

PENGARUH TERAPI SHOLAWAT NABI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA

Ajmain^{1*}, Hayatun Amma², Nurhayati Ningsih³, Ngatwadi⁴

Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa^{1, 2,3,3,4}

*Corresponding Author: ajmain.abi26@gmail.com

ABSTRAK

Proses penuaan secara alami akan disertai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis. Solusi dalam meminimalisir stres pada lansia adalah dengan memberikan terapi spiritual yaitu terapi sholawat nabi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro, jumlah sampel sebanyak 20 orang lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 10 lansia menjadi kelompok eksperimen yang diberikan terapi sholawat dan 10 lansia menjadi kelompok kontrol dengan teknik *non probability sampling (purposive sampling)*. Hasil Penelitian Tingkat stres lansia yang menjadi kelompok kontrol pada pengkajian pertama (*pre test*) sebagian besar tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 6 responden (60%) dan pada pengkajian kedua (*post test*) sebagian besar ringan sebanyak 7 responden (70%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres kelompok eksperimen 14,9 dengan skor minimum 13 dan maksimum 19 dan kelompok kontrol 17,6 dengan skor minimum 15 dan maksimum 25. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,035 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia. Terapi Sholawat Nabi yang dilantunkan secara berkelanjutan berguna untuk memberikan perasaan nyaman dan rileks pada lansia yang mengalami gangguan stress.

Kata kunci : lansia, terapi sholawat nabi, tingkat stres

ABSTRACT

The natural aging process will be accompanied by a decline in body functions, both physical and psychological. The solution to minimizing stress in the elderly is to provide spiritual therapy, namely prophet prayer therapy. This study aims to determine the effect of prophet prayer therapy on stress levels in the elderly. This research is a quasi-experimental research with a Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study were all elderly people in the UPTD Langsa Baro Health Center Working Area, the sample size was 20 elderly people who were divided into 2 groups, namely 10 elderly people in the experimental group who were given sholawat therapy and 10 elderly people in the control group using non-probability sampling (purposive) techniques. sampling). Research Results The stress level of elderly people who were in the control group in the first assessment (pre test) was mostly in the mild category, 6 (60%) respondents and in the second assessment (post test), most of it was mild, 7 (70%) respondents. The results of the study concluded that the average stress level of the experimental group was 14.9 with a minimum score of 13 and a maximum of 19 and the control group was 17.6 with a minimum score of 15 and a maximum of 25. The results of the Mann-Whitney test showed a p-value of 0.035 ($p < 0.05$) which shows that there are differences in stress levels in the experimental group and the control group so that there is an influence of the Prophet's prayer therapy on stress levels in the elderly. The Prophet's Sholawat therapy which is chanted continuously is useful for providing feelings of comfort and relaxation to elderly people who experience stress disorders.

Keywords : prophetic prayer therapy, stress level, elderly

PENDAHULUAN

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mencanangkan Program kesehatan nasional yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal menetapkan

misi pembangunan kesehatan yaitu menggerakkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan, mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat, memelihara dan meningkatkan individu, keluarga dan masyarakat beserta lingkungan. Keberhasilan tersebut erat kaitannya dengan pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia sebagai modal dasar pembangunan nasional. Pengembangan sumber daya manusia merupakan suatu upaya yang besar, sehingga tidak hanya dilakukan oleh pemerintah saja tanpa adanya keterlibatan masyarakat (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2019 jumlah Lansia sekitar 22,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2020 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2021 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Viora, 2019). Berdasarkan data proyeksi penduduk diperkirakan tahun 2019 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95) juta dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2020). Pada tahun 2020 terdapat 21,8 juta jiwa lansia di Provinsi Aceh dan terus meningkat pada tahun 2021 menjadi 22,6 juta jiwa, dan sampai akhir tahun 2022 jumlah penduduk lansia mencapai 24 juta jiwa (Afrijal, 2022).

Data Dinas Kesehatan Kota Langsa menjabarkan bahwa jumlah lansia di Kota Langsa pada tahun 2022 sebanyak 10.171 lansia, dimana jumlah tertinggi berada di UPTD Puskesmas Langsa Baro sebanyak 3.047 lansia, UPTD Puskesmas Langsa Kota sebanyak 2.245 lansia, UPTD Puskesmas Langsa Barat sebanyak 2.178 lansia, UPTD Puskesmas Langsa Lama sebanyak 1.751 lansia dan UPTD Puskesmas Langsa Timur sebanyak 950 lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan semakin kompleks kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi. Proses penuaan secara alami akan disertai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh baik fungsi fisik maupun psikis (Paramitha & Purnawati, 2017). Salah satu perubahan psikologi pada lansia adalah stres. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Gejala stres yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan perasaan tidak berguna (Kaunang dkk, 2019).

Penyebab stres pada lansia antara lain seperti menurunnya kemampuan fisik, menurunnya pendapatan yang menyebabkan hilangnya *prestise*, hidup terpisah dengan anak, terlantar, kurangnya dukungan keluarga. Ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental adalah bentuk stres. Dampak yang ditimbulkan jika lansia mengalami stres adalah produktivitas menurun, rasa sakit dan juga gangguan mental (Dewi dkk, 2020).

Ketika mengalami stres, lansia akan merasakan beberapa gangguan organ sehingga individu tersebut kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya dengan baik. Pada penderita stres, gejala yang terjadi pada penderita didominasi oleh gangguan fisik, tetapi terdapat juga gangguan psikis. Stres pada lansia dapat menimbulkan lansia semakin mengalami kemunduran fisik. Menurut Tay Swee Noi dan Peter J.Smith Stres dalam Dewi dkk (2020), stres tingkat berat bisa menyebabkan lumpuh bahkan kematian. Penilaian individu terhadap stresor akan mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stresor yang membuat stres. Stres yang terjadi pada lansia harus segera diatasi dan secepatnya untuk dicegah, karena jika tidak ditangani dengan cepat, maka akan menyebabkan kematian. Dalam mengatasi dan menurunkan stres yang terjadi pada lansia pengobatannya tidak harus mahal.

Solusi dalam meminimalisir stres pada lansia adalah dengan memberikan terapi non farmakologis dimana beberapa terapi spiritual yang mudah untuk dilakukan dalam mengatasi stres pada lansia adalah dengan memberikan terapi sholat nabi. Terapi spiritual merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi, hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri,

serta keimanan yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan, jenis dari psikoreligius yang diantaranya adalah sholat, do'a dzikir dan ayat Al-Quran baik yang didengarkan maupun yang dibaca. Sholawat Nabi berisi syair-syair yang bercerita tentang kehidupan Nabi dan sholawat untuk Nabi yang akan menambah kedekatan kita kepada Allah SWT. (E. Amalia et al., 2022).

Begitu banyak bentuk dan fungsi dari Shalawat nabi. Awalnya Shalawat merupakan doa yang mengandung rahmat dan salam bagi Nabi, namun kini shalawat berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau *sirah* kehidupan Nabi. Hingga kini bermacam bentuk kreativitas dalam shalawat diinterpretasikan berdasarkan kaidah islam sebagai ekspresi seni kalangan Islam tradisional (Sudirman dan Amalia, 2020).

Sejalan dengan penelitian oleh Soliman dan Muhamed (2018), bahwa mendengar sholawat dengan suasana tenang dapat menurunkan respon fisiologis dengan jalan mengurangi rangsangan saraf otonom yang menghasilkan efek relaksasi. Daniel X. freedman menyatakan bahwa ada 2 lembaga yang berperan penting terhadap kesehatan dan kesejahteraan manusia yaitu profesi kedokteran jiwa di satu pihak dan lembaga agama. shalawat juga memberikan dampak positif bagi individu dalam situasi cemas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sudirman dan Amalia (2020), mengenai pengaruh mendengarkan terapy shalawat terhadap penurunan stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penurunan tingkat stress pada lansia ($P=0,000$) setelah mendengarkan Shalawat di panti sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro ditemukan sebanyak 2 (20%) lansia mengalami gejala stres ringan, 4 (40%) mengalami gejala stres sedang dan 1 (10%) lansia mengalami gejala stres berat serta sebanyak 3 (30%) lansia tidak mengalami stres. Shalawat berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau *sirah* kehidupan Nabi, namun tidak banyak masyarakat yang mengetahui manfaat lain dari Sholawat terutama manfaat untuk mengurangi masalah yang berkaitan dengan psikologis sehingga tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* yaitu suatu eksperimen yang belum atau tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya. Pendekatan yang dipilih adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro sebanyak 3.047 lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 lansia menjadi kelompok eksperimen yang diberikan terapi sholawat dan 10 lansia menjadi kelompok kontrol. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *non probability sampling (purposive sampling)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 15 (75%) responden, berdasarkan usia sebagian besar berusia

60-65 tahun yaitu sebanyak 11 (55%) responden, dan berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 10 responden (50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro

No	Karakteristik	F	%
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	15	75
2	Perempuan	5	25
Total		20	100
Usia			
1	60-65 Tahun	11	55
2	66-70 Tahun	7	35
3	>70 Tahun	2	10
Total		20	100
Pendidikan			
1	S1	3	15
2	SMA	10	50
3	SMP	3	15
4	SD	4	20
Total		20	100

Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro

No	Tingkat Stres	F	%
Sebelum Perlakuan (<i>Pre Test</i>)			
1	Ringan	4	40
2	Sedang	6	60
Total		10	100
Sebelum Perlakuan (<i>Post Test</i>)			
1	Normal	5	50
2	Ringan	4	40
3	Sedang	1	10
Total		10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres lansia yang menjadi kelompok eksperimen sebelum pemberian intervensi (*pre test*) sebagian besar tingkat stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 6 (60%) responden dan setelah pemberian intervensi (*post test*) sebagian besar normal yaitu sebanyak 5 (50%) responden.

Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stres lansia yang menjadi kelompok kontrol pada pengkajian pertama (*pre test*) sebagian besar tingkat stres dalam kategori ringan yaitu sebanyak 6 (60%) responden dan pada pengkajian kedua (*post test*) sebagian besar ringan yaitu sebanyak 7 (70%) responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro

No	Tingkat Stres	F	%
Sebelum Perlakuan (<i>Pre Test</i>)			
1	Ringan	6	60

2	Sedang	4	40
Total		10	100
Sebelum Perlakuan (<i>Post Test</i>)			
2	Ringan	7	70
	Sedang	3	30
Total		10	100

Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap Tingkat Stress

Tabel 4. Pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro

No	Tingkat Stres	Median (Minimum–Maksimum)	<i>p-value</i>
1	Kelompok Eksperimen	14,5 (13-19)	0,035
2	Kelompok Kontrol	16,5 (15-25)	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres kelompok eksperimen 14,9 dengan skor minimum 13 dan maksimum 19 dan kelompok kontrol 17,6 dengan skor minimum 15 dan maksimum 25. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,035 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres lansia yang menjadi kelompok eksperimen sebelum pemberian intervensi (*pre test*) sebagian besar tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 6 (60%) responden dan setelah pemberian intervensi (*post test*) sebagian besar normal sebanyak 5 (50%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sikwandi dkk (2018) mengenai pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Bondowoso. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi Sholawat Nabi terdapat 10 responden dengan presentase (90,91%) mengalami depresi sedang sampai berat dan 1 responden dengan persentase 9,09% mengalami depresi berat dan setelah perlakuan didapatkan 11 responden setelah diberi perlakuan terapi sholawat Nabi terdapat 8 responden dengan persentase (72,73%) normal dan 3 responden dengan persentase (27,72%) mengalami depresi ringan sampai sedang.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Bahrir dan Komariah (2020) mengenai pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stres pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum perlakuan mengalami tingkat stres sedang berjumlah 14 (35%), dan stres berat berjumlah 26 (65%). Sesudah perlakuan responden yang mengalami stress ringan sebanyak 40 lanjut usia (100%).

Sholawat Nabi merupakan syair indah yang ditujukan untuk Nabi, dalam pelaksanaannya Sholawat Nabi dilantunkan menggunakan suara manusia dan suara manusia dapat memberikan efek penyembuhan yang efektif dalam beberapa penyakit selain itu suara manusia mampu mengaktifkan hormon endofin secara alami yang akan memberikan efek rileks dan ketenangan dalam tubuh (Sikwandi dkk, 2018). Shalawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bershalawat akan mengalami kondisi medium trance, yaitu keadaan

seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Shalawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan shalawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyesuaian emosi negative (Ghifari, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan tingkat stres lansia sesudah diberikan terapi sholawat nabi dimana tingkat stress lansia awalnya sedang menurun menjadi ringan setelah diberikan terapi. Stres pada lansia jika tidak ditangani dengan cepat maka akan berdampak buruk pada kelangsungan hidup lansia. Adanya terapi sholawat nabi, dapat merangsang hormon endofin dimana hormon tersebut dapat memberikan efek tenang dan rileks untuk manusia sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi sholawat gejala stres paling sering dirasakan adalah kesulitan untuk relaksasi/santai dan setelah diberikan terapi sholawat gejala stres yang paling sering dirasakan adalah sulit merasa tenang setelah mengalami sesuatu yang mengganggu.

Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres lansia yang menjadi kelompok kontrol pada pengkajian pertama (*pre test*) sebagian besar tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 6 (60%) responden dan pada pengkajian kedua (*post test*) sebagian besar ringan sebanyak 7 (70%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Putri dkk (2021) mengenai pengaruh murottal al-qur'an terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar tingkat stres dalam kategori ringan sebanyak 13 (60%) responden dan pada sesudah *post test* sebagian besar ringan sebanyak 15 (80%) responden.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh pengaruh mendengarkan murottal al-qur'an terhadap tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan tingkat stres normal berjumlah 2 subjek, tingkat stres ringan sebanyak 20 subjek dan 2 subjek dengan tingkat stres sedang.

Lansia merupakan proses tahap akhir dalam kehidupan, serta lansia juga mengalami beberapa penurunan fungsi tubuh baik fisiologis maupun psikologis sehingga dalam kehidupannya lansia perlu mendapatkan dukungan orang-orang terdekatnya terutama keluarga agar mereka merasa di hargai sehingga akan terbentuk kesehatan psikologis yang baik. Pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kekurangan kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stress lingkungan sering menyebabkan depresi (Yaman dan Ridfah, 2022).

Penanganan stres pada lansia menggunakan obat psikotropik, namun penanganan tersebut dapat menimbulkan risiko seperti penurunan fisik, ketergantungan, dan sindroma obat pemutusan. Manfaat dan risiko pengobatan harus diimbangi dengan pertimbangan lain. Pemberian terapi yang tidak berhubungan dengan obat harus diutamakan terutama untuk pasien dengan tingkat stres ringan sampai sedang seperti terapi spiritual dengan lantunan sholawat nabi (Wijaya dkk, 2022). Peneliti berasumsi bahwa penyebab stres pada lansia diakibatkan karena menurunnya fungsi dalam beradaptasi terhadap stres yang dialaminya dan kurangnya dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga sehingga lansia semakin merasa tidak berguna serta semakin bertambahnya usia lansia maka produksi hormon-hormon di dalam tubuh akan mengalami penurunan sehingga dibutuhkan terapi non farmakologis yang dapat

menurunkan tingkat stres tersebut pada lansia tersebut. Hasil wawancara ditemukan bahwa tingkat stress pada kelompok kontrol gejala stres paling sering dirasakan adalah merasa sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan terhadap apa yang sedang dilakukan/dialami.

Pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap Tingkat Stres pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres kelompok eksperimen 14,9 dengan skor minimum 13 dan maksimum 19 dan kelompok kontrol 17,6 dengan skor minimum 15 dan maksimum 25. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,035 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sudirman dan Amalia (2020) mengenai pengaruh mendengarkan terapi shalawat terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penurunan tingkat stress pada lansia ($P=0,000$) setelah mendengarkan Shalawat di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Lestari dkk (2023) mengenai efektifitas terapi musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi musik sholawat terhadap tingkat kecemasan pada lansia di wilayah Jangli Kecamatan Tembalan dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

Stress dapat diartikan sebagai seseorang individu yang merasakan beban atau kesulitan melakukan tugas yang berat dan seseorang itu tidak dapat menerima dengan baik beban itu maka tubuh seseorang itu mengalami stres. Yang dapat mempengaruhi lansia menjadi stress adalah yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi stress faktor internal dan eksternal, yang dimaksud faktor internal adalah stress yang bersumber dari diri sendiri seperti konflik dan sakit, dan faktor eksternal yaitu stress yang bersumber dari luar, contohnya keluarga atau lingkungan, lansia harus di rawat dengan sabar agar mereka merasa bahagia dan dalam kondisi baik saat dimasa tuanya (Khumairok, 2017).

Sholawat Nabi adalah syair-syair sanjungan (madah) atas nabi Muhammad SAW. Lantunan sholawat nabi secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Sikwandi dkk, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa sholawat nabi merupakan terapi yang efektif untuk dapat diterapkan oleh perawat di mana dalam terapi sholawat nabi terdapat unsur suara manusia yang sangat mempengaruhi dalam proses pengaktifan hormon endofin secara alami, serta hormon endofin tersebut berfungsi untuk memberikan rasa rileks dan mengurangi rasa tingkat stres. Sehingga terapi sholawat nabi dapat diaplikasikan dalam dunia kesehatan terlebih untuk lansia yang mengalami stres dikarenakan terapi sholawat nabi tidak memberikan efek samping.

KESIMPULAN

Kelompok eksperimen sebelum pemberian intervensi (*pretest*) terapi sholawat, mayoritas mengalami stress pada katagori sedang, dan setelah pemberian intervensi (*posttest*) terapi sholawat, sebagai besar tidak mengalami stress (normal). Pada kelompok control, saat pre test

Sebagian besar responden mengalami stres ringan, dan pada saat post test, juga sebagian besar responden mengalami stres ringan. Ada pengaruh terapi sholawat nabi terhadap tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang setinggi - tingginya kepada Universitas Sains Cut Nyak Dhien, UPTD Puskesmas Langsa Baro dan responden yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2022) 'Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya', *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), Hal. 91.
- Al-Hafizh As-Shakhawi (2019) *Al-Qaul al-Badi' fi As-Shalah 'ala Habib As-Syafi'*. Madinah: Muassasatur Rayyan.
- Amalia, E., Putri, N. N. G., Fatrullah, S. P., Jauhari, P. J., & Wulandari, H. (2022). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Umum, Mata, serta Jiwa pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 468–473.
- Dermawan (2018) *Modul Laboratorium Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Gosyeng Publising.
- Dewi, N.P.R.I., Lestari, N.K.Y. and Dewi, N.L.P.T. (2020) 'Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), Hal. 61–68.
- Donsu, J.D. (2017) *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ghifari, R. (2020) *Shalawat Untuk Jiwa*. Jakarta: Transmedia Pusaka.
- Kamaluddin (2021) *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta.
- Kaplan, S.A. et al. (2017) 'The Perception of Stress and its Impact on Health in Poor Communities', *Journal of Community Health*, 38(1), Hal. 142–149.
- Kaunang, V.D., Buanasari, A. dan Kallo, V. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, 7(2), Hal. 1–7.
- Kemendes RI (2018) *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manurung, S.S., Ritonga, I.L. dan Damanik, H. (2020) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Munajat, N. (2021) *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasrullah, D. (2020) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Buku Kesehatan.
- Nugroho, W. (2018) *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. Jakarta: EGC.
- Paramitha, P.A.S. dan Purnawati, S. (2017) 'Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Abiansemal II Badung', *E-Jurnal Medika*, 6(2), Hal. 1–6.
- Priyoto (2019) *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rima Olivia (2018) 'Bagaimana Terapi Shalawat Menghilangkan Kesedihan'. Diakses di: <https://www.kompasiana.com>.
- Sholeh, W. (2019) *Spiritual Salawat*. UIN Maliki Press: Malang.
- Sibagariang, E.E. (2019) *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Soliman, H. dan Mohamed, S. (2018) 'Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery', *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*, 3(2), Hal. 23–38.

- Sudirman dan Amalia, N. (2020) ‘Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda’, *Borneo Student Research*, 1(2), Hal. 1210–1214.
- Susane L, I.M.A. (2017) *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Skripsi*. Universitas Lampung.
- Sutomo (2021) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Viora, E. (2019) ‘Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkatkan’.
- Widyastuti, P. (2018) *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC.
- Wulandari, dkk. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.