

Pengaruh Toilet Jongkok guna Buang Hajat sesuai Sunah Rasulullah terhadap Penyakit Hemoroid

Muthia Noor Rahma Sari

Universitas Lambung Mangkurat

Email: Mutiarahma687@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya toilet dengan potensi timbulnya penyakit hemoroid, serta relevansinya dengan ajaran Sunah Rasulullah saw. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka sehingga dapat memperoleh dan menganalisis informasi-informasi terkait topik ini. Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa gaya toilet jongkok sebagai posisi alami manusia terbukti menurunkan risiko terkena penyakit hemoroid. Sebaliknya, posisi toilet duduk menyebabkan jalan keluarnya feses tubuh terhambat sehingga memberikan dampak risiko penyakit pada sistem pencernaan. Hal tersebut memperlihatkan bagaimana ajaran sunah Rasulullah saw. untuk berjongkok saat buang hajat tidak hanya membawa kebermanfaatannya sebagai nilai pahala, tetapi juga sebagai sarana peningkatan kualitas kesehatan pada diri manusia. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan adanya modernisasi toilet jongkok di Indonesia agar mampu mengubah persepsi masyarakat Indonesia terhadap toilet jongkok atau dengan mengajukan alternatif lain berupa inovasi toilet SquatEase dari India, dan penambahan bangku pada toilet duduk.

Kata kunci: Modernisasi Toilet, Penyakit Hemoroid, Sunah Rasulullah, Toilet Jongkok, Toilet Duduk.

This research aims to analyze the relationship between toilet style and the potential occurrence of hemorrhoids, as well as its relevance to the teachings of the Prophet Muhammad. The research method employed is a literature study to obtain and analyze information related to this topic. The primary findings of the study indicate that the squat toilet style, as a natural human position, has been proven to reduce the risk of hemorrhoid disease. In contrast, the sitting toilet position obstructs the excretion of feces from the body, resulting in a higher risk of digestive system diseases. This demonstrates how the teachings of the Prophet Muhammad to squat during defecation bring not only spiritual rewards but also serve as a means to enhance human health. Therefore, this research suggests the

modernization of squat toilets in Indonesia to change the public perception of squat toilets or offers an alternative solution, such as the SquatEase toilet innovation from India and the addition of benches to sitting toilets.

Keywords: Toilet Modernization, Hemorrhoid Disease, Sunnah of the Prophet, Squat Toilet, Sitting Toilet.

LATAR BELAKANG

Al-Quran dan sunah merupakan sumber pedoman hidup bagi umat Islam dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Pedoman dan petunjuk itulah yang menghantarkan kita selamat dan sejahtera, baik di dunia maupun di akhirat. Sunah sebagai sumber hukum Islam kedua setelah Al-Quran memberikan contoh atau teladan bagaimana Rasulullah saw. menghadapi segala persoalan di kehidupan. Namun, di zaman sekarang, perbuatan maksiat saja telah menjadi hal lumrah untuk dikerjakan di ruang terbuka. Fenomena dekadensi moral, seperti penggunaan narkoba atau obat-obatan terlarang, perzinaan, pencurian, perjudian, pembunuhan, serta tindakan kriminal lainnya sudah menjadi masalah sosial yang semakin jelas dalam kehidupan bermasyarakat (Ahmad Aufa Syukron, 2018). Apalagi pengamalan sunah dalam kehidupan, ketidakadaannya hukum terikat atau dosa jika meninggalkannya membuat pengaktualisasian sunah di zaman sekarang cenderung diabaikan dan diremehkan. Padahal, disamping menjadi nilai pahala, sunah-sunah Rasulullah saw. merupakan panduan gaya hidup yang berdampak positif dalam menjaga kesehatan tubuh manusia serta mencegah timbulnya suatu penyakit.

Berbicara mengenai kesehatan, kesehatan adalah salah satu rezeki terbesar yang bisa dirasakan oleh umat manusia. Namun, salah satu penyakit di Indonesia yang jumlah penderitanya masih meningkat dari waktu ke waktu adalah hemoroid. Data dari Departemen Kesehatan pada tahun 2015 menunjukkan persentase prevalensi hemoroid di Indonesia sebesar 5,7% atau sekitar 10 juta orang (Setiyaningsih R, dikutip dalam Stephen et al, 2020). Fenomena tersebut membuat

penulis mengobservasi berbagai kemungkinan penyebab yang memengaruhi risiko penyakit hemoroid hingga tertuju pada penggunaan jenis toilet.

Era globalisasi menyebabkan berbagai perubahan dan pergeseran budaya bagi masyarakat Indonesia yang didominasi oleh penduduk beragama Islam. Hal tersebut menyebabkan pandangan dan patokan akan segala sesuatu seolah selalu berkiblat pada budaya barat, termasuk jenis toilet. Hal tersebut, terlihat dengan stereotip bahwa toilet duduk identic dengan kemewahan, sedangkan toilet jongkok identik dengan kemiskinan atau keterbelakangan (Triyatni Martosenjoyo, 2016). Seperti yang diketahui, pergeseran toilet jongkok sebagai budaya timur menjadi toilet duduk merupakan hasil dari inovasi budaya barat. Hal tersebut berdampak pada stereotip bahwa toilet duduk lebih modern dan higienis. Padahal, toilet jongkok merupakan sunah Rasulullah saw. yang pasti telah memiliki hikmah dari segi kesehatan. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap lebih dalam bagaimana rincian pengaruh jenis toilet terhadap risiko penyakit hemoroid, dan relevansinya dengan sunah Rasulullah saw. sebagai teladan terbaik, serta solusi apa yang diberikan.

KAJIAN TEORITIS

1. Toilet

Toilet adalah fasilitas sanitasi yang digunakan sebagai tempat buang air besar dan kecil atau wadah arsitektur penampung limbah tubuh manusia yang didesain atas inisiatif manusia itu sendiri akan kesadarannya yang memiliki martabat lebih tinggi dari hewan (Triyatni Martosenjoyo, 2016). Keberadaan toilet baik di lingkup pribadi maupun publik menjadi hal yang penting karena fungsinya sebagai pemenuh kebutuhan manusia untuk buang hajat.

Secara umum, berdasarkan penggunaanya toilet terbagi menjadi dua, yakni toilet jongkok dan toilet duduk. Ciri khas komponen yang ada pada toilet jongkok adalah jamban leher angsa. Toilet tersebut telah digunakan oleh berbagai wilayah di

Asia, seperti China dan Jepang. Toilet gaya Asia atau toilet gaya Timur ini digunakan dengan cara meletakkan telapak kaki ke sisi kanan dan kiri dari lubang toilet dengan posisi paha yang menyentuh perut. Sedangkan toilet duduk atau yang sering dikenal sebagai toilet gaya Barat, digunakan dengan cara duduk di atas kursi toilet dengan panggul melekat pada permukaan dudukan.

2. Buang Hajat

Buang hajat atau buang air besar merupakan proses pengeluaran feses atau kotoran dari tubuh manusia. Proses tersebut berkaitan dengan sistem pencernaan dan sistem ekskresi. Secara garis besar, alur proses buang hajat dimulai dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, hingga menuju rektum dan anus. Pada awalnya, makanan yang masuk ke dalam tubuh diproses secara kimiawi dengan bantuan enzim-enzim sesuai fungsinya masing-masing. Kemudian, kerongkongan merupakan tempat penghubung antara mulut dan lambung yang memberikan gerakan peristaltik sehingga mampu mendorong makanan menuju lambung. Setelah mengalami berbagai proses pencernaan sampai ke usus halus, makanan akan menuju ke usus besar, tepatnya di kolon. Kolon merupakan tempat sisa-sisa makanan yang nutrisinya sudah diserap dan telah mengalami pembusukan hingga menjadi feses. Selanjutnya feses disimpan dan dikumpulkan di dalam rektum. Ketika tekanan dalam rektum mulai meningkat atau feses yang terisi sudah cukup banyak, hal tersebut merangsang reseptor khusus untuk mengirimkan sinyal ke sistem saraf dan memberitahu tubuh bahwa sudah waktunya untuk feses dikeluarkan. Oleh karena itu, otot-otot perut dan usus besar berkontraksi dan membantu mendorong feses menuju anus. Sampai terjadi proses pengeluaran fisik secara sadar, di mana otot-otot di sekitar anus menjadi rileks dan feses keluar dari tubuh.

Jika dikaitkan dengan penggunaan dua jenis toilet, terdapat berbagai penelitian yang mencoba mengungkapkan toilet jenis mana yang lebih baik untuk digunakan dari segi kesehatan. Hal tersebut disebabkan karena gaya atau posisi tubuh

saat buang hajat memberikan dampak yang berbeda pula pada proses pengeluaran feses dalam sistem pencernaan sehingga feses di usus besar siap untuk dikeluarkan. Salah satu penyakit yang penyebabnya dipengaruhi oleh penggunaan jenis toilet adalah penyakit hemoroid.

3. Hemoroid

Penyakit hemoroid atau yang sering dikenal dengan wasir dan ambeien merupakan kondisi dimana pembuluh darah disekitar anus mengalami pelebaran akibat tingginya tekanan yang diterima. Gejala penyakit hemoroid bisa diidentifikasi baik dari tanda yang dirasakan dari dalam maupun dari tanda yang tampak dari luar. Secara umum, gejala-gejala yang mengindikasikan penyakit hemoroid adalah nyeri dan keluarnya darah berwarna merah saat buang hajat, adanya benjolan di sekitar area anus, daerah anus terasa basah, berlendir, serta gatal. Jika tidak ditindaklanjuti dengan tepat oleh pihak medis, penyakit hemoroid berisiko menyebabkan komplikasi, seperti anemia, prolapses, pendarahan, kerusakan kulit, thrombus, dan penyakit berbahaya lainnya. Salah satu penyebab penyakit hemoroid adalah kebiasaan mengejan terlalu keras saat buang hajat dan duduk terlalu lama. Selain itu, pengaruh penyakit tertentu seperti sembelit dan diare berkepanjangan, serta riwayat keluarga. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan tinggi serat, serta memperbanyak minum air putih.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian ini adalah tinjauan pustaka, yakni dengan menelaah bahan-bahan terkait dengan topik permasalahan yang ditulis. Bahan tersebut dapat berupa jurnal-jurnal terkait serta hadis sebagai data utama. Sejalan dengan itu, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Metode tersebut dipilih agar mampu memberikan pemahaman serta analisis secara komprehensif atas fenomena atau topik yang sedang diangkat. Tahapan-tahapan dalam metode tinjauan pustaka adalah, sebagai berikut.

1. Mengidentifikasi topik permasalahan yang hendak diteliti.
2. Melakukan riset dan menginventaris penelitian-penelitian yang berkaitan dengan topik permasalahan.
3. Mengkaji serta menganalisis sumber-sumber referensi, sehingga mampu memilah serta memfilterisasi bahan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.
4. Memperdalam dan menganalisis lebih lanjut hasil filtrasi jurnal-jurnal terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Modernitas Toilet

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palembang dalam jurnalnya yang berjudul “Perilaku Pengguna Toilet Umum”, sebanyak 77,04% dari total informan menyatakan bahwa toilet jongkok lebih nyaman daripada toilet duduk. Lebih spesifik, 39,94% pria dan 37,11% wanita dari 245 orang yang memilih toilet jongkok didasarkan kepada alasan kenyamanan sebesar 40,02%, kebersihan sebesar 17,14%, budaya sebesar 13,88%, kesehatan sebesar 10,20%, dan adab Islam sebesar 8,57% (Ramadisu Mafira et al, 2020). Data ini menunjukkan kecenderungan masyarakat yang sebenarnya lebih menyukai toilet jongkok dari segi kenyamanan dan selera pribadi. Namun sayangnya, di masa kini, pembangunan konstruksi toilet di tempat-tempat publik, seperti mall, hotel, restoran, bandara, bahkan instansi pendidikan lebih gencar menggunakan toilet duduk.

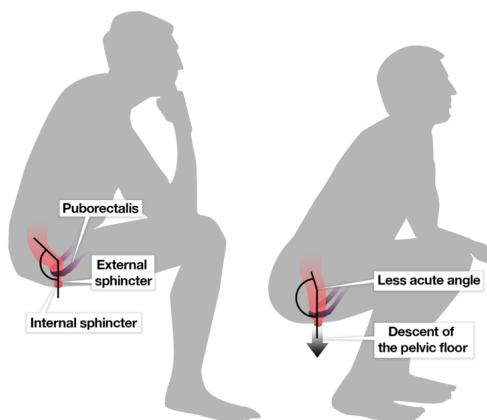
Perubahan bentuk gaya toilet di Indonesia yang awalnya didominasi oleh toilet jongkok menjadi toilet duduk, berbanding lurus dengan munculnya stigma bahwa toilet duduk lebih modern dan higienis dibandingkan toilet jongkok. Padahal, bukan pada konstruksi toiletnya yang membuat toilet duduk menjadi modern atau higienis. Karena pada dasarnya, toilet jongkok juga mampu dibangun dengan model otomatis, sedangkan higienis merupakan aspek yang bergantung pada setiap individu

pemakainya. Terlepas dari segi higienis dan modernitas yang bersifat subjektif, kedua toilet ini dapat dibedakan dengan lebih objektif melalui kaca mata kesehatan. Melalui peninjauan secara ilmiah dapat ditentukan gaya toilet mana yang mestinya lebih dipertahankan dalam penggunaan di kehidupan sehari-hari.

2. Proses Sistem Pencernaan Dua Toilet

Pada struktur anatomi tubuh manusia, terdampak jenis otot yang mengelilingi rectum yang dikenal dengan nama otot *puborectalis*. Sederhananya otot tersebut berfungsi menarik rektum ke depan untuk membentuk sudut yang ketat, yang disebut sebagai sudut anorektal. Ketika seseorang melakukan defekasi atau buang hajat, otot *puborectalis* akan mengendur, menyebabkan sudut anorektal melebar. Pada saat seseorang menggunakan toilet jongkok dan membentuk postur tubuh yang bersudut 35° posisi tersebut memungkinkan untuk sudut anorektal melebar lebih luas sehingga memungkinkan feses untuk melewati lubang anus dengan lebih lancar dan lurus. Proses buang hajat dengan posisi jongkok membuat otot-otot di anus dan usus besar lebih rileks, karena posisi tersebut memaksimalkan ruang penyimpanan tinja. Sebaliknya, saat seseorang buang hajat di toilet duduk dan postur tubuh membentuk sudut 90°, otot *puborectalis* malah menekan otot di saluran rektum dan menghambat keluarnya feses melalui saluran pembuangan.

Dengan perbedaan yang mencolok saat pemakaian, maka kedua toilet ini juga memberikan proses pengerjaan yang berbeda di dalam tubuh. Dapat ditarik suatu gagasan bahwa gaya toilet jongkok merupakan posisi alamiah manusia yang membuat sudut anorektal tempat keluarnya feses terbentuk dengan sendirinya tanpa perlu proses lebih lanjut sehingga mampu menjaga rektum selaras dengan anus dan membiarkan gravitasi membantu proses pengeluaran feses, Sementara penggunaan toilet duduk memicu keadaan tubuh manusia dalam fase relaksasi sehingga menyebabkan pengosongan zat-zat sisa di usus menjadi kurang maksimal.



Gambar 1 Perbedaan Anatomi Tubuh di Toilet Jongkok dan Toilet Duduk

Sumber: <https://bit.ly/Medicalpress>

3. Pengaruh Toilet Duduk terhadap Penyakit Hemoroid

Sistem pengeluaran feses ketika menggunakan toilet jongkok menunjukkan dampak positif toilet jongkok dalam meningkatkan kesehatan usus besar secara keseluruhan. Selain itu, posisi jongkok juga mengurangi ketegangan dan memberikan kontrol serta posisi otot panggul dan kandung kemih. Proses buang hajat yang tidak memerlukan waktu lama juga berbanding lurus dengan menurunnya risiko terkena penyakit hemoroid bagi pengguna toilet jongkok.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas sekali bahwa toilet jongkok jauh lebih unggul dari segi kesehatan, walaupun toilet duduk masih dipertimbangkan kebermanfaatannya dalam hal pengkhususan pengguna bagi orang lansia, ibu hamil, atau siapa saja yang tidak kuat berjongkok terlalu lama karena mengalami cedera lutut atau yang lainnya. Namun, berbicara mengenai penyakit hemoroid yang jumlah penderitanya senantiasa meningkat di Indonesia, pencegahan dengan pembiasaan kembali budaya toilet jongkok adalah salah satu langkah yang efektif. Dampak negatif gaya duduk saat buang hajat yang telah dipaparkan sebelumnya memberikan hubungan berbanding lurus terhadap peningkatan risiko penyakit hemoroid. Penyakit hemoroid merupakan salah satu penyakit yang perlu diwaspadai karena berpotensi

menimbulkan komplikasi. Selain itu, penggunaan toilet duduk yang membuat penggunaanya bersentuhan langsung kulitnya sehingga menimbulkan adanya risiko penyakit lain, seperti infeksi kulit.

Penelitian ini menunjukkan bahwa hemoroid adalah penyakit yang salah satu penyebabnya adalah proses iritasi berkesinambungan akibat kebiasaan mengejan berlebihan dalam posisi duduk. Sehingga pemilihan kebiasaan jenis toilet yang digunakan serta lama tidaknya waktu yang dihabiskan dalam toilet merupakan salah satu faktor penting dalam penyakit hemoroid. Tentunya hal tersebut tidak boleh dianggap remeh, dan perlu digalakkan langkah pencegahan.

4. Sunah Rasulullah saw.

وَعَنْ سُرَّاقَةَ بِنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : قَالَ : عَلَّمَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فِي أَخْلَاءٍ : " أَنْ نَقْعُدُ عَلَى الْأَيْسَرِ ، وَنَنْصِبَ الْأَيْمَنُ " رَوَاهُ أَبُو يَحْيَى بِسَنَدٍ ضَعِيفٍ

Dari Suraqah bin Malik *radhiyallahu ‘anhu* berkata, “Rasulullah saw. mengajarkan kami tentang cara buang hajat, yaitu agar kami duduk di atas kaki kiri dan menegakkan kaki kanan.”. (Diriwayatkan oleh Al-Baihaqi dengan sanad yang lemah).

Melalui hadis di atas, Rasulullah saw. memerintahkan para sahabatnya untuk bersandar atau berpijak di atas kirinya ketika buang hajat dan merenggangkan kaki kanannya. Namun kualitas hadis tersebut tergolong lemah. Namun, jika dari perspektif kesehatan ada manfaatnya, disarankan tetap mengikuti posisi buang hajat seperti yang dijelaskan oleh hadis di atas. Walaupun tidak sepenuhnya mengikuti gaya yang dijelaskan di atas, setidaknya gunakan gaya jongkok yang hampir menyerupai, bukan duduk. Karena posisi yang disampaikan pada hadis di atas akan menyulitkan beberapa orang sudah tua atau lemah, serta memiliki proporsi berat

badan berlebih sehingga pada dasarnya hal tersebut dikembalikan oleh kebiasaan masing-masing individu.

Berdasarkan analisis dari pembahasan sebelumnya, toilet jongkok terbukti lebih bermanfaat dari segi kesehatan dibandingkan dengan toilet duduk. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam setiap contoh yang diberikan oleh Rasulullah, tidak hanya memiliki nilai dalam ibadah, tetapi juga memiliki manfaat dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, termasuk aspek kesehatan. Meskipun hadis ini dianggap lemah dari sudut pandang keabsahannya, namun dengan dukungan ilmiah dalam konteks kesehatan, menggunakan toilet dengan posisi jongkok menjadi dianjurkan atau direkomendasikan. Selain itu, salah satu adab penggunaan toilet dalam Islam adalah tidak berlama-lama, sedangkan posisi toilet duduk cenderung membuat nyaman dan rileks penggunaannya dan membuat mereka menghabiskan waktu lebih banyak di toilet duduk. Padahal adab di dalam toilet merupakan bagian penting dari etika Islam yang bagaimana tata cara penggunaan fasilitas toilet sehingga terjaga kesucian dan efisiensi saat penggunaannya. Lebih jelasnya, berikut adab-adab penggunaan toilet dalam Islam.

- Mengucapkan doa ketika masuk dan keluar toilet
- Tidak berlama-lama di dalam toilet
- Memasuki toilet dengan kaki kiri dan membersihkan menggunakan tangan kiri
- Jongkok dengan bersandar pada kaki kiri
- Hindari berbicara atau bercanda hal yang tidak perlu
- Hadaplah ke arah timur dan barat, bukan menghadap atau membelakangi kiblat
- Menggunakan penutup kepala

Semua sunnah dan adab yang diajarkan oleh Rasulullah saw. merupakan kumpulan perilaku yang dirancang untuk kebaikan hidup kita. Ajaran yang telah

beliau praktikkan dari zaman dahulu, dipelajari lebih dalam dan disesuaikan dengan perkembangan zaman. Hasilnya, memang ilmu pengetahuan dan teknologi yang bersandarkan asas Islam selalu memberikan inovasi yang berkualitas.

5. Solusi

Hal pertama yang perlu diluruskan adalah persepsi masyarakat terhadap toilet jongkok. Kita dapat berkaca pada negara lain, seperti Jepang, sebagai salah satu negara maju dengan tingkat kebersihan yang tinggi juga masih menggunakan toilet gaya jongkok, tetapi dengan desain yang lebih modern. Mengoptimalkan desain toilet jongkok dan meningkatkan kenyamanan, serta higienitas dapat menjadi solusi agar bisa mengubah persepsi masyarakat dan membuat masyarakat lebih tertarik untuk memilih menggunakan toilet jongkok. Kemudian, jika toilet duduk di rumah telah dibangun dengan gaya toilet duduk, maka dapat ditambahkan dingklik atau bangku. Kuncinya adalah ada media tambahan untuk mengangkat kaki agar tercipta posisi jongkok. Selain itu, jika alasan penggunaan toilet duduk untuk memudahkan lansia, ibu hamil, atau orang dengan cedera lutut, maka diusulkan adanya perluasan distribusi produk inovasi jajakan pada toilet jongkok dari India yang mampu membuat orang dengan keseimbangan tubuh yang tidak ideal tetap nyaman ketika memijak pada jajakan, yakni toilet *SquatEase*. Tentunya dalam mengimplementasikan solusi-solusi yang telah disampaikan, memerlukan kerja sama dari berbagai pihak.



Gambar 2 Toilet Multifungsi

Sumber: <https://bit.ly/modernsquattoilet>



Gambar 3 Modernisasi Toilet Jongkok

Sumber: <https://bit.ly/modernsquattoilet>



Gambar 4 Toilet SquatEase

Sumber: <https://bit.ly/squatease>

KESIMPULAN DAN SARAN

Terbukti bahwa toilet jongkok ditinjau dari segi kesehatan lebih unggul dibanding dengan toilet duduk dalam menurunkan risiko penyakit hemoroid. Penyakit hemoroid yang dipicu oleh duduk terlalu lama serta mengejan dengan posisi yang kurang tepat, sudah seharusnya dicegah dengan mengubah persepsi masyarakat terkait toilet jongkok yang kalah modern dan higienis dari toilet duduk. Hal tersebut sebanding dengan ajaran sunah Rasulullah saw. yang sudah ada sejak zaman dulu. Tentunya perlu bantuan berbagai pihak agar bisa mengkonstruktifkan toilet jongkok yang bernuansa modern serta memiliki desain otomatis layaknya toilet duduk. Selain

itu, bisa diinovasikan khusus kepada lansia yang sulit terlalu lama berjongkok, agar di modifikasi model jajakian toilet jongkoknya melalui toilet *SquatEase*. Oleh karena itu, harapannya mampu tercipta kebiasaan penggunaan toilet jongkok dengan adab serta sunah sesuai ketentuan yang berlaku.

DAFTAR REFERENSI

- Annisa, BW (2022). Diagnosis dan Penatalaksanaan Wasir. *Jurnal Kedokteran*, 11 (3), 1085-1093.
- Annisa, BW, & Yuliansyah, LFA (2022). Diagnosis dan Pengobatan Hemoroid. *Jurnal Kedokteran Unram*, 11 (3), 1085-1093.
- Erianto, M., Triswanti N., Kriswiastiny, R., & Ulandari, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hemoroid Eksterna dan Hemoroid Interna pada Pasien Hemoroid di
- Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Tahun 2017-2019. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 298-307.
- Farida, U. (2015). Studi Pemikiran Fazlur Rahman tentang Sunnah dan Hadis. *Addin*, 7(2).
- Hidayat, R. (2016). *Penggunaan ToiletJongkok dan Duduk dalam Perspektif Hukum Islam dan Kesehatan* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Martosenjoyo, T. (2016). Budaya Bertoilet: Duduk atau Jongkok?. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(1).
- Modi, R. M., Hinton, A., Pinkhas, D., Groce, R., Meyer, M. M., Balasubramanian, G., ... & Stanich, P. P. (2019). Implementation of a defecation posture modification device: impact on bowel movement patterns in healthy subjects. *Journal of clinical gastroenterology*, 53(3), 216.

- Novianto, H., & Rachmayanti, E. (2023). Analisis Dampak Hemoroid pada Kehamilan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(1), 126-137.
- Pandapotan, R. A., & Pasaribu, D. M. R. (2022). Peran dan Efektivitas Micronized Purified Flavonoid Fraction dalam Terapi Pengobatan Hemoroid Kelas I dan II. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(3), 355-361.
- Parlindungan, Y. P. (2019). *Perancangan Komunikasi Visual untuk Mencegah Duduk Lama bagi Pekerja Kantor di Semarang* (Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Kultsum, U. (2018). *Pendidikan dalam Kajian Hadits Tekstual dan Kontekstual (Upaya Menelaah Hadits-Hadits Rasulullah saw.)*. Cinta Buku Media.
- Mafra, R., Riduan, R., Zahra, S. A., Bahtiar, M. A., & Romdani, R. (2020). Perilaku Pengguna Toilet Umum. *Arsir*, 4(1), 52-63. JEPANG
- Maurya, C., & Maurya, N. (2022). Ancient Indian ergonomics wisdom and its contemporary significance. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 23(2), 245-258.
- Modi, R. M., Hinton, A., Pinkhas, D., Groce, R., Meyer, M. M., Balasubramanian, G., ... &
- Stanich, P. P. Sikirov, D. (2003). Comparison of straining during defecation in three positions: results and implications for human health. *Digestive diseases and sciences*, 48, 1201-1205.
- Sunarsa, I. W., & Darmawijaya, I. G. (2014). Kualitas Kebersihan, Fasilitas, Desain, dan Pengelolaan Toilet Umum pada Daya Tarik Wisata di Bali. *Jurnal Ilmiah Pariwisata*, 19(3), 229-245.
- Syukron, A. A. (2018). Pendidikan Moral Kids Zaman Now Dalam Perspektif Islam. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2).
- Swartz, J. M., YL, J. W. M. S. M., & Wright, Y. L. (2020). *How to Heal Hemorrhoid Pain*

Permanently!/: What are Hemorrhoids? What Causes Hemorrhoid Pain? How to Get Relief Now. When to See a Doctor. Five Powerful Strategies to Heal Hemorrhoid Pain Forever. Lulu. com.

Uzun, N., & Yildirim, E. (2022). Relationship Between Toilet Type and Hemorrhoids. *Bezmialem Science*, 10(6).

Waluyo, J., & Pangestu, P. P. (2021). Perancangan dan Analisa Alat Pijakan Kaki Portable untuk Toilet Duduk. *JME (Jurnal Mekanika dan Energi)*, 1(2), 14-19.

Yumawan, RL, & Qorni, U. (2021). Manajemen Pendidikan dalam Perspektif Al-Quran dan Sunah. *Al-Idrak: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Islam* , 1 (2), 181-199.