

PEMBERDAYAAN LANSIA DENGAN SHOLAT DAN DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI GRIYA WREDA SURABAYA

Chilyatiz Zahroh¹, Nur Ainiyah², Moh. Nasir³, Ayu Syafitri Rosalinda⁴

^{1,2}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

³Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁴Rumah Sakit Islam Surabaya Ahmad Yani

e-mail: chilyatiz@unusa.ac.id

Abstrak

Lansia secara fisik, psikis, dan sosial mengalami penurunan fungsi akibat proses penuaan. Hal tersebut mempengaruhi kualitas hidup lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pendekatan spiritual. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Lansia yang beragama Islam di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya menjadi sasaran sejumlah 32 orang. Pendekatan spiritual digunakan adalah sholat 5 waktu dan dzikir secara berjamaah. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah buku panduan sholat dan dzikir sesudah sholat. Kualitas hidup lansia diukur dengan menggunakan instrument QoL dari WaHO. Hasil pengabdian masyarakat secara kuantitatif meningkatkan kualitas hidup lansia. Secara kualitatif peningkatan lebih bermakna tampak pada motivasi dan semangat lansia dalam menjalankan ibadah sholat lima waktu dan dzikir berjamaah, serta interaksi social lansia satu dengan lansia lainnya. Sholat adalah ibadah wajib bagi umat Islam. Lansia yang telah dianugerahi umur panjang diharapkan dapat semakin taat dan khusyuk beribadah. Hal dimaksudkan pula sebagai persiapan lansia dalam menggapai khusnul khotimah di akhir kehidupan.

Kata kunci : Lansia, Sholat, Dzikir, Kualitas Hidup

Abstract

The elderly physically, psychologically and socially experience a decline in function due to the aging process. This affects the quality of life of the elderly. The aim of this community service is to improve the quality of life of the elderly with a spiritual approach. This community service is carried out in three stages, namely preparation, implementation and evaluation. Elderly people who are Muslim at UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya were targeted by 32 people. The spiritual approach used is praying 5 times a day and dhikr in congregation. The media used in this community service is a prayer guide book and dhikr after prayer. The quality of life of the elderly was measured using the QoL instrument from WHO. The results of community service quantitatively improve the quality of life of the elderly. Qualitatively, more meaningful improvements can be seen in the motivation and enthusiasm of the elderly in carrying out the five daily prayers and congregational dhikr, as well as the social interaction of the elderly with one another. Prayer is an obligatory act of worship for Muslims. Elderly people who have been blessed with a long life are expected to be more obedient and devout in their worship. This is also intended as preparation for the elderly in reaching khusnul khotimah at the end of life.

Keywords: Elderly, Prayer, Dhikr, Quality Of Life

PENDAHULUAN

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang/individu terhadap kehidupannya dimasyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik, psikologis, tingkat kemandirian atau sosial dan hubungan individu dengan lingkungan (Puspawati, 2017). Dimensi dalam kualitas hidup meliputi : dimensi kesehatan fisik, psikologis, social dan lingkungan. Lansia secara fisiologi telah mengalami penurunan secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Jumlah persentase lansia Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6persen(25juta-an)di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansiyangada di Indonesia, lansia muda(60-69 tahun)jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya

diikuti oleh lansia madya(70-79 tahun)dan lansia tua(80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50persen. Pada tahun ini sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10 persen, yaitu: DI Yogyakarta (14,50persen), Jawa Tengah (13,36 persen), Jawa Timur (12,96persen), Bali (11,30persen) dan Sulawesi Barat (11,15persen) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai sector kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia dan angka kesakitan lansia juga meningkat. Kondisi ini dapat menyebabkan morbiditas bagi para lanjut usia jika tidak tertangani dengan baik, dapat menyebabkan dampak buruk bagi kualitas hidup lanjut usia yang berujung pada meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Adaptasi terhadap proses penuaan sangatlah diperlukan sehingga lansia tetap dapat mempertahankan kualitas hidup, banyak faktor yang harus dijadikan fokus perhatian karena dalam menentukan kualitas hidup lansia tidaklah dapat berdiri sendiri (Wikananda, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan terhadap quality of life pada lansia dengan memberikan perhatian dan perawatan yang baik sehingga lansia hidup dalam keadaan tetap sehat, aktif serta menikmati masa tua dengan bahagia, dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Azwan, 2015).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

a. Tahap persiapan

- 1) Melakukan perijinan dan kesediaan mitra kepada Kepala UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.
- 2) Rapat koordinasi untuk persiapan tim pengabdian. Hal-hal yang dibahas antara lain: menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan, menentukan sasaran serta mempersiapkan sarana yang dibutuhkan (poster, leaflet).
- 3) Koordinasi dengan Takmir Mushola Griya Wreda Jambangan Surabaya.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Mengidentifikasi lansia muslim yang mengikuti sholat berjamaah di Musholla
- 2) Mengidentifikasi kualitas hidup lansia di Griya Wreda
- 3) Memberikan edukasi terkait kewajiban sholat dan berdzikir kepada Allah
- 4) Melakukan sholat berjamaah di Musholla
- 5) Melakukan dzikir bersama setelah sholat fardhu
- 6) Intervensi dilakukan setiap hari
- 7) Mengidentifikasi kualitas hidup lansia kembali

c. Tahap evaluasi

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan takmir Musholla Griya Wreda dan petugas yang ada di Griya Wreda. Keberlangsungan program juga melibatkan tim pengabdian kepada masyarakat, takmir musholla dan petugas yang ada di Griya Wreda. Takmir musholla selalu adzan tepat waktu setiap waktu sholat wajib untuk mengingatkan lansia mengenai waktu sholat. Takmir juga yang memimpin dzikir janaah setelah sholat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Lansia berdasarkan data demografi

Karakteristik	N (n=32)	%
Usia		
60 – 74	20	62,5
75 – 90	12	37,5
Jenis Kelamin		
Male	12	37,5
Female	20	62,5
Education		
Tidak sekolah	14	43,75
Pendidikan Dasar	18	56,25

Karakteristik lansia yang berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah 62,5% berusia antara 60 – 74 tahun, 62,5% berjenis kelamin perempuan dan 56,25% pada level Pendidikan Dasar.

Tabel 2 Hasil kualitas hidup lansia

No	Kualitas Hidup	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Sangat buruk	0	0 %	0	0 %
2	Buruk	1	3,1 %	0	0 %
3	Biasa-biasa saja	9	28,1%	7	21,9%
4	Baik	17	53,2 %	20	62,5 %
5	Sangat baik	5	15,6%	5	15,6%
	Total	32	100 %	32	100 %

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Griya Wreda Jambangan Surabaya menunjukkan peningkatan kualitas hidup setelah melakukan sholat berjamaah dan dzikir, yaitu sebagian besar kualitas hidup lansia pada kategori baik.



Gambar1. Proses Sholat dan dzikir bersama dan pengambilan data Quality of Life sebelum Sholat dan dzikir

Lansia yang tinggal di Griya Wreda Jambangan mendapatkan fasilitas tinggal berupa tempat tidur, nutrisi yang dibutuhkan lansia dan program-program atau kegiatan fisik, psikologis, dan spiritual. Kebutuhan lansia secara fisik di Griya Wreda Jambangan Surabaya sebgaiian besar terpenuhi, mulai dari kebutuhan fisik untuk lansia yang total care, partial care maupun yang minimal care. Kegiatan untuk memenuhi kebutuhan fisik tampak dari jadwal makan lansia yang sudah diatur tiga kali dalam sehari dengan menu yang bervariasi dan aktivitas senam setiap pagi.

Kebutuhan psikologis untuk lansia di Griya Wreda Jambangan Surabaya diwujudkan dengan kegiatan rekreasi di lingkungan sekitar, terapi aktivitas kelompok, dan Pendidikan Kesehatan untuk lansia. Disediakan juga aula untuk lansia dapat bertemu dan berkomunikasi dengan lansia lain.

Kebutuhan spiritual lansia difasilitasi dengan adanya tempat ibadah (musholla untuk agama Islam), tempat ibadah dan kunjungan rohaniawan agama Kristen, Protestan, Hindu dan Budha. Permasalahan yang terjadi di Griya Wreda Jambangan Surabaya adalah:

- a. Pendampingan secara khusus kepada lansia untuk memperkuat aqidah terkait sholat masih terbatas.
- b. Kebutuhan spiritual belum menjadi penanganan prioritas

Solusi permasalahan yang ditawarkan dan disepakati dengan petugas kesehatan di Griya Wreda Jambangan Surabaya adalah:

- a. Mengidentifikasi agama dan aktivitas spiritual lansia
- b. Melaksanakan pendekatan spiritual pada lansia
- c. Melaksanakan edukasi kepada lansia tentang kesehatan spiritual
- 4. Pelatihan spiritual kepada lansia

SIMPULAN

Pelaksanaan pemberdayaan lansia dengan sholat dan dzikir untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sangat bermanfaat sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah. Kesadaran lansia terhadap kebutuhan spiritual menjadi lebih besar dan menjadi kebutuhan prioritas.

SARAN

1. Meningkatkan motivasi lansia untuk beribadah
2. Meningkatkan kesadaran lansia untuk senantiasa mengingat Allah dengan berdzikir
3. Meningkatkan upaya – upaya spiritual yang bisa dilakukan bersama-sama di Griya Wreda Jambangan Surabaya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada kepada seluruh Lansia di Griya Werda Surabaya dan Pimpinan UPTD Griya Werda 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.kemendiknas.go.id/pemerintah-perkuat-program-kegiatan-bagi-para-lanjut-usia>
- Zahroh, C., Ainiyah, N., Saadah, N., Aini, N. N., Suidiana, I. K., & Yusuf, A. (2021). Determinant of incomppliance 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., & Suidiana, I. K. (2020). Indian Journal of Public Health Research & Development. *Indian Journal of Public Health*, 11(1), 1–8.
- Zahroh, C., Yusuf, A., Ketut Suidiana, 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.