

ABSTRAK

Lia Mulyati: Peran Terapi Salat dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi (Studi analisis deskriptif terhadap lansia di posbindu Asri 17 kelurahan Nagrog, kecamatan Cicalengka, kabupaten Bandung)

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya berbagai masalah lansia di lingkungan sekitar, permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya pemeriksaan dan penanganan terhadap lansia yang mengalami berbagai gangguan baik fisik maupun psikisnya. pemeriksaan pada lansia hanya dilakukan satu bulan sekali. Gangguan kecemasan yang saat ini banyak di alami lansia di posbindu karena beberapa faktor seperti keluarga, diri sendiri maupun faktor ekonomi yang sering kali membuat para lansia khawatir menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang. Faktor lain pemicu kecemasan pada lansia di posbindu asri 17 ialah kesehatan yang mulai menurun. Posbindu asri 17 hanya mengandalkan bantuan dari tenaga kesehatan dan pembimbing spiritual dalam kegiatan kajian yang dilakukan pada hari Selasa dan Minggu.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Adapun Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara terbuka, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan inti namun dalam bentuk keterbukaan atau bebas demi menyesuaikan dengan kondisi lansia yang seringkali gerogi ketika di ajak berbicara.

Dasar pemikiran penelitian ini berpijak pada pendapat Dzakiyah Darajat bahwa, dengan salat manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya karena ia tau bahwa Allah akan sangat dekat ketika seseorang salat dengan khusyuk, salat juga sebagai penolong dalam menentramkan batin dan selanjutnya akan membantu seseorang dalam menghadapi masalah hidupnya. Selain itu Ancok dan Suroso juga berpendapat bahwa, salat dapat mengurangi kecemasan pada diri seseorang. Ada beberapa aspek terapeutik dalam shalat, anatara lain olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran terapi salat membawa perkembangan yang sangat baik secara psikologis. Kegiatan terapi salat yang dibantu oleh pembimbing spiritual lansia menunjukkan perubahan yang baik pada diri lansia yang mengalami kecemasan. Perkembangan tersebut seperti merasakan Bahagia, munculnya rasa ikhlas, menjadi lebih bersyukur dan memunculkan rasa semangat untuk lebih pasrah dalam menjalani hidup. Meski dalam tensi darah tidak mengalami perubahan yang besar namun para lansia mengalami perubahan pada pola tidur yang baik serta nafsu makan yang bertambah sehingga dapat menjalani aktivitas pekerjaan sebagaimana biasanya dengan semangat.

Kata Kunci: Terapi, Salat, Lansia, Kecemasan