



PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA

Mawardi

Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Klaten Tengah, Klaten, Jawa Tengah 57419, Indonesia

mawardimawardi638@gmail.com

ABSTRAK

Lansia memiliki resiko rentan terhadap penurunan kemampuan yang mempengaruhi terjadinya masalah psikologis seperti kecemasan. Psikoterapi dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf para simpatetis bahwa respon relaksasi yang melibatkan keyakinan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Desa Sipacar Semangkak Klaten. Penelitian ini menggunakan desain quasy-eksperimen dengan rancangan One Group Pretest- Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Sipacar Semangkak Klaten. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu lansia usia > 60 tahun ke atas yang mengalami kecemasan, sadar penuh, beragama Islam dan bersedia menjadi responden, didapatkan 38 responden. Kegiatan dilakukan pada bulan Februari – September 2024. Instrumen menggunakan lembar observasi pelaksanaan terapi dzikir dan kuesioner kecemasan dengan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) dengan hasil validitas 0.793 dan reliabilitas >0.6. Hasil kecemasan sebelum diberikan intervensi mayoritas responden dengan kecemasan tingkat berat 36,8% dan 23,7% dengan kecemasan berat sekali. Setelah diberikan intervensi dzikir mayoritas masih berada pada kategori berat 42,1%, namun responden dengan skor berat sekali menurun menjadi 7,9%. Hasil uji analisa output rata-rata kecemasan responden di awal sebelum intervensi yaitu 2,55. Sedangkan untuk rata-rata kecemasan setelah intervensi yaitu 1,45. Melihat hasil ini terlihat rata-rata kecemasan menurun setelah diberikan intervensi dzikir. Output paired sampel test diketahui sg. (2-tailed) adalah 0,000. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan ada pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; lansia; terapi dzikir

THE EFFECT OF DZIKIR THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

*The elderly are at risk of decreasing abilities which can lead to psychological problems such as anxiety. Dhikr psychotherapy will make a person feel calm, thus suppressing the work of the sympathetic nervous system and activating the work of the sympathetic nervous system so that the relaxation response involving belief accelerates the state of relaxation. The aim of this research is to analyze the effect of dhikr therapy on reducing anxiety in the elderly in Sipacar Semangkak Village, Klaten. This research uses a quasi-experimental design with a One Group Pretest- Posttest Design. The population in this study were elderly people in Sipacar Semangkak Village, Klaten. Sampling used purposive sampling technique. The inclusion criteria were elderly people aged > 60 years and over who experienced anxiety, were fully aware, were Muslim and were willing to be respondents, there were 38 respondents. Activities were carried out in February - September 2024. The instruments used observation sheets for the implementation of dhikr therapy and anxiety questionnaires with the *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) with validity results of 0.793 and reliability >0.6. The results of anxiety before being given intervention were the majority of respondents with 36.8% severe anxiety and 23.7% with very severe anxiety. After being given the dhikr intervention, the majority were still in the heavy category, 42.1%, but respondents with a very heavy score decreased to 7.9%. The*

results of the output analysis test, the average anxiety of respondents at the beginning before the intervention was 2.55. Meanwhile, the average anxiety after intervention was 1.45. Looking at these results, it can be seen that the average anxiety decreased after being given the dhikr intervention. The output of the paired sample test is known as sg. (2-tailed) is 0.000. Looking at the existing results, it can be concluded that there is an effect of dhikr therapy in reducing anxiety in the elderly.

Keywords: anxiety; elderly; dhikr therapy

PENDAHULUAN

Seseorang memasuki tahap lanjut usia (lansia) dimulai saat memasuki usia 60 tahun ke atas dan pada usia ini lansia memiliki resiko rentan terhadap berbagai masalah Kesehatan (Putri, 2021). Lanjut usia atau lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh akibat berkurangnya sebagian cadangan sistem fisiologis (Irawan et al., 2022). Lansia memasuki proses peralihan seorang dewasa sehat menjadi seorang yang rentan akan penyakit-penyakit kronis (Kemenkes RI, 2020). Allah berfirman dalam Quran Surat al-Mukmin ayat 67 yang artinya : *“Dialah yang menciptakanmu dari tanah kemudian dari tetesan (nutfah), sesudah itu dari segumpal darah (alaqah), kemudian dilahirkanNya kamu tumbuh kepada masa (dewasa yang penuh kekuatan), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu, Kami perbuat demikian supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya.”*. demikianlah Allah terangkan proses manusia dari dibentuknya sampai proses kematiannya.

Data Badan Pusat Statistika (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7.6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13.8%) pada tahun 2035 (BPS-SI, 2022). Jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.006 jiwa pada tahun 2022 (BKKBN, 2022). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia (BPS-SI, 2022). Jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (ageing population), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia (WHO, 2022).

Saat ini negara maju maupun negara berkembang menghadapi tantangan yang sama dalam menghadapi peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Secara alamiah, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama atau yang disebut juga dengan penuaan (Ahmil et al., 2023). Proses penuaan ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, psikis dan peningkatan risiko penyakit yang berujung pada kematian. Penuaan tidak hanya berkaitan dengan perubahan biologis. Akan tetapi juga berhubungan dengan perubahan dalam kehidupan seseorang, seperti masa pensiun, perpindahan menuju perumahan pemukiman yang lebih layak, dan kematian teman atau pasangan (Fulop et al., 2019).

Setiap lansia pasti mengalami proses penurunan kemampuan diri atau kemampuan fisik yang mempengaruhi terjadinya masalah psikologis. Masalah psikologis dikarenakan perubahan pada proses penuaan menyebabkan masalah kecemasan (Kaunang et al., 2019). 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 (Annisa & Ifdil, 2016).

Prevalensi ansietas (kecemasan) di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk. Prevalensi kecemasan pada dewasa dan lansia di dunia pada sektor komunitas berkisar antara 15 sampai dengan 52,3%. Di Indonesia gangguan emosional yang terjadi pada usia 55-64 tahun sebanyak 8%, usia 65-74 tahun sebanyak 10% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Husna & Ariningtyas, 2019). Penyebab kecemasan dapat terjadi pada proses menua, yang mana manusia mengalami perubahan menuju ketergantungan fisik dan mental (Setyowati et al., 2022). Keluhan yang menyertai proses menua menjadi tanda adanya penyakit, biasanya disertai dengan perasaan cemas, depresi atau mengingkari penyakitnya. Kecemasan juga dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara di depan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian (Arizona et al., 2022). Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh.

Kecemasan ditimbulkan oleh berbagai faktor seperti kecemasan predisposisi berupa ketegangan yang timbul akibat peristiwa traumatik, konflik emosional yang dialami oleh individu, frustrasi, medikasi dan gangguan fisik (Husna & Ariningtyas, 2019). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan pada lansia diantaranya adalah perpisahan dengan pasangan, perumahan dan transportasi yang tidak memadai, masalah kesehatan fisik, sumber finansial yang berkurang serta kurangnya dukungan sosial (Umar et al., 2023). Terdapat beberapa faktor yang secara langsung maupun tidak langsung menyebabkan kecemasan pada lansia diantaranya masalah lingkungan hidup, masalah keuangan, masalah perkembangan, penyakit fisik atau cidera serta masalah keluarga (Šare et al., 2021).

Kecemasan dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada lansia, dan jika lansia tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit (Kaunang et al., 2019). Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi, peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol (Setyawan & Budi, 2017). Kecemasan juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung dan kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Untuk menghindari dampak negatif dari kecemasan tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan kecemasan yang baik.

Beberapa terapi telah ditawarkan dalam menangani gangguan psikis yang dialami oleh kalangan lansia. Dalam kasus gangguan kecemasan yang diderita para lansia. Menurut Rebecca Gould, seorang peneliti dari King College London menyatakan bahwa selama ini terapi untuk gangguan kecemasan dapat diberikan secara efektif pada berbagai usia (Nida, 2014). Pada model terapi bicara yang biasa disebut terapi perilaku kognitif yang teruji dapat mengobati kecemasan pada orang dewasa muda dan setengah baya, dimana terapi perilaku kognitif sering melibatkan pertemuan secara pribadi dengan terapis dengan tujuan akhir untuk menyelesaikan proses berpikir yang cacat yang menyebabkan gangguan kecemasan. Rata-rata dalam studi, peserta penelitian melalui 12 sesi terapi. Dibandingkan dengan jika tidak menjalani terapi sama sekali, terapi perilaku kognitif memiliki efek sedang untuk membantu mengobati kecemasan. Dibandingkan dengan obat atau diskusi kelompok, terapi

perilaku kognitif memiliki efek sedikit lebih baik. Tim peneliti mencatat perbaikan atas perlakuan lainnya cukup kecil saat model ini diberlakukan pada kelompok lansia (Azizah, 2023). Melihat referensi penelitian sebelumnya ini maka pada penelitian ini mencoba menggunakan terapi wicara yaitu terapi dzikir.

Seorang harus yakin bahwa semua yang dilangit dan dibumi ini adalah milik dan ciptaan Allah. Bila dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam agama Islam banyak ayat maupun hadis yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya, baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohanian. *Dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah berirman yang artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram.* Dari ayat tersebut dapat di jelaskan bahwa Ayat tersebut menegaskan bahwa dzikir adalah sebuah metode yang bersumber langsung dari Tuhan. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami seseorang termasuk mengatasi kecemasan (Kamila, 2020). Berbagai penelitian empirik telah dilakukan melalui terapi psikoterapi dzikir pada diri seseorang didapatkan terapi dzikir mampu menurunkan gangguan kecemasan pada lansia. Zikir di definisikan sebagai upaya mengingat Tuhan dan merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam. Manfaat terapi dzikir terhadap gangguan jiwa yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik yaitu mengembalikan saraf-saraf yang telah rusak, mengetes tingkat gangguan kejiwaan, mencegah dan mengobati penyakit secara psikis membersihkan jiwa dari perbuatan jiwa (Kamila, 2020).

Terapi zikir sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan terlihat dari hasil penelitian lansia di sebuah panti wreda di Surakarta, hasil pretest, 37 subjek diseleksi berdasarkan skor kecemasan dengan Geriatric Anxiety Inventory (GAI) dan skor fungsi kognitif dengan Mini Mental State Examination (MMSE). Sejumlah 9 lansia berpartisipasi dalam eksperimen yang kemudian dibagi secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok ($Z = -1,968$, $p < 0,05$). Kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan skor kecemasan setelah intervensi diberikan (Tamelia et al., 2023). Dengan demikian, terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Sipacar Semangkak Klaten didapatkan data terdapat kelompok lansia yang mana dari hasil wawancara 10 orang lansia menyatakan selama ini kondisinya telah mengalami penurunan terlihat dari lebih tidak produktif dan lamban Ketika beraktivitas. Mereka mengatakan sering cemas dengan kondisi kesehatannya yang mana 5 diantaranya menderita hipertensi, 6 diantaranya menderita asam urat dan kolesterol. Tiga lansia mengatakan sudah tidak memiliki pasangan hidup karena meninggal. Enam lansia mengatakan tinggal bersama keluarga dan empat mengatakan tinggal bersama pasangan suami istri saja tanpa anak karena sudah berkeluarga dan tinggal di luar kota. Lima lansia mengatakan selalu beribadah sholat lima waktu di masjid dan sisanya menjawab kadang-kadang ke masjid. Dua lansia mengatakan cemas yang dialami pernah cukup mengganggu hingga tidak tenang melakukan kegiatan, cemas yang dialami karena mendapatkan diagnose penyakit dari dokter setelah periksa. Melihat masalah dan referensi intervensi yang ada maka peneliti ini bertujuan untuk melakukan penelitian dengan memberikan intervensi terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasy-eksperimen dengan rancangan One Group Pretest- Posttest Design. Jenis metode quasi eksperimen ini hanya terdapat satu kelompok penelitian yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Sipacar Semangkek Klaten. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 38 sampel. Dimana peneliti menentukan kriteria inklusi yaitu lansia usia > 60 tahun ke atas yang mengalami kecemasan, sadar penuh, beragama Islam dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain lansia yang tidak bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Penelitian ini dilakukan di Desa Sipacar Semangkek Klaten. Kegiatan dilakukan pada bulan Februari hingga September 2024. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi pelaksanaan terapi dzikir dan kuesioner kecemasan dengan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena pada kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) telah baku. Nilai uji validitas dan reliabilitas instrument *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) dengan hasil cronbach's Alpha sebesar 0.793 dan terbukti reliabel dengan hasil > 0.6. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Teknis pelaksanaan penelitian sebelum dilakukan terapi dzikir dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dalam bentuk pretest pasien diukur 1 jam sebelum kegiatan, kemudian dilakukan terapi dzikir (intervensi) oleh Peneliti selama ± 10 menit. Setelah itu diukur kembali tingkat kecemasan (post-test) pasien tersebut. Analisa bivariate menggunakan uji Paired T-Test. Uji ini digunakan ketika membandingkan dua sampel yang berhubungan untuk melihat perbedaan diantara sampel berpasangan tersebut.

HASIL

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Berikut hasil Analisa responden dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	31.6
	Perempuan	26	68.4
Umur	41-50 Tahun	9	23,7
	51-60 Tahun	17	44,7
	> 60 Tahun	12	31.6
Pekerjaan Respoden	Swasta	34	89.5
	Pensiunan	3	7.9
	PNS	1	2.6
Pre-test-Kecemasan	Ringan	11	28.9
	Sedang	4	10.5
	Berat	14	36.8
	Berat Sekali	9	23.7
Post-test-Kecemasan	Ringan	5	13.2
	Sedang	14	36.8
	Berat	16	42.1
	Berat Sekali	3	7.9

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden adalah perempuan berjumlah 26 responden (31,6%) dengan usia Sebagian besar antara 51-60 tahun yaitu 17 responden (44,7%). Mayoritas peserta bekerja dibidang swasta yaitu 34 responden (89,5%). Pada tabel 1 menunjukkan nilai kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi dzikir mayoritas responden dengan kecemasan tingkat berat yaitu 14 responden (36,8%) dan 9 responden (23,7%) dengan kecemasan berat sekali. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dzikir mayoritas masih berada pada kategori berat., hasil posttest kecemasan mayoritas masih di kategori berat yaitu 16 responden (42,1%), namun responden dengan skor berat sekali menurun menjadi 3 responden (7,9%). Meskipun demikian responden dengan skor cemas sedang meningkat dari 4 responden (10,5%) menjadi 14 responden (36,8%).

Tabel 2.
Hasil Paired Sampel T-Test

Pair	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Pretest	2.55	5.198	37	.000
Kecemasan Prosttest	1.45			

Tabel 2 menunjukkan output rata-rata kecemasan responden di awal sebelum intervensi yaitu 2,55. Sedangkan untuk rata-rata kecemasan setelah intervensi yaitu 1,45. Melihat hasil ini terlihat rata-rata kecemasan menurun setelah diberikan intervensi dzikir dan dinyatakan secara deskriptif ada perbedaan rata-rata antara pretest dengan hasil posttest. Output paired sampel test diketahui sg. (2-tailed) adalah 0,000 yang artinya ada pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

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 (Ricco Habil & Berlianti, 2023). 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 (Hartati et al., 2023). Pada tabel 1 menunjukkan nilai kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi dzikir mayoritas responden dengan kecemasan tingkat berat yaitu 14 responden (36,8%) dan 9 responden (23,7%) dengan kecemasan berat sekali. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dzikir mayoritas masih berada pada kategori berat., hasil posttest kecemasan mayoritas masih di kategori berat yaitu 16 responden (42,1%), namun responden dengan skor berat sekali menurun menjadi 3 responden (7,9%). Meskipun demikian responden dengan skor cemas sedang meningkat dari 4 responden (10,5%) menjadi 14 responden (36,8%).

Kecemasan pada lansia adalah hal yang umum terjadi dan seringkali tidak disadari. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada lansia, di antaranya merasa kehilangan kebebasan, kehilangan orang yang dicintai, efek samping dari obat-obatan, masalah mobilitas, kondisi kesehatan kronis, trauma dari masa lalu, masalah lingkungan hidup, masalah keuangan, masalah perkembangan dan masalah keluarga (Setyowati et al., 2022). Gangguan kecemasan yang paling umum pada orang dewasa yang lebih tua adalah Gangguan Kecemasan Umum (GAD) yang merasa terus-menerus khawatir tentang banyak hal, meskipun ketakutan itu tidak berdasar (Husna & Ariningtyas, 2019). Gejala kecemasan yang berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, dan mengganggu kehidupan, bukanlah bagian normal dari proses penuaan, maka perlu adanya perhatian penanganan segera. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi gangguan kecemasan, di antaranya mencari dukungan, melakukan relaksasi, membuat prioritas,

melakukan olahraga, menanamkan pikiran positif dan menghindari zat berbahaya (Fikri & Rafini, 2020).

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan World Health Organization (WHO), meningkat sangat cepat, khususnya Jepang yang merupakan negara tertinggi yang memiliki populasi lansia dengan persentase 33,4% dan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar 42,3%. Indonesia dikategorikan sebagai salah satu negara di dunia dengan populasi lansia yang mengalami penuaan cepat dengan perkiraan 18,1 juta jiwa berusia di atas 60 tahun, sehingga diperkirakan mencapai 29,1 juta jiwa dan 36 juta jiwa pada tahun 2025. Data dari Riskesdas 2018 menyatakan sebesar (6%) sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Utami & Silvitasari, 2022).

Melihat hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data lansia di Semangklak Klaten tergolong mengalami satu dari empat kategori kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang, atau berat (Tombakan & Angriani, 2021). Penyebab kecemasan timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran, kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum, kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak ada berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai.

Kecemasan timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik. Konflik, baik yang datang dari luar maupun dalam diri sendiri, itu akan menimbulkan respons dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak (Annisa & Irdil, 2016). Penyebab kecemasan timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran, kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum, kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak ada berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian. Untuk membantu pasien pasca stroke mengatasi kecemasannya dapat digunakan beberapa terapi seperti psikofarmaka, psikiatrik, psikososial dan psikoreligius, terapi dzikir dan masih banyak yang lainnya (Husna & Ariningtyas, 2019).

Terapi psikologis dan medis berbasis keislaman dengan unsur religius dirasa perlu untuk semakin mengoptimalkan penanganan kecemasan khususnya pada penderita Stroke, Dzikir merupakan bentuk dari unsur spiritual dan religious (Nida, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas peneliti menganalisa bahwa naiknya tingkat kecemasan pada lansia penderita stroke disebabkan oleh faktor stress, pikiran dan pengaruh makanan. Dzikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan relaksasi religius, dengan mengucapkan lafaz Allah secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi. Pengulangan lafaz tersebut disertai keyakinan akan menimbulkan rasa tenang dan aman dan dapat mengurangi kecemasan (Kamila, 2020).

Dalam penelitian ini dilakukan intervensi berupa terapi dzikir. Dimana salah satu upaya untuk menghilangkan kecemasan yaitu dengan melakukan terapi dzikir dengan menggunakan bacaan-bacaan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu. Kemiripan

antara relaksasi dengan dzikir terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran, upaya melepaskan diri dari segala sesuatu yang mengganggu pikiran, keduanya juga sejalan dalam hal latihan, dan mengulang kata-kata atau makna meditasi (Purnika et al., 2019). Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan dzikir adalah ingat kepada Allah swt. dengan menghayati kehadiranNya, ke Maha SuciNya, keTerpujianNya dan keMaha BesarNya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlil (La ilaha illa Allah artinya Tiada Tuhan Selain Allah Swt.), Tasbih (Subhana Allah artinya Maha Suci Allah Swt.), Tahmid (Alhamdulillah, artinya Segala Puji Bagi Allah Swt.), dan Takbir (Allahu Akbar, artinya Allah Maha Besar). Secara umum dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan (Setiawan et al., 1989).

Dzikir dengan hati yaitu dzikir yang berarti ingat dari yang tadinya lupa, dan dzikir dalam arti kekal ingatannya, sedangkan dzikir secara lisan yaitu menyebut nama Allah Swt berulang-ulang kali, sifat-sifatNya berulang-ulang kali pula dan pujian-pujian kepadanya, dzikir juga memiliki manfaat bagi kesehatan mental yaitu menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan, memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana, dzikir menghilangkan rasa dahaga di saat kematian tiba sekaligus memberi rasa aman dari segala kecemasan (Stuart, 2012). Hasil pada penelitian ini didapatkan output rata-rata kecemasan responden di awal sebelum intervensi yaitu 2,55. Sedangkan untuk rata-rata kecemasan setelah intervensi yaitu 1,45. Melihat hasil ini terlihat rata-rata kecemasan menurun setelah diberikan intervensi dzikir dan dinyatakan secara deskriptif ada perbedaan rata-rata antara pretest dengan hasil posttest. Output paired sampel test diketahui sg. (2-tailed) adalah 0,000 yang artinya ada pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Perwataningrum et al., (2016) tentang Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan tingkat Kecemasan pada penderita Dyspepsia yang menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan pada kelompok eksperimen bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah (pre dan post) perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir. Hal ini disebabkan oleh kesungguhan semangat dan kooperatif para subjek ketika mengikuti terapi relaksasi dzikir. Penurunan tingkat kecemasan pada subjek juga dipengaruhi oleh isi materi yang diberikan berdasarkan tahapan-tahapan yang saling berkaitan, sehingga selama proses terapi subjek merasakan langsung manfaat dari setiap tahap pelaksanaan program terapi sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan perubahan tingkat kecemasan namun nilainya tidak sebesar dibandingkan kelompok eksperimen.

Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia (Rahman, 2020). Secara biopsikologi, zikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf para simpatetis (Kamila, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzan & Jamilah, (2024) bahwa respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Dengan kata lain, kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi itu sendiri.

Zikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan relaksasi religius, dengan mengucapkan lafadz Allah secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi. Pengulangan lafaz tersebut disertai keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan aman (Fitri Amalia et al., 2021). Melihat hal ini tepat diterapkan pada pasien dengan kecemasan yang mana seorang individu yang dalam keadaan cemas akan terjadi keadaan emosional yang mempunyai ciri kerangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi akan merasa lebih tenang.

SIMPULAN

Berdasarkan Analisa dalam penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan dengan usia Sebagian besar antara 51-60 tahun yang bekerja dibidang swasta. Hasil Analisa menunjukkan nilai kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi dzikir mayoritas responden dengan kecemasan tingkat berat yaitu 14 responden (36,8%) dan 9 responden (23,7%) dengan kecemasan berat sekali. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi dzikir mayoritas masih berada pada kategori berat, hasil posttest kecemasan mayoritas masih di kategori berat yaitu 16 responden (42,1%), namun responden dengan skor berat sekali menurun menjadi 3 responden (7,9%). Meskipun demikian responden dengan skor cemas sedang meningkat dari 4 responden (10,5%) menjadi 14 responden (36,8%). Hasil uji analisa output rata-rata kecemasan responden di awal sebelum intervensi yaitu 2,55. Sedangkan untuk rata-rata kecemasan setelah intervensi yaitu 1,45. Melihat hasil ini terlihat rata-rata kecemasan menurun setelah diberikan intervensi dzikir dan dinyatakan secara deskriptif ada perbedaan rata-rata antara pretest dengan hasil posttest. Output paired sampel test diketahui sg. (2-tailed) adalah 0,000 yang artinya ada pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universita Muhammadiyah Klaten yang telah memberikan bantuan dana hingga kegiatan penelitian ini terlaksana hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmil, A., Sucipta, I. W. A., Apandano, A. T., Salarupa, D. N., Akbar, F., Anzar, M., Wardini, E. P., Ahmai, W. L., & Sapitri, W. (2023). Health Education Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Uwemanje. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 217–223. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i4.716>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arizona, Nurlela, & Jannati, Z. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang. In *Journal Unesa*. Universitas PGRI Palembang.
- Azizah, N. (2023). *Buku Ajar Psikologi Pendidikan Profesi Bidan* (T. Multazam (ed.); Pertama). UMSIDA Press.
- BKKBN. (2022). *Dunia Hadapi Aging Population, BKKBN Siapkan SDM untuk Bonus Demografi*. Bkkbn.Go.Id. <https://www.bkkbn.go.id/berita-dunia-hadapi-aging-population-bkkbn-siapkan-sdm-untuk-bonus-demografi>

- BPS-SI. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Fauzan, M., & Jamilah, L. N. (2024). Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 17–26. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.525>
- Fikri, S., & Rafini, E. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi). *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231–250. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Fitri Amalia, R., Bachri, Y., & Putri, M. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56–65 Tahun). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 397–408. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Fulop, T., Larbi, A., Khalil, A., Cohen, A. A., & Witkowski, J. M. (2019). Are We Ill Because We Age? *Frontiers in Physiology*, 10, 1508. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01508>
- Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia Di Desa Penunungan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3276–3281.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Irawan, D., Achadi, M. W., & Kholilurrohman. (2022). Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia Dalam Menghilangkan Rasa Stres. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 4, 243–254. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Kamila, A. (2020). PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Minimum Kesehatan Lanjut Usia (PMKL) Pada Krisis Kesehatan*.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 147–164. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>

- Purnika, R., Roesmono, B., & Kassaming, K. (2019). Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 338–342. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.286>
- Putri, D. E. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 5(1), 76–91. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/3346/2475>
- Ricco Habil, & Berlianti, B. (2023). Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Šare, S., Ljubičić, M., Gusar, I., Čanović, S., & Konjevoda, S. (2021). Self-Esteem, Anxiety, and Depression in Older People in Nursing Homes. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/healthcare9081035>
- Setiawan, B., Tanuwibowo, B. S., & Nugroho, E. (1989). *Ensiklopedi nasional indonesia jilid 4 : C Dzikir* (2nd ed.). Cipta Adi Pustaka.
- Setyawan, & Budi, A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Setyowati, S., Sigit Purnomo, P., Agustina Rahayu, B., & Yulina Amry, R. (2022). Pengaruh Teknik Releasing Terhadap Kecemasan Pada Lansia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(5), 564. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i05.p13>
- Tamelia, Y., Dewi, E., & Triyono. (2023). Pursed Lips Breathing (PLB) Dan Dzikir Sebagai Prosedur Pendukung Dalam Upaya Penurunan Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien Yang Dipasang Kateter Urine Di Instalansi Gawat Darurat (IGD). *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 5(2), 67–80.
- Tombokan, M., & Angriani, S. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Anggota Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar. *Indonesia Journal of Community Deducation*, 3(1).
- Umar, I., Lasanuddin, H. V., & Firmawati. (2023). Hubungan Kemandirian Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kelurahan Hutuo Kecamatan Limboto. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 176–187. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK/article/view/1286%0Ahttps://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK/article/download/1286/1258>

- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- WHO. (2022). Penuaan dan Kesehatan. *Www.Who.Int*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.