

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Depresi adalah suatu bentuk gangguan suasana hati yang mempengaruhi kepribadian seseorang yang di tandai dengan perubahan mood (Choirul Anam cit Sujardi, 1999). Tanda atau gejalanya, yaitu adanya perubahan tingkat aktivitas, kemampuan kognitif, pembicaraan, dan fungsi vegetatif (seperti tidur, nafsu makan, aktivitas seksual, dan irama biologis lainnya). Perubahan tersebut hampir selalu menyebabkan gangguan fungsi interpersonal, sosial, dan pekerjaan (Kaplan dan Sadock, 1997).

Kartono (1987) menyatakan bahwa pada umumnya depresi dibagi menjadi tiga jenis, yaitu depresif reaktif, depresif neurotik dan depresif psikogen. Depresif reaktif merupakan depresi yang terjadi karena reaksi dari suatu bencana dalam hidup. Depresi neurotik adalah depresi yang timbul yang disebabkan oleh mekanisme pertahanan diri dan mekanisme pelarian diri yang keliru. Depresi psikogen adalah depresi yang di sebabkan oleh peristiwa dan pengalaman pribadi.

Pasien Depresi berat prevalensi adalah 15%, kemungkinan tertinggi pada wanita adalah 25%. Perawatan primer pada wanita mendekati 10% dan pada pasien medis rawat inap mendekati 15% (Kaplan dan Sadock, 1997). Data di Halmington Canada dengan pengamatan secara cross sectional didapat survey pada 2852 anak yang di dasari dengan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-III) terdapat sindrom depresi mayor pada anak yang

remaja (Fleming, 1989). Dalam sebuah studi prospektif mengidentifikasi bahwa 13% dari 1.265 remaja mengembangkan gangguan depresi berat pada umur 14-16 tahun, kemudian pada umur antara 16-21 tahun kelompok ini secara signifikan berisiko memunculkan depresi berat (Durand, 2006). Keseluruhan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi pada sebuah populasi terdapat 33, 62% penderita, 28, 8-66% di derita oleh wanita dan 10-33% di derita oleh pria pada penelitian di Pakistan secara systematic review (Mirza, 2004).

Depresi paling banyak ditemukan pada golongan usia remaja, sebab pada masa remaja terjadi guncangan yang diakibatkan oleh adanya perubahan yang dialami remaja. Perubahan tersebut berupa perubahan fisik, psikis, dan hormonal. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan depresi adalah kecerdasan emosional (Fatmawati, 2008).

Dasar umum gangguan depresi berat tidak diketahui. Banyak usaha untuk mengenali suatu penyebab biologis atau psikososial. Faktor penyebab depresi umumnya multifaktorial, seperti faktor biologis, faktor genetik dan faktor psikososial. Faktor-faktor tersebut mempunyai hubungan satu sama lain. Terapi depresi juga multifaktorial (Kaplan dan Sadock, 1997).

Pengobatan yang dapat dilakukan adalah dengan farmakoterapi dan psikoterapi. Kombinasi farmakoterapi dan psikoterapi adalah pengobatan yang paling efektif untuk gangguan depresi berat. Psikoterapi di bagi menjadi 3 jenis,

Depresi dapat dicegah dengan meningkatkan pengendalian diri dan mengurangi stres. Salah satu cara untuk mencapainya dengan puasa. Stres termasuk gejala gangguan kejiwaan ringan. Penderitanya selalu tegang dalam menghadapi cobaan dan persoalan. Apabila penderita menjalankan puasa akan dapat mengubah mental menjadi lebih kuat yang menyebabkan terapi-terapi yang di berikan psikiater akan semakin mudah di cerna. Ibadah puasa indentik dengan kemampuan pengendalian diri yang akan menimbulkan perasaan bangga pada pelakunya bahwa dia mampu mengatasi dirinya. Puasa yang dijalankan dengan baik akan memberikan manfaat bagi kesehatan mental orang yang menjalankannya serta bisa mengendapkan konflik-konflik kejiwaan yang timbul akibat stres keseharian yang menumpuk (Dyayadi, 2007).

Puasa menurut arti kata bermakna menahan diri dari sesuatu dan meninggalkan sesuatu atau berarti menahan. Sedang menurut istilah puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersenang-senang dengan istri, mulai dari fajar hingga magrib, karena mengharap akan ridla Allah dan menyiapkan diri untuk bertaqwa kepada-Nya dengan jalan memperhatikan Allah dengan mendidik bermacam kehendak (Pasha, 2000). Bila dikaji lebih mendalam, inti dari puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar (Hawari, 2006 ). Puasa Senin Kamis di tuntunkan Rasulullah saw untuk dapat di jadikan amalan

*Bawasannya Nabi saw lebih sering berpuasa pada hari Senin dan Kamis. Kemudian dipertanyakan orang kepadanya tentang alasannya. Maka jawab beliau : Sesungguhnya semua amal akan dipersembahkan pada setiap hari Senin dan Kamis, maka Allah pun berkenan mengampuni terhadap (dosa) setiap muslim, atau setiap (dosa) mukmin, kecuali terhadap dua orang yang bermusuhan. Maka Allah berfirman: Tangguhkanlah terhadap keduanya (HR. Ahmad dari Abu Hurairah r.a)*

Didalam Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan problem kejiwaan seseorang, Berbagai penelitian ilmiah menyatakan Puasa itu meningkatkan kesehatan fisik, psikologik, sosial, dan spiritual. Dengan berpuasa orang akan terbebas dari beban rasa bersalah dan berdosa karena perbuatannya di masa lampau. (Hawari, 2006). Hal ini sesuai dengan hadist Nabi Muhammad SAW sebagaimana diriwayatkan sebagai berikut,

*Barang siapa yang telah menjalankan ibadah puasa dengan sempurna serta ikhlas karena Allah semata, maka Allah mengampuni dosa-dosa tahun sebelumnya (HR Bukhari Muslim).*

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara frekuensi puasa Senin-Kamis dengan skor Depresi remaja?

## **C. TUJUAN**

### **1. Tujuan umum :**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi Puasa sunnah Senin Kamis dengan skor depresi remaja.

2. Tujuan khusus :

- a. Mendapatkan informasi tingkat depresi pada remaja
- b. Mendapatkan informasi frekuensi puasa Senin-Kamis pada remaja
- c. Menganalisis seberapa besar hubungan frekuensi puasa Senin-Kamis dengan skor depresi

#### **D. MANFAAT**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi :

1. Ilmu pengetahuan

Menambah khasanah ilmu kedokteran Islam

2. Masyarakat

Membantu masyarakat dalam mengatasi stressor yang menyebabkan depresi dengan lebih mendekatkan diri kepada ibadah-ibadah keagamaan khususnya melaksanakan puasa Senin Kamis.

3. Dokter

Menjadi wacana dan menjadikan puasa Senin Kamis sebagai salah satu aspek dalam pengobatan dan penatalaksanaan depresi.

#### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Optimalisasi Kecerdasan Emosional Anak Melalui Puasa Senin Kamis telah dilakukan oleh Sholeh pada tahun 2002. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara Puasa Senin Kamis dengan kemampuan emosional.