

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup pragmatisme, sebutan untuk gaya hidup seseorang zaman sekarang. Saat ini, orang lebih menyukai gaya hidup yang instan. Hal inilah yang dapat mengganggu kesehatan tubuh manusia. Tidak perlu biaya yang mahal untuk menjaga kesehatan baik fisik ataupun psikologis, karena cukup dengan menjaga pola makan dan minum, juga lingkungan maka kondisi tubuh akan tetap sehat dan bugar (Wahyudi, 2015). Pola makan yang modern sangat bertentangan dengan pola hidup yang sehat sebab dapat memicu munculnya penyakit degenerative (Susanti dkk., 2018).

Mencegah sesuatu yang berlebihan dan tidak sesuai kebutuhan adalah baik menurut petunjuk yang Nabi Muhammad SAW berikan. Seseorang yang terbiasa membiarkan perutnya dalam keadaan penuh dapat membahayakan kondisi jantung sebagai pemompa darah. Sebagai upaya untuk mencegah kebutuhan makan yang berlebihan, manusia dapat melakukan sesuatu yang dinamakan puasa (Hidayah N, 2014). Puasa memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh manusia, karena di dalam tubuh terjadi proses detoksifikasi atau pengeluaran zat racun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada 12 manfaat yang bisa didapat dari berpuasa. Dua diantaranya adalah puasa dapat meningkatkan fungsi otak dan mengurangi kebiasaan buruk. Terjadinya penurunan jumlah hormon kortisol yang dihasilkan kelenjar adrenal saat berpuasa dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Selama berpuasa, seseorang

juga dapat mengubah gaya hidup dan pola makan yang tidak baik seperti merokok dan makan makanan yang manis.

Berpuasa yaitu menghindari makan dan/atau minum dalam periode waktu tertentu untuk mendapatkan manfaat spiritual maupun manfaat kesehatan lainnya (Erdem dkk., 2018). Puasa senin kamis menjadi salah satu dari beberapa puasa sunah lainnya yang sangat jarang ditinggalkan dengan sengaja oleh Rasulullah SAW, mengingat keutamaannya dan manfaatnya yang begitu besar (Alhamdu dkk., 2018). Diwajibkan atas setiap muslim untuk berpuasa sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 183-184 yang berbunyi :

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

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kamu bertakwa” (QS. Al Baqarah: 183) (Departemen Agama RI, 2009).

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۚ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya:

“(Yaitu) dalam beberapa hari tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sedang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang yang miskin barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui” (QS. Al Baqarah: 184) (Departemen Agama RI, 2009).

Tekanan darah menjadi faktor yang dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler. Tekanan darah ialah tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah yang mana dipengaruhi oleh volume darah dan elastisitas pembuluh darah. Tekanan darah yang meningkat disebabkan peningkatan volume darah atau elastisitas pembuluh darah dan begitupun sebaliknya apabila terjadi penurunan volume darah maka akan menurunkan tekanan darah (Manembu dkk., 2015). Menurut WHO, ukuran tekanan darah normal untuk orang dewasa adalah sekitar 120/80 mmHg hingga 130/85 mmHg. Apabila terjadi peningkatan tekanan darah di atas tekanan darah normal maka dapat dikatakan hipertensi. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko maupun kecenderungan seseorang menderita hipertensi, yaitu berdasarkan ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin, suku, faktor genetik, faktor lingkungan seperti obesitas, stress, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam, dan lain sebagainya (Kaplan dkk., 1985*cit.* Fitriani dkk., 2017).

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, baik sehat secara jasmani maupun rohani. Kesehatan yang perlu diperhatikan tidak hanya kesehatan tubuh secara umum tetapi juga kesehatan gigi dan mulut, karena dari kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh (Malik, 2008). Agusta, dkk (2014) menyebutkan bahwa kebersihan gigi dan mulut penting bagi kesehatan juga kesejahteraan tubuh sebab dapat mempengaruhi fungsi bicara, pengunyahan, dan juga rasa percaya diri. Kesehatan gigi dan mulut masyarakat di Indonesia masih menjadi hal yang perlu mendapat perhatian serius, karena jika dilihat 90% penduduk Indonesia masih menderita penyakit gigi dan mulut. Hal ini terjadi salah satunya karena faktor perilaku masyarakat yang masih sering mengabaikan kebersihan gigi dan mulutnya (Notoatmodjo, 2004 *cit.* Supriatna dkk., 2017). Maka dari itu pentingnya untuk masyarakat peduli akan kebersihan gigi dan mulut dengan menjadikannya suatu kebiasaan dan budaya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh puasa senin kamis terhadap tekanan darah dan tingkat kebersihan gigi dan mulut pada mahasiswi koas Prodi Pendidikan Profesi Dokter Gigi UMY angkatan 2018 di RSGM UMY. Di RSGM tersebut belum pernah dilakukan penelitian serupa terkait pemeriksaan tekanan darah dan kebersihan gigi dan mulut. Pemilihan tempat tersebut berdasarkan atas perbedaan dengan penelitian terdahulu yang pernah melakukan penelitian pada santri Madrasah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- A. Apakah ada perbedaan tekanan darah antara mahasiswa koas yang terbiasa dan tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis?
- B. Apakah ada perbedaan kebersihan gigi mulut antara mahasiswa koas yang terbiasa dan tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tekanan darah serta kebersihan gigi dan mulut antara mahasiswa koas yang terbiasa dan tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tekanan darah pada mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Dokter Gigi UMY angkatan 2018 yang terbiasa dan tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.
- b. Mengetahui pengaruh puasa Senin Kamis terhadap tingkat kebersihan gigi dan mulut mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Dokter Gigi UMY angkatan 2018 yang terbiasa dan tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan dapat dijadikan pembandingan bagi penelitian-penelitian selanjutnya khususnya puasa Senin Kamis yang berhubungan dengan tekanan darah dan tingkat kebersihan gigi dan mulut seseorang.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh (Samad dkk., 2015) dengan judul: "*Effects of Ramadan Fasting on Blood Pressure in Normotensive Males*". Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional. Kelompok studi yang digunakan termasuk 40 laki-laki normotensif yang bukan perokok antara usia 18-40 tahun yang berpuasa selama bulan Ramadan. Didapatkan hasil analisa data dengan pengukuran berulang ANOVA, ada penurunan signifikan tekanan darah sistolik 7,61 mmHg sebelum Iftar, 2,72 mmHg setelah Iftar ($p < 0,005$). Efek yang signifikan juga terjadi pada tekanan darah diastolik ($p < 0,005$) dengan penurunannya menjadi 3,19 mmHg. Hal ini berarti puasa intermitten dapat menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pria normotensif. Adapun beberapa perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada indikator yang akan diteliti, jumlah responden, sasaran penelitian, serta waktu dan tempat pengambilan data.
2. Penelitian oleh (Duliamy dkk., 2017) dengan judul: "*The Effect of Ramadan Fasting on Plaque Count of Streptococcus Mutans in Patients Wearing Fixed Orthodontic Appliance*". Tujuan penelitian ini untuk menyelidiki

pengaruh puasa Ramadhan pada jumlah *Streptococcus mutans* dalam plak yang menempel pada alat ortodontik cekat. Ada 15 pasien yang dipilih secara acak (7 laki-laki dan 8 perempuan). Spesimen plak dikumpulkan dari pasien pada dua kesempatan, pertama ketika puasa selama Ramadhan 1436 H, kedua setelah puasa Ramadhan. Data dianalisis melalui uji t berpasangan. Penelitian ini menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan dalam jumlah *Streptococcus mutans* (CFU) dalam plak antara nilai-nilai yang diperoleh dari pasien yang selama dan setelah puasa Ramadhan. Terjadi peningkatan signifikan jumlah *Streptococcus mutans* di sekitar alat ortodontik cekat karena persepsi mereka yang mengatakan bahwa menyikat gigi dan membersihkan mulut dapat membatalkan puasa. Adapun beberapa perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada indikator yang akan diteliti, jumlah responden, sasaran penelitian, serta waktu dan tempat pengambilan data.