

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut (Potter & Perry, 2005) lansia merupakan sekumpulan dari individu yang usianya sudah 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2020 jumlah populasi lanjut usia di Indonesia akan mengalami peningkatan yang dapat mencapai 28,8 juta jiwa manusia atau 11% dari semua total penduduk Indonesia (Dinkes Kota Semarang, 2013). Kota Semarang pada tahun 2015 menyatakan bahwa jumlah populasi lansia yang berumur 65 tahun keatas sebesar 75.175 jiwa dengan laki-laki sebesar 32.673 jiwa dan perempuan 42.500 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015).

Di usia yang sudah tua, banyak dari lansia yang belum mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan dalam dirinya. Perubahan pada lansia dapat berupa perubahan fisik, psikologi dan spiritual. Masalah psikologis utama yang dapat terjadi pada diri lansia adalah timbulnya rasa kesepian dan kesendirian (Hurlock, 2008).

Lansia juga dapat mengalami penurunan kekuatan dan ketahanan fisik yang ditandai dengan keadaan mudah sakit dan sering diikuti oleh kemunduran mental. Kemunduran mental ini diakibatkan oleh lemahnya fungsi otak yang bisa dilihat dengan seringnya mereka lupa, dan konsentrasi menurun. Menurunnya fisik lansia tersebut dapat berdampak pada psikis lansia sehingga kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan (Feldman, 2012).

Dalam *journal of American Geriatrics Society* menyatakan bahwa di Amerika 3-14 lansia dari 100 orang mengalami anxietas. Kecemasan (anxietas) adalah perasaan takut dengan kondisi tidak bisa dijelaskan yang disertai perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan (Stuart, 2016). Kecemasan yang berlangsung lama dan tidak dapat dikendalikan bisa mendorong terjadinya respon defensif sehingga bisa menghambat proses coping adaptif (Stuart & Sudden, 2008). Oleh karena itu kecemasan pada lansia harus diatasi.

Ada beberapa metode untuk mengurangi kecemasan salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi autogenik (Asmadi, 2008). Autogenik merupakan suatu tindakan dengan terus-menerus mengulangi pernyataan positif terhadap diri sendiri dan dalam keadaan relaksasi (Barbanas, 2008). Dzikir merupakan bagian dari metode relaksasi autogenik.

Prinsip dari tehnik relaksasi autogenik ini adalah seseorang harus mampu membaca mantra, doa, atau dzikir dengan mengkonsentrasikan hati seiring dengan ekspansi udara paru (Asmadi, 2008). Dzikir adalah komunikasi seorang hamba terhadap Allah untuk selalu mengingat dan tunduk dengan cara membaca takbir, tahmid, tasbih, membaca Al-Quran dan lainnya (Almahfani, 2006).

Berbagai penelitian terkait manfaat dzikir sudah banyak dilakukan. Dalam penelitian oleh Maimunah dan Sofia (2011) menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang disertai dengan dzikir dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan pada Ibu hamil primipara. Penelitian lain juga

menyimpulkan bahwa intervensi psikoterapi islam ( termasuk dzikir) dapat menurunkan gejala kecemasan pada mahasiswa (Abdullah, 2013).

Penelitian lain yang dikemukakan oleh Sutrisno (2006) dengan penelitiannya di RSUD Swadana Pare Kediri. Subyek dari penelitiannya merupakan pasien pre operasi di RSUD Swadana Pare Kediri, kemudian dari pasien pre operasi tersebut diambil 20 orang sebagai kelompok intervensi dan 20 orang sebagai kelompok kontrol. Hasil dari penelitian menjelaskan ada perbedaan yang signifikan pada kecemasan pasien pre operasi antara pasien yang diberi bimbingan doa dan dzikir dengan tidak ( $t=3,344$  dan  $p=0,002$ ). Terapi psikoreligius ini sama pentingnya dengan psikoterapi psikiatrik karena psikoreligius terapi berisi unsur kerohanian yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan rasa semangat dalam hidup. Sehingga dua hal ini, yaitu rasa percaya diri dan rasa semangat dalam hidup ialah bagian yang sangat penting bagi kesehatan lansia (Hawari, 2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 25 Agustus 2017 di panti werdha pucang gading semarang, peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap lansia dan didapatkan data dari 10 lansia tersebut, 4 lansia mengalami kecemasan dengan gejala cemas, takut, berprasangka buruk terhadap sesuatu, 3 lansia merasakan cemas dengan gejala lesu dan gelisah, sulit memulai untuk tidur dan sering terbangun pada malam hari, 2 lansia mengalami kesepian, selalu berprasangka buruk terhadap sesuatu dan khawatir terhadap kematiannya. Peneliti juga melakukan wawancara terkait yang dilakukan lansia ketika mengalami kecemasan. Sebagian dari lansia

tersebut lebih cenderung melakukan aktivitas positif berupa melakukan kegiatan yang difasilitasi oleh panti dan beribadah kepada Allah yakni dapat berupa sholat dan dzikir. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi spiritual”dzikir” terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh terapi spiritual “dzikir” terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Wredha Pucang Gading Semarang.

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi spiritual “dzikir” terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengetahui karakteristik lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukannya terapi spiritual “dzikir” di Panti Werdha Pucang Gading Semarang..
- c. Mengetahui tingkat kecemasan setelah dilakukannya terapi spiritual “dzikir” di Panti Werdha Pucang Gading Semarang.

- d. Menganalisa pengaruh terapi spiritual “dzikir” terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi akademik

Manfaat bagi institusi adalah hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber atau bahan pembelajaran dalam teori terkait terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan.

2. Manfaat bagi masyarakat

Untuk memberikan informasi terkait cara mengatasi kecemasan dengan terapi dzikir yang sekaligus dapat mendekatkan kepada Allah SWT.

3. Manfaat bagi peneliti

Sebagai bahan acuan untuk penelitian yang menggunakan dzikir sebagai terapi.