

## BIMBINGAN DOA EFEKTIF TERHADAP KECEMASAN LANSIA DALAM MEMPERSIAPKAN KEMATIAN

Hartin Suidah<sup>1)</sup> Ninik Murtiyani<sup>2)</sup> Iis Suwanti<sup>3)</sup> Heti Aprilin<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>AKPER Dian Husada Mojokerto

E-mail : [suidahhartin@yahoo.co.id](mailto:suidahhartin@yahoo.co.id)

### ABSTRACT

*Elderly are related to the Aging Process so that there will be changes in their bodies. This state is also visible in the spiritual so that it allows the emergence of a feeling of awareness of the arrival of death. These feelings will cause the elderly to experience anxiety. Treatment therapy used is usually pharmacological, relaxation and spiritual therapy. But nowadays spiritual healing is very rarely used. This study included pre-experiment with one group. The population used is 38 elderly people with probability sampling technique simple random technique so that the total sample size is 35. Collecting data using the HARS questionnaire sheet and using the Wilcoxon test. Prayer guidance is effective in reducing anxiety in preparing for death in the elderly at the UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto with a p value of  $0.000 < \alpha (0.05)$ . Prayer guidance can be used as an alternative action to reduce anxiety in the elderly*

*Keywords: Anxiety, Elderly, Prayer Guidance*

### ABSTRAK

Lansia berhubungan dengan *Aging Process* sehingga akan terjadi perubahan pada tubuhnya. Keadaan tersebut juga tampak pada spiritualnya sehingga memungkinkan timbulnya perasaan sadar akan datangnya kematian. Perasaan tersebut akan menyebabkan lansia mengalami cemas. Terapi penanganan yang digunakan biasanya terapi farmakologi, relaksasi dan spiritual. Tetapi saat ini terapi spiritual sangat jarang digunakan. Penelitian ini termasuk pra eksperimen dengan satu kelompok. Populasi yang digunakan sebanyak 38 lansia dengan teknik sampling probability sampling teknik simple random sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 35. Pengumpulan data dengan lembar kuesioner HARS dan menggunakan uji wilcoxon. Bimbingan doa efektif terhadap penurunan kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dengan p value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bimbingan doa dapat digunakan sebagai salah satu alternative tindakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia

**Kata kunci :** Bimbingan Doa, Kecemasan, Lansia

## PENDAHULUAN

Pada lanjut usia selalu berkaitan dengan proses penuaan. Pada hal ini akan terjadi penurunan pada tubuh manusia sejalan dengan meningkatnya usia yang dimulai awal kehidupan sampai usia lanjut. Perubahan terjadi pada semua jaringan tubuh termasuk juga pada perubahan spiritual dengan ditandai timbulnya perasaan merasakan atau sadar akan kematian (Carpenito, 2000). Perubahan tersebut menyebabkan munculnya berbagai macam perasaan seperti cemas [3]. Kecemasan merupakan masalah yang terjadi pada alam perasaan (*affective*) dengan manifestasi rasa takut atau khawatir yang berlebihan dan terus menerus, masih mampu menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas normal, cemas dapat ditangani dengan penanganan farmakologi seperti obat penenang, terapi relaksasi seperti yoga dan penanganan spiritual dengan mendekatkan diri dan meminta atau memohon pertolongan kepada allah melalui doa (Az-Zahrani, 2005).

Doa bermakna lebih mendekatkan diri kepada Allah (Budianto, 2010). Pada saat ini asuhan keperawatan terhadap lansia-lansia yang mengalami kecemasan

lebih menggunakan terapi farmakologi dan juga terapi relaksasi dibandingkan dengan menggunakan teknik spiritual yaitu dengan membimbing lansia agar lebih mendekatkan diri dan meminta atau memohon pertolongan kepada allah melalui doa (Az-Zahrani, 2005). Jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia bertambah. Negara berkembang pada tahun 2025 diperkirakan berkisar 7-11% pada negara berkembang (Winker & Glass dalam sulisty, 2005).

Pusat data dan informasi kesejahteraan sosial departemen sosial lanjut usia di Indonesia tahun 2000 15.882.827 (75%), tahun 2010 yaitu 17,303.967 (74%), dan tahun 2020 adalah 20.021.128 (11,4%). Kondisi penurunan fungsi organ tubuh membuat lansia mulai berpikir dan cemas akan datangnya kematian. Zaifullah, meneliti di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto pada 25-29 Juni 2012 tentang kecemasan dalam menghadapi kematian pada 37 lansia didapatkan hasil 8 responden (21,6%) mengalami kecemasan berat, pada hasil yang sama mengalami kecemasan sedang dan tidak mengalami kecemasan serta 13 responden (35,2%) dengan kecemasan ringan. Hasil studi pendahuluan pada di tempat penelitian, peneliti melakukan

wawancara kepada 5 lansia sebagai percobaan dan didapatkan hasil bahwa mereka mengatakan kalau mereka telah memasuki masa terakhir dalam hidupnya sehingga mereka selalu merasa cemas dengan keadaan mereka, apalagi bila ada anggota penghuni panti lain yang meninggal dunia, mereka semakin merasa ketakutan dan khawatir dengan melihat peristiwa itu. Hal itu terjadi karena mereka meyakini adanya penghakiman setelah hari akhir tiba. Di masa ini mereka cenderung tidak begitu memikirkan urusan duniawi, seperti mengharap dukungan keluarga, dll. Mereka sudah pasrah mengenai hal itu, mereka hanya memikirkan tentang kehidupan setelah ini. Hal inilah menjadi fokus pikiran para lanjut usia.

Penurunan fungsi fisiologis dan fungsi kognitif pada lansia menyebabkan lansia khawatir, ketakutan dan stres akan keadaan mereka. Dalam hal ini pendekatan spiritual dan keagamaan yang diyakini dapat membantu dalam pemenuhan unsur psikologi pada usia lanjut terutama disaat mempersiapkan datangnya kematian, meningkatkan integritas diri pada usia tua melalui berbagai bimbingan spiritual (Departemen Agama RI, 2005). Pada bimbingan spiritual, pentingnya agama

sangat berpengaruh terhadap kesehatan, dilihat dari batasan *World Health Organization* (WHO, 1984) yang menyatakan bahwa aspek spiritual (kerohanian/ agama) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya, sehat fisik & psikososial.

Terapi spiritual antara lain berupa terapi bimbingan Doa. Doa dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self confident*) dan keyakinan harapan kesembuhan. Dua faktor penting yang mempengaruhi kesembuhan selain pengobatan dan medik adalah rasa kepercayaan diri dan keyakinan diri karena hal ini dapat menenangkan psikologis (Al-Jamal, 2005). Doa merupakan cara seorang hamba Allah yang efektif untuk menentramkan hati, menenangkan jiwa dan menghilangkan kegelisahan. Mempertegas pernyataan tersebut yaitu “orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram” (QS-Ar-Rabu [13] :28). Dalam keadaan tenang hipotalamus akan menurunkan produksi CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). Corticotropin akan menstimulus kelenjar pituitary anterior sehingga ACTH (*Adeno Cortico Tropin Hormon*) jumlahnya

berkurang. Hormon ini memberikan rangsang pada kortek adrenal untuk mengurangi pengeluaran kortisol. Hormon ini yang akan mensupresi sistem kekebalan tubuh yang berdampak pada pengurangan tingkat cemas [1]. Berdasarkan fenomena ditemukan bahwa banyak lansia mengalami kecemasan dalam mempersiapkan kematian dan melalui bimbingan doa terbukti dapat mengurangi masalah psikologis atau kejiwaan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Desain Pra Eksperimen dengan kategori "one group pre post test design" atau tanpa kelompok control. Populasi adalah lansia yang tinggal di UPT Panti Werdha Mojokerto berjumlah 43 dengan kriteria semua lansia yang mengalami kecemasan dalam mempersiapkan kematian, yang berada di tempat, bersedia menjadi responden, tidak dengan gangguan pendengaran dan bicara serta bukan lansia yang mengalami gangguan jiwa. Setelah disesuaikan dengan kriteria penelitian, didapatkan sampel berjumlah 38 lansia. Menggunakan teknik simple random sampling, yaitu pengambilan anggota sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam

populasi.

## HASIL

### 1. Karakteristik Tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sebelum bimbingan doa.

No Skor Tingkat Kecemasan Jumlah Persentase (%) 1 < 6 Tidak cemas 0 0 2 6 - 14 Ringan 9 25,7 3 15 - 27 Sedang 8 22,9 4 > 27 Berat 18 51,4 Total 35 100. Didapatkan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sebelum diberikan bimbingan doa sebagian besar dengan cemas berat yaitu sebanyak 18 responden (51,4%).

### 2. Karakteristik Tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sesudah bimbingan doa.

No Skor Tingkat Kecemasan Jumlah Persentase (%) 1 < 6 Tidak cemas 0 0 2 6 - 14 Ringan 13 37,1 3 15 - 27 Sedang 22 62,9 4 > 27 Berat 0 0 Total 35 100. didapatkan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sesudah diberikan bimbingan doa sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 22 responden (62,9%).

3. Hasil analisa dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima yang berarti ada

pengaruh bimbingan doa terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sebelum dilakukan bimbingan doa.**

Karakteristik tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian yang dirasakan lansia sebelum bimbingan doa didapatkan sebagian besar tingkat kecemasan berat (51,4%). Tingkat kecemasan menurut Gail W Stuart ( 2007 ) ada empat yaitu pertama kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Kecemasan yaitu gangguan alam perasaan (*affective*) dengan manifestasi rasa ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam standar wajar.

Kecemasan dapat ditangani dengan penanganan farmakologi seperti obat penenang, terapi relaksasi seperti yoga dan penanganan spiritual dengan mendekatkan diri dan meminta atau

memohon pertolongan kepada Allah melalui doa (Az-Zahrani, 2005). Kecemasan dalam mempersiapkan kematian yang dialami pada lansia relatif tidak sama. Hal tersebut karena pengaruh semakin tinggi umur lansia maka tugas perkembangan lansia akan semakin terasa berat diantaranya yaitu mempersiapkan diri terhadap kematian dan mempersiapkan diri terhadap kondisi tubuh yang menurun.

### **2. Tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia sesudah dilakukan bimbingan doa.**

Hasil penelitian karakteristik tingkat kecemasan ditempat penelitian didapatkan sebagian besar tingkat kecemasan sedang (62,9%). Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas kenormalan. Kecemasan dapat ditangani dengan penanganan farmakologi seperti obat penenang, terapi relaksasi seperti yoga dan penanganan spiritual dengan mendekatkan diri dan meminta atau memohon pertolongan kepada Allah

melalui doa (Az-Zahrani, 2005). Doa merupakan cara seorang hamba Tuhan yang efektif untuk menentramkan hati, menenangkan jiwa dan menghilangkan kegelisahan. Dipertegas dalam Al Qur'an: "(yaitu) orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram" (QS-Ar-Rabu [13] :28). Kondisi tenang bagian hipotalamus akan menurunkan hasil CRF (*Corticotropin Releasing Factor*). CRF ini selanjutnya akan menstimulus kelenjar pituitary anterior untuk mengurangi produksi ACTH (*Adeno Cortico Tropic Hormon*). Hormon ini yang akan merangsang kortek adrenal untuk mengurangi sekresi kortisol. Kortisol ini yang akan menekan sistem imun tubuh sehingga menurunkan rasa cemas (Hidayat, 2006).

Bimbingan doa merupakan metode yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia, karena doa dapat menentramkan hati, menenangkan jiwa dan menghilangkan kegelisahan. Dalam keadaan tenang Dalam keadaan tenang hipotalamus akan menurunkan produksi CRF yang akan merangsang kelenjar pituitary anterior untuk mengurangi

produksi ACTH yang akan mendorong kortek adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol sehingga dapat menekan sistem imun tubuh dan berdampak rasa cemas berkurang. Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada lansia yang mengalami tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian setelah dilakukan bimbingan doa didapatkan seluruh lansia terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan hasil yaitu sebagian besar sedang dan ada 13 responden dengan hasil ringan 3. Pengaruh bimbingan doa terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia.

Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p = 0,000$  sedangkan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh bimbingan doa terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia. Doa merupakan cara seorang hamba yang efektif untuk menentramkan hati, menenangkan jiwa dan menghilangkan kegelisahan. Dalam Al Qur'an "(yaitu) orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram" (QS-Ar-Rabu [13] :28). Dalam keadaan tenang

hipotalamus akan menurunkan produksi CRF (Corticotropin Releasing Factor). CRF ini selanjutnya akan merangsang kelenjar pituitary anterior untuk menurunkan produksi ACTH (Adeno Cortico Tropin Hormon). Hormon ini yang akan merangsang kortek adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol. Kortisol ini yang akan menekan sistem imun tubuh sehingga mengurangi tingkat kecemasan (Mazhzhiri, 2004). Bimbingan doa mampu mengurangi tingkat kecemasan dalam mempersiapkan kematian pada lansia karena doa dapat menentramkan hati, menenangkan jiwa dan menghilangkan kegelisahan. Dalam keadaan tenang hipotalamus akan mengurangi produksi CRF sehingga berefek kelenjar pituitary anterior terjadi penurunan ACTH. Hormon ini akan menstimulus kortek adrenal untuk menurunkan sekresi kortisol sehingga berakibat terjadinya penekanan sistem imun tubuh dan anxiety menurun. Hal ini terbukti dari hasil penelitian ini.

### **KESIMPULAN**

1. Kecemasan dalam mempersiapkan kematian sebelum dilakukan bimbingan doa didapatkan sebagian besar mengalami kecemasan berat.
2. Kecemasan dalam mempersiapkan

kematian sesudah dilakukan bimbingan doa didapatkan sebagian besar mengalami kecemasan sedang.

3. Eksperimen Bimbingan doa kepada lansia efektif terhadap penurunan kecemasan dalam mempersiapkan kematian.
4. Saran : Peneliti selanjutnya bisa melakukan pengembangan dari hasil penelitian ini, misalnya mengukur efektifitas bimbingan doa terhadap aspek fisik lansia, karena penelitian ini masih melihat satu aspek saja yaitu aspek psikologis (kecemasan)

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Kami sampaikan terimakasih kepada Bapak Direktur beserta jajarannya atas ijin penelitian yang sudah diberikan
2. Terimakasih kami sampaikan kepada lahan penelitian & responden atas kesediaannya dalam penelitian ini
3. Terimakasih kepada tim peneliti yang selalu semangat berkarya

### **REFERENSI**

- Al-Jamal, I. (2005). *Peyembuhan dengan dzikir dan doa*, Terjemahan Aziz Rohman Ibnu Adnan, Cendikia, Jakarta.

- Az-Zahrani, M. (2005). *Konseling Terapi, Cet 1, Terjemahan Sari Nurulita & Miftahul Jannah*, Gema Insani Press, Jakarta.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Budianto, M. (2010). *Pengaruh Terapi Religius Doa Kesembuhan Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di Ruang Rawat Inap RS.Mardi Rabayu Kudus*. Jurnal Universitas Diponegoro. <http://www.googlecendekia.com> diakses pada tanggal 27 Februari 2012.
- Carpenito, L. J. (2000). *Rencana Asuhan & Dokumentasi Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Dalami, E, dkk. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Departemen Agama RI, (2005). *Al Quran dan Terjemahannya*, Syamil Cipta Medika, Bandung.
- Hamid, A. S. (2006). *Buku Ajar Aspek Spiritual Dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika.
- Hawari, D. (2007). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikolog*, Cet 2, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Hidayat, K. (2006). *Pikologi Kematian Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Mizan Publika.
- Ibrahim. (2007). *Panik, Neurosis Dan Gangguan Cemas*. Jakarta: Dua AS-AS.
- Isaacs, A. (2005). *Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Dan Psikiatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Maramis, WF. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Cet 2, Airlangga University Pres, Surabaya.
- Maryam, R. S., dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mazhzhiri, A. (2004). *Rabasia Doa, Terjemahan Muhammad Bafaqih*, Cetakan 1, Cahaya, Bogor.