	M K	52	165	19.11	51	165	18.75	52	165	19.11	50	165	18.38
4	S W N	46	154	19.40	46	154	19.40	46.1	154	19.45	46	154	19.40
5	F	39	152	16.88	39	152	16.88	38	152	16.45	39	152	16.88
6	A M	43	145	20.47	44	145	20.95	43	145	20.47	43	145	20.47
7	N K	63	160	24.6	59.7	160	23.32	60	160	23.43	60	160	23.43
8	I N	40	155	16.66	40.7	155	16.95	41.7	155	17.37	40.7	155	16.95
9	Q A	47.7	157	19.39	46	157	18.69	48.5	157	19.71	47	157	19.10
10	F A	45.7	150	20.31	45	150	20	45	150	20.31	47.6	150	21.15
11	M J	47	170	16.26	44	170	15.22	47	170	16.26	46	170	15.91
12	A S	40	150	17.77	40	150	17.77	39	150	17.33	39	150	17.33
13	A S M	43	156	17.69	43	156	17.69	43	156	17.69	42	156	17.28
14	S	40	152	17.31	40.1	152	17.35	40.1	152	17.35	40.1	152	17.35
15	I	44	151	19.29	44.1	151	19.60	46	151	20.17	45.9	151	20.13
16	R F	45.4	151	19.95	45.3	151	19.86	44.1	151	19.34	44.7	151	19.60
17	M	61.2	153	26.15	61	153	26.06	61	153	26.06	62	153	26.49
18	I	51.3	150	23	52.1	150	30.35	52	150	23.11	52	150	23.11
19	S	54	160	21.09	54.5	160	21.28	53.9	160	21.05	54.6	160	21.32
20	N	45	165	16.54	45	165	16.54	45	165	16.54	44	165	16.17

Lampiran 3



Lampiran 4



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Alamat: Lt.3 KEPK Jl. Sultan Alauddin No. 259, E-mail: ethics@med.unismuh.ac.id, Makassar, Sulawesi Selatan

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
Nomor : 432/UM.PKE/XI/45/2023

Tanggal: 21 November 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20231027400	Nama Sponsor	-
Peneliti Utama	Bau Tenri Olha		
Judul Peneliti	Pengaruh Kebiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Indeks Massa Tubuh Santri di Asrama Ma'had Al-Birr Unismuh Makassar		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	18 November 2023
No Versi PSP	2	Tanggal Versi	18 November 2023
Tempat Penelitian	Asrama Ma'had Al-Birr Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku	21 November 2023
		Sampai Tanggal	21 November 2024
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes., Sp.OT(K)	Tanda tangan:	21 November 2023
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan:	21 November 2023

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin NO.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Bau Tenri Olha

Nim : 105421100620

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	3 %	10 %
2	Bab 2	25 %	25 %
3	Bab 3	2 %	10 %
4	Bab 4	1 %	10 %
5	Bab 5	7 %	10%
6	Bab 6	6 %	10%
7	Bab 7	4 %	5%

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 19 Februari 2024

Mengetahui

Kepala UPT, Perpustakaan dan Penerbitan,



Nurshah, S.Hum., M.I.P
NBM. 964 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593, fax (0411)865 588
Website: www.library.unismuh.ac.id
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id

Bau Tenri olha 105421100620 BAB I

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

centers.ju.edu.jo

Internet Source

2%

2

www.coursehero.com

Internet Source

1%



Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Bau Tenri olha 105421100620 BAB II

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATION

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stitradenwijaya.ac.id Internet Source	7%
2	tafsirweb.com Internet Source	3%
3	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	2%
4	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	2%
5	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	2%
6	repository.iainpare.ac.id Internet Source	2%
7	qjurnal.my.id Internet Source	1%
8	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
9	Submitted to IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Student Paper	1%



Bau Tenri olha 105421100620 BAB III

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilibadmin.unismuh.ac.id
Internet Source

2%



Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



Bau Tenri olha 105421100620 BAB IV

ORIGINALITY REPORT

1% SIMILARITY INDEX 0% INTERNET SOURCES 0% PUBLICATIONS 1% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Submitted to stie-pembangunan Student Paper 1%



Exclude quotes Off Exclude matches Off
Exclude bibliography Off

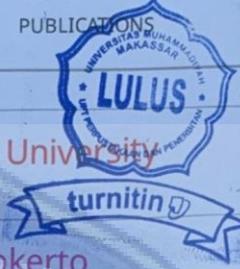


Bau Tenri olha 105421100620 BAB V

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES



1	Submitted to Marquette University Student Paper	1%
2	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	1%
3	Submitted to Kaplan College Student Paper	1%
4	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	1%
5	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas Islam Lamongan Student Paper	1%
8	journal.iain-manado.ac.id Internet Source	1%
9	Submitted to UIN Sultan Syarif Kasim Riau	

Bau Tenri olha 105421100620 BAB VI

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

3%

2

repository.ipmi.ac.id

Internet Source

3%

3

www.pecihitam.org

Internet Source

1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off



Dipindai dengan CamScanner

Bau Tenri olha 105421100620 BAB VII

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.stpn.ac.id
Internet Source



5%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off



Dipindai dengan CamScanner