

PENGARUH TERAPI SHOLAWAT NABI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BONDOWOSO

Oleh:

Aris Sikwandi, Teguh Hari Santoso, Cahya Tribagus H

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp:(0331) 332240 Fax:(0331) 337957

Email:fikes@unmuhjember.ac.id Website:<http://fikes.unmuhjember.ac.id>

Irsyadulibad1@gmail.com

ABSTRAK

Sholawat nabi merupakan suatu perpaduan antara ayat suci Al'Quran dan syair pujian yang di tujukan untuk nabi yang dilantunkan oleh suara manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau, hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang. Pada lansia gangguan depresi lebih sering ditandai oleh rasa lelah yang berkepanjangan dan sulit untuk konsentrasi, gangguan tidur nafsu makan berkurang dan kehilangan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Sholawat Nabi terhadap depresi pada lansia. Penelitian ini menggunakan *preexperimental* dengan disain *pretest posttest non group control*. Populasi penelitian ini adalah lansia yang berada di UPT PSLU Bondowoso dengan sampel 11 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Dari hasil penelitian di dapatkan perbedaan antara *pretest* dan *posttest* (p value 0,003) $\alpha = 0,005$, dengan demikian ada pengaruh terapi Sholawat nabi terhadap depresi pada lansia.

Kata kunci: Sholawat Nabi, depresi, lansia

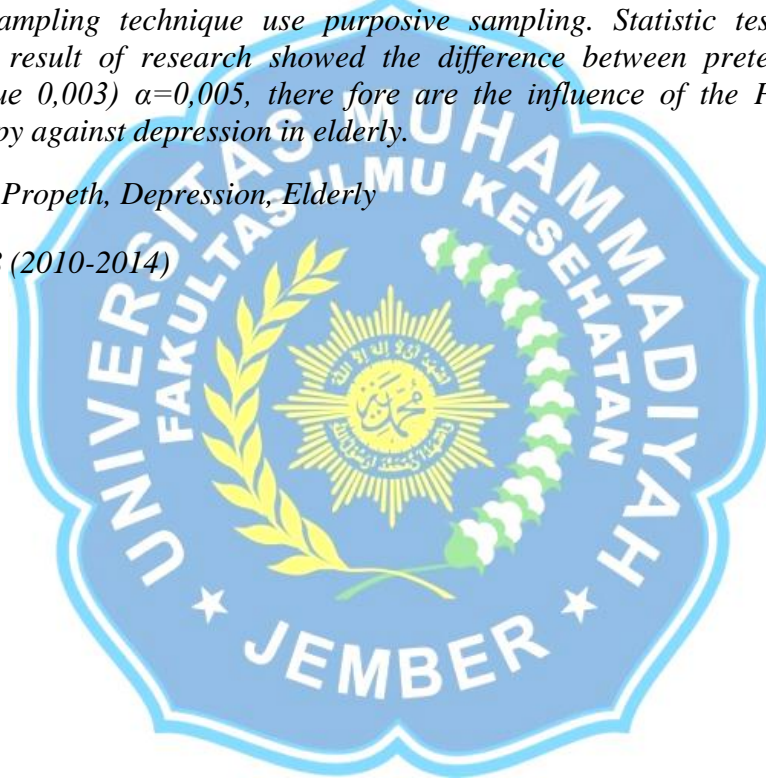
Daftar Pustaka: 8 (2010-2014)

ABSTRACT

The Prophet Sholawat is a blend between of the holy Qur'an verses and eulogy song who regared to Prophet sung by a human voice. While the human voice is an instrument of healing that is amazing and the tools that are easiest to reach, it can lower stress hormones activate endofin hormone naturally, increases feeling of relaxation and distraction from fear, anxiety and tense. In elderly depressive disorder more often marked by prolonged fatigue, difficulty concentrating, sleep disorder, a loss of weight. The purpose of this research had known the influence of the Prophet Sholawat therapy against depression in elderly. This research use preexperimental with design pretest posttest non group control. This research population is the elderly who are in UPT PSLU Bondowoso with the sample of 11 respondents. Sampling technique use purposive sampling. Statistic test used Wilcoxon. The result of research showed the difference between pretest and posttest (P Value 0,003) $\alpha=0,005$, there fore are the influence of the Propeth Sholawat therapy against depression in elderly.

Keywords: The Propeth, Depression, Elderly

Bibliography: 8 (2010-2014)



PENDAHULUAN

Manusia memiliki beberapa tingkat perkembangan usia yang berawal dari masa neonatal, masa bayi, masa anak, masa prasekolah, masa sekolah, masa remaja, masa dewasa muda, masa paruh baya, masa dewasa tua/lansia, dan masa dewasa tua/lansia adalah tahap akhir dalam tingkat perkembangan manusia. Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik, selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan (Irawan, 2013).

Dikatakan oleh dr. Eka Viora, SpKJ bahwa menurut Riskesdes (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007, didapatkan data nasional tentang angka kejadian gangguan jiwa berat (*skizofrenia*) di Jawa Timur sebesar 1,4%.

Di dalam perkembangan jaman telah banyak penelitian yang melakukan berbagai macam terapi, dan salah satunya adalah terapi spiritual atau yang lebih di sebut dengan terapi psikoreligius. Menurut Hawari (2008 dalam Novianti, dkk. 2012), psikoreligius merupakan psikoterapi spiritual yang lebih tinggi dari psikoterapi psikologi lainnya hal ini disebabkan karena dalam psikoreligius terkandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan, percaya diri, serta keimanan yang pada gilirannya akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang sakit sehingga mempercepat terjadinya proses penyembuhan jenis dari psikoreligius yang dimaksud diantaranya adalah sholat, do'a dzikir dan ayat Al-Quran baik yang didengarkan maupun yang dibaca. Di Sholawat Nabi terdapat syair-syair yang bercerita tentang kehidupan Nabi dan sholawat untuk Nabi yang akan menambah kedekatan kita kepada Allah. "sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bershalawatlah untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh

kehormatan kepadanya” (QS. Al-Ahzab 56).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengidentifikasi pengaruh terapi Sholawat Nabi terhadap tingkat depresi pada lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bodowoso.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *preexperimental* dengan disain *pretest posttest non group control* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Sholawata Nabi terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Bondowoso yang dilaksanakan pada tanggal 30 mei sampai 8 juni 2016 dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Sampel pada penelitain sebanyak 11 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi: Lansia yang mengalami depresi sedang sampai berat, Lansia yang berumur ≥ 60 tahun, Lansia tidak mengkonsumsi obat anti depresan, Bersedia menjadi responden, serta untuk kriteria eksklusi: Lansia mengalami ADL (*Actifity Daily Living*) total, Lansia

dengan gangguan pendengaran, Non muslim, dan Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengumpulan data menggunakan menggunakan kuesioner *GDS 30 (Geriatric Depression Scale)* dengan skala *ordinal* dan SOP (standart operasional prosedur). Terapi Sholawat Nabi diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan Pemutara selama ± 15 menit sehari (Oktora, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi Responden pada Lansia Dengan Depresi Sebelum Perlakuan Terapi Solawat Nabi di UPT PSLU Bondowoso Juni 2016

Depresi	Orang	Persentase (%)
Normal	0	0
Depresi ringan sampai sedang	10	90,91
Depresi berat	1	9,09
Total	11	100,00

Sumber: Data primer (2016)

Berdasarkan tabel diatas dari 11 responden dengan hasil pengukuran *Geriatric Depression Scale* sebelum diberi perlakuan terapi Sholawat Nabi terdapat 10 responden

dengan presentase 90,91% mengalami depresi ringan sampai berat dan 1 responden dengan persentase 9,09% mengalami depresi berat.

Lansia merupakan proses tahap akhir dalam kehidupan, serta lansia juga mengalami beberapa penurunan fungsi tubuh baik fisiologis maupun psikologis sehingga dalam kehidupannya lansia perlu mendapatkan dukungan orang-orang terdekatnya terutama keluarga agar mereka merasa di hargai sehingga akan terbentuk kesehatan psikologis yang baik.

Menurut Maramis (1995), pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kekurangan kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stress lingkungan sering menyebabkan depresi.

Rasa kurang percaya diri atau tidak berdaya dan selalu menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan sisa hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai mengakibatkan lansia memandang masa depan suram dan selalu

menyesali diri, sehingga mempengaruhi kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap situasi baru tinggal di institusi (Aspiani, 2014).

Gangguan depresi pada orang tua seringkali tidak terdiagnosis oleh karena gejala yang ada lebih sering nampak sebagai keluhan somatik (Siste dan Ismail, 2010).

Menurut peneliti penyebab depresi pada lansia diakibatkan karena menurunnya fungsi dalam beradaptasi terhadap stress yang dialaminya dan kurangnya dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga sehingga lansia semakin merasa tidak berguna. Dan semakin bertambahnya usia lansia maka produksi hormon-hormon di dalam tubuh akan mengalami penurunan seperti halnya hormon endofin yang dapat memberikan rasa rileks dan mengurangi rasa cemas.

Tabel Distribusi Frekuensi Responden pada Lansia dengan Depresi Setelah Perlakuan Terapi Solawat Nabi di UPT PSLU Bondowoso Juni 2016

Depresi	Orang	Persentase (%)
Normal	8	72,73
Depresi ringan sampai sedang	3	27,27
Depresi berat	0	0
Total	11	100,00

Sumber: Data primer (2016)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Responden pada lansia paling banyak adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27,27% (3 orang) dan perempuan sebanyak 72,73% (8 orang).

Depresi merupakan salah satu gangguan jiwa dimana jika tidak cepat teratasi akan menimbulkan masalah yang serius, pada lansia depresi sering tidak terdiagnosis di karenakan tersamarkan oleh keluhan somatik. Dalam menangani depresi ada beberapa langkah yang dapat dilaksanakan seperti terapi psikososial, berorientasi psikoanalitik, farmakologi dan modalitas.

Menurut Heru (2008 dalam Siswantinah, 2011). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan

hormon endofin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

Menurut peneliti depresi pada lansia sering tidak diketahui dan tersamarkan sebagai keluhan somatik, dan salah satu untuk menurunkan depresi pada lansia adalah dengan merangsang hormon endofin dimana hormon tersebut dapat memberikan efek tenang dan rileks untuk manusia. Untuk mengaktifkannya bisa menggunakan dengan terapi *Murottal*, dimana dengan terapi tersebut hormon endofin akan aktif secara alami tanpa memberikan efek samping pada penderita depresi khususnya lansia.

Tabel Pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso Juni 2016

Depresi	Pre test	Post test	P Value
Normal	0	8	
Depresi ringan sampai sedang	10	3	0,03
Depresi berat	1	0	
Total	11	11	

Sumber: Data primer (2016)

Berdasarkan tabel diatas hasil pretest dan posttest setelah di uji dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari 11 responden di peroleh hasil *p value* $0,03 < 0,05$. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada pengaruh Terapi Sholawat Nabi terhadap depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso.

Sholawat Nabi merupakan syair indah yang ditujukan untuk Nabi, dalam pelaksanaannya Sholawat Nabi dilantunkan menggunakan suara manusia dan suara manusia dapat memberikan efek penyembuhan yang efektif dalam beberapa penyakit selain itu suara manusia mampu mengaktifkan hormon endofin secara alami yang akan memberikan efek rileks dan ketenangan dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian pretest dan posttest dengan uji dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh Terapi Sholawat

Nabi terhadap depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso.

Sholawata Nabi adalah syair-syair sanjungan (madah) atas nabi Muhammad SAW. yang terkenal dengan sebutan Maulid Diba,i (Yanto, 2013). Dalam penyairannya sholawat Nabi terdapat suara manusia, Menurut Heru (2008 dalam Siswantinah, 2011).

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Hal ini dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Menurut peneliti terapi *Murottal* merupakan terapi yang efektif untuk dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan di mana dalam terapi *Murottal* terdapat unsur suara manusia yang sangat mempengaruhi dalam proses pengaktifan hormon endofin secara alami, serta hormon endofin tersebut berfungsi untuk memberikan rasa rileks dan mengurangi rasa cemas. Sehingga terapi *Murottal* dapat diaplikasikan dalam dunia kesehatan terlebih untuk lansia dengan depresi dikarenakan terapi *Murottal* tidak memberikan efek samping.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengukuran dengan *Geriatric Depression Scale* menunjukkan bahwa 11 responden sebelum diberi perlakuan terapi Sholawat Nabi terdapat 10 responden dengan presentase (90,91%) mengalami depresi ringan sampai berat dan 1 responden dengan presentase 9,09% mengalami depresi berat dan setelah perlakuan didapatkan 11 responden setelah diberi perlakuan terapi Sholawat Nabi terdapat 8 responden dengan presentase (72,73%) normal dan 3

responden dengan persentase (27,72%) mengalami depresi ringan sampai sedang. Dengan demikian Ada pengaruh terapi Sholawat Nabi terhadap depresi lansia di UPT PSLU Bondowoso.

Menyarankan kepada responden untuk dapat melakukan terapi Sholawat Nabi secara berkelanjutan, di karenakan dalam pembacaan yang di lakukan oleh manusia terdapat suatu efek terapis yang dapat mengaktifkan hormaon endofin secara alami yang berguna untuk memberikan perasaan nyaman dan rileks sehingga perasaan yang dapat menuju ke gangguan perasaan (depresi) dapat di minimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, Y.R. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Jakarta Timur: Trans Info Media.

Dinkes. (2013). Kesehatan jiwa tidak mematkan tapi menimbulkan beban penderitaan. dinkes.surabaya.go.id, diakses tgl 2/5/2016.

Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. (2010). Buku Ajar Psikiatri. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.

Irawan, H. (2013). Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia. Vol (40). No (11).

Kitab Suci Al'Quran

Oktora. D.P.S. (2013). Pengaruh Terapi Murottal Al'Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap.

Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.

Yanto, R. (2013). Sekilas Mengenal Maulid ad-Diba', Al-Musabbihin.

