

**PENERAPAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI CEMAS PADA LANSIA DI DESA
PENUMANGAN TULANG BAWANG BARAT****Derista Hartati^{1*}, Umi Romayati², Eka Trismiyana³**¹⁻³Profesi Ners Universitas Malahayati

Email Korespondensi: deristahartati@gmail.com

Disubmit: 13 Juni 2023

Diterima: 26 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10458>**ABSTRACT**

Most of the elderly experience anxiety as they get older. Elderly in the initial period, is the period of the highest anxiety. Society often ignores anxiety in the elderly, this is considered normal, not something that must be dealt with. Remembrance and prayer aim to gain inner peace or draw closer (taqarrub) to Allah and to obtain safety and avoid the torment of Allah. Dhikr can make the heart peaceful, so that it can overcome the anxiety experienced. Application of dhikr therapy to reduce anxiety in the elderly in Penumangan Tulang Bawang Barat Village in 2023. This research method is descriptive in the form of a case study. The subjects used in this case study were 2 people with the same nursing problem, namely anxiety. The data to be collected in this study is anxiety in the elderly. The intervention was in the form of Dhikr which was performed 5 times for 10 minutes. There was a decrease in the level of anxiety after dhikr therapy. The decrease in the anxiety scale is still not optimal, only experiencing a decrease in score on client 1, namely 12 scores from 40 to 28, while on client 2 there is a decrease of 8 scores from 30 to 22. Meanwhile, the goal of increasing coping has been achieved. Clients are expected to carry out dhikr activities so that there are relaxation facilities for clients so that clients have activities and there are no more complaints of anxiety that the client is currently suffering from.

Keywords: Anxiety, Elderly, Dhikr Therapy.**ABSTRAK**

Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia, hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Zikir dan berdoa bertujuan untuk memperoleh ketentraman batin atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Zikir dapat membuat hati menjadi tenteram, sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Penerapan terapi dzikir untuk mengurangi cemas pada lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat Tahun 2023. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah 2 orang dengan masalah keperawatan yang sama yaitu cemas. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah kecemasan pada lansia. Intervensi berupa Dzikir yang dilakukan 5 kali

selama 10 menit. Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi dzikir. Penurunan skala kecemasan masih belum maksimal hanya mengalami penurunan skor pada klien 1 yaitu 12 skor dari 40 ke 28, sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan 8 skor dari 30 ke 22. Sedangkan tujuan peningkatan coping sudah tercapai. Bagi klien diharapkan melakukan kegiatan dzikir sehingga terdapat sarana relaksasi bagi klien sehingga klien memiliki kegiatan dan tidak terjadi lagi keluhan kecemasan yang saat ini klien derita.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Terapi Dzikir

1. PENDAHULUAN

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Dimana pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya di daerah perkotaan. Lansia masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia (Kholifah, 2016).

Dalam kehidupan sehari-hari lansia mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan aktifitas pribadinya seperti mendekatkan diri kepada sang pencipta dengan aktivitas spiritual. Dalam penelitian Hawari (2011) mengatakan bahwa lansia tidak melakukan aktivitas spiritual/ tidak religious memiliki resiko bunuh diri 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang selalu aktif dalam menjalankan ibadah/aktivitas spiritual (Hawari, 2011).

Asia di kawasan 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 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (World Health Organization, 2021).

2. KAJIAN PUSTAKA

Untuk mengatasi masalah kecemasan, perawat harus menjadi figur sentral, karena dengan pemahaman dan pengetahuannya perawat dapat membantu memelihara rasa aman yang mendasar, dan dapat memberikan informasi bagaimana menghadapi atau mengatasi kecemasan yang dialami. Ada beberapa hal untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia selain terapi farmakologi bisa dengan meningkatkan tingkat spiritual dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, seperti mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga mampu membuat setiap individu menjadi tenang dan aman. Dari hasil studi data awal didapatkan banyak lansia yang tidak melakukan kegiatan spiritual seperti : Sholat, Dzikir, Berdoa dan membaca kitab suci Al Qur'an dari hal tersebut keluarga merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan lansia tidak melakukan kegiatan spiritual. keluarga merupakan lingkungan terdekat dan dunia pertama dimana individu

mempunyai pandangan, pengalaman terhadap dunia yang diwarnai oleh pengalaman dengan keluarganya (Bruner & Suddarth, 2016).

Zikir dan berdoa merupakan suatu perbuatan menyebut, mengingat dan mengerti, dalam bentuk ucapan baik lisan maupun hati atau anggota badan yang mengandung arti rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, bertujuan untuk memperoleh ketentraman batin atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Zikir dapat membuat hati menjadi tenang sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Melalui metode psikologis, yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional yang dimiliki dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan diri dalam mengatasi psikis (Wulur, 2015)

Kecemasan adalah pengalaman pribadi yang bersifat subyektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang diartikan sebagai perasaan "kesulitan "dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Donsu, 2017)

3. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya memilih tempat perawatan terapi dzikir pada lansia di di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat dalah untuk tujuan bersama dari kegiatan ini, dengan terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Kecemasan yang normal dan tujuan spesifik dalam aktivitas, yaitu keperawatan, review jurnal untuk mengidentifikasi intervensi, penilaian hasil intervensi persyaratan, membandingkan hasil intervensi termasuk kompres jahe.

4. METODE

- 1) persiapan berdasarkan aktivitas adalah pembuatan *pre planning*, , tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pada laporan tugas akhir ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada asuhan keperawatan komprehensif dengan kasus asuhan keperawatan pasien lansia dengan kecemasan dengan diberikan terapi dzikir
- 2) Tahap implementasi
Kegiatan ini dengan kontrak kepada klien, dan dilanjutkan wawancara kepada klien untuk mendapatkan data yang diperlukan kemudian Penulis menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dan keadaan pasien untuk memperoleh data tentang masalah kesehatan dan keperawatan pasien, dan melakukan pemeriksaan fisik, Pemeriksaan fisik perlu dilakukan oleh penulis untuk data pendukung mengetahui terjadinya masalah kebutuhan yang dialami oleh klien
- 3) Evaluasi
 - a) Struktur Peserta hadir 2 pasien dengan masalah kecemasan. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai moderator, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

- b) Proses Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 10.00 s/d 10.45 WIB di rumah pasien .
- c) Hasil
Setelah melakukan implementasi keperawatan selama tiga hari berturut-turut, penulis dapat menyatakan bahwa masalah keperawatan dapat teratasi secara penuh dan masalah yang dialami oleh subjek dapat berkurang bahkan hilang pada hari ke tiga.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut analisis penulis setelah melakukan terapi dzikir selama 5 kali dalam 10 menit perhari memang sangat berpengaruh karena hasil dari terapi dzikir ini maka terjadi penurunan kecemasan klien, sesuai acuan jurnal intervensi penulis bahwa tidak ada kesenjangan antara penelitian lain dengan terapi dzikir yang telah dilakukan oleh penulis



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

6. KESIMPULAN

Pada tahap evaluasi semua tujuan tercapai sebagian sesuai dengan waktu yang ditargetkan. Hal ini dikarenakan salah satu dari tujuan yaitu penurunan skala kecemasan masih belum maksimal hanya mengalami penurunan skor pada klien 1 yaitu 12 skor dari 40 ke 28, sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan 8 skor dari 30 ke 22. Sedangkan tujuan peningkatan coping sudah tercapai.

Saran

Memberikan asuhan keperawatan gerontik dengan memperpanjang waktu implementasi lebih dari satu minggu supaya hasilnya lebih optimal lagi

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wiratmadi, B. (2012). Peranan Gizi Dan Siklus Kehidupan. Yogyakarta: Prenada Media Grup.
- Andlany. (2010). Al-Qur'an Terjemah Indonesia. [Http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/521.Pdf](http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/521.Pdf). Diakses 12/03/2018.

- Aspiani, R.Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans. Info Media
- Ayu, Kholila Putri And Wulandari, Riyani And Latif, Nazaruddin (2017) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mojosari Kelurahan Ketintang Kecamatan Nogosari. Diploma / Sarjana Thesis, Stikes 'Aisyiyah Surakarta.
- Brunner, & Suddarth. (2016). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Egc Bukhori, 2008. Zikir Al-Asma'al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja. [Http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/3969/3.Pdf](http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/3969/3.Pdf).
- Darmojo R B, Mariono, H H. (2014). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Dalam : Mariono H H, Pranaka K, Editors. Edisi Ke-5. Jakarta: Balai Penerbit Fkui. 2014:7
- Donsu, Jenita Dt. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru. Press.
- Fitriana, I. R. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual "Dzikir" Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang (Doctoral Dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula).
- Gunawan, Lany. (2011). Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. Yogyakarta. Kanisius.
- Hannan, M. (2014). Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 4(2), 47-94.
- Hasbi. (2010). Pedoman Dzikir Dan Do'a. [Http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/3969/3.Pdf](http://Eprints.Walisongo.Ac.Id/3969/3.Pdf)
- Hawari, Dadang. (2011). Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta: Fkui
- Heningsih, D. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. Skripsi. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Kholifah, Siti Nur Dan Wahyu Widagdo. (2016). Keperawatan Keluarga Dan. Komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Lusrizanuri, Kiki. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Hipertensi Esensial Pralansia. *Wawasan Kesehatan*. 4 (1).
- Michopoulos, I., Kalkavoura, C., Michalopoulou, P., Fineti, K., Kalem, G., Psarra, M. L., ... & Lykouras, L. (2007). Hospital Anxiety And Depression Scale (Hads): Validation In A Greek General Hospital Sample. *Psychiatrike= Psychiatriki*, 18(3), 217-224.
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).

- Mujtaba, A. H. (2017). Pengaruh Terapi Psikoreligius Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Di Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- N Siska Adrianty P (2021) Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kp Tipar Desa Hegarmanah Tahun 2021. <https://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm/Article/View/216>
- Nawawi. (2008). Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf. [Http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/521.Pdf](http://Digilib.Uinsby.Ac.Id/521.Pdf). Diakses 12/03/2018
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Et Al. (2005). Psikologi Abnormal, Fifth Edition. Penerjemah (Tim Fakultas Psikologi Ui: Murad, J. Dkk). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nugroho, W. (2008). Keperawatan Gerontik Dan Getriatrik. Jakarta: Egc; 2008.
- Nurjanah, L. (2017). Pengaruh Membaca Dzikir Asmaul Husna Ya Rahman Dan Ya Rahim Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Klaten).
- Ppni. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan (1st Ed.). Jakarta: Dpp Ppni.
- Ppni. (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan (1st Ed.). Jakarta: Dpp Ppni.
- Ppni. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan (1st Ed.). Jakarta: Dpp Ppni.
- Pramana, K. D., Ningrum, P. T., & Oktatiranti. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol.Iv. No. 2*
- Segal, D. L., June, A., Payne, M., Coolidge, F. L., & Yochim, B. (2010). Development And Initial Validation Of A Self-Report Assessment Tool For Anxiety Among Older Adults: The Geriatric Anxiety Scale. *Journal Of Anxiety Disorders, 24(7), 709-714.*
- Setiyani, N. F. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendikia Medika Jombang).
- Stuart.Gail.W (2016). Keperawatan Kesehatan Jiwa : Indonesia: Elsever.
- Therrien, Z., & Hunsley, J. (2012). Assessment Of Anxiety In Older Adults: A Systematic Review Of Commonly Used Measures. *Aging & Mental Health, 16(1), 1-16.*
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Gadiah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp), 5(2), 147-157.*
- Wulur, Meisil B. (2015). Psikoterapi Islam. Yogyakarta: Deepublish.
- Yochim, B. P., Mueller, A. E., & Segal, D. L. (2013). Late Life Anxiety Is Associated With Decreased Memory And Executive Functioning In Community Dwelling Older Adults. *Journal Of Anxiety Disorders, 27(6), 567-575.*