

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan terganggu (Kalim,2018) Definisi stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal karena oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan, dan situasi sosialnya berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Keadaan ini dapat menghambat kegiatan aktivitas sehari – hari termasuk saat berkerja (Permatasai & Prasetyo,2018:89)

Stress merupakan respon manusia yang tidak spesifik terhadap suatu stimulus atau tekanan (Donsu, 2019). Berdasarkan KBBI, stres merupakan gangguan emosional dan mental yang dikarenakan faktor eksternal yang disebut juga dengan ketegangan. Permasalahan psikososial pada lanjut usia bisa berbentuk kecemasan, depresi, stress. Permasalahan ini muncul melalui berbagai dimensi, termasuk perubahan psikologis, depresi, fisik. Stress adalah respon psikologis maupun fisiologis yang muncul jika seorang mengalami ketidakseimbangan diantara tuntutan yang dialami dan potensi dalam memenuhi tuntutan itu.

Salah satu penanganan stres yang umum dilakukan adalah dengan terapi rileksasi dan meditasi. Terapi tersebut juga dapat dilakukan dengan pendekatan agama atau psikoreligius yang dapat berpengaruh terhadap tingkat stres, salah satunya yaitu dengan shalat. Shalat dapat menjadi alternatif psikoterapi karena memberikan banyak manfaat, diantaranya meringankan stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif, kepekaan interpersonal, dll. (AlBaqi, 2019).

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Apabila dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, proses penuaan merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat erreversibel serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis. Pada lanjut usia, gejala dari stres ini akan lebih kelihatan karena lanjut usia lebih rentan terhadap stres.

Stres yang di rasakan oleh lanjut usia dapat mempertahankan hidup yang akhirnya mengakibatkan kematian. Usaha terapi dan pencegahan stres pada prinsipnya ada tiga jenis yaitu psikologis, melalui kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi. Yang kedua yaitu obat (medis), melalui pemberian obat anti cemas. Dan yang terakhir yakni melalui faktor lingkungan, dengan cara penciptaan lingkungan hidup yang damai. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres itu sendiri, terutama yang terjadi pada lansia, misalnya yaitu minum air putih, makan, tidur, seks, dan bisa juga melakukan meditasi.

Berdasarkan *WHO*, di Asia Tenggara populasi Lanjut Usia sebanyak delapan persen ataupun kira-kira 142 jiwa. Tahun 2050, diprediksi populasi Lanjut Usia berlipat tiga kali lipat dari tahun ini. Tahun 2000 jumlah Lanjut Usia kira-kira 5.3000.000 jiwa (7,4%) dari jumlah populasi, sementara tahun 2010 jumlah lanjut Usia 24.000.000 jiwa (9,77%) dari total populasi, serta tahun 2020 diprediksi jumlah Lanjut usia hingga 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menyebutkan bahwa tahun 2020, Indonesia memiliki total 27.087.753 penduduk usia lanjut dengan rincian 12.912.675 laki-laki dan 14.175.078 perempuan. Survei Kebahagiaan oleh Badan Pusat Statistik (2020) menyebutkan bahwa 75,06 mengalami perasaan senang, bahagia dan gembira, 64,33 mengalami perasaan tidak cemas atau khawatir, dan 68,31 orang tidak merasakan tertekan. Prevalensi gangguan mental emosional tertinggi di penduduk Jawa Tengah berdasarkan kota/kab adalah Cilacap, Banyumas, Purbalingga, Banjarnegara, dan Kebumen.

Dzikir adalah satu cara untuk memfokuskan satu titik konsentrasi kepada Allah. Zikir atau dzikir adalah sebuah aktifitas ibadah dalam umat muslim untuk mengingat Allah SWT dengan cara menyebut dan memuji-Nya. Dzikir adalah semua amalan atau perbuatan baik yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kondisi dan waktu tertentu. Dzikir adalah salah satu bacaan yang membuat tidur menjadi lebih tenang dan aman serta tidak akan mendapatkan hal buruk ketika membacanya sebelum tidur (Noegroho, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penelitian pada tanggal 18 April 2023 di Puskesmas Ngawen. Di dapatkan data lansia di Desa Tempursari

sebanyak 237 lansia dan Di Dukuh Mlandang sebanyak 54 lansia. Hasil wawancara peneliti dengan pertanyaan tentang keadaan atau perasaan lansia yang dialami dan tingkat stres yang dirasakan, 10 dari 6 lansia yang menjawab bahwa yang dirasakan lansia yaitu mudah marah karena hal hal sepele dan menyaimpaikan merasakan kesepian karena anak nya merantau dan ada juga keluarga yang sudah di tinggalkan. Oleh karena itu mengapa topik ini perlu diangkat karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dukuh Mlandang.

Hal penting yang dapat dilakukan individu dalam mensikapi kondisi stress terdapat tiga hal yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan sosial. Islam mengajarkan umatnya mengenai cara menghadapi stress salah satunya dengan shalat. Sebagaimana tercantum dalam *QS Al- Ra'ad ayat 28 yang artinya "(yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah peneliti sebagai berikut yaitu bagaimana "Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Desa Tempursari"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Dukuh Di Desa Tempursari

2. Tujuan Khusus

Adapun beberapa tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden , yaitu : usia, jenis kelamin , pendidikan , dan pekerjaan
- b. Mengidentifikasi Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Desa Tempursari
- c. Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah dzikir
- d. Mengidentifikasi pengaruh dzikir sebelum dan sesudah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoris

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi data dasar untuk melakukan penelitian yang terkait dengan Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dukuh Mlandang Di Desa Tempursari

2. Manfaat Praktis

a. Insitusi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan di perpustakaan dan sebagai sumber referensi untuk penelitian tentang tingkat stres

b. Peneliti lain

Hasil penelitin ini di harapkan dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti lain

c. Bagi Peneliti

Hasil peneliti ini di harapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dan pengembangan diri dalam kemampuan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan dalam bentuk penelitian.

d. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan aktif ke pelayanan kesehatan apabila mempunyai masalah yang sama

E. Keaslian Penelitian

1. Kusumadewi & Wahyuningsih (2020) Depresi, kecemasan, dan stres merupakan tiga gangguan yang sering ditemukan di masyarakat. Ketiga kelainan ini memiliki gejala yang hampir sama. Skala Depresi, Kecemasan dan Stres (DASS) adalah instrumen psikologis yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keparahan gangguan ini. DASS dengan total 42 item dikenal sebagai DASS-42. Ini instrumen membedakan dengan jelas gejala setiap kelainan. Setiap gangguan memiliki 14 item yang mempengaruhi. Tiga Kelainan mempunyai sejumlah gejala yang serupa, bahkan suatu gejala dapat mempengaruhi dua atau tiga kelainan yang sama tingkat pengaruh yang berbeda. Dalam penelitian ini dikembangkan model Group Decision Support System (GDSS) sehingga psikolog dapat berkolaborasi untuk memberikan preferensi mengenai prioritas gangguan yang akan terjadi pada item tertentu/ gejala

diidentifikasi oleh DASS-42. Preferensi diberikan dalam format vektor terurut. Preferensi yang diberikan oleh masing-masing pengambil keputusan dikumpulkan untuk mendapatkan preferensi tunggal. Preferensi ini akan diubah menjadi fuzzy format relasi preferensi. Operator Ordered Weighted Averaging (OWA) terbiasa melakukan proses agregasi untuk semua preferensi pengambil keputusan. Operator OWA digunakan untuk menggabungkan menjadi satu matriks. Alternatif terbaik yang dipilih dengan menggunakan Quantifier Guided Dominance Degree (QGDD). Hasil pengujian menunjukkan bahwa keakuratan GDSS hasil pada DASS-42 adalah 71,43% (30 dari 42 item/gejala). Gejala yang tumpang tindih secara signifikan antara kecemasan dan gangguan stres sebesar 16,67%. (7 dari 42), antara depresi dan kecemasan sebesar 9,52% (4 dari 42). GDSS mampu mengakomodasi preferensi pengambil keputusan dalam memberikan bobot pengaruh. Gangguan kecemasan dan stres punya gejala yang sangat mirip sehingga untuk beberapa gejala pada DASS-42 terdapat perbedaan yang signifikan.

2. Widuri Nur Anggraieni, Subandi (2014) Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi esensial dengan kategori hipertensi derajat 1 sampai dengan hipertensi derajat 2, usia 40-60 tahun, laki-laki dan perempuan, beragama islam dan memiliki kecenderungan tingkat stres sedang hingga tinggi. Alat ukur menggunakan skala stres milik Tajudin (2011). Penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-post control group design. Analisis data menggunakan teknik uji beda Nonparametik Mann-Whitney dengan melihat gained score pada pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial. Secara kualitatif ditemukan beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yaitu permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi, serta kekhawatiran terhadap dampak tekanan darah tinggi. Kata kunci: terapi relaksasi zikir, stres, hipertensi esensial.

3. Suci Sutioningsih (2019) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek terapi meditasi (dzikir).tingkat stres pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode analisis dengan One-Group Pre-Test Posttest Design. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel bertujuan. Populasi menggunakan semua lansia di Panti Lansia Mojopahit Mojokerto. dengan sampel 20 responden, datanya diperoleh dari penyebaran kuesioner. Hasil responden penelitian yang termasuk dalam kriteria sedang adalah sekitar 2 orang (10%) dan kriteria rendah sebanyak 18 orang orang (90%). Dalam analisis data, peneliti menggunakan uji-t dengan ketentuan $p < \alpha$ ($p=0,015$; $\alpha=0,05$). Dari hasil penelitian diketahui $p=0,015 < 0,05$, artinya ada pengaruh pelaksanaan terapi meditasi (dzikir) kepada tingkat stres lansia. Jadi meditasi Terapi (dzikir) sebaiknya diterapkan pada orang lanjut usia lembaga sebagai kegiatan sehari-hari untuk orang tua, terutama untuk menghilangkan stress.