

Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM)
 Vol 11 No 1, Januari 2021
 P-ISSN : 1978-8940
 Website: <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id>

PENGARUH TERAPI SHOLAT DHUHA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT

Dian Istiana^{1,,}, Dewi Nur Sukma Purqoti^{2,,}, Fitri Romadonika^{3,,}, Mita Pusparini^{4,}
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Ners, Stikes Yarsi Mataram

*Email: dianistiana.yarsi76@gmail.com

ABSTRAC

Hipertensi disebut juga *sillet killer* merupakan salah satu penyakit tidak menular yang cukup dominan di dunia baik pada Negara maju ataupun Negara-negara berkembang. Hipertensi menunjukkan tingkat tekanan darah diatas batas normal. Hipertensi banyak dijumpai pada lansia, Faktor yang melatar belakangi lansia mengidap hipertensi adalah factor genetic dan factor lingkungan. Faktor genetic mempengaruhi kepekaan terhadap natrium, kepekaan terhadap stres, reaktivitas pembuluh darah terhadap vasokonstriktor, resistensi insulin dan lain-lain. Sedangkan yang termasuk faktor lingkungan antara lain diet, kebiasaan merokok, stres emosi, dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desain dalam penelitian ini berupa quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian one group pre-test post-test design (rancangan pra pasca tes dalam satu kelompok, tidak ada kelompok pembanding/kontrol). Sample dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t dependen didapatkan bahwa nilai $p=0,00$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah pelaksanaan kegiatan penelitian ini diharapkan terapi shalat dhuha tetap dilaksanakan secara rutin untuk mengendalikan tekanan darah agar tetap stabil.

Kata Kunci : Hipertensi, terapi shalat dhuha, lansia.

ABSTRACT

Hypertension, also known as the silent killer, is a non-communicable disease that is quite dominant in the world in both developed and developing countries. Hypertension shows blood pressure levels above normal limits. Hypertension is often found in the elderly. The factors that make the elderly suffer from hypertension are genetic and environmental factors. Genetic factors affect sensitivity to sodium, sensitivity to stress, reactivity of blood vessels to vasoconstrictors, insulin resistance and others. Meanwhile, environmental factors include diet, smoking habits, emotional stress, and obesity. This study aims to determine the effect of dhuha prayer therapy on reducing blood pressure in hypertensive elderly at the Tresna Werdha Social Home, West Nusa Tenggara Province. This study used quasi-experimental research design with one group pre-test post-test design (pre-test design in one group, no comparison / control group). The sample in this study were 16 people. Based on the results of the analysis using the dependent t test, it was found that the value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is an effect of dhuha prayer therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. After the implementation of this research activity, it is hoped that the Dhuha prayer therapy will be carried out regularly to control blood pressure to remain stable.

Keywords: *Hypertension, dhuha prayer therapy, elderly.*

INTRODUCTION

Hipertensi menunjukkan tingkat tekanan darah diatas batas normal. Tekanan darah dewasa normal didefinisikan sebagai tekanan darah 120 mmHg untuk sistolik dan tekanan darah 80 mmHg untuk diastolic. Ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg, tekanan darah dianggap tinggi (Smeltzer, 2001). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup dominan di dunia, baik di Negara-negara maju maupun di Negara-negara berkembang. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi secara umum pada orang dewasa berusia 25 tahun dan lebih adalah sekitar 40%. Hipertensi juga diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian dan sekitar 12,8% dari seluruh kematian. Negara-negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan 33,8% penduduknya menderita hipertensi dengan perbandingan laki-laki sekitar 34,8% dan perempuan sekitar 32,8% (WHO, 2011). Negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi pasien hipertensi menurut Departemen Kesehatan adalah sekitar 31,7%,

dimana hanya 7,2% dari 31,7% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan 0,4% kasus yang minum obat hipertensi (Depkes, 2016).

Provinsi Nusa Tenggara Barat, Berdasarkan proyeksi penduduk 2010-2020 jumlah lansia hipertensi sekitar 413 ribu jiwa atau 8,25% dari seluruh penduduk di tahun 2018. Jumlah ini meningkat dibandingkan proyeksi tahun 2017, lansia hipertensi di NTB mencapai 398 ribu jiwa. Angka ini akan semakin bertambah pada tahun-tahun mendatang (Dikes prov NTB, 2019). Jumlah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha sebanyak 81 lansia, dan jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 54 lansia (Data sekunder PSTW Provinsi NTB, 2018). Faktor yang melatarbelakangi lansia mengidap hipertensi adalah factor genetic dan factor lingkungan. Faktor genetic mempengaruhi kepekaan terhadap natrium, kepekaan terhadap stres, reaktivitas pembuluh darah terhadap vasokonstriktor, resistensi insulin dan lain-lain. Sedangkan yang termasuk faktor lingkungan antara lain diet, kebiasaan merokok, stres emosi, obesitas dan lain-lain. Morbilitas dan Mortalitas yang terjadi pada pasien hipertensi

Corresponding author: Dian Istiana

Email corresponding author: dianistiana.yarsi76@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

dapat dicegah dengan intervensi yang mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Intervensi yang dilakukan dapat berupa intervensi farmakologis dan non farmakologis. Intervensi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti diuretic, peneyekat saluran kalsium, ACE inhibitor, β -bloker, α -bloker, serta vasodilator arterior yang fungsinya untuk menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau Total Peripheral Resistance (TPR), sedangkan intervensi non farmakologis yaitu intervensi dengan selain obat-obatan, dimana salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan TPR dengan cara menghambat respons stress saraf simpatis (Corwin, 2009). Teknik relaksasi memiliki efek yang sama dengan obat antihipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot dalam tubuh ini akan menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia benar-benar merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi itu akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan kerja jantung untuk memompa darah pun akan menurun sehingga tekanan darah ikut menurun (Elzaky, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 6 November 2019 yang didapatkan. Jika dipersentasekan 90% lansia mengatakan bahwa mereka sering merasakan pusing, sakit pada bagian tengkuk pada saat mengalami banyak pikiran dan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam dan daging-dagingan. Dilakukan studi pendahuluan berupa implementasi 10 orang lansia, 8 di antaranya mengatakan bahwa mereka merasakan

ketenangan setelah selesai melaksanakan shalat dhuha dan 2 orang lainnya mengatakan tidak ada perubahan apa-apa (biasa saja). Dimana 8 orang yang mengatakan merasakan perubahan memiliki tekanan darah sebelum melaksanakan shalat dhuha diketahui rata-rata sistol mencapai 150-160 mmHg dan diastole mencapai angka 90-100 mmHg, dan diketahui rata-rata tekanan darah setelah melaksanakan shalat dhuha dengan sistol mencapai angka 140-150 mmHg dan diastole mencapai angka 80-90 mmHg. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa para lansia yang mengalami stress atau memiliki beban pikiran tidak bisa mengontrol stressnya sehingga dapat secara langsung berpengaruh pada tekanan darah pada lansia tersebut. Seseorang akan dapat mencapai rileks yang diinginkan pada diri mereka melalui relaksasi atau meditasi, oleh karena itu relaksasi atau meditasi sangat diperlukan terutama pada lansia yang sering mengalami stress. Dengan relaksasi atau meditasi yang baik lansia dapat memiliki kesadaran diri emosi, memiliki motivasi diri sendiri dan tidak mudah stress. Setelah kita lihat dari permasalahan yang dialami oleh lansia tersebut maka konsep solusi bagi lansia adalah dengan rutin melaksanakan shalat dhuha. Melaksanakan shalat dhuha dapat melapangkan dada dalam segala hal terutama dalam menghadapi masalah, sehingga memberikan ketenangan. Terlebih lagi shalat dhuha tidak hanya berguna untuk mempersiapkan diri menghadapi hari dengan gerakan rangkaian teraturnya, tetapi juga menangkai stress yang mungkin timbul dalam kegiatan sehari-hari, sesuai dengan keterangan dr. Ebrahim Kazim tentang shalat, "Ada ketenangan yang lenyap karena tubuh secara fisiologis mengeluarkan zat-zat seperti enkefalin dan endorphen. Zat ini sejenis morfin, termasuk opiate. Efek keduanya juga tidak berbeda dengan opiate lainnya. Bedanya, zat ini alami diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga lebih bermanfaat dan terkontrol. Dengan melaksanakan shalat dhuha Lansia akan menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan dirinya.

Corresponding author: Dian Istiana

Email corresponding author: dianistiana.yarsi76@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

RESEARCH METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian one group pre-test post-test design (rancangan pra-pasca tes dalam satu kelompok, tidak ada kelompok pembandingan/kontrol). Penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok intervensi. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan pre-test, kemudian diberikan terapi sholat dhuha dengan jumlah rakaat (4 rakaat), dan selanjutnya diadakan post-test. Perbedaan hasil antara pre-test dan post-test dianggap sebagai efek perlakuan (treatment).

RESULTS AND DISCUSSION

Tabel. 1. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat

No	Usia	jlh	%
1	<60 th	1	6,3
2	≥ 60 th	15	93,7
Total		16	100
No	JK	jlh	%
1	LK	4	25
2	PR	12	75
Total		16	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan table di atas di dapatkan peserta pada penelitian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan, mayoritas peserta berusia diatas 60 tahun sebanyak 15 orang (93.7%), mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (75%)

Tabel. 2. Analisis Efektivitas Sebelum dan Setelah Shalat Dhuha Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat

Variabel	TD	N	P Value
	130	1	

	140	1	
TD Pre tes	150	11	
	160	1	
	170	1	
	180	1	
Pair			0.000
TD post tes	130	3	
	140	10	
	150	1	
	160	1	
	170	1	

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan table di atas didapatkan hasil Uji Paired T-test nilai tekanan darah systole setelah melakukan terapi shalat dhuha yaitu p value 0,000. Artinya nilai p value yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tekanan Darah dapat dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin yang dapat membuat seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan dapat meningkat atau menurun dalam waktu yang cepat. Menurut Angraini (2009) Usia merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (Hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terjadinya hipertensi, hasil penelitian Angraini, dkk (2009) bahwa 89,1% orang yang berusia >45 tahun yang menderita hipertensi. Setelah usia 45 tahun, akan terjadi penebalan dinding arteri karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah berangsur-angsur akan menyempit dan menjadi kaku. Hal ini terjadi karena semakin tingginya usia tersebut, arteri akan kehilangan kelenturannya kemudian menjadi kaku dan darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari sebelumnya dan dapat menyebabkan naiknya tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti mengatakan bahwa faktor usia adalah salah satu penyebab terjadinya tekanan darah tinggi. Berdasarkan tabel 1.

Corresponding author: Dian Istiana

Email corresponding author: dianistiana.yarsi76@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

didapatkan umur responden sebagian besar >61 tahun yaitu sebanyak 15 orang (93,7%) dan dominan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 12 orang (75%). Hal ini sesuai dengan penelitian Anggraini (2009) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki resiko lebih besar untuk menderita hipertensi karena dipengaruhi oleh kadar hormone estrogen. Hormone estrogen tersebut akan menurun kadarnya ketika perempuan memasuki usia tua (menopause) sehingga perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL. Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan factor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Salah satu terapi untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa stress yang membawa ketenangan dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membahayakan organ tersebut dalam kondisi baik/sehat. Tujuan penanganan pasien dengan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah mendekati normal dan salah satunya tindakan pengelolaan hipertensi adalah menggunakan non farmakologis yaitu menciptakan keadaan rileks dengan berbagai cara yang dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya mampu menurunkan tekanan darah pada lansia.

Keberhasilan terapi shalat dhuha ini tentunya tidak terlepas dari yang membimbing proses berjalannya pelaksanaan shalat dhuha, lingkungan yang nyaman serta kondisi lansia itu sendiri. Keadaan lingkungan, serta kekhususan lansia dapat mempengaruhi keberhasilan terapi shalat dhuha itu sendiri. Hipertensi belum diketahui secara pasti penyebabnya, namun diberbagai penelitian ada beberapa factor yang dapat memengaruhi terjadinya hipertensi yaitu merokok, minuman beralkohol, berat badan berlebih serta stress.

Corresponding author: Dian Istiana

Email corresponding author: dianistiana.yarsi76@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

Factor resiko yang tidak dapat dikendalikan pada hipertensi seperti jenis kelamin, keturunan, ras dan usia. Sedangkan factor resiko yang dapat dikendalikan seperti kurang berolahraga atau beraktivitas, obesitas, minum kopi, merokok, sensitivitas natrium, alkoholisme, kadar kalium rendah, pola makan, pekerjaan, pendidikan, dan stress.

Menurut Arifin (2019) Ketika seseorang melaksanakan shalat dhuha akan merasakan dan mengakui Allah yang Maha Besar yang patut untuk disembah. Dengan melaksanakanshalat dhuha hati menjadi tenang, sesuai dengan firman Allah yang artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-Lah hati menjadi tentram” (Qs. Ar-ra“du : 28). Shalat dhuha yang dilakukan dengan niat ahati ikhlas akan memperbaiki emosional positif yang akan tercermin dikehidupan yang sehat. Sholat dhuha berpengaruh terhadap fisiologi tekanan darah karena rileks yang dirasakan ketika melakukan sholat dhuha dapat mengaktifasi system saraf parasimpatis. Pada saat kondisi tubuh sedang rileks tubuh akan mempengaruhi kelenjar pituitary yang akan menghasilkan hormon endorphen. Hormone endorphen merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter. Dalam hal ini, hormone endorphen menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin. Penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayati. BN (2018) dengan Hasil analisis uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,001$ berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistol sebelum dan sesudah shalat dhuha.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan terapi shalat dhuha

shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai p value 0,000.

REFERENCES

- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman. (2008). Buku Pintar Shalat: Pedoman Shalat Lengkap Menuju Shalat Khusus. Jakarta: Wahyu Media.
- Anggraini, Ade, D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra & Siahaan, S. (2009). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. *Files of DrsMed-FK UNRI* : 1-41
- Aziza, Lucky. (2007). Hipertensi: The Silent Killer. Jakarta: Ikatan Dokter Indonesia.
- Benson, Herbert dan Willam Proctor. (2000). Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-dasar Respons Relaksasi. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Baiq Nurul Hidayati, Maelina Ariyanti, Anna Layla Salfarina. (2018). Efektifitas Gerakan Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Prosiding HEFA Vol 2 No 2: page: 80-88
- Corwin, Elizabeth J. (2009). Patofisiologi: buku saku Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. Masalah Hipertensi di Indonesia. 2012. www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/1909-masalah-hipertensidiindonesia.html
- Data Rekapitan Lansia di PSTW Provinsi NTB. (2018).
- Dewi, Sofia R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish
- Dikes Prov. NTB. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2018.
- Depkes. (2016). Profil kesehatan indonesia 2015. Departemen Kesehatan Republik Indonesia : Jakarta
- Dalimartha, S., et al. (2008). Care Your Self: Hypertension. Jakarta: Penebar Plus.
- Elzaky, Jamal Muhammad. (2011). Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah
- Kanisius. Iskandar, Alex dan Endi Novianto. (2008). Sehat, Kaya, dan Bahagia Duniawi Spiritual. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kozier, Barbara dan Glenora Erb. (2009). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Ed. 5. Jakarta: EGC.
- Mamangkey, Yustisia Pratiwi. (2019) *Pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1*. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University Surabaya
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Smeltzer, Suzanne C. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC
- Stuart dan Sundeen. (2006). Buku saku keperawatan. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Sudiarto, at al. (2007). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. Jurnal Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto.
- Susanto dan Masri Sareb Putra. (2010). Management Gems: Applying Management Wisdom in Life. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tebba, Sudirman. (2008) . Nikmatnya Shalat Khusus. Jakarta: Pustaka Irvan.
- WHO.(2011). Noncommunicable Diseases Country Profiles. Diakses tanggal 7 Maret 2013; http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en/
- WHO. (2013). Raised Blood Pressure. Diakses tanggal 7 Maret 2013; http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/index.htm

Corresponding author: Dian Istiana

Email corresponding author: dianistiana.yarsi76@gmail.com

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 11 NO 1, Januari 2021

P-ISSN : 1978-8940

