

Pengaruh Puasa Senin Kamis Sebagai Self Care Agency Terhadap Kolesterol Total dan Gejala Demensia Pada Lansia

¹Ahmad Fudhali dan ²Bq Dina Hardianti

Email: id.ahmadfudhali@gmail.com

¹Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

²Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

ABSTRAK

Masalah pada kondisi lansia dikenal dengan sindroma geriatri. Salah satunya adalah *intellectual impairment* berupa gangguan kognitif atau demensia dan juga kondisi lansia rentan dengan masalah hiperkolesterol. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh puasa senin kamis sebagai *self care agency* terhadap kolesterol total dan gejala demensia pada lansia. Metode : Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Variabel penelitian ini adalah puasa senin kamis sebagai variabel independen, kolesterol total dan gejala demensia sebagai variabel dependen dan *self care agency* sebagai variabel *intervening*. Populasi penelitian ini adalah lansia dengan kriteria inklusi dan eksklusi di ITQON PPDU Jombang dengan total besar sampel sebanyak 120. Sampel diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuisioner untuk puasa senin kamis, kolesterol total menggunakan instrumen *EBB* dan gejala demensia dengan instrumen *MMSE* yang untuk selanjutnya di uji menggunakan uji kesetaraan *chi square* dan uji statistik *independent T-test*. Hasil : Ada pengaruh puasa senin kamis sebagai *self care agency* terhadap kolesterol total dengan hasil uji t-test *p-value*=0,020 dan gejala demensia (0,000). Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian puasa senin kamis sebagai *self care agency* dapat menstabilkan kolesterol total dan mengurangi resiko gejala demensia pada lansia.

Kata kunci: *demensia, self care agency.*

ABSTRACT

Problems in the elderly are known as geriatric syndrome. One of them is intellectual disorders in the form of cognitive impairment or dementia and also the condition of the elderly who are susceptible to hypercholesterolemia problems. The aim of this research is to analyze the effect of fasting on Mondays and Thursdays as a means of self-care on total cholesterol and symptoms of dementia in the elderly. Method: The design of this research is cross sectional. The variables in this study are Monday and Thursday fasting as the independent variable, total cholesterol and dementia symptoms as the dependent variable and *self care agency* as the intervening variable. The population of this study were elderly people with inclusion and exclusion criteria at ITQON PPDU Jombang with a sample size of 120 people. This research instrument was a questionnaire on Monday and Thursday fasting, total cholesterol using the *EBB* instrument and dementia symptoms using the *MMSE* instrument which were then tested using the chi square equality test and the independent statistical test T-test. Results: There is an effect of Monday and Thursday fasting as a means of self-care on total cholesterol with t test results *p-value*=0.020 and symptoms of dementia (0.000). Conclusion: Based on Monday's research results, as an independent care institution it can stabilize total cholesterol and reduce the risk of dementia symptoms in the elderly.

Key words: *Dementia, Self Care Agency.*

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia, usia harapan hidup meningkat dari 68,6 tahun pada tahun 2004 menjadi 72 tahun pada tahun 2015, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap peningkatan resiko demensia dan menjadi masalah seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam meningkatkan

angka harapan hidup penduduk Indonesia (Seryl *et al.*, 2017). Data dari BPS Jawa Timur tahun 2019 menampilkan jumlah lansia di Kabupaten Jombang pada tahun 2020 sekitar 13,04 ribu. Data ini meningkat dari tahun lalu yang hanya berjumlah 12,6 ribu.

Masalah yang sering timbul saat lansia adalah gangguan vesikuler (hipertensi dan kolesterol) (Nedya, 2018). Hiperkolesterolemia dapat menyebabkan nyeri dan gangguan aktivitas fisik pada lansia. Menurut *The National Old People's Welfare Council* di Inggris, lanjut usia umumnya rentan terhadap berbagai macam penyakit atau gangguan salah satunya adalah demensia. Demensia adalah kemunduran kognitif yang diawali dengan kemunduran kemampuan memori atau daya ingat yang akan berakibat mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan aktivitas sosial (Nugroho, 2008).

Gangguan kognitif dapat berlanjut pada tahap awal sampai gejala demensia yang lebih berat (Djajasaputra & Halim, 2019). Demensia merupakan penyebab kematian ke-lima setelah penyakit jantung, stroke, PPOK, dan infeksi saluran pernafasan bawah. (Adhi, 2020). Sampai saat ini diperkirakan ada 30 juta penduduk dunia yang mengalami demensia dengan berbagai sebab seperti karena penyakit, trauma, obat-obatan, dan depresi. Diperkirakan di Indonesia 15 % dari jumlah penduduk lansianya mengalami demensia dari sedang sampai berat (Santoso, 2002 dalam Putri Widita Muharyani, 2010).

Dalam penelitian *prospective longitudinal community-based* tentang LDL kolesterol dan risiko demensia dengan stroke, menyimpulkan bahwa peningkatan LDL kolesterol berhubungan dengan risiko demensia pada Penderita tua (Pujarini, 2007). HDL yang rendah dan kolesterol total yang tinggi juga dapat menyebabkan masalah kognitif (Listiyo, 2009). Seorang penderita demensia dikarenakan memiliki gangguan fungsi intelektual dan memori atau daya ingat baik jangka panjang atau jangka pendek dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari maupun hubungan dengan orang sekitarnya. Penderita demensia juga kehilangan kemampuan untuk memecahkan masalah, mengontrol emosi, dan bahkan bisa mengalami perubahan kepribadian dan masalah tingkah laku seperti mudah marah dan berhalusinasi (Putri Widita Muharyani, 2010).

Dalam Islam puasa merupakan rukun Islam yang ke-lima, puasa adalah salah satu ibadah umat Islam yang memiliki arti menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa (Zulkiah, 2016). Dalam agama lainpun banyak sekali anjuran-anjuran untuk melakukan puasa. Selain merupakan rukun, puasa juga merupakan ibadah sunnah yang banyak dianjurkan oleh Rasulullah Saw. salah satu ibadah puasa sunnah yang dianjurkan adalah puasa setiap hari senin dan kamis (Zulkiah, 2016). hal ini sejalan dengan teori diet 5:2 yang memberikan efek positif bagi pasien diabetes militus dan hipertensi (Österlund, 2017). Puasa 5:2 merupakan pola yang paling efektif dalam proses refresh atau bahkan bagian dari detoksifikasi yang akan menyempurnakan proses fisiologis tubuh secara alami melalui buang air besar, buang air kecil ataupun keringat (Alexander & Jamiah, 2019).

Hasil penelitian dari Saada et al. (2010) puasa senin-kamis menunjukkan penurunan kadar kolesterol total yang signifikan dari 210 mg/dL ke 183 mg/dL pada perempuan dengan usia 45-53 tahun (Dian Putranto, 2016). Puasa adalah salah satu jenis stres fisik yang juga dapat menyebabkan stres oksidatif (Suarsana, et al., 2013). Kondisi stres oksidatif dapat mengeluarkan antioksidan yang sangat efektif dalam menangkal radikal bebas sebagai bahan untuk melindungi sel neuronal otak dari kerusakan (Mas'ud, 2002).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik. Adapun metode yang digunakan adalah *retrospective design* dengan 1 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Penelitian ini merupakan penelitian epidemiologis analitik observasional yang menelaah pengaruh puasa senin kamis sebagai *self care agency* terhadap kolesterol total dan gejala demensia.

Besar populasi lansia yang didapatkan dari hasil wawancara dan studi pendahuluan di wilayah (ITQON) PPDU Kabupaten Jombang Kec. Peterongan adalah 270 lansia. Adapun Rumus sampel untuk penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan hasil 38 Responden untuk

1 kelompok, dengan teknik *concecutive sampling* berdasar kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan 3 variabel dengan variabel bebas berupa (puasa senin kamis), 2 variabel terikat (kolesterol total dan gejala demensia dengan domain kognitif). Adapaun variabel ke 3 yaitu variabel mediator berupa *self care agency* dan satu variabel yang tidak kita kendalikan adalah variabel perancu berupa jenis kelamin, lama di pondok dan tingkat pendidikan.

2.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

ITQON Pondok Pesantren Darulm Ulum. Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian dilakukan dari tanggal 05 – 15 Juni 2023.

2.2 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berdasarkan jenis data yang dikumpulkan meliputi: data demografi, (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama tinggal di pondok pesantren) menggunakan metode wawancara dan kuisioner.

Data puasa senin kamis dikumpulkan dengan cara wawancara, kuisioner dan *ceklist*. Adapaun data kadar kolesterol total pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan metode observasi yaitu menggunakan alat tes kadar kolesterol total model *EBB* dengan hasil klasifikasi sebagai berikut:

Kadar Kolesterol Total	Kategori Kolesterol total
Kurang dari 200 mg/dl	Normal
200-225 mg/dl	Ambang batas
226 mg/dl atau lebih	Tinggi

Pengumpulan data tingkat demensia lansia pada penelitian ini menggunakan kuisioner *mini mental state examination (MMSE)* yang terdiri dari 11 pertanyaan pokok dengan bahasan bahasa, verbal dan komunikasi.

No.	Parameter	Nomer Soal
1	Bahasa	6,7,8,9,10,11
2	Verbal	3,4,5
3	Komunikasi	1,2
Jumlah		11

2.3 Pengolahan Data

Data di analisa dengan univariat, infrerensial dan analisis statistik bivariat menggunakan uji statistik *independent t-test*.

Kemudian data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan grafik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Data Umum

Karakteristik responden	Puasa senin kamis		Tidak puasa senin kamis		Total	
	F	(%)	F	(%)	f	(%)
Jenis Kelamin						
Laki-laki	26	43.3	32	53.3	58	48.3
Perempuan	34	56.7	28	46.7	62	51.7
Total	60	100	60	100	120	100
Usia						
55-65	58	96.6	43	71.7	101	84.17
66-75	2	3.4	17	29.3	19	15.83
Total	60	100	60	100	120	100
Tingkat Pendidikan						
Sekolah	31	51.7	10	16.7	41	34.17
Tidak Sekolah	29	48.3	50	83.3	79	65.83
Total	60	100	60	100	120	100
Lama Tinggal						
1 – 2 Tahun	20	33.3	23	38.3	43	35.83
> 2 Tahun	40	66.7	37	61.7	77	64.17
Total	60	100	60	100	120	100

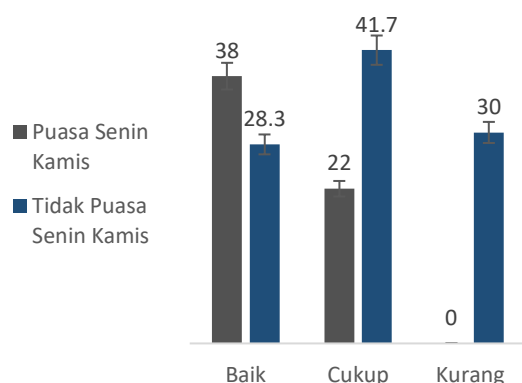
Berdasarkan tabel di atas, responden dengan puasa senin kamis lebih banyak berjenis kelamin perempuan dengan presentase (56,7%), memiliki rentang usia paling banyak antara 50 sampai 60 tahun dengan presentase (96,6%), tidak sekolah dengan nilai presentase (51,7%) dan sebagian besar responden berada / tinggal di pondok atau wilayah pesantren lebih dari 2 tahun dengan nilai presentase (66.7%).

Pada responden yang tidak melakukan puasa senin kamis lebih banyak berjenis kelamin laki-laki dengan presentase (53,3%), memiliki rentang usia antara 50 sampai 60 tahun dengan presentase (71,7%), lebih banyak dengan tingkat pendidikan sekolah dengan nilai presentase (83,3%) dan berada / tinggal di pondok atau wilayah pesantren lebih dari 2 tahun dengan nilai presentase (61.7%).

3.2 Data Khusus

Data khusus ini menyajikan perbandingan tingkat *self care agency*, gejala demensia dan kadar kolesterol total antara responden dengan puasa senin kamis dan responden yang tidak melakukan puasa senin

kamis di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.



Berdasarkan diagram *chart* di atas, responden dengan puasa senin kamis paling banyak memiliki tingkat self care agency baik dengan presentase 38%, sedangkan responden yang tidak melaksanakan puasa senin kamis paling banyak dengan tingkat self care agency cukup sejumlah 41,7%.

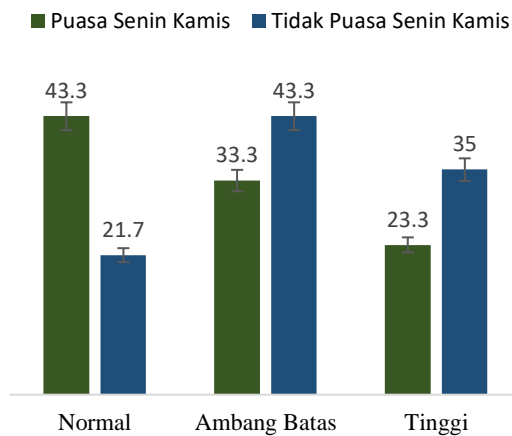
Masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yang sering disebut dengan sindroma geriatri yaitu kumpulan gejala-gejala mengenai kesehatan yang sering dikeluhkan oleh para lanjut usia dan atau keluarganya, biasa dikenal dengan istilah 14 I (Nedya, 2018). Salah satu dari 14 I ini adalah intellectual impairment yaitu suatu gangguan yang didalamnya terdapat berbagai macam sindrom seperti kecemasan dan gangguan proses fikir atau demensia. Hal ini sangat umum terjadi pada lansia. selain intellectual impairment banyak lansia juga mengalami isolation atau kondisi lansia yang menarik diri dan penurunan kepercayaan diri yang akan mempengaruhi terhadap sikap dan sifat dalam kehidupannya. Kondisi ini akan berdampak terhadap 6 aspek self care agency pada lansia yaitu kekuatan ego, pandangan terhadap kesehatan, pengetahuan tentang kesehatan, kemampuan berproses, perasaan dan perhatian dan kekuatan jiwa (Jefri, 2016). Sehingga dalam proses menuju tua seseorang perlu melatih diri dalam mengendalikan ego, sikap, jiwa dan perhatiannya terhadap kondisi

diri sendiri dan lingkungan. Hal ini bisa dilakukan dengan melaksanakan puasa senin kamis secara rutin.

Puasa senin kamis merupakan aktivitas yang dapat memberikan hikmah tazkiyat al-Nafsi (membersihkan jiwa), menenangkan aspek kejiwaan atas aspek materil yang ada dalam diri manusia, mendidik iradah (kemauan), mengendalikan hawa nafsu atau ego, membiasakan bersifat sabar, dan dapat membangkitkan semangat, mengendalikan daya seksual, menumbuhkan semangat bersyukur terhadap nikmat Allah, menghantarkan manusia menjadi insan bertakwa (Yusuf, 2000).

Dalam gambar menunjukkan perbandingan yang signifikan antara lansia dengan puasa senin kamis dan yang tidak melaksanakan puasa senin kamis. Responden yang melakukan puasa senin kamis memiliki self care agency yang baik dan cukup sebaliknya responden yang tidak melaksanakan puasa senin kamis cukup merata dengan 30 % responden memiliki self care agency yang kurang. Menurut Orem dalam proses kehidupan ada beberapa hal yang saling berkaitan dan harus berjalan seimbang untuk bisa tetap berada pada konsistensi dari sebuah paradigma kesehatan yang menurutnya berpusat pada perawatan diri individu. Self care agency merupakan bagian daripada self care deficit dan berkaitan langsung sebagai bagian yang harus diberi penekanan paling serius pada saat meningkatnya self care deficit individu (Alligood, 2014).

Dengan diketahuinya sindroma geriatri maka individu dapat mempersiapkan segala kemungkinan yang terjadi lebih dini dan puasa senin kamis dapat menjadi solusi bagi individu yang akan beranjak menuju lansia untuk mempersiapkan diri daripada sindrom 14 I yang sering terjadi pada lanjut usia.



Berdasarkan diagram *chart* di atas, responden dengan puasa senin kamis memiliki presentase tertinggi pada kadar kolesterol total normal sejumlah 43,3%, sedangkan responden yang tidak melakukan aktivitas puasa senin kamis memiliki presentase tertinggi pada kadar kolesterol total ambang batas dengan presentase 43,3%.

Kolesterol meningkat seiring peningkatan usia dan kolesterol cenderung lebih tinggi pada pria hingga masa menopause pada wanita. Setelah itu kadar kolesterol wanita bisa menyamai pria. Banyak penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol seperti aktifitas fisik, pola makan, asupan makanan, usia dan jenis kelamin hingga faktor stres psikologis dapat memicu terjadinya peningkatan kadar kolesterol (Kingham & Pachter, 2009).

Faktor stres psikologis dan aktifitas fisik adalah bagian dari faktor yang dapat dimanipulasi, termasuk pola makan dan asupan makanan. Ke empat faktor ini dapat di kendalikan dengan melakukan puasa 2 kali dalam seminggu yang dalam hal penelitian ini dilakukan setiap hari senin dan kamis. Puasa merupakan aktivitas yang dapat memberikan hikmah tazkiyat al-Nafsi (membersihkan jiwa), menenangkan aspek kejiwaan atas aspek materil yang ada dalam diri manusia yang akan menurunkan tingkat stres psikologis lansia oleh karena sindroma geriatri yang terjadi pada lanjut usia (Yusuf. et al., 2010).

Hasil uji pengaruh puasa senin kamis terhadap kolesterol total meunjukkan angka yang signifikan sehingga puasa senin kamis dapat dijadikan self care agency untuk masalah kolesterol total. Hasil penelitian ini sesuai dengan

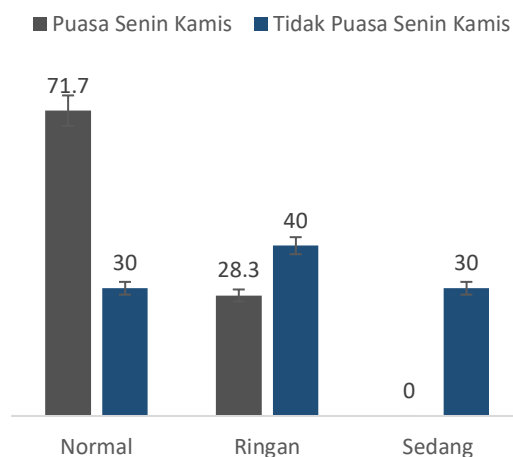
penelitian yang dilakukan oleh Benjamin Horne, puasa yang dilakukan selama 10 sampai 12 jam akan menyebabkan tubuh kekurangan energi dan mencari sumber energi lain diseluruh tubuh untuk menopang dirinya, dan tubuh menarik LDL dari sel lemak dan menggunakannya sebagai energi (Intermountain Medical Center, 2014). Puasa merupakan metode diet untuk membantu peningkatan profil lipid pada pria dan wanita sehat, gemuk dan dislipidemia, menurunkan kolesterol total, LDL, trigliserida dan meningkatkan HDL level (Santos & Macedo, 2018). Dian Putranto dalam penelitiannya menjelaskan puasa senin kamis efektif menurunkan kadar kolesterol total (Dian Putranto, 2016). Pada puasa ramadhan secara disiplin diri dapat menyebabkan kelaparan akut tetapi karena sifatnya yang sukarela, secara langsung sinyal neurogenik menyebabkan sekresi lambung fase kepala dikurangi selama puasa. Kondisi kelaparan ini menyebabkan tubuh mencari sumber energi yang tersimpan di dalam lemak. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pemecahan lemak selama periode puasa yang dijalani. Peneliti masih belum menemukan suatu alasan dimana pemecahan LDL lebih tinggi pada kondisi puasa. sehingga, puasa ramadhan menyebabkan penurunan kolesterol total serum, LDL kolesterol, kolesterol VLDL, dan tanpa kadar trigliserida yang cukup banyak dapat menyebabkan penurunan berat badan (Binner, 2020).

Puasa senin kamis yang dilakukan oleh responden memberikan respon stres oxidative discontinue hal ini seperti memancing untuk pelepasan anti oksidan sehingga menumpuknya radikal bebas di otak pada kondisi lansia dapat di kurangi. Selain itu puasa yang dilakukan responden di pondok juga di isi dengan kegiatan-kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah dan melaksanakan shalat-shalat sunnah lainnya. Gerakan-gerakan yang dilakukan lansia tak ubahnya sebagai aktifitas fisik yang dapat membakar lemak sehingga kolesterol total pada responden dengan puasa senin kamis banyak didapatkan pada kondisi normal. Selain itu medical check up yang rutin dilakukan oleh lembaga kesehatan pondok juga memberikan edukasi tentang pola makan responden di pondok baik yang melakukan puasa ataupun tidak. Sehingga pengaruh puasa senin kamis terhadap kolesterol total pada lansia yang tinggal di

pondok masih dipengaruhi oleh faktor-faktor yang telah peneliti sebutkan.

Puasa sebagai self care agency dalam mengendalikan kolesterol total dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja kecuali pada orang dengan gangguan asam lambung, maagh kronis atau gastritis dikarenakan bahaya yang ditimbulkan oleh kekosongan lambung untuk waktu yang lama. Meskipun ada penelitian yang menjelaskan puasa bisa menjadi terapi gastritis kronis akan tetapi masih terlalu sedikit penelitian yang membahas hal tersebut. Selain itu kontraindikasi terapi responden dengan keluhan lambung menjadi alasan tidak disarankan.

Data Gejala Demensia Domain Kognitif pada Responden Puasa Senin Kamis dan Tidak Puasa Senin Kamis



Berdasarkan diagram *chart* di atas, responden dengan puasa senin kamis memiliki presentase tertinggi dengan tidak adanya gejala demensia atau normal dengan jumlah 71,7%, sedangkan responden yang tidak melaksanakan puasa senin kamis memiliki presentase tertinggi pada gejala ringan dengan nilai 40 %.

Gangguan kognitif dapat mengarah pada demensia ataupun sebaliknya demensia dapat dilihat dari gangguan kognitif (Lestari et al., 2018). Demensia merupakan sebuah sindrom dan bukan merupakan sebuah penyakit. Ada banyak etiologi dalam proses terjadinya demensia namun yang paling umum adalah degeneratif (Yogarajah, 2015). Lansia rentan mengalami stres psikologis yang dapat meningkatkan jumlah radikal bebas di otak, yang

merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya gangguan memori dan kognitif (Wayan, et al, 2016). Sejalan dengan itu puasa memiliki banyak manfaat dalam menenangkan perasaan atau psikologis, sehingga hal ini bisa juga berdampak pada pengurangan resiko demensia pada lansia.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan quisioner MMSE dikarenakan hanya fokus pada domain kognitif. Melihat rerata responden dengan tingkat pendidikan tidak sekolah maka peneliti mengambil cut off diangka atau skor 16. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amtonis dan Fata (Amtonis & Fata, 2014). Pada gambar 5.3 menunjukkan hasil responden puasa senin kamis memiliki angka 70% dengan tidak adanya gejala demensia. Berbeda dengan responden yang tidak melakukan puasa senin kamis memiliki angka 40% dengan tidak adanya gejala demensia. Hasil penelitian ini sesuai dengan mekanisme mengenai potensi terapeutik puasa intermiten pada pasien demensia dapat disimpulkan terjadinya proses penghambatan kerusakan saraf hipokampus, meningkatkan stres oksidatif berpola, yang akhirnya menekan defisit memori. Kita menyarankan bahwa penerapan puasa intermiten dapat menjadi terapi diet yang efektif mencegah timbulnya dan / atau menekan perkembangan demensia (Yoon & Song, 2019).

Selama 10-14 jam pertama puasa, sumber utama puasa energi untuk neuron terdiri dari glukosa yang berasal dari degradasi penyimpanan glikogen hati. Kemudian, "metabolisme switch" terjadi, ditandai dengan produksi Keton di hati seperti β -hidroksibutirat (BHB) dan asetoasetat (AcAc) dari asam lemak yang dilepaskan oleh jaringan adiposa dan menanggapi puasa; dalam fase kedua ini, bahan bakar utama untuk neuron. Selain "metabolisme switch" ini, puasa meningkatkan serangkaian respons adaptif yang kompleks ketersediaan pangan yang terbatas, yang pada tingkat tertentu, sama sistem respons stres endogen yang diaktifkan oleh makanan, kaya akan polifenol dan senyawa bioaktif lainnya. Studi lain telah menunjukkan hasil positif yang sama dengan mengganti diet normal dengan rejimen yang

lebih layak, seperti puasa intermiten (IF) atau puasa berkala (PF) yaitu puasa yang singkat berbeda satu sama lain dalam hal durasi dan frekuensi. Bentuk puasa terbaik yang telah dipelajari baik pada model hewan maupun pada manusia adalah Puasa Hari Alternatif (ADF), yang menyiratkan puasa setiap dua hari baik berjarak ataupun 2 kali berturut-turut. Puasa yang telah diterapkan dalam penelitian berbeda dari kondisi kelaparan, yang mengarah kekekurangan nutrisi kronis, malnutrisi, dan akhirnya degenerasi dan kematian (Cremonini et al., 2019).

Hasil uji dari penelitian ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah aktivitas di pondok tempat penelitian dilakukan yang biasanya banyak di isi oleh pengajian-pengajian dengan kitab-kitab hikmah seperti Al-Hikam karangan Ibn Ath'illah, Ihya' Ulumuddin karangan Imam Ghazali dan lain sebagainya, yang isinya banyak membahas tentang kepasrahan dalam hidup yang dipercaya dapat memberikan ketenangan hati. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap stres psikologis responden sebagai salah satu mediator utama dalam gejala demensia. Selain itu aktivitas responden di pondok sudah diatur sedemikian rupa oleh pengelola seperti aktivitas berjemur di pagi hari dan medical check up yang cukup rutin dilakukan oleh Puskestren yang ada di pondok.

Puasa senin kamis dapat menjadi agen perawatan diri dari individu atau lansia dalam penelitian ini. Hal ini bisa tergambar dengan sinkronisasi presntase antara puasa senin kamis, selfcare agency, gejala demensia dan kadar kolesterol total pada data responden. Hal ini sejalan dengan teori Dorthea E Orem, yang dengan jelas menerangkan kegiatan apapun yang dilakukan dengan dampak dapat memelihara kondisi tubuh adalah bagian dari agen perawatan diri.

Kondisi lansia mengharuskan peneliti untuk melakukan cut off nilai dari alat ukur gejala demensia oleh karena rerata responden dengan tingkat pendidikan kurang dari 6 tahun yang dikategorikan pada kondisi tidak sekolah.

Kesemuanya ini tentu akan memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Hal yang paling menarik menurut peneliti adalah adanya kondisi responden yang tidak melakukan puasa tetapi tidak memiliki gejala demensia ataupun sebaliknya dan ini juga berlaku pada kolesterol total. Oleh sebab itu peneliti menjadikan self care agency sebagai variabel mediator untuk bisa menjembatani daripada peparuh puasa senin kamis terhadap gejala demensia. Sehingga kapasitas puasa senin kamis dalam penelitian ini belum mengarah pada kemampuan secara lahiriah menajdi sebuah agen perawatan diri. Ini merupakan kondisi yang membaut peneliti dapat menarik suatu kesimpulan baru terhadap peran self care agency yang sangat terlihat sebagaimana pada gambar 5.1 responden yang tidak melakukan puasa dan yang melakukan puasa memiliki self care agency yang cukup berimbang. Meskipun responden yang puasa senin kamis memiliki angka lebih tinggi pada kategori baik. Tetapi pada kategori cukup responden yang melakukan puasa juga cukup tinggi. Sehingga puasa senin kamis yang dilakukan oleh responden haruslah benar-benar sesuai tuntunan agama sehingga self care agency responden bisa lebih baik lagi. Seperti ego, kesabaran, kepasrahan pada Allah swt, dan rasa syukur yang merupakan parameter daripada self care agency itu sendiri. Korelasi self care agency terhadap kolesterol total penting juga untuk diteliti lebih lanjut lagi.

3.3 Analisis Data Kuantitatif

Variabel	Uji Independent T-Test		
	N	Mean ± SD	p-value
		Kolesterol Total	
Puasa Senin Kamis	60	1,8000±0,79830	0,020
Tidak Puasa	60	2,1333±0,74712	
		Gejala Demensia	
Puasa Senin Kamis	60	1,8000±0,79830	0,000
Tidak Puasa	60	2,1333±0,74712	

Pada tabel hasil analisis independent t-test pengaruh puasa senin kamis terhadap kolesterol total adalah p= 0.020 dan terhadap gejala

demensia adalah $p= 0.000$ sehingga dapat dibuktikan ada pengaruh antara puasa senin kamis terhadap kadar kolesterol total dan gejala demensia domain kognitif responden.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh puasa senin kamis sebagai self care agency terhadap kolesterol total dan gejala demensia di wilayah ITQON PPDU Jombang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden dengan puasa senin kamis memiliki rata-rata kadar kolesterol total pada batas normal. Sebaliknya responden yang tidak melakukan puasa senin kamis rata-rata dalam ambang batas.
2. Responden dengan puasa senin kamis memiliki rata-rata gejala demensia pada kondisi normal atau tidak ada gejala demensia. Sebaliknya responden yang tidak melakukan puasa senin kamis tertnggi dengan gejala demensia ringan.
3. Responden dengan puasa senin kamis memiliki self care agency dengan rata-rata baik. Sebaliknya responden dengan tidak puasa senin kamis memiliki self care agency dengan rata-rata cukup.
4. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh puasa senin kamis sebagai self care agency terhadap kolesterol total dan gejala demensia pada lansia di ITQON PPDU Jombang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua keluarga dan kerabat yang telah berpartisipasi secara materil moril dan waktu dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada ITQON PPDU yang telah memfasilitasi dengan sangat baik sebagai lokasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi, M., & Indrawati. (2010). *Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatan*. Berita ilmu keperawatan, 2(2), 97–100.
- Adhi, I. S. (2020, February 12). No Title. Msn.Com, p. 1. Retrieved from msn.com/id-id/berita/nasional/10-penyebab-utama-kemarian-di-dunia/ar-BBZWz3y
- Ah., Y., Retno, I., & Arifudin, D. J. (2010). *Brain Gym Improves Cognitive Function for Elderly*. Jurnal Ners, 5(031), 79–86.
- Alexander, P., & Jamiah, S. (2019, June 19). *Metode puasa berkala yang paling baik untuk kesehatan Anda*. The Conversation, p. 1. Retrieved from <http://theconversation.com/metode-puasa-berkala-yang-paling-baik-untuk-kesehatan-anda-118766>
- Alimul, H. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Helath Books.
- Arevalo, R. I., OL, P., & A, R. (2013). *Alzheimer's disease dementia guidelines for diagnostic testing: a systematic review*. Am J Alzheimers Dis Other Demen, 28(2), 111–119. <https://doi.org/doi:10.1177/1533317512470209>
- Bautista, L. E. (2012). *Plasma HDL cholesterol and risk of myocardial infarction*. The Lancet, Vol. 380, pp. 1990–1991. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62149-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62149-7)
- Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). *Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis Physical Activity Effects on Free Radicals Development as Risk Factor of Atherosclerosis*. 6, 85–90.
- Boedhi, D. (2009). *Buku Ajar Geriatri* (1st ed.). Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Byrne-davis, L. M., & Bucks, R. S. (2000). *Mini Mental State Examination*. 6736(May 2018), 3–5. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72308-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72308-4)
- Cremonini, A. L., Caffa, I., Cea, M., Nencioni, A., Odetti, P., & Monacelli, F. (2019). *Nutrients in the Prevention of Alzheimer's Disease*. *Oxidative Medicine and Cellular*

Longevity, 2019.

<https://doi.org/10.1155/2019/9874159>

Hafaz, N. A., Brahmadi, A., & Putri, P. M. (2017). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 8(2), 87–95.

Harrison, K. (2018). *Your Little Book of Tools & Tips* (1st ed.). London: 2dietbook.com.

Hartanto, B., Suwarman, & Sitanggang, R. H. (2016). *Hubungan antara Durasi Puasa Preoperatif dan Kadar Gula Darah Sebelum Induksi pada Pasien Operasi Elektif di Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung*. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 4(2), 87–94.

<https://doi.org/10.15851/jap.v4n2.822>

I. N., S., Wresdiyati, T., & Suprayogi, a. (2013). *Respon Stres Oksidatif dan Pemberian Isoflavon terhadap Aktivitas Enzim Superoksida Dismutase dan Peroksidasi Lipid pada Hati Tikus*. *Jitv*, 18(2), 146–152.

Ilmi, N., Sutria, E., & patima, patima. (2018). *Problem Depresi Lansia dan Solusi Dengan Terapi Spritual (Literature review: Problem Depression of erderly and the solution with spiritual therapy)*. *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 32–39. <https://doi.org/10.24252/JOIN.V3I1.5473>

Intermountain Medical Center. (2014). *Fasting reduces cholesterol levels in prediabetic poeple over extended period of time*. Retrieved August 14, 2020, from Science Daily website: sciencedaily.com

Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). *Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>

Pujarini, L. A. (2007). *Dislipidemia pada Penderita Stroke dengan Demensia di RS Dr . Sardjito Jogjakarta*. 17–23.