

## PENDEKATAN SPIRITUAL: DZIKIR MENURUNKAN STRES PADA LANSIA DI GRIYA WERDHA SURABAYA

Chilyatiz Zahroh<sup>1</sup>, Nur Ainiyah<sup>2</sup>, Moh. Nasir<sup>3</sup>, Riska Rahmawati<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*corresponding author: chilyatiz@unusa.ac.id

### Abstrak

Umur yang panjang adalah anugrah dan berkah, namun sebagian lansia harus tinggal tinggal di panti Wreda karena kondisi tertentu. Tidak memiliki keluarga atau tinggal jauh dari keluarga dapat memicu stres yang diperparah dengan penurunan fungsi secara fisiologis. Pendekatan spiritual dengan dzikir secara Bersama-sama dapat memberikan manfaat untuk mengatasi stres yang dialami Lansia di Griya Wreda. Lansia muslim di Griya Werdha sering mengikuti sholat fardhu berjamaah di Musholla, rata-rata sejumlah 30 orang. Dzikir bersama dilakukan setelah sholat fardhu, maksimal 20 menit, dipimpin oleh Ustad Griya Wreda. Stres Lansia diukur sebelum dan sesudah dzikir menggunakan skala stress DASS. Hasil stres dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Stres sebelum melakukan dzikir adalah 54% pada kategori normal dan 46% kategori ringan, sedang, berat dan sangat berat. Stres setelah dilakukan dzikir menurun atau berkurang dengan hasil 64% kategori normal dan 36% kategori ringan dan sedang. Hasil uji Wilcoxon didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan dzikir. Lansia di Griya Wreda sangat membutuhkan dukungan baik fisik, psikis maupun spiritual dari siapapun (keluarga maupun petugas di panti). Peran petugas menyiapkan lansia untuk dapat beradaptasi termasuk menghadapi kematian, sehingga pendekatan spiritual perlu dilakukan lebih intens agar tercapai keadaan khusnul khotimah di akhir kehidupan.

**Kata Kunci:** Lansia, Spiritual, Dzikir, Panti

### Abstract

A long life is a gift and a blessing, but some elderly people have to live in nursing homes due to certain conditions. Having no family or living away from family can trigger stress which is exacerbated by a decrease in physiological function. A spiritual approach with dhikr together can provide benefits to overcome the stress experienced by the elderly in Griya Wreda. Muslim elderly people at Griya Werdha often attend fardhu prayers in congregation at the Musholla, an average of 30 people. Dzikir together is done after the fardhu prayer, a maximum of 20 minutes, led by Ustad Griya Wreda. Elderly stress was measured before and after dhikr using the DASS stress scale. Stress results were analyzed using the Wilcoxon test. Stress before doing dhikr was 54% in the normal category and 46% in the mild, moderate, severe and very severe categories. Stress after doing dhikr decreased or reduced with the results of 64% in the normal category and 36% in the mild and moderate categories. Wilcoxon test results obtained significant differences before and after dhikr. Elderly people in Griya Wreda really need support both physically, psychologically and spiritually from anyone (family and staff at the orphanage). The role of officers prepares the elderly to be able to adapt including facing death, so that the spiritual approach needs to be carried out more intensely in order to achieve a state of khusnul khotimah at the end of life.

**Keywords:** Elderly, Spiritual, Dhikr, Orphanage

### PENDAHULUAN

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi (Kaunang et al., 2019). Hasil dari penelitian ini sebelumnya bahwa tingkat stres paling tinggi adalah tingkat stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (45,4%) (Khaidir & Maulina, 2021). Masalah stress lansia jika tidak diatasi akan menyebabkan angka kesakitan dan kematian yang sangat tinggi. Oleh karena ini diperlukan upaya untuk memenejemen stress, yaitu dengan pendekatan spiritual.

WHO menyatakan bahwa Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak ke-8 di dunia. Tahun 2022, jumlah lansia yakni 9,92% (26,82 juta jiwa). Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) tahun 2019, diketahui ada sebanyak 12.990.568 jiwa lansia tidak mampu. Kemudian juga didapat sebanyak 6.703.616 lansia dalam kondisi bedridden (terbaring di tempat tidur).

Lansia di dalam keluarga (10,7 juta), di luar keluarga (1,9 juta), dan penerima Program Keluarga Harapan (PKH) sebanyak 1,1 juta (Humas, 2021).

Stresor yang menghampiri individu akan dipersepsi dan tentu akan dimaknai berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga respon yang dihasilkan pun akan berbeda. Proses mempersepsi dan memaknai stresor ini melibatkan proses mental (kognisi) dan pengalaman-pengalaman individu dalam kehidupan (Zahroh et al., 2020). Proses pengolahan stressor jika tidak benar akan menghasilkan persepsi negative. Hal tersebut ditangkap oleh ACTH untuk menghasilkan hormone kortisol. Peningkatan hormon kortisol dapat menekan sistem imun, sehingga kekebalan tubuh menurun dan mudah sakit (Zahroh et al., 2019).

Peningkatan derajat kesehatan lanjut usia merupakan salah satu Strategi Nasional Kelanjutan (Tratama Helmi Supanji, 2022). Hal ini dapat dilakukan melalui upaya mengolah stress sehingga system imun dan kesehatan lansia meningkat (Zahroh et al., 2020).

## METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada 20 Mei 2022 dengan melibatkan 28 Lansia yang rutin mengikuti sholat jama'ah di Musholla.

Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang dilakukan:

- 1) Melakukan perijinan dengan Kepala UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya
- 2) Mendata lansia yang mengikuti sholat jama'ah di Musholla
- 3) Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat maka diadakan rapat persiapan. Hal-hal yang dibahas antara lain: menyusun proposal, jadwal pelaksanaan kegiatan, menentukan sasaran yang akan diberikan penyuluhan dan jam penyuluhan serta nama petugas yang akan memberikan penyuluhan, menyiapkan media, mengkoordinasikan tempat untuk edukasi kesehatan, senam dan pelatihan kader.
- 4) Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yaitu : melaksanakan Dzikir bersama setelah sholat jama'ah, melaksanakan edukasi kesehatan kepada lansia tentang pendekatan dzikir untuk mengatasi kecemasan, mengukur skor kecemasan.
- 5) Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program, yaitu memberikan ijin untuk memberikan edukasi kesehatan dan melatih lansia untuk melaksanakan pendekatan spiritual.
- 6) Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat lanjut usia (lansia) di Griya Wreda Jambangan Surabaya tidak hanya melibatkan lansia sebagai sararan, namun juga melibat petugas kesehatan, petugas rohis (Rohaniawan Islam).

Tabel 1 Karakteristik Demografi Responden di Griya Wreda Jambangan Surabaya (n=29)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
Lansia awal (46-55)	0	0
Lansia akhir (56-65)	7	24
Manula >65 tahun	22	76
Jenis Kelamin		
Laki – laki	10	34
Perempuan	19	64
Pendidikan		
Dasar	13	45
Menengah	14	48
Atas	2	7

Lama tinggal di Griya Wreda		
1 – 3 tahun	16	55
4 – 6 tahun	8	28
>6 tahun	5	17

Tabel 2. Analisis Kategori Stres Responden sebelum dan sesudah Dzikir Bersama

Kategori Stres	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	5	17	8	28
Ringan	8	28	13	45
Sedang	13	45	8	28
Berat	2	7	0	0
Sangat Berat	1	3	0	0
Hasil Uji Wilcoxon p = 0.014				

Karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan dzikir bersama tampak pada table 1. Berdasarkan usia sebagian besar, yaitu 76% responden pada kategori Manula, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan hampir setengahnya berpendidikan menengah. Berdasarkan karekteristik lama tinggal di Griya Wreda adalah 1-3 tahun yaitu 55%.

Kategori stres lansia sebelum dan sesudah dzikir tergambar pada tabel 2. Kondisi sebelum dzikir didapatkan hamper setengah lansia stres kategori sedang, namun setelah dzikir hamper setengahnya pada kategori stres ringan.

Stres adalah kondisi yang wajar dan normal dialami oleh manusia, terutama lansia. Bentuk stressor yang dihadapi lansia tidak hanya terkait penurunan fungsi fisik saja, melainkan lebih besar mengarah pada stres psikologis. Berawal dari pikiran tentang penuaan, penurunan fungsi sampai kematian. Hal tersebut jika tidak diKelola dengan baik, dapat menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan. Lansia yang tinggal di panti cenderung lebih stres dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga (Kaunang et al., 2019; Khaidir & Maulina, 2021).

Dampak jika stres pada lansia tidak segera diatasi antara lain kualitas tidur terganggu, konsentrasi menurun, sehingga secara langsung akan mempengaruhi kesehatan juga (Dahroni, 2021; Zahroh et al., 2021). Stres dalam kadar tertentu (ringan) sebenarnya memberikan dampak yang positif, yaitu memodulasi system imun, sehingga stres ringan diperlukan untuk keberlangsungan kehidupan.

Lansia harus mampu mengelola stres yang dialami. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola stres adalah dengan pendekatan spiritual antara lain: dzikir, murotal Al Qur'an, meditasi dan lain-lain.



Gambar (a) Proses dzikir bersama; (b) pengambilan data stress sebelum dzikir; (c) pengambilan data stress sesudah dzikir

## SIMPULAN

Lansia di Griya Wreda sangat membutuhkan dukungan dari petugas kesehatan yang ada disana. Lansia cenderung stress dengan keadaan jauh dari keluarga. Pendekatan spiritual dzikir dapat menurunkan stress lansia di Griya Wreda.

## SARAN

Pendekatan spiritual: dzikir dapat dilakukan lansia sewaktu-waktu dan dimanapun, serta dapat dijadikan cara untuk mengelola dan menurunkan stres pada lansia di Griya Wreda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada kepada seluruh Lansia di Griya Wreda Surabaya dan Pimpinan UPTD Griya Wreda Surabaya. Ucapan terimakasih kepada Rektor Unusa dan LPPM Unusa yang telah menjadi penyedia dana untuk kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahroni. (2021). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Terus Tingkatkan Layanan, Mensos Akan Wujudkan Pendirian Posyandu Lansia*, 5(2), <https://kemensos.go.id/ar/terus-tingkatkan-layanan>. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Humas. (2021). *Terus Tingkatkan Layanan, Mensos Akan Wujudkan Pendirian Posyandu Lansia*. <https://kemensos.go.id/ar/terus-tingkatkan-layanan-mensos-akan-wujudkan-pendirian-posyandu-lansia>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Khaidir, & Maulina. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017*. *Terus Tingkatkan Layanan, Mensos Akan Wujudkan Pendirian Posyandu Lansia*. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.801>
- Kurnianingsih, "Spiritual Emotional Freedom Technique Berpengaruh terhadap Kecemasan dan Motivasi Sembuh Pasien Covid-19," *Jurnal Keperawatan*, vol. 13, no. 3, pp. 665-682, 2021
- Tratama Helmi Supanji. (2022). *Pemerintah Perkuat Program Kegiatan Bagi Para Lanjut Usia*. <https://www.kemenkopmk.go.id/pemerintah-perkuat-program-kegiatan-bagi-para-lanjut-usia>
- Zahroh, C., Ainiyah, N., Saadah, N., Aini, N. N., Sudiana, I. K., & Yusuf, A. (2021). Determinant of incompliance medication people with tuberculosis disease. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 15(1), 909–914. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i1.13532>
- Zahroh, C., Khamida, Anggraini, R., Yusuf, A., & Sudiana, I. K. (2020). Indian Journal of Public Health Research & Development. *Indian Journal of Public Health*, 11(1), 1–8.
- Zahroh, C., Yusuf, A., Ketut Sudiana, I., & Taat Putra, S. (2019). Effect of Nursing Therapeutic Communication (Spiritual Approach) Onperception, Cortisol and HSP70 Family Members with High Risk of TB Infection. *Journal of Engineering and Applied Sciences*, 15(1), 279–282. <https://doi.org/10.36478/jeasci.2020.279.282>
- Zahroh, C, K. Khamida and N. Saleh, "Pengaruh Islamic Progressive Muscle Relaxation (IPMR) terhadap Penurunan Kadar Kortisol Pasien Pre Operasi Di Ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya," *Journal of Health Sciences*, vol. 11, no. 1, pp. 67-71, 2018
- Zahroh C and K. Faiza, "Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita penyakit Arthritis Gout," *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita penyakit Arthritis Gout*, vol. 5, no. 3, pp. 182-187, 2018