Jurnal La Tenriruwa
Vol. 3 Nomor 2 Tahun 2024
E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

MEDITASI ZIKIR DALAM MENGURANGI STRES PADA LANSIA DI DESA BANA KECAMATAN BONTOCANI KABUPATEN BONE

Asmaul Husna[1], Baharuddin[2], Nurul Faizah Kamaruddin[3]

Institut Agama Islam Negeri Bone

husnaa240402@gmail.com, *nurul.faizahasbriy@gmail.com*, *bahar88udin@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini berjudul Meditasi Zikir dalam Mengurangi Stres pada Lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan gambaran meditasi zikir yang diterapkan pada lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone dan mengemukakan penerapan meditasi zikir dalam mengurangi stres pada lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone. Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian lapangan (Field Research), yaitu penelitian yang ada dilapangan. Pendekatan peneletian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada penelitian ini menggunakan teori spiritualis, teori ini menekankan pentingnya kesadaran saat ini dalam menangani stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. (1) Ada bebrapa tahapan dalam melaksanakan meditasi zikir, diantaranya adalah persiapan, pelaksanaan dan penutup. Meditasi zikir berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan fisik, mental dan spiritual. (2) Meditasi zikir terbukti berpotensi dalam mengurangi stres yang sering dialami oleh lansia, mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, juga meredakan gejala fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur.

Kata kunci: Meditasi Zikir, Stres, Lansia

Pendahuluan

Sebuah penelitian mengungkapkan fakta tentang adanya penurunan tingkat stres pada lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi meditasi (dzikir) di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sebanyak 35%. Jika dilaksanakan secara rutin maka akan menyebabkan terjadi perubahan rata-rata denyut jantung sebesar 25% sementara itu pada tingkat stres akan terjadi penurunan rata-rata 5-10% tingkat stres setelah bermeditasi. Terlihat dari penurunan tingkat stres lansia yang signifikan, sehingga meditasi bisa menjadi pengobatan alternatif dalam menurunkan stres pada lansia.[1]

Masa tua akan datang dengan sendirinya tanpa diminta, dimana tidak semua orang bisa menerima kenyataan ini dengan lapang dada. Masa tua merupakan proses yang berkelanjutan dalam dimensi waktu dan merupakan fase terakhir dari perkembangan seseorang. Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia, dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat ada istilah usila singkatan dari usia lanjut. Manusia berkembang dari bayi yang tidak berdaya sampai menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, hingga pada saatnya kembali pada masa ketidakberdayaan atau menua. Pada masa lanjut usia atau masa tua inilah kemampuan organ-organ tubuh mulai mengalami penurunan, gerakan mulai lebih lambat, dan lebih mudah lelah.

Seiring bertambahnya usia, tidak jarang orang lanjut usia mengalami penurunan kemampuan fisik. Artinya, lansia sering mengalami gangguan kesehatan. Situasi ini didasarkan pada pemikiran bahwa para lansia sangat bergantung pada masyarakat lain

[1]Suci Sutioningsih, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikeda, "Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia.

untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Selain itu, keberadaan penduduk lanjut usia juga relevan dengan perhitungan rasio ketergantungan, yaitu perbandingan penduduk usia produktif dan non-produktif. Ketika jumlah penduduk lanjut usia meningkat, beban penduduk usia produktif pun meningkat.[2]

Status kesehatan lansia akan menurun, terutama pada status kesehatan fisik. Menurunnya status kesehatan lansia seiring dengan pertambahan usia akan berpengaruh pada kualitas hidup mereka. Dengan bertambahnya umur, maka akan berpengaruh pada penurunan fungsi tubuh, timbulnya berbagai penyakit, keseimbangan pada tubuh sehingga berisiko jatuh.[3]

Penuaan adalah proses dimana kemampuan jaringan untuk memperbaiki dirinya sendiri dan mempertahankan struktur normalnya melemah dan hilang, sehingga tidak mampu bertahan atau memperbaiki kerusakan. Penuaan terjadi secara alami dan dapat mempengaruhi setiap organ dalam tubuh, termasuk otak, jantung, paru-paru, ginjal, dan kulit. Penuaan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan buruk, pencemaran lingkungan, faktor stres dan kemiskinan, faktor internal meliputi proses biologis alami sel, tetapi juga genetika, defisiensi hormon, proses glikosilasi, metilasi, apoptosis, melemahnya sistem kekebalan tubuh dan radikal bebas. Menjadi tua berarti kemunduran fisik dan mental. Penuaan biasanya ditandai dengan hilangnya keutuhan fisiologis secara perlahan yang berakibat pada

[2]Agus Setyo Utomo, *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), h.2.

[3]Nugrahadi Dwi Pasca Budiono and Adbur Rivai, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Vol. 10, no. No. 2, Desember 2021, h.372.

penurunan kualitas hidup. Gejala stres lebih banyak terlihat pada lansia, karena lansia lebih rentan mengalami stres.[4]

Stres dapat membawa dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan kita, seperti meningkatkan emosi, berkurangnya kemampuan untuk berpikir dengan rasional, dan menggangu dalam penganbilan keputusan. Dengan kita menayadari bagaimana dapat mempengaruhi seseorang, bagaimana sistem mersepon stres serta serta belajar bagaimana cara menangani gejala stres dapat membantu dalam penanganan stres. Terjadinya stres dalam hidup dapat mendorong kita menyesuaikan ataupun mengubah beberapa aspek perilaku yang akan dilakukan.[5]

Sama halnya dengan orang lanjut usia. Tak jarang mereka merasa stres akibat berbagai masalah dan kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah masalah tempat tinggal mereka. Beberapa lansia lebih memilih tinggal bersama keluarga mereka. Mereka khawatir atau takut jika hidup sendirian dan jika terjadi sesuatu yang buruk pada mereka, tidak ada yang akan membantu mereka. Manusia selalu membutuhkan kehadiran orang lain dalam hidupnya untuk memenuhi kebutuhannya baik lahir maupun batin. Manusia adalah makhluk yang reseptif sejak lahir, ia tidak dapat mengetahui apa pun selain keamanan dan kenyamanan, kehangatan dan kasih sayang, sehingga lambat laun manusia memahami tanda-tanda ekspresi manusia di sekitarnya. Kehadiran orang lain dapat mendatangkan dan meningkatkan rasa aman bagi individu, terutama ketika dihadapkan pada ketidakpastian dan ancaman dari luar.

---

[4]Novrina Situmorang and Zulham Zulham, "Malondialdehyde (Mda) (Zat Oksidan Yang Mempercepat Proses Penuaan)," *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)* Vol. 2, No. 2, 2020, h. 117.

[5]Lina Nur and Hidayati Mugi, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi," *Jurnal Ilmu Manajemen* Vol. 18, No. 1, 2021, h. 24.

Meningkatnya jumlah lansia akan berdampak pada meningkatnya permasalahan apabila tidak ada perhatian yang serius dari berbagai pihak, khususnya terkait penuaan dan kesehatan lansia. Terjadinya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan fisik, psikologis, spiritual, serta psikososial dapat menyebabkan terjadinya stres. Stres pada lansia terjadi karena adanya perubahan yang menuntut penyesuaian dari lansia, tingkatan stres yang dialami berdampak pada tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami.[6]

Berdasarkan hal tersebut, beberapa dampak yang bisa terjadi seperti, mudah tersinggung, mudah marah karena hal-hal yang sepele. Sebagian besar lansia masih memiliki keluarga akan tetapi keluarga jarang berkunjung sehingga membuat sebagian lansia merasa sudah tidak berarti bagi keluarganya.[7]

Ada banyak cara untuk mengurangi stres, terutama yang terjadi pada lansia. Salah satu caranya adalah dengan memberikan ajaran spiritual dalam bentuk meditasi zikir. Meditasi sangat membantu menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Meditasi 15 menit terbukti sama dengan satu jam istirahat.[8]

Penggunaan meditasi untuk menyembuhan fisik dan emosional sangat populer di dunia medis barat dimasa kini. Beberapa metode meditasi mulai digunakan dengan sistematis di Barat dan dipelajari sebagai bagian dari pengobatan medis dan psikologis untuk

---

[6]Rosmin Ilham, Sri A. Ibrahim, and Mitha Dewita Putri Igirisa, "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha," *Jambura Journal of Health Sciences and Research* Vol. 2, No. 1, 2020, h.13.

[7]Vindy Dortje Kaunang, Andi Buanasari, and Vandri Kallo, "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan*, Vol. 7, no. 2, 2019, h.5.

[8]Suci Sutioningsih, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikeda, "Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan Profesional* 7, no. 1, Februari 2019, h. 5.

menyembuhkan fisik dan mental seseorang. Orang yang bermeditasi mengalami peningkatan gelombang alfa yang menciptakan kedamaian. Terdapat beberapa perubahan atau perbedaan gelombang otak sebelum meditasi dan setelah dilakukan meditasi atau yoga, setelah meditasi otak akan lebih banyak mengeluarkan gelombang alfa yang berhubungan dengan kondisi tenang atau rileks.[9]

Zikir adalah upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat-Nya. Zikir juga merupakan cara mengingat nikmat Allah. Zikir juga berarti selalu mengingat Tuhan, bertakwa dan hanya bersandar kepada-Nya, keyakinan bahwa manusia senantiasa berada dalam kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya. Zikir membantu manusia mengembangkan pemahaman selain rasa takut, yaitu keyakinan bahwa dengan pertolongan Allah, seseorang dapat mengatasi segala stres dengan baik. Ketika seseorang terbiasa berdzikir, ia merasa dekat dengan Allah, dalam penjagaan dan perlindungan-Nya, maka timbul rasa percaya diri, kekuatan, rasa aman, kedamaian dan kebahagiaan. Zikir menimbulkan rasa tenang dalam diri seseorang, yang kemudian menekan sistem saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa meditasi sangat efektif dalam mengatasi masalah stres. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres terutama yang terjadi pada lansia adalah terapi meditasi zikir. Salah satu bacaan zikir Astagfirullahaladzim kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28:

---

[9]Nazli, Muammar, and Meutia Chaizuran, "Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* Vol. 1, No.1, September 2020, h. 58.

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

Terjemahnya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.[10]

Dari ayat tersebut dapat diambil pelajaran bahwasanya berzikir yang merupakan salah satu cara meningat Allah, akan mendapatkan kelimpahan rahmat dariya. Limpahan rahmat yang dimaksud yaitu mendapatkan keselamatan di dunia dan diakhirat. Begitu juga dengan para malaikat yang akan memohon memintakan ampunan bagi setiap umat yang senantiasa berzikir. Perlu diingat, bahwa pelaksanaan zikir yang benar adalah zikir yang dilakukan dengan penuh tawadhu' dan senantiasa merendahkan diri di hadapan Allah SWT sekaligus sebagai media introspeksi dan koreksi diri.[11]

Di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone terdapat tujuh dusun dengan jumlah lansia ±308 jiwa. Dalam observasi awal peneliti mewawancarai dua orang lansia yang merupakan tokoh agama, berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa beberapa lansia pernah mengalami gejala stres seperti pikiran yang tidak tenang, gangguan tidur (insomnia), kecemasan dan sulit berkonsetrasi. Untuk menangani hal tersebut tidak jarang mereka melakukan meditasi zikir dengan memadukan bahasa dan lirik zikir agar dapat menciptakan pengalaman yang inklusif dan mendalam bagi para praktisi. Ini memungkinkan mereka untuk merasakan kedalaman spiritualitas yang terkandung dalam kata-kata yang

[10]Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan terjemahannya,* (Bandung:PT. Sigmah Examedia Erkanlema, 2007).

[11]Farida Husain, "Dzikir Dalam Islam," *Ilmiah* Vol. XI, No. 2, 2019, h.8.

berbeda, sambil tetap mempertahankan esensi dan makna zikir itu sendiri.

Metode

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian lapangan (*Field Research*), yaitu penelitian yang ada di lapangan. Penelitian ini dilakukan dengan mengamati fenomena-fenomena dan turut serta dalam hubungan-hubungan sosial yang ada di lapangan secara langsung.[12] Penelitian ini si peneliti melakukan dengan bermacam-macam cara dalam teknik pengumpulan data yang berhubungan dengan masalah yang sedang dikaji, antaranya yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Informan penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-70 tahun sebanyak 10 orang.

Hasil dan Pembahasan

Pada sub bagian ini ada 2 data yang akan dibahas, (1) Bagaimana gambaran meditasi zikir yang diterapkan oleh lansia (2) Penerapan meditasi zikir dalam mengurangi stres pada lansia.

Gambaran umum meditasi zikir dalam mengurangi stres pada lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan para informan mengenai gambaran pelaksanaan meditasi zikir yang dilakukan oleh lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone dapat disimpulkan bahwa tata cara atau susunan pelaksanaan setiap individu itu sama. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan meditasi zikir pernah diadakan secara berkelompok atau bersamaan

[12]Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: CV. Media Press, 2021), h. 59.

dalam suatu pengajian sebelum melakukan secara individu seperti sekarang ini.

1. Pemahaman tentang meditasi zikir

Para informan memiliki pemahaman yang beragam tentang meditasi zikir. Sebagian besar memhami meditasi zikir sebagai suatu bentuk ibadah yang melibatkan pengulangan kalimat-kalimat tertentu untuk mengingat Allah. namun, ada juga yang mempunyai pemahaman lebih mendalam yaitu sebagai sarana unutk menangkan pikiran, meningkatkan kefokusan dan sebagai caar untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

2. Praktik Meditasi Zikir

a. Persiapan

Melakukan persiapan yang baik sebelum meditasi zikir sangat penting untuk mencapai fokus dan kedamaian yang optimal. Persiapan ini memerlukan pemilihan tempat yang tenang dan jauh dari gangguan agar lebih melancarakan proses meditasi zikir yang akan dilaksanakan.

Pertama, mencari tempat yang tenang, sunyi dan minim gangguan. Kedua, kenakan pakaian yang nyaman seperti pakaian yang longgar dan tidak membatasi gerak. Ketiga, atur posisi duduk dengan bersila. Usahaka duduk dengan tegak, jika kesulitan duduk tegak, bisa bersandar pada dinding atau menggunakan bantal sebagai penyangga punggung. Keempat, tutup mata agar lebih fokus.

b. Pelaksanaan

Setelah persiapan, maka tibalah saatnya memasuki pada bagian pelaksanaan. Hal tersebut tentunya harus diawali dengan niat. Sebelum memulai niatkan dalam hati bahwa meditasi zikir dilakukan

semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hindari niat yang tercampur dengan tujuan duniawi seperti ingi mendapatkan ketenangan untuk kepentingan pribadi. Pastikan niat kita murni karena Allah SWT. Keikhlasan akan mebuat meditasi zikir lebih bermakna dan memberikan dampak yang lebih baik.

Pertama, niatkan dalam hati bahwa kita melakukan meditasi zikir semata-mata karena Allah SWT. Kedua, lafazkan kalimat zikir yaitu: Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu akbar La Ilaha Ilallah, dan Astagfirullah. Ketiga, ulangi zikir tersebut secara terus menerus dan fokuskan pada makna setiap kailmat zikir yang diucapkan. Keempat, bernapas dengan tenang. Kelima, fokus pada Allah dan hindari pikiran yang tidak baik.

c. Penutup

Penutup dalam meditasi zikir bukan hanya sekedar mengakhiri sesi, tetapi juga merupakan bagi penting dari proses keseluruhan. Bagi lansia, penutup memiliki peran yang sangat krusial dalam mengoptimalkan manfaat dari meditasi zikir.

Pertama, panjatkan doa, bisa dengan berdoa memohon ampun, petunjuk dan keberkahan. Kedua, ambil waktu sejenak untuk kembali ke kesadaran penuh. Ketiga, rasakan perubahan setelah melakukan meditasi zikir.

3. Pengalaman melakukan meditasi zikir

Para Informan mengungkapkan berbagai pengalaman selama melakukan meditasi zikir. Beberapa diantaranya adalah mendapatkan rasa tenang dan damai, pikiran menjadi lebih fokus dan jernih, merasa lebih dekat dengan Tuhan dan mendapatkan kekuatan spiritual, serta para peserta yang awalnya tidak fokus menjadi terbiasa seriring waktu.

4. Manfaat yang dirasakan

Selain untuk mengurangi stres, para informan juga mendapatkan manfaat lain. Seperti peningkatan kesehatan fisik: tidur lebih nyenyak, energi meningkat dan peningkatan kualitas hidup: hubungan sosial lebih harmonis, rasa syukur meningkat, pandangan hidup menjadi lebih postif.

Tabel 4.3
Rangkuman Praktik Meditasi Zikir

Aspek	Deskripsi
Frekuensi	Setiap hari, beberapa kali sehari
Durasi	Beberapa menit hingga satu jam
Tempat	Rumah, masjid, tempat tenang
Posisi tubuh	Duduk bersila
Zikir yang dilafalkan	Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu akbar La Ilaha Ilallah, dan Astagfirullah.
Konsentrasi	Fokus pada lafaz zikir, pernapasan, visualisasi

Berdasarkan hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan praktik meditasi zikir pada lansia sangat beragam. Meskipun demikian, terdapat beberapa kesamaan dalam hal frekuensi, durasi, jenis zikir yang dilakukan dan tahapan pelaksanannya. Meditasi zikir tidak hanya dianggap sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kesejahteraan fisik, mental dan spiritual.

Dampak Meditasi Zikir untuk Mengurangi Stres pada Lansia Di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan para informan mengenai penerapan meditasi zikir dalam mengurangi stres pada lansia di Desa Bana Kecamatan Bontocani Kabupaten Bone dapat disimpulkan bahwa hal tersebut terbukti ampuh dalam mengurangi stres. Terbukti dari hasil yang peneliti dapatkan bahwa ada beberapa lansia yang mengakami gejala stres awal. Namun, hal tersebut bisa diatasi dengan beribadah kepada Allah dengan rutin melakukan meditasi zikir.

1. Pengalaman sebelum meditasi zikir

Sebelum melakukan meditasi zikir, sebagain besar informan merasa sering mengalami kecemasan, sulit tidur dan kurang konsentrasi. Mereka juga mengeluhkan berbagai mecam fisik seperti nyeri otot dan sakit kepala yang dihubungkan dengan stres.

2. Pengalaman setelah meditasi zikir

Selama melakukan meditasi zikir, informan merasakan berbagai sensasi positif seperti ketenangan, kedamaian dan fokus yang meningkat. Mereka juga mengungkapkan adanya peningkatan kesadaran diri dan perasaan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar.

3. Perubahan setelah meditasi zikir

Setelah melakukan meditsi zikir, para informan mengungkapkan sejumlah perubahan positif seperti penurunan tingkat stres dengan perasaan yang lebih tenang, rileks dan mampu mengelola stres dengan baik. Selain itu, juga meningkatkan kualitas tidur dan konsentrasi atau kefokusan bisa mereka dapatkan lebih baik.

Serta meningkatnya kesehatan fisik dengan penurunan frekuensi nyeri otot dan sakit kepala.

4. Makna meditasi zikir

Meditasi zikir memiliki makna yang sangat dalam bagi para informan. Mereka memandang meditasi zikir sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Tuhan, menemukan kedamaian batin dan memperoleh perpektif yang lebih luas tentang kehidupan.

Tabel 4.4
Rangkuman Hasil Penelitian

Aspek	Sebelum Meditasi Zikir	Selama Meditasi Zikir	Setelah Meditasi Zikir
Emosi	Cemas, khawatir, frustasi	Tenang, damai, focus	Bahagia, optimis, puas
Fisik	Nyeri otot, sakit kepala	Rileks, energi meingkat	Kesehatan lebih baik
Kognitif	Sulit konsentrasi, pikiran kacau	Fokus, kesadaran diri meningkat	Pengambilan keputusan lebih baik
Spiritual	Merasa terisolasi	Terhubung dengan sesuatu yang lebih besar	Peningkatan keyakinan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa praktik meditasi zikir menawarkan potensi yang sangat menjanjikan dalam upaya mengurangi tingkat stres yang sering dialami oleh lansia. Tidak hanya sebatas meredakan gejala fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur, meditasi zikir juga terbukti

efektif dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan depresi yang kerap menyertai kondisi stres.

Lebih dari itu, praktik spiritual ini memberikan manfaat yang lebih dalam dengan memperkuat keimanan, meningkatkan rasa tenang, dan memberikan perspektif hidup yang lebih positif. Dengan demikian, meditasi zikir tidak hanya sekadar mengurangi gejala stres, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan, baik dari aspek fisik, emosional, maupun spiritual

Praktik ini tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, serta relatif mudah dipelajari, sehingga sangat cocok untuk diterapkan oleh lansia. Dengan demikian, meditasi zikir dapat menjadi salah satu alternatif yang menarik bagi lansia dalam upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup di usia senja.

Kesimpulan

Pengalaman setiap masing-masing lansia dalam melakukan meditasi zikir berbeda. Meski begitu, tahapan pelakasaan meditasi zikir yang mereka laksanakan memiliki kemiripan yang terdiri dari tiga tahapan.

1. Persiapan untuk mencapai fokus dan kedamaian yang optimal. Persiapan ini memerlukan pemilihan tempat yang tenang dan jauh dari gangguan agar lebih melancarakan proses meditasi zikir yang akan dilaksanakan.
2. Pelaksanaan dengan diawali niat dalam hati bahwa meditasi zikir dilakukan semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hindari niat yang tercampur dengan tujuan duniawi seperti ingi mendapatkan ketenangan untuk kepentingan pribadi. Setelah itu barulah melafazkan kalimat zikir.

3. Penutup meditasi zikir yang bukan hanya sekedar mengakhiri sesi, tetapi juga merupakan bagi penting dari proses keseluruhan. Bagi lansia, penutup memiliki peran yang sangat krusial dalam mengoptimalkan manfaat dari meditasi zikir.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meditasi zikir memiliki potensi yang besar dalam mengurangi stres pada lansia. Mulai dari sebelum melakukan zikir sampai setelah melakukan meditasi zikir, terdapat perubaha yang signifikan dan terbukti mampu mengurangi stres yang dirasakan oleh lansia. Praktik meditasi zikir tidak hanya membantu mengurangi gejala fisik dan emosional stres, tetapi juga memberikan manfaat spiritual dan meingkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

Anitasari, Bestfy, and Fitriani. "Betsfy Anitasari Dan Fitriani, HUBUNGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN SPIRITUAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA : LITERATURE REVIEW." *Jurnal Fenomena Kesehatan* Vol. 04, no. 1 (2021).

Arsyam, Muhammad, and M. Yusuf Tahir. "Ragam Jenis Penelitian Dan Perspektif." *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* Vol. 2, no. 1 (2021).

Asteria, Refani. "Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM)* 06, no. 03 (2024).

Budiono, Nugrahadi Dwi Pasca, and Adbur Rivai. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* Vol. 10, no. No. 2 (2021).

Citra Fitri Firotika, Nurul Ainul Shifa, and Saiful Gunardi. "Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022." *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan*

Keperawatan 1, no. 4 (2023).

Dewi, Eva Ratna, Eka Falentina Tarigan, Nur Azizah, Mastaida Tambun, Titi Septriyana, and Wita Nancy Sinaga. "Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia." *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)* Vol. 4 (2021).

Dewi, Marsya Rezkita. "Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya." *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* Vo.l 8, no. 1 April (2019).

Djamhari, Eka Afrina, Aqilatul Layyinah, and Herni Ramdlaningrum. *Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia*. *Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan PRAKARSA, 2020.

Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* Vol. 21, no. 1 (2021).

Gusti Yuli Asih, Dkk. *Stress Kerja*. Edited by Dkk. Gusti Yuli Asih. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Cet. I. Vol. 01. Semarang: Semarang University Press, 2018.

Hansen, Seng. "Investigasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Kualitatif Manajemen Konstruksi." *Jurnal Teknik Sipil* Vol. 27, no. 3, Desember (2020).

Husain, Farida. "Dzikir Dalam Islam." *Ilmiah* Vol. XI, no. No. 2 (2019).

Ilham, Rosmin, Sri A. Ibrahim, and Mitha Dewita Putri Igirisa. "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* Vol. 2, no. No. 1 (2020).

Jayusman, Iyus, and Oka Agus Kurniawan Shavab. "STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN EDMODO DALAM PEMBELAJARAN

SEJARAH." *Jurnal Artefak* Vol. 7, no. 1, April (2020).

Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019).

Muarif, Ahmad Syamsul, and Misbahul Munir. "Tawaran: Layanan Konseling Berbasis Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Generasi Millenial." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9, no. 1 (2019).

Muslim, Moh. "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020).

Nazli1, Muammar, and Meutia Chaizuran. "Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* Vol. 1, no. No.1 (2020).

Nur, Lina, and Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* Vol.18, no. No. 1 (2021).

Purwanto, Nfn. "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan." *Jurnal Teknodik* 6115 (2019).

Rahman, Syahnur. "Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia." *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 16, no. 1 (2016).

Republik Indonesia. "Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia." *Bpk Ri*, no. Bab 1 (1998): pasal 1.

Ridwan, Muannif, Suhar AM, Bahrul Ulum, and Fauzi Muhammad. "Pentingnya Penerapan Literature Review Pada Penelitian Ilmiah." *Jurnal Masohi* Vol. 2, no. 1 (2021).

Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2019).

Rosmin Ilham, Hamna Vonny Lasanuddin, Miranti Abdullah. "Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stres." *Jurnal Ventilator (Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan)*

V. 1, no. 2, (2023).

Situmorang, Novrina, and Zulham Zulham. "Malondialdehyde (Mda) (Zat Oksidan Yang Mempercepat Proses Penuaan)." *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)* Vol. 2, no. 2 (2020).

Sukarsih, Rachmawati Ika, and Roudlotul Hikmah. "Terapi Meditasi Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, no. September (2020).

Sutioningsih, Suci, Sri Suniawati, and Suhuda Hamsanikeda. "Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Profesional* 7, no. 1 (2019).

Zakiy, Ahmad. "Teori Ragam Pengalaman Keagamaan William James: Sebuah Aplikasi Terhadap Pengalaman Spiritual Pendiri Paguyuban Sumarah." *Yasin* Vol. 4, no. 1, Februari (2024).

Zikir, Konsep, and Menurut Al-ghazali Dan. "Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi" (2019).