

Peran Media Shalawat Dalam Pengendalian Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Nurul Azlinda Sari^{1*}, Nida Amalia²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: nurulsariazlinda@gmail.com

Diterima : 28/07/19

Direvisi: 31/07/19

Diterbitkan : 19/12/19

Abstrak

Tujuan Studi : Kelompok lanjut usia rentan terkena berbagai penyakit fisik karena menurunnya fungsi fisiologis pada tubuh sehingga lansia memiliki keterbatasan fisik bagi lansia yang tidak siap menghadapi masa tuanya. masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia pada umumnya adalah kesepian, perasaan tidak berguna, kecemasan hingga menyebabkan stres pada lansia. Stres ialah suatu tekanan yang tidak bisa diatasi oleh lansia. Salah satu upaya mengatasi stres yaitu mendengarkan shalawat yang dapat menimbulkan efek rileks dan menurunkan hormon stres. Tujuan studi ini ialah untuk mengetahui peranan media shalawat dalam pengendalian stres pada lansia di UPTD panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda.

Metodologi : jenis penelitian yang dilakukan adalah kualitatif dengan menggunakan desain studi kasus. Dimana peneliti menggunakan sampel sebanyak delapan informan. Untuk memperoleh informasi, peneliti menggunakan *Observasi* dan wawancara mendalam (*Guidline Indepth Interview*)

Hasil : menyatakan bahwa persepsi informan terhadap stres sangat baik. Sikap orang terdekat juga sangat mempengaruhi terjadinya kejadian stres pada lansia dalam mengendalikan stres yang dialami. Dukungan sosial sangat dibutuhkan lansia dimana lansia merasa diperhatikan, dipahami serta adanya orang lain yang mampu di percaya. Sehingga merasa bahwa mereka dihargai dan dicintai oleh orang lain. Karena adanya pengetahuan dan sikap tentang stres maka lansia pun mengikuti terapi dengan media shalawat untuk mengendalikan stres.

Manfaat : dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam penyelenggaraan program pendidikan ilmu kesehatan masyarakat, Menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator keberhasilan dari proses belajar mengajar, selama kuliah serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan mata kuliah seminar kesehatan dan skripsi dan Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian kesehatan di tahun berikutnya. Manfaat bagi UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu cara pengendalian stres pada lansia di UPTD Panti tresna werdha nirwana puri samarinda.

Abstract

Purpose of study : Elderly was vulnerable to various physical ailments because the decreased of physiology function on body as the result elderly physical limit for elderly who was not ready to face their old age, health problem that was often faced by the elderly were lonely, feeling useless, anxiety that caused stress on elderly. Stress was a pressure which could not be resolve by the elderly. One of effort to resolve stress was by listening the shalawat that could relax and decreased the stress hormone. Purpose of study to know the shalawat media role in stress management on elderly in RTIU retirement house of nirwana puri samarinda

Methodolgy : The research type done was qualitative by using design of case study. Where researcher used samples with as many as 8 informants. To obtain information, researcher used Observation and In-Depth Interview (Guideline Indepth Interview).

Result : research result stated that informants perception toward stress were very good. Close related person's attitude was also affect the occurrence of stress on elderly in stress management which was experienced. Social support was really needed where elderly felt to be noticed, understood and the existence of someone who could be believed. As the result, they felt that they were appreciated and loved by other people. Because of the knowledge and attitude regarding stress, then elderly joined therapy with shalawat media to manage stress.

Applications : Can make the results of this study as an evaluation material in the implementation of public health education programs, Making the results of this study an indicator of success of teaching and learning, during college and the ability of students to complete health seminar courses and thesis and research are expected can be used as a reference source for reference and guidance in conducting health research in the following year. Benefits for UPTD Social Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Orphonage can make this research as one of the ways to control stress in the elderly in UPTD Social Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Orphonage.

Kata Kunci : *Shalawat, Stress, and Elderly in UPTD Retirement House.*

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Nugroho 2008) menyebutkan batasan-batasan umur lanjut usia, yaitu : Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.

- 1) Lanjut usia (*elderly*): antara 60 dan 74 tahun.
- 2) Lanjut usia tua (*old*): antara 75 dan 90 tahun.
- 3) Usia sangat tua (*very old*) : diatas 90 tahun.

Sedangkan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut usia Bab 1 pasal 1, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Usia lanjut merupakan sesuatu yang harus diterima oleh setiap makhluk hidup sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Kelompok lanjut usia yaitu di mulai dari 60 tahun ke atas yang rentan terhadap kesehatan fisik, mental dan berbagai penyakit degeneratif lainnya. Menurunnya fungsi tubuh dari waktu ke waktu, dapat menyebabkan lansia kehilangan akan citra diri, serta dapat menyebabkan lansia tidak dapat produktif diusia tua. Ini mampu menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya stres pada lansia, dikarenakan lansia berpikir bahwa mereka hanya memberatkan atau merepotkan orang lain dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga tidak jarang lansia berpikir untuk melakukan bunuh diri, dilihat dari berbagai kasus bunuh diri yang dilakukan oleh lansia. Tindakan yang dilakukan lansia ini ialah bermaksud tidak merepotkan keluarga mereka khususnya. Jelas ini adalah tindakan yang salah, namun di usia lansia juga sangat dibutuhkan peran aktif keluarga atau pun orang terdekat untuk memotivasi agar terus mampu produktif meskipun di usia senja.

Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari.(Yosep, H. I., & Sutini 2014)Di dunia populasi lansia usia 60 tahun lebih di tahun 2015 mencapai 900 juta. Saat ini lansia dengan usia 80 tahun atau lebih mencapai 125 juta. WHO (*world health organization*) memperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia dunia akan meningkat sebanyak 80 % saat ini. Indonesia termasuk lima besar negara yang memiliki jumlah populasi lansia terbanyak di dunia yakni mencapai 7,5 % di tahun 2015. Berdasarkan data proyeksi didapatkan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 9,03 % ditahun 2017. Badan Pusat Statistik memperkirakan populasi lansia didunia akan mencapai 15,8 % di tahun 2035. (Populasi lansia di dunia 2015) Di Kalimantan Timur jumlah lansia mencapai angka 5,75 %.(Pusat Data dan Informasi, 2015). Di Samarinda sendiri jumlah lansia di tahun 2015 mencapai 30.720 juta jiwa. (Proyeksi Penduduk Indonesia 2010–2035) Dengan meningkatnya jumlah lansia dari waktu ke waktu menunjukkan usia harapan hidup manusia di Negara Indonesia semakin tinggi.(Populasi lansia 2015)

WHO (World Health Organization) menyatakan prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stress yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Menurut WHO, prevalensi gangguan jiwa sampai oktober 2014 bentuk parah dari penyakit mental sekitar 12 juta jiwa terjadi pada laki-laki dan 9 juta jiwa pada perempuan.(WHO (World Health Organization) 2002)Berdasarkan penyajian data di atas dapat dilihat peningkatan populasi lansia semakin meningkat setiap tahunnya beserta kejadian stres juga cukup tinggi maka risiko stres pun akan semakin meningkat dan membesar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Media Shalawat dalam Pengendalian Stres pada Lansia di Panti UPTD Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda “ sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologi yaitu dibidang spiritual. Adapun alasan peneliti memilih UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri untuk penelitian dikarenakan UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri merupakan panti yang menampung seluruh lansia di samarinda dan saat ini belum ada penanganan stres dengan menggunakan pengobatan spiritual yang bertepatan Dzikir shalawat. Tujuan penelitian ini ialah Untuk Mengetahui faktor penyebab yang dapat menimbulkan stres pada lansia Untuk Mengetahui Peranan Media Mendengarkan Shalawat Dalam Pengendalian Stres Pada Lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

2. METODOLOGI

Jenis dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi kasus.Studi kasus yaitu studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, data yang mendalam, dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian ini dibatasi waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa program, peristiwa, aktivitas, atau suatu individu(Saryono 2011). Penelitian ini dilakukan untuk menggali dan memahami mengenai Peran media mendengarkan sholawat dalam pengendalian stres pada lansia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Subyek penelitian merupakan informan, yaitu berperan sebagai data variabel yang diamati dengan wawancara sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menurut Hendarsono dalam (Suyanto 2005) informan penelitian ini meliputi tiga macam yaitu :

- 1) Informan kunci (*key informan*)
- 2) Informan utama
- 3) Informan tambahan

Dalam penentuan subyek peneliti menggunakan desain penelitian *purposive sampling*, dimana subyek yang digunakan berdasarkan ciri/kriteria tertentu, sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Adapun alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi panduan wawancara, alat perekam suara dan kamera. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan cara triangulasi sumber yaitu observasi partisipatif dan triangulasi teknik. Dilakukan dengan cara mengecek hasil observasi yang di dapatkan, hasil wawancara mendalam (*indepth interview*), dan hasil dokumentasi. Jika ketiga hasil pengujian kredibilitas tersebut sama maka dinyatakan valid, namun jika terdapat perbedaan hasil maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut kepada informan atau penyedia data hingga data tersebut sampai pada titik jenuh.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berikut akan disajikan hasil penelitian tentang Peran Media Shalawat Dalam Pengendalian Stres Pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

1. Identitas Informan

Informan dalam penelitian ini terdiri dari lansia, pengasuh dan keluarga. Dimana sebanyak 3 orang lansia, Informan utama yang di dengarkan media shalawat, 2 orang pengasuh lansia sebagai informan penguat dan 3 orang keluarga lansia sebagai informan pendukung.

2. Hasil Wawancara

a. Sikap Terhadap Kejadian Stres

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama lansia Persepsi lansia terhadap stres secara umum dapat diketahui melalui pengetahuan lansia tentang stres. lansia menyebutkan bahwa stres ialah keadaan dimana seseorang mengalami mental down yang disebabkan oleh berbagai sumber stres yaitu stresor fisik-biologik seperti penyakit yang diderita, stresor psikologik seperti depresi dan stresor sosial, seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis. Gejala-gejala yang ditimbulkan akibat stres yaitu sulit tidur, melamun dan berkomunikasi sendiri. Sebagaimana pernyataan informan adalah sebagai berikut :

“...kalau kebanyakan pikiran bisa-bisa ya stres yakan.. stres itu orangnya suka melamun ada bicara yang ndak ndak.. kasian bicara apa, kalau bisa ya alhamdulillah dia.

(SN, 24 Mei 2019)

“...Stres yaitu itu tadi mentalnya down depresi ya antara itu.

(ST, 24 Mei 2019)

“...stres karena darah tinggi yah bisa. Ada yang darah tinggi itu yang kena stres yah gitulah..saya susah tidur. Yah adalah (sambil tertawa)

(TM, 21 Mei 2019)

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama informan penguat dalam kejadian stres yang terjadi di wisma sikap informan terhadap kejadian stres dapat diketahui sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

“...paling diajak ngobrol aja santai kira-kira apa gitukan kalau kelamaan ngobrol suruh istirahat kalau tingkat parah nda ada sih paling diajak ngobrol gitukan santai kalau kecapean suruh istirahat.

(RS, 22 Mei 2019)

“...paling saya mendingkan aja atau saya tinggal pergi soalnya kalau diladeni ya tambah jadi dia eee nanti kalau dia sudah agak reda stresnya paling baru kita kasih masukan kita kasih pengertian begini loh biar gak terlalu stres pikirannya mbah dibikin enjoy aja.”

(ID, 25 Mei 2019)

Adapun berbagai penyebab terjadinya stres pada lansia. sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

“...eee kalau menelpon tu ingat masalah pekerjaan.. kadang lagi kumat. Paling kalau ini mbah ini yang satu paling ribut dikamar, sering adzan sendiri, nyanyi-nyanyi.

(RS, 22 Mei 2019)

“...uring-uringan ntah itu dia gak punya uang, ntah karena dia bermasalah dengan temannya. Itu sih. Ngamuknya paling teriak-teriak aja sih cuman pelampiasan”

(ID, 25 Mei 2019)

Kejadian stres yang dialami lansia terjadi dikarenakan adanya berbagai faktor penyebab misalnya masalah ekonomi, bermasalah dengan sesama lansia lainnya di wisma serta masih mengingat masalah seperti pekerjaan saat masih diluar panti. Lansia yang tidak mampu mengendalikan stres akan menjadikan lansia sulit mengendalikan stres yang dialami sehingga ini dapat berdampak kepada kesehatan lansia. Peran pengasuh juga sangat dibutuhkan dalam pengendalian stres pada lansia dimana lansia memerlukan tempat berkomunikasi.

b. Persepsi Terhadap Shalawat

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama lansia. Persepsi lansia tentang shalawat secara umum dapat diketahui melalui pengetahuan lansia melalui pengetahuan tentang shalawat. Informan menyebutkan bahwa shalawat ialah sesuatu yang mampu menenangkan hati ketika mendengarnya, mampu menghibur diri agar tidak sedih. Shalawat berbeda dengan musik, berbeda dari fungsinya sendiri yaitu musik menenangkan pikiran sedangkan shalawat mampu menenangkan hati.

Sebagaimana pernyataan informan utama sebagai berikut :

“...shalawat ya untuk mengibur biar ndak sedih...yaitu senang hati saya dingin langsung dengarkan”

(SN, 24 Mei 2019)

”...shalawat..ya shalawat nabi, shalawat badriyah yoh akeh (banyak).. anu opo sholawat opo iku (anu apa shalawat apa itu).. ittariyah, sek tak ndelok (sebentar saya lihat dulu).. risalah doa sholawat nariyah..ada shalawat munjiyat.

(ST, 24 Mei 2019)

“...Shalawat itu nyebut apa artinya itu..nama Allah mengingat-ningat anu aja Doa nabi anu nabi itu aja.

(TM, 21 Mei 2019)

Informan mengetahui apa saja yang termasuk shalawat, ada berbagai Jenis shalawat yaitu shalawat nabi, badriyah, nariyah dan munjiyat. Informan mengetahui bahwa shalawat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dimana mampu memberikan manfaat menenangkan hati.

c. Peran Media Shalawat dalam Mengendalikan Stres

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama lansia. Perubahan yang dirasakan lansia saat mendengarkan media shalawat yang diputarkan di wisma sangat mempengaruhi keadaan serta kesehatan lansia terbukti dari perubahan tekanan darah menjadi normal maupun dapat memberikan rileksasi bagi lansia itu sendiri. Sebagaimana pernyataan informan utama sebagai berikut :

“...dengar shalawat tu maknyles (terenyuh) bagus sebetulnya. Kalau orang itu sadar dan mengerti kalau ga ngerti tiwas ngomong (daripada bilang atau bicara). Biasane aku hipertensi aku 160 150 (biasanya aku hipertensi aku 160 150) mungkin.. opoo nyamuk. Terus anu dadi norrmal ya biasane aku 160 150 (Terus jadi normal ya biasanya aku 160 150). Dadi santai dadi enak (jadi santai jadi enak) .. eee rileks bagus ,ya mungkin bisa untuk pengobatan ya terapi yah.

(ST, 24 Mei 2019)

“...yah bagus, senang dingin kan biar hatinya dingin.

(SN, 24 Mei 2019)

“...yah senang aja. Sebab kai nah dulu yah kai senang juga dengar orang baca alquran kaya enak gitu rasanya mendengarkan gitu-gitu tuh tenang.

(TM, 21 Mei 2019)

Adapun Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama informan pendukung mengatakan bahwa mendengarkan shalawat sangat penting, dimana mampu memberikan efek ketenangan pikiran serta hati juga mampu mengendalikan stres yang dialami. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut

“...yah penting betul untuk denger kayak ayat-ayat alquran, yah kayak shalawat begitukan yah. Shalawat itukan ya bisa tenang juga kalau dengarnya.Bagus lah untuk stres biar bisa hilang jadi nya bisa tenang bisa jadi untuk pengobatan sih yah.Gitu aja.

(IR, 17 Juni 2019)

Informan mengetahui bahwa pentingnya mendengar shalawat dalam kehidupan sehari-hari dimana mampu untuk menenangkan hati sehingga dapat lebih mudah dalam mengatur emosi dan dapat menjadi pahala apabila mendengarnya. Sebagaimana pernyataan informan sebagai berikut :

“...yah kita lihat sih bagus aja ya, untuk ketenangannya ya. daripada musik-musik yang gak karuan itu yah disinikan namanya lansia ini kan yaitulah arahnya kan sudah disitukan jadi lebih banyak ibadahnya apa itu kan. Masa depan nya sudah jelas disitulah tinggal nunggu waktu aja lagi.. jadi ya mestinya ya begitu dengarkan shalawat apa itu.. ya jelas penting.

(RS, 22 Mei 2019)

“...yah bagus aja sih.. bisa membantu sih bisa ngatur emosi, setuju aja. Kalau bisa sih diterapkan apalagi mereka inikan lanjut usia sudah mendekatilah ibaratnya.. buat sanga nya dia kalau dipanggil itu aja..

(ID, 25 Mei 2019)

Pentingnya mendengarkan shalawat yang memiliki berbagai manfaat baik secara rohani dan kesehatan. Sebagai mana shalawat mampu menurunkan tekanan darah yang tinggi menjadi normal. Shalawat yang dilantunkan dengan lembut dan berisi syair-syair pujian terhadap Allah dan Nabi mampu memberikan efek ketenangan hati bagi yang mendengarkannya. Sangat pentingnya mendengarkan shalawat juga di nyatakan oleh informan disamping mampu memberikan efek rileks juga dapat dijadikan terapi pengobatan secara spiritual.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil penelitian dimana Pengetahuan informan tentang stres sangat baik, dan memahami apa saja sumber-sumber stres yakni stresor fisik-biologik seperti penyakit yang diderita, stresor psikologik seperti depresi dan stresor sosial, seperti hubungan keluarga yang tidak harmonis. Gejala-gejala yang ditimbulkan akibat stres yaitu sulit tidur, melamun dan berkomunikasi sendiri Faktor faktor penyebab yang mempengaruhi stres pada lansia adalah masalah yang sering muncul di lingkungan wisma sendiri. Seperti ketidakcocokan dengan sesama lansia lainnya, masalah ekonomi serta penyakit yang diderita oleh lansia. Penyebab inilah yang terkadang tidak bisa dikendalikan oleh lansia.Sikap untuk pegendalian stres pada lansia dapat dilakukan dengan melakukan komunikasi yang terarah antar lansia dengan pengasuh di wisma itu sendiri dimana sangat

pentingnya dukungan sosial bagi orang terdekat lansia. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil adanya manfaat mendengarkan shalawat dalam pengendalian stres pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan dilihat manfaat shalawat sendiri memberikan efek ketenangan dalam tubuh baik ketenangan pikiran serta hati. Juga terdapat perubahan tekanan darah lansia menjadi normal.

REFERENSI

Nugroho W. *Keperawatan Gerontik Dan Geriantrik*. Jakarta: EGC; 2008.

Yosep, H. I., & Sutini T. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama; 2014.

Populasi lansia di dunia. Populasi lansia.

<https://translate.google.com/translate?hl=id&sl=en&u=https://www.who.int/news-roo%09m/fact-sheets/detail/ageing-and-health&prev=search>. . Published 2015. Accessed February 6, 2019.

Populasi lansia. di Samarinda. <https://samarindakota.bps.go.id/statictable/2016/10/18/11/jumlah-penduduk-menurut-%09kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-samarinda-2015.html>. Published 2015. Accessed January 31, 2019.

WHO (World Health Organization). *Geriatric Rehabilitation Geneva*. Appleton & Lange; 2002.

Saryono. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED; 2011.

Suyanto. *Metode Penelitian Sosial : Berbagai Alternative Pendekatan*. Jakarta: Prenada Media; 2005.