Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus, stroke, and heart disease are the leading causes of morbidity and mortality in the elderly. Efforts to prevent and control NCDs through a healthy lifestyle approach, including diet and worship, are gaining increasing attention. The David Fast, a form of sunnah fasting performed alternately, is believed to have physiological benefits that have the potential to reduce the risk of NCDs. This study aims to analyze the effect of the David Fast on the incidence of NCDs in the elderly in Gorontalo Province. Methods: This study used a qualitative study design with an accidental approach. The sample consisted of 15 elderly people aged≥60 years old who were divided into two groups: those who regularly practice the David fast and those who do not. Data was collected through interviews. Data analysis was carried out using the chi-square test and logistic regression to determine the relationship between the practice of David fasting and the incidence of non-communicable diseases. Results: The results of the study showed that there was a significant influence between the frequency of David fasting and the incidence of non-communicable diseases in the elderly in Gorontalo Province, with a p-value of 0.018. This indicates that the practice of David fasting has an effect on the incidence of non-communicable diseases. Conclusion: The practice of David fasting has the potential to provide a protective effect against the incidence of non-communicable diseases in the elderly. This fast can be an effective non-pharmacological intervention in the elderly health promotion strategy in Gorontalo Province.

Keywords: *Elderly, Non-Communicable Diseases (NCDs), David's Fast*

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke dan penyakit jantung merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia. Upaya pencegahan dan pengendalian PTM melalui pendekatan gaya hidup sehat, termasuk pola makan dan ibadah, semakin mendapat perhatian. Puasa Daud, sebagai bentuk puasa sunnah yang dilakukan secara berselang-seling, diyakini memiliki manfaat fisiologis yang berpotensi menurunkan risiko PTM. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktek puasa Daud terhadap kejadian penyakit tidak menular pada lansia di Provinsi Gorontalo. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kualitatif dengan pendekatan aksidental. Sampel terdiri dari 15 lansia yang berusia ≥60 tahun yang terbagi menjadi dua kelompok: kelompok yang rutin melaksanakan puasa Daud dan kelompok yang tidak. Data dikumpulkan melalui wawancara. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square dan regresi logistik untuk mengetahui hubungan antara praktik puasa Daud dan kejadian PTM. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi puasa daud dengan kejadian penyakit tidak menular pada lansia di provinsi gorontalo, dengan nilai p-value sebesar 0,018. Hal ini menunjukkan bahwa praktik puasa daud berpengaruh terhadap kejadian penyakit tidak menular. Kesimpulan: Praktik puasa Daud berpotensi memberikan efek protektif terhadap kejadian penyakit tidak menular pada lansia. Puasa ini dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam strategi promosi kesehatan lansia di Provinsi Gorontalo.

Kata Kunci : Lansia, Penyakit Tidak Menular (PTM), Puasa Daud