

UPAYA MENGURANGI STRES DENGAN METODE *TRIPLE T* (*TASBIH, TAHMID, TAKBIR*) TERHADAP LANSIA DI KADER GERTAK KEBONSARI JAMBANGAN SURABAYA

Siti Maimunah¹, Rusdianingseh², M. Shodiq³, Siti Nur Hasina⁴

^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: maimunah@unusa.ac.id

Abstrak

Stres yang dialami manusia dapat berasal dari berbagai sumber dari dalam diri seseorang, keluarga, dan lingkungan. Bagi orang yang sudah lanjut usia upaya untuk mengurangi stress ini ada beberapa cara yang bisa diterapkan diantaranya terapi tertawa, senam, refleksi, aromaterapi, spiritual. Tujuan pngabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan tetantang pentingnya Triple T sebagai upaya untuk mengurangi stress pada lansia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan selama 6 hari kepada kader dan lansia yang mengalami stress. Sebelum diberikan edukasi dan pelatihan tingkat stress lansia rendah sebesar 55% setelah diberikan edukasi dan pelatihan tingkat stress rendah menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya mengingat tuhan. Sehingga metode *triple T* (*Tasbih, Tahmid, Takbir*) bisa dijadikan pengobatan alternatif dalam penurunan stres pada lansia. Lansia diharapkan untuk lebih semangat belajar tentang spiritual dan kegiatan keagamaan dalam upaya meningkat derajat Kesehatan menyeluruh khususnya menurunkan tingkat stress. Lansia diharapkan agar selalu mengamalkan Triple T dalam kehidupan sehari-hari agar diberikan ketenangan mental dan selalu mendekatkan diri dan mengingat Allah SWT.

Kata Kunci: Triple T, Stres, Lansia

Abstract

Stress experienced by humans can come from various sources within a person, family, and environment. For people who are elderly, there are several ways to reduce stress, including laughter therapy, gymnastics, reflection, aromatherapy, and spirituality. The purpose of this community service is to provide knowledge about the importance of Triple T as an effort to reduce stress in the elderly. This community service is carried out by providing education and training for 6 days to cadres and the elderly who are experiencing stress. Before being given education and training, the stress level of the elderly was low by 55%, after being given education and training, the stress level was low by 90%. This shows that the importance of remembering God. So that the triple T method (*Tasbih, Tahmid, Takbir*) can be used as an alternative treatment in reducing stress in the elderly. The elderly are expected to be more enthusiastic about learning about spirituality and religious activities in an effort to increase overall health status, especially to reduce stress levels. The elderly are expected to always practice Triple T in daily life so that they are given mental peace and always get closer to and remember Allah SWT.

Keywords: Triple T, Stress, Elderly

PENDAHULAN

Lansia merupakan suatu proses yang menghilangnya dengan cara pelan-pelan kemampuan jaringan untuk merubah diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Nugroho, 2006: 11). Jika ditinjau dari pengetahuan yang lebih mendalam, bahwa proses lansia merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat erreversibel serta menunjukkan ada Kemunduran sejalandengan waktu. Menginjak masa tua berarti mengalami kekurangan baik fisik maupun psikis. Pada lanjut usia, gejala dari stres ini akan lebih kelihatan karena lanjut usia lebih rentan terhadap stres (Noventi, I., Sholihah, U., Hasina, S. N., & Wijayanti, L., 2022).

Stres yang dialami oleh lansia dapat menjadikan pengaruh dalam hidup karena dapat menimbulkan hilangnya nafsu makan, ada yang sampai menarik diri, gejala tubuh menggigil

kedinginan, wajah yang memerah dan masih banyak lagi. Stres dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Stres dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitive atau peka terhadap depresi, mudah masuk angin, serangan jantung dan bahkan kanker. Intinya stres pada lansia adalah kondisi tidak seimbang, terjadi di seluruh tubuh yang bersangkutan melihat ketidaksesuaian antara keadaan dan sistem daya biologis, psikologis dan sosial, dimana terjadi penurunan kemampuan mempertahankan hidup yang akhirnya mengakibatkan kematian. (Bangun Nasution Ahmad. 2003)

Upaya mengatasi stres ada tiga jenis yaitu psikologis, melalui kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi. Yang kedua yaitu obat (medis), melalui pemberian obat anti cemas. Dan yang terakhir yakni melalui faktor lingkungan, dengan cara penciptaan lingkungan hidup yang damai. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres itu sendiri, terutama yang terjadi pada lansia, misalnya yaitu minum air putih, makan, tidur, seks, dan bisa juga melakukan meditasi (Hartono, 2007; Sutoningih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. 2019).

Islam mengajarkan cara-cara untuk mendapatkan hati yang tenang atau jiwa yang kuat untuk memecahkan semua permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan di dunia ini salah satunya dengan spiritual salah satunya metode *triple T* (*Tasbih, Tahmid, Takbir*) (Syamsuddin. 2006)

Metode *triple T* (*Tasbih, Tahmid, Takbir*) salah satu dari bacaan dzikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenal diri kepada Allah sehingga bila seseorang semakin mengenal Allah (ma'rifat) maka akan semakin kuat keimanan dan kecintaannya kepada Allah (Anshori Afif 2010).

Berlandaskan fenomena di atas, bahwa stres pada lansia merupakan masalah yang penting untuk ditangani dengan baik, karena banyaknya lansia mengalami stress dan selalu menyesali hidupnya dimasa lalu, dan kurang dekat dengan Allah. Mereka merasakan stres dan cemas yang berat. Oleh karena itu saya ingin membuat kegiatan pengabdian masyarakat lansia untuk menurunkan tingkat stress lansia.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan pelatihan selama 6 hari. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi dengan jumlah populasi 55 Orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 Orang, Tempat pengabdian masyarakat ini pada lansia di wilayah kerja Kader Gertak Kebonsari Surabaya pada Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Agama

No	Agama	F	%
1	Islam	30	39.28
2	Non Islam	0	60,72
	Total	30	100

Dari hasil pengabdian masyarakat ini pada tabel 1 di atas, diperoleh seluruhnya peserta dengan keyakinan atau agama Islam sebanyak 30 responden (100%).

Tabel 2. Tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi meditasi (*Pre test*)

Kategori	F	(%)
Tinggi	0	0%
Sedang	9	45%
Rendah	11	55%
N	20	100%

Nilai tingkat stres sebelum dilakukan edukasi dan pelatihan berupa Triple T pada lansia di lansia Gertak Kebonsari Surabaya didapatkan nilai sedang sebanyak 45%, sedangkan rendah sebanyak 55%. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan penerapan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* adalah rendah

Tabel 3. Tingkat stress lansia setelah dilakukan terapi post tes

Kategori	F	(%)
Tinggi	0	0%
Sedang	3	10%
Rendah	27	90%
N	30	100%

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 3, Nilai tingkat stres setelah dilakukan edukasi dan pelatihan berupa Triple T pada lansia di lansia Gertak Kebonsari Surabaya a didapatkan nilai sedang 10%, dan rendah sebanyak 90%. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah dilakukan terapi meditasi (dzikir) nilai tingkat stres lansia pada kategori rendah naik dari sebelumnya ada 55% dan sekarang menjadi 90%.

Tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* Berdasarkan tabel 2 ternyata nilai rata-rata stres sebelum dilakukan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* yaitu tidak terdapat nilai pada kategori tinggi hanya terdapat nilai pada kategori sedang 45% dan pada kategori rendah sebanyak 55% Jadi perbedaan nilai antara sedang dan rendah yaitu hanya 10%. Karena memang pada saat ini belum dilakukan metode *triple T* pada lansia. Diketahui ada sebagian faktor yang menjadi penyebab terjadi meningkat/menurun tingkat stres pada lansia di Kader Gertak Kebonsari Surabaya. Menurut Gunawan (2001) yang dikutip oleh Hoiron, penyebab diantaranya adalah karena faktor perubahan- perubahan secara biologis yang terjadi karena proses penuaan (*Aging Proseses*), kesehatan yang menurun, kebosanan, tidak dikunjungi sanak saudara, dan masalah- masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Lansia di Kader Gertak Kebonsari sering mengalami kecemasan dan kehilangan peran diri, kependudukan sosial serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai, dan tidak jarang banyak yang mengalami sakit, karena kesehatan yang menurun, serta banyak juga yang mempunyai hubungan yang tidak baik antar sesama lansia. Itu disebabkan karena faktor emosi. Dari segi spiritual memang tidak semua lansia bisa berdzikir secara lancar, dan harus perlu adanya tuntunan yang baik dari peneliti. Selain itu dari hasil wawancara pengabdian masyarakat dengan responden bahwa hampir sebagian besar lansia ditinggal oleh keluarga dan hidup sendiri. Sehingga tidak yang memberikan motivasi dalam hidupnya. Tingkat stres pada lansia setelah dilakukan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)*

Berdasarkan tabel 3 hasil pengukuran tingkat stres pada lansia pada saat *post test* di dapatkan data bahwa nilai tingkat stres mengalami penurunan menjadi 90% rendah. Menurut Brealey (2002) yang dikutip oleh Hoiron, menyatakan bahwa pada dasarnya terapi meditasi merupakan salah satu teknik terapi yang dapat mempengaruhi tubuh agar dapat berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Serta bermanfaat untuk perbaikankesehatan, baik mental maupun fisik. Meditasi menurunkan kerentangan terhadap stres atau ketegangan dalam sistem syaraf, dan meditasi juga berfungsi sebagai suatu terapi pembantu untuk menumbuhkembangkan kemampuan penyembuhan diri. Spiritual metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* sebagai respon relaksasi, disadari dapat membendung aliran hormon stres dan memproduksi respon yang merupakan kebalikan dari respon melawan menghindari ataupun respon terhadap stres. Spiritual metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* yang dilakukan secara teratur akan segera diikuti oleh penurunan kecepatan detak jantung yang signifikan, penurunan tekanan darah, sistem syaraf menjadi tenang dan perbaikan dari segala penyimpangan fungsi yang berhubungan dengan stres, antara lain *Depresi, migren, dan insomnia* pada lansia.

Penurunan tingkat stres ini mempunyai nilai yang berbeda-beda, hal ini mungkin juga disebabkan banyak hal diantaranya ketidaksiwaan dan keaktifan responden dalam melakukan terapi meditasi. Dan ada beberapa responden yang melakukan terapi spiritual metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* dengan baik, dan ada pula yang kurang bisa berdzikir, dan tidak jarang ada

yang mengeluh kram pada kakid dan pinggang, kurangnya konsentrasi dalam memfokuskan perhatian ketika bermeditasi, mungkin keadaan inilah yang membedakan terjadinya perbedaan penurunan tingkat stres pada lansia antara satu dengan yang lainnya. Tetapi ada juga yang semangat mengikuti terapi ini, karena memang dari mereka yang khusyuk beribadah. Serta selalu aktif setiap hari mengikuti terapi meditasi (Hasina, S. N., Sukartini, T., & Setiyowati, E., 2018; Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D., 2021). Hal ini yang menyebabkan pengurangan stres berbeda antara sebelum dan sesudah dilaksanakan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* pada lansia di Kader Gertak Kebonsari Surabaya.

Dari proses pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada lansia yang berarti ada pengaruh terhadap tingkat stres lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)*. Perbedaan itu disebabkan oleh berbagai faktor internal maupun eksternal dari lansia itu sendiri. Faktor internal antara lain keadaan kesehatan lansia, masalah pribadi dan lainnya. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan lansia itu sendiri atau dari orang lain yang mempengaruhi. Sehingga terlihat faktor agama dan kesehatan adalah faktor yang dominan yang mempengaruhi keefektifan pelaksanaan spiritual metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)*, karena dari segi agama, tidak semua lansia bisa berdzikir secara lancar, sedangkan dari faktor kesehatan ada sebagian lansia yang mudah kram, atau tidak bisa duduk bersila, dan mengeluh pusing.

SIMPULAN

Adanya penurunan tingkat stres pada lansia di Kader Gertak Kebonsari Surabaya setelah dilakukan terapi Spiritual metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)*, sehingga metode *triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir)* bisa dijadikan pengobatan alternatif dalam penurunan stres pada lansia.

SARAN

Lansia diharapkan untuk lebih semangat belajar tentang spiritual dan kegiatan keagamaan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan menyeluruh khususnya menurunkan tingkat stress. Lansia diharapkan agar selalu mengamalkan Triple T dalam kehidupan sehari-hari agar diberikan ketenangan mental dan selalu mendekatkan diri dan mengingat Allah SWT.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kader Laskar Gertak yang senantiasa membantu mulai proses awal sampai akhir acara pengabdian masyarakat ini dan kami sangat berterima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang selalu support dalam segi pendanaan dan dukungan terhadap segala yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori Afif, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003
Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Penerbit, Rineka Cipta, 2010
Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian* Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003
B. Hurlock Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Erlangga, 2005
Bangun Nasution Ahmad, Siregar Rayani Hanum, *Ahlak Tasawuf* , Jakarta: Rajawali Pers, 2003
Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006)
Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2005
Hasina, S. N., Sukartini, T., & Setiyowati, E. (2018). Effect of sleep hygiene and deep breathing exercise with spiritual care on sleep quality and quality of life of hemodialysis patient in Ahmad Yani Islamic Hospital Surabaya. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 6(2), 140-151.
Hasina, S. N., Noventi, I., Livana, P. H., & Hartono, D. (2021). Mindfulness Meditation Based on Spiritual Care to Reduce Community Anxiety due to the Impact of Pandemic Coronavirus Disease. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 41-46.
Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Noventi, I., Sholihah, U., Hasina, S. N., & Wijayanti, L. (2022). The effectiveness of mindfulness based stress reduction and sama vritti pranayama on reducing blood pressure, improving sleep quality and reducing stress levels in the elderly with hypertension. *Bali Medical Journal*, 11(1), 302-305.
- Nugroho, W (2006). *Keperawatan Gerontik& Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Praseyto Bambang, *Metode penelitian Kuantitatif*, Jakarta : PT. Raja GrafindoPersada, 2010
- Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002
- Singarimbun Irawati, *Metode Penelitian Suevoi*, Jakarta : LPES, 1989, Cet. Ke-1
- Sukmono Rizki Joko, *Psikologi Zikir*, Jakarta: SriGunting 2008
- Riduwan. (2006). *Dasar- dasar statistika*.Bandung ALFABETA.