

---

## Harmoni Batin : Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Harga Diri Lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng

*Inner Harmony: Dhikr Therapy in Increasing the Self-Esteem of the Elderly at the Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng Social Home*

Tri Setyaningsih<sup>1\*</sup>, Ribka Sabarina Panjaitan<sup>2</sup>, Yurita Mailintina<sup>3</sup>, Dian Fitria<sup>4</sup>, Lipin Lipin<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Sarjana Keperawatan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta Pusat, Indonesia

Email: [Trisetyaningsih1762@gmail.com](mailto:Trisetyaningsih1762@gmail.com)\*

---

### Article History:

Received: Mei 17, 2024;

Revised: Mei 31, 2024;

Accepted: Juni 16, 2024;

Published: Juni 30, 2024;

**Keywords:** *Inner Harmony, Remembrance Trapi, Elderly, Self-Esteem, Social Care.*

**Abstract.** *Inner Harmony: Dhikr Therapy in Increasing the Self-Esteem of the Elderly in the Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng Social Institution is a therapeutic approach that focuses on increasing the self-esteem of the elderly living in the social institution. This therapy, which integrates dhikr (a form of Islamic meditation), aims to promote inner harmony and spiritual growth among the elderly. By increasing self-confidence and self-esteem, this therapy can improve the welfare and quality of life of elderly people in social institutions. From 30 respondents, the N-Gain Score was 58.0. This shows that the method used by researchers in this activity is quite effective. Apart from that, the N-Gain Score obtained at 0.58 places the category or strength in this community service activity at a relatively moderate level. In other words, even though the method used is effective, there is still room for improvement so that the results achieved can be maximized. This N-Gain Score value indicates that there is a significant increase, but not in a very high category, indicating quite good effectiveness but needs further development to achieve optimal results.*

### Abstrak

Harmoni Batin: Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Harga Diri Lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng adalah sebuah pendekatan terapi yang berfokus pada peningkatan harga diri lansia yang tinggal di panti sosial. Terapi ini, yang mengintegrasikan dzikir (sebuah bentuk meditasi Islam), bertujuan untuk meningkatkan harmoni batin dan pertumbuhan spiritual di kalangan lansia. Dengan meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, terapi ini dapat memperbaiki kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di panti sosial tersebut dari 30 responden didapatkan hasil N-Gain Score sebesar 58,0. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, pembagian N-Gain Score yang diperoleh sebesar 0,58 menempatkan kategori atau kekuatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tingkat yang relatif sedang. Dengan kata lain, meskipun metode yang digunakan efektif, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar hasil yang dicapai bisa lebih maksimal. Nilai N-Gain Score ini mengindikasikan bahwa ada peningkatan yang signifikan, tetapi tidak dalam kategori yang sangat tinggi, menunjukkan efektivitas yang cukup baik tetapi perlu pengembangan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang optimal.

**Kata Kunci:** Harmoni Batin, Trapi Zikir, Lansia, Harga Diri, Panti Sosial.

## 1. PENDAHULUAN

Banyak mengalami perubahan dan perkembangan secara bertahap dalam perkembangan manusia, mulai dari masa bayi hingga lanjut usia atau lansia hingga meninggal dunia. Proses perkembangan manusia akan mempengaruhi seseorang, di antaranya perkembangan orang tua. Masa lansia adalah masa penutup dalam rentang kehidupan

---

\* Tri Setyaningsih, [Trisetyaningsih1762@gmail.com](mailto:Trisetyaningsih1762@gmail.com)

seseorang, ketika seseorang "beranjak jauh" dari waktu yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat. Semua orang akan menghadapi masa ini, yang mengakibatkan perubahan khas yang terkait dengan usia tua (Andriyan & Hanifah, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan di bidang kesehatan telah menyebabkan peningkatan harapan hidup dan angka kematian penduduk lanjut usia. Perubahan demografi ini dapat mempengaruhi kesehatan, ekonomi, dan kondisi sosial masyarakat. Berdasarkan data global, jumlah penduduk lanjut usia diprediksi akan terus meningkat. Menurut laporan World Population Prospect 2017, populasi lanjut usia (di atas 60 tahun) diperkirakan akan meningkat dari 962 juta pada tahun 2017 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 dan 3,1 miliar pada tahun 2100 (Nazli et al., 2020).

Menurut data WHO, populasi Lansia di Asia Tenggara saat ini mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah ini akan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2050, yakni tiga kali lipat dibandingkan dengan tahun 2000. Pada tahun 2000, Lansia berjumlah sekitar 5,3 juta orang, yang merupakan 7,4% dari total populasi. Kemudian, pada tahun 2010, jumlah Lansia meningkat menjadi 24 juta orang, yang mencapai 9,77% dari total populasi. Diperkirakan, pada tahun 2020, jumlah Lansia akan mencapai 28,8 juta orang, yang akan menjadi 11,34% dari total populasi (Nazli et al., 2020).

Dalam kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yakni hampir dua kali lipat, dan mencapai 9,6% atau sekitar 25 juta jiwa. Data menunjukkan bahwa persentase lansia perempuan lebih tinggi sekitar 1% dibandingkan lansia laki-laki, dengan persentase masing-masing sebesar 10,10% dan 9,10%. Pada tahun 2019, sekitar 27,88% rumah tangga dihuni oleh orang lanjut usia, dengan mayoritasnya (61,75%) adalah orang lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2019).

Proses penuaan yang dialami manusia seringkali diiringi oleh berbagai kendala yang kompleks, baik fisik, mental, maupun sosial. Salah satu aspek yang paling rentan terhadap dampak penuaan adalah kepercayaan diri individu, terutama pada populasi lanjut usia. Kepercayaan diri yang kurang pada lansia dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesejahteraan, seperti depresi, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan strategi atau intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Nazli et al., 2020).

Dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan lanjut usia, kajian tentang terapi dzikir sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada populasi lanjut usia.

Praktik spiritual Islam ini, yang melibatkan pengulangan kalimat zikir atau refleksi tentang kebesaran Allah, diyakini dapat memberikan manfaat psikologis yang signifikan, seperti meningkatkan kepercayaan diri, bagi mereka yang melakukannya secara rutin dan konsisten. Meskipun demikian, masih terdapat kekurangan dalam penelitian empiris yang mendalam tentang efektivitas terapi dzikir dalam meningkatkan kepercayaan diri pada orang tua (Sriyanti et al., 2023).

Data demografi menunjukkan bahwa populasi lanjut usia di seluruh dunia mengalami peningkatan yang signifikan, dari sekitar 524 juta orang pada tahun 2010 hingga diperkirakan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2050 Menurut (Bappenas, 2015), Proyeksi demografi menunjukkan bahwa Indonesia akan mengalami peningkatan populasi lanjut usia yang cukup substansial antara tahun 2010-2030. Lebih lanjut, diperkirakan bahwa pada tahun 2050, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai angka 71,6 juta jiwa, menunjukkan tren kenaikan yang konsisten. Data terkait juga memperlihatkan pola yang sama (Susenas, 2016) Populasi lanjut usia di Indonesia mengalami kenaikan sebanyak 22,4 juta jiwa, yang berarti 8,69% dari total penduduk Indonesia.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) adalah salah satu tempat tinggal yang banyak dihuni oleh lanjut usia di Indonesia. Ketika mereka pindah ke PSTW, mereka harus beradaptasi dengan lingkungan dan teman baru, yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mereka. Faktor-faktor seperti kondisi fisik, sosial, budaya, ekonomi, psikologis, dan spiritual dapat mempengaruhi status kesehatan mereka. Kualitas lingkungan tempat tinggal mereka dapat menjadi penyebab utama dari baik buruknya derajat kesehatan lanjut usia. Ketika lanjut usia diantar oleh keluarga ke panti jompo, mereka dapat merasa tidak dibutuhkan dan tidak diinginkan, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kemarahan terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Perasaan rendah diri ini dapat menghambat penyesuaian sosial dan perkembangan pribadi yang lebih baik. Akibatnya, interaksi sosial dapat menurun, dan lanjut usia dapat secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar (Hutapea, 2011) Banyak lansia yang ditempatkan di panti jompo karena anak-anak mereka tidak mampu lagi merawat mereka. Fenomena ini umum ditemukan di kota-kota besar. Tidak hanya laki-laki yang bekerja, tetapi juga perempuan yang berkarir dan jarang berada di rumah untuk merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Anak-anak yang telah dewasa dan memiliki pekerjaan yang mapan seringkali menitipkan lansia di panti karena kesibukan dengan pekerjaan dan jarang berada di rumah. Dalam banyak kasus, anak-anak tidak meminta persetujuan lansia sebelum menitipkan mereka di panti, sehingga lansia terpaksa meninggalkan rumah mereka. Lansia yang memiliki pola pikir negatif atau tidak sehat

cenderung menerima keputusan keluarga dengan asumsi bahwa jika mereka masih tinggal bersama, mereka akan menjadi beban dan menghambat masa depan anak-anak.

Kepribadian yang seimbang adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan lansia. Kepribadian ini dapat diartikan sebagai evaluasi diri terhadap prestasi yang dicapai dengan membandingkan seberapa jauh perilaku mereka sesuai dengan standar ideal. Kepribadian yang kurang seimbang pada lansia dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan somatisasi, sedangkan kepribadian yang seimbang dapat menjadi sumber coping yang penting bagi mereka. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kepribadian seimbang pada lansia sangat diperlukan untuk mencegah dampak psikologis yang lebih berat melalui berbagai terapi keperawatan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kepribadian kurang seimbang pada lansia, seperti adanya tantangan baru akibat kehilangan pasangan, ketidakmampuan fisik, dan pensiun. Pandangan negatif dan stigma yang dialami lansia juga dapat menyebabkan penurunan kepribadian seimbang. Oleh karena itu, lansia perlu melakukan penyesuaian dan adaptasi untuk dapat berespons secara adaptif terhadap perubahan yang terjadi akibat proses menua dan tidak jatuh pada kondisi maladaptif. Salah satu contoh perilaku kepribadian kurang seimbang pada lansia adalah perasaan tidak mampu, penolakan terhadap kemampuan personal, mengkritik diri sendiri, perasaan negatif terhadap tubuhnya sendiri, penurunan produktivitas, mudah tersinggung, gangguan dalam berhubungan, menarik diri secara sosial, ketegangan yang dirasakan, dan perilaku destruktif. Terapi reminiscence adalah salah satu terapi yang dapat membantu meningkatkan kepribadian seimbang lansia dengan memfokuskan pada kenangan terapeutik melalui proses mengumpulkan kembali masa lalu mereka (Collins, 2006). Momen-momen yang tak terlupakan ini adalah bagian dari pengalaman hidup seseorang, yang dapat berupa kejadian yang sangat berkesan atau kejadian yang telah terlupakan dalam ingatan. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat dikumpulkan sebagai koleksi pengalaman pribadi atau dibagikan kepada orang lain sebagai cerita yang berharga (Fletcher GF, 2013) Terapi Reminiscence memiliki tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu mencapai kesadaran akan jati diri serta memahami diri mereka sendiri. Terapi ini juga membantu individu beradaptasi dengan stres dan memahami peran mereka dalam konteks sejarah dan budaya. Dalam konteks klinis, terapi reminiscence dapat menunjukkan efek klinis yang signifikan terhadap kualitas hidup, kondisi depresi, kebahagiaan, dan kepercayaan diri.

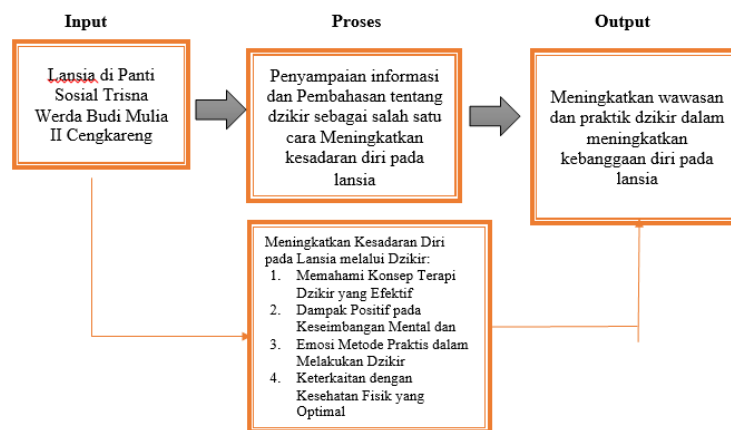
Menurut (Wiliana, T., & Mintorogo, 2022) Menurut Hoiron, praktik meditasi yang rutin dapat menyebabkan perubahan signifikan pada denyut jantung, yaitu sekitar 25%. Selain itu, stres juga dapat berkurang sekitar 5-10% setelah melakukan meditasi. Penelitian ini

menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres yang signifikan pada lansia, yang berarti ada pengaruh terhadap tingkat stres lansia sebelum dan sesudah melakukan terapi meditasi (dzikir). Perbedaan-perbedaan ini disebabkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi lansia, seperti kondisi kesehatan, masalah pribadi, lingkungan, dan orang lain. Faktor agama dan kesehatan tampaknya menjadi faktor dominan yang mempengaruhi keefektifan terapi meditasi (dzikir), karena tidak semua lansia dapat melakukan dzikir dengan lancar, dan beberapa lansia mengalami keterbatasan fisik seperti kram, tidak dapat duduk bersila, atau mengeluh pusing.

## 2. METODE

Model penyelesaian masalah yang dikembangkan melalui pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

**Gambar 2.1** Kerangka Pemecahan Masalah



### 2.1 Penyuluhan Kegiatan

Proses edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif peserta dari tidak memiliki pengetahuan menjadi memiliki kesadaran tentang cara memelihara kesehatan yang baik pada lansia. Materi yang disajikan membahas tentang konsep-konsep penting dalam memelihara kesehatan lansia. Langkah-langkah kegiatan yang diambil adalah sebagai berikut:

1. Studi tentang kondisi sosial lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng atau Menggambarkan profil lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng
2. Identifikasi kebutuhan dasar lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng atau Menganalisis keperluan lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng

3. Pengenalan dan sosialisasi program Peningkatan Kemampuan Fisik Lansia melalui Upaya Promosi Kesehatan atau Memperkenalkan program Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Kapasitas Fisik Lansia
4. Mengevaluasi efektivitas kegiatan atau Menilai hasil kegiatan.

## **2.2 Edukasi Strategi Lansia Sehat**

Pendidikan kesehatan lansia dengan menggunakan terapi dzikir sebagai metode memiliki beberapa manfaat yang berharga. Terapi dzikir dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri lansia dengan memperkuat aspek spiritualitas mereka. Dengan mengulang nama-nama Allah dan membaca ayat-ayat suci, lansia dapat mengalami ketenangan batin yang lebih dalam dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Selain itu, terapi dzikir juga dapat meningkatkan kesadaran akan nikmat dan meningkatkan rasa syukur pada lansia. Dengan merenungkan ayat-ayat suci dan mengingat nama-nama Allah, lansia dapat lebih menghargai kehidupan mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Namun, perlu diingat bahwa parafrase tidak hanya mengubah kata-kata, tetapi juga mempertahankan makna dan isi dari kalimat asli. Oleh karena itu, pastikan Anda memahami isi dan makna dari kalimat asli sebelum melakukan parafrase.

## **2.3 Khalayak Sasaran**

STIKes RS Husada dan Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng bergabung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang membawa keuntungan timbal balik bagi kedua instansi tersebut:

1. Pengembangan Strategi Terapi: Dosen dapat melakukan riset tentang dampak terapi dzikir terhadap harga diri lansia dan mengembangkan metode yang lebih efektif berdasarkan hasil riset tersebut.
2. Pendidikan dan Pelatihan Profesional: Dosen dapat menggunakan tema ini dalam mengajar untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada mahasiswa tentang pentingnya perawatan kesehatan mental lansia. Mereka juga dapat memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan tentang penggunaan terapi dzikir dalam perawatan holistik lansia.
3. Pengabdian Masyarakat: Dosen dapat melakukan program pengabdian masyarakat dengan menyelenggarakan sesi terapi dzikir untuk lansia di berbagai komunitas. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental pada lansia.
4. Diseminasi Hasil Riset: Dosen dapat mempublikasikan hasil riset mereka tentang terapi dzikir dalam jurnal ilmiah dan mengadakan seminar atau workshop untuk berbagi temuan mereka dengan praktisi dan peneliti lainnya.

5. Kemitraan dan Jaringan: Dosen dapat berkolaborasi dengan lembaga atau organisasi lain yang tertarik pada tema ini untuk meningkatkan dampak dari penelitian dan pengajaran mereka dalam masyarakat.

Populasi target dari kegiatan ini adalah orang tua yang berusia antara 45 tahun hingga 75 tahun. Informasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran**

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Lansia di Panti Sosial Trisna Werda Budi Mulia II Cengkareng.	Evaluasi awal Presentasi materi Forum diskusi Sesi tanya jawab interaktif Evaluasi akhir	Mengembangkan kapasitas dan keahlian dalam menjaga kesehatan lanjut usia.

## 2.4 Rancangan Evaluasi

### 2.4.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Mechanisme dan alat ukur keberhasilan dalam kegiatan ini dapat diterapkan dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

Prosedur kegiatan:

1. Menentukan Grup Penerima: Pilih dan tentukan kelompok lansia yang akan menjadi objek penelitian. Pastikan kelompok tersebut berdasarkan keinginan dan memahami tujuan dari terapi doa.
2. Pengambilan Data Awal: Ambil data awal mengenai persepsi diri lansia yang menjadi objek penelitian. Gunakan teknik observasi dan dialog untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi mental dan persepsi diri mereka sebelum melakukan terapi doa.
3. Pelaksanaan Terapi Doa: Lakukan terapi doa sesuai dengan metode yang telah ditetapkan, seperti mengingat dan mengucapkan nama Allah atau membaca ayat-ayat suci Al-Quran berulang-ulang.
4. Pengambilan Data Setelah Terapi: Setelah melakukan terapi doa, ambil data kembali mengenai persepsi diri lansia. Bandingkan data ini dengan data awal untuk melihat perubahan yang terjadi setelah terapi doa.
5. Pengolahan Data: Pengolahan data menggunakan teknik statistik untuk mengetahui apakah terapi doa memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan persepsi diri lansia. Penilaian Hasil: Penilaian hasil dilakukan dengan membandingkan data awal dan data setelah terapi doa. Tinjau apakah terapi doa berhasil meningkatkan persepsi diri lansia secara signifikan.

Alat evaluasi yang dapat digunakan meliputi:

1. Instrumen pengukuran harga diri yang telah diuji kevalidan dan kereliabelannya.
2. Skala penilaian psikologis untuk mengetahui perubahan sikap dan emosi pada lansia.
3. Catatan pengamatan selama sesi terapi dzikir untuk melihat reaksi dan interaksi lansia selama proses terapi berlangsung.

Dengan menerapkan metode dan instrumen evaluasi yang sesuai, diharapkan hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Peningkatan Harga Diri Lansia dapat menyajikan informasi yang berharga untuk pengembangan terapi ini di masa depan. Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program Hasil pengukuran sebelum dan sesudah program dibandingkan untuk mengetahui keefektifan program yang dilakukan.

Data hasil pengukuran sebelum dan sesudah dapat dilihat sejauh mana pengetahuan peserta sebelum dan sesudah menerima materi dari kegiatan ini. Jika hasil pengukuran sesudah lebih tinggi nilainya dari pengukuran sebelum, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil.

### 3. HASIL

Berikut merupakan rumus N Gain untuk mengukur Skor responden pada penelitian ini.

**Tabel 3.2 Rumus N Gain Skor**

<b>N GAIN =</b>	<u>SKORE POST-TEST - SEKOR PRETEST</u>
	SKORE IDEAL - SKOR PRETEST

<b>PEMBAGIAN N-GAIN SCORE</b>	
<b>NILAI N-GAIN</b>	<b>Katagori</b>
$g > 0,7$	TINGGI
$0,3 \leq g \leq 0,7$	SEDANG
$g < 0,3$	RENDAH

<b>KATAGORI TAFSIRAN EFEKTIVITAS N - GAIN</b>	
<b>PERSENTASE (%)</b>	<b>TAFSIRAN</b>
< 40	TIDAK EFEKTIF
40-55	KURANG EFEKTIF
56-75	CUKUP EFEKTIF
>76	EFEKTIF

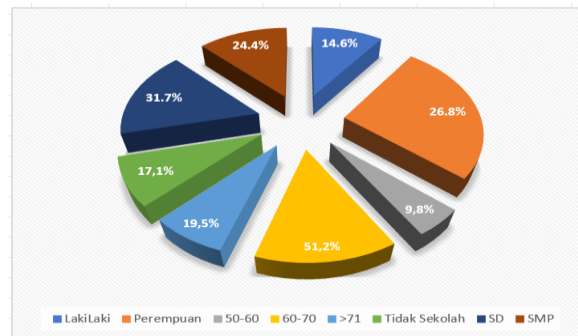
**Tabel 3.3 Perhitungan N - Gain Score (n=30)**

NAMA PESERTA	NILAI PRE TEST	NILAI POST TEST	POST - PRE	SKOR IDEAL (100-Pre)	N GAIN SCORE	N GAIN SCORE (%)
Y	80	95	15	20	0,75	75
M	70	90	20	30	0,67	66,67
Y	70	85	15	30	0,5	50
L	70	85	15	30	0,5	50
U	75	80	5	25	0,2	20
S	50	65	15	50	0,3	30
B	40	70	30	60	0,5	50
A	30	50	20	70	0,29	28,57



A	30	50	20	70	0,29	28,57
C	40	60	20	60	0,33	33,33
H	40	75	35	60	0,58	58,33
C	65	85	20	35	0,572	57,14
A	60	85	25	40	0,625	62,5
U	60	85	25	40	0,625	62,5
K	60	85	25	40	0,625	62,5
N	60	85	25	40	0,63	62,5
J	60	90	30	40	0,75	75
T	60	90	30	40	0,75	75
R	60	85	25	40	0,63	62,5
I	60	90	30	40	0,75	75
L	80	90	10	20	0,5	50
A	50	95	45	50	0,9	90
A	60	80	20	40	0,5	50
L	50	70	20	50	0,4	40
K	40	80	40	60	0,67	66,67
A	30	70	40	70	0,58	57,15
A	50	70	20	50	0,4	40
B	70	95	25	30	0,83	83,33
K	50	95	45	50	0,9	90
A	60	95	35	40	0,88	87,5
<b>MEAN</b>	<b>56</b>	<b>80,84</b>	<b>24,84</b>	<b>44</b>	<b>0,58</b>	<b>58,0</b>

**Gambar 3.1 Deskripsi responden**



Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa dari 30 partisipan, responden perempuan merupakan mayoritas dengan jumlah 21 orang (51,2%), diikuti oleh responden laki-laki sebanyak 8 orang (19,5%). Dalam hal usia, responden yang berusia 60-70 tahun mendominasi dengan jumlah 11 orang (26,8%), disusul oleh responden yang berusia di atas 71 tahun sebanyak 6 orang (14,6%), dan responden yang berusia 50-60 tahun sebanyak 4 orang (9,8%). Pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMP sebanyak 13 orang (31,7%), diikuti oleh lulusan SMA sebanyak 10 orang (24,4%), dan responden yang tidak bersekolah sebanyak 7 orang (17,1%). Hasil N-Gain Score sebesar 58,0 menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, nilai N-Gain Score sebesar 0,58 menunjukkan bahwa kategori atau kekuatan dalam pengmas ini relatif sedang.

#### 4. DISKUSI

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan keseimbangan emosional pada lansia. Dengan menggunakan terapi dzikir, diharapkan lansia dapat merasakan peningkatan harga diri, mengatasi perasaan kesepian dan depresi, serta

mencapai ketenangan batin. Selain itu, terapi ini bertujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan, memberikan efek relaksasi, dan meningkatkan kualitas hidup melalui pendekatan spiritual yang holistik. Kegiatan ini juga menciptakan suasana yang kondusif dan penuh empati, sehingga para lansia merasakan perhatian dan kasih sayang dari komunitas sekitar.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa nilai N-Gain Score sebesar 58,0 menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan ini memiliki efektivitas yang cukup signifikan. Namun, nilai N-Gain Score sebesar 0,58 menunjukkan bahwa kategori atau kekuatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini masih berada pada tingkat yang relatif sedang. Artinya, meskipun metode yang digunakan efektif, masih terdapat ruang untuk peningkatan agar hasil yang dicapai bisa lebih optimal. Nilai N-Gain Score ini mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan, tetapi belum mencapai kategori yang sangat tinggi, menunjukkan efektivitas yang cukup baik tetapi perlu pengembangan lebih lanjut.

Berdasarkan analisis data demografis, dapat dilihat bahwa responden perempuan mendominasi dengan jumlah 21 orang (51,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 8 orang (19,5%). Kelompok usia terbanyak adalah 60-70 tahun dengan 11 responden (26,8%), diikuti oleh kelompok usia di atas 71 tahun yang terdiri dari 6 responden (14,6%), dan kelompok usia 50-60 tahun terdiri dari 4 responden (9,8%). Pendidikan terbanyak adalah lulusan SMP dengan 13 responden (31,7%), diikuti oleh lulusan SMA yang berjumlah 10 responden (24,4%), dan responden yang tidak bersekolah berjumlah 7 orang (17,1%). Hasil N-Gain Score sebesar 58,0 menunjukkan bahwa metode yang digunakan oleh peneliti cukup efektif dalam kegiatan ini. Pembagian N-Gain Score mendapatkan nilai 0,58, sehingga dapat disimpulkan bahwa kategori atau kekuatan dalam pengabdian masyarakat ini relatif sedang. Data demografis menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berusia antara 60-70 tahun, dan berpendidikan SMP. Efektivitas metode yang digunakan dinilai cukup baik, dengan hasil N-Gain Score menunjukkan bahwa peningkatan yang dicapai masuk dalam kategori sedang.

Penuaan membawa implikasi yang kompleks dan multidimensional, mencakup aspek fisik, sosial, psikologis, dan spiritual. Perubahan ini saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Setiap perubahan memerlukan penyesuaian, namun dalam kenyataannya, semakin tua seseorang, mereka cenderung kurang mampu beradaptasi dengan perubahan dan ini dapat menyebabkan berbagai kesulitan yang harus dihadapi. Kesulitan yang timbul seringkali terkait dengan perubahan fisik dan sosial (Padila, 2013) Perubahan pada dua fungsi tersebut juga mempengaruhi aspek psikososial lansia, terkait dengan kondisi pribadi mereka.

Dengan adanya penurunan dan perubahan pada aspek fisik, sosial, dan psikososial, lansia cenderung mengalami perasaan kurang percaya diri, tidak dihargai, dan mudah tersinggung. Gangguan konsep diri, terutama harga diri, sering terjadi pada lansia, terutama mereka yang terpisah dari keluarga.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2010, jumlah penduduk dunia yang menderita demensia mencapai 36 juta orang dengan usia di atas 65 tahun. Hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 17,303 juta jiwa, meningkat sekitar 7,4% dari tahun 2000 yang berjumlah 15,882 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus meningkat sekitar 450.000 jiwa per tahun (Badan Pusat Statistik, 2020) Di Jawa Timur ada sebanyak 10,40% (Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Hasil penelitian awal yang dilakukan di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang pada tanggal 12 Januari 2019 menunjukkan bahwa 21 lansia mengalami gangguan harga diri. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia, ditemukan bahwa 2 lansia merasa sedih karena jauh dari keluarga, 2 lansia menganggap dirinya sudah tua dan sakit-sakitan, sehingga mereka merasa malu dan minder ketika tinggal di panti serta merasa terbuang dan tidak berguna lagi. Bagi lansia, spiritualitas menjadi sangat penting sebagai kualitas dasar dalam membangun hubungan dengan Tuhan, alam, dan sesama manusia untuk mempersiapkan diri menghadapi masa tua. Konsep spiritualitas dapat dipahami dalam dua dimensi, yaitu vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal mengacu pada hubungan individu dengan Tuhan, sedangkan dimensi horizontal mengacu pada hubungan dengan sesama manusia. Pengembangan konsep spiritualitas sangat penting pada lansia karena konsep ini melambangkan harapan, kebutuhan akan makna dan tujuan, serta cinta dan pengampunan (Senja, A. And Prasetyo, 2021).

Untuk mengurangi gangguan atau perubahan harga diri, terdapat beberapa strategi, salah satunya adalah dengan melakukan terapi dzikir. Dzikir adalah suatu upaya untuk meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam ajaran Islam, dzikir bukanlah hal yang baru, tetapi sudah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari setiap muslim. Di sini, dzikir berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan melakukan dzikir secara rutin, hati akan menjadi tenteram, tenang, dan damai, serta tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya global.

Dzikir memiliki banyak keutamaan, seperti terlindung dari godaan setan, tidak mudah menyerah dan putus asa, memberi ketenangan jiwa dan hati, mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah, serta tidak mudah terpengaruh oleh kenikmatan dunia yang melenakan. Selain itu, dzikir juga dapat membuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala

macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit rohani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas, dan gelisah, serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, dzikir dapat membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati titian Shirath al-Mustaqim.

Menurut (Handayani dkk, 2018) Proses penuaan adalah suatu proses yang alami dan unik bagi setiap individu. Kecepatan proses penuaan ini dapat berbeda-beda pada setiap orang, dan dapat ditandai dengan perubahan fisik dan tingkah laku. Seiring dengan bertambahnya usia, perubahan-perubahan tersebut akan terjadi pada tubuh manusia, menyebabkan kemunduran fisik yang dapat mempengaruhi peran sosial dan kondisi mental (Hidayah, 2015) ini Studi yang dilakukan di Puskesmas Kakaskasen, Kecamatan Tomohon Utara, menemukan bahwa kemunduran fisiologis pada lanjut usia memiliki kaitan dengan tingkat stres. Perubahan pada penglihatan dan pendengaran yang menurun seiring dengan bertambahnya usia, menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh lansia. Akibatnya, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan mengalami penurunan kemampuan fisik. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lanjut usia mengalami stres. Hasil penelitian Mario juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara usia dengan tingkat stres pada lansia.

Pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh (Schwartz S. Specific considerations, 2014) Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sedang antara kehilangan pasangan hidup dengan tingkat depresi pada lansia. Lansia yang ditinggal pasangannya mengalami perasaan kehilangan yang berkepanjangan dan khawatir tentang masa depan tanpa pasangannya. Kondisi ini lebih banyak dialami oleh lansia perempuan yang seringkali merasa sedih dan menyesali perlakuan mereka terhadap pasangannya ketika masih hidup. Perasaan tersebut dapat menyebabkan depresi, sakit, dan kesehatan yang menurun. Selain itu, banyak lansia yang mengalami hubungan yang tidak baik dengan sesama lansia karena faktor emosi. Dalam aspek spiritual, tidak semua lansia dapat berdzikir dengan lancar dan memerlukan bimbingan yang baik. Hasil wawancara dengan responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia ditinggal oleh keluarga dan hidup sendiri, sehingga tidak memiliki penyemangat dalam hidupnya.

Menurut (Brier, J., 2020) yang Terapi meditasi, seperti dikemukakan oleh Hoiron, dapat mempengaruhi tubuh untuk berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Terapi ini juga dapat memperbaiki kesehatan, baik mental maupun fisik. Meditasi dapat menurunkan kerentanan terhadap stres atau ketegangan dalam sistem syaraf dan berfungsi sebagai terapi pembantu untuk menumbuhkan kemampuan penyembuhan diri. Dengan

melakukan meditasi, tubuh dapat membendung aliran hormon stres dan memproduksi respon yang berlawanan dengan respon melawan-menghindar atau respon terhadap stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kecepatan detak jantung, tekanan darah, dan memperbaiki fungsi sistem syaraf yang berhubungan dengan stres, seperti depresi, migren, dan insomnia pada lansia. Namun, penurunan tingkat stres ini dapat dipengaruhi oleh faktor seperti keseriusan dan keaktifan responden dalam melakukan terapi meditasi. Beberapa responden dapat melakukan terapi meditasi dengan baik, sementara yang lain kurang dapat berdzikir atau mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian ketika bermeditasi. Hal ini dapat mempengaruhi perbedaan penurunan tingkat stres pada lansia antara satu dengan yang lainnya. Namun, ada juga responden yang sangat antusias mengikuti terapi ini dan aktif setiap hari, sehingga nilai tingkat stres berbeda antara sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi.

### **Dokumentasi Kegiatan**



## **5. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efek positif yang signifikan terhadap peningkatan harga diri lansia. Dengan mengikuti terapi ini, lansia dapat merasakan ketenangan, kebahagiaan, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri. Pendekatan ini memberikan mereka rasa nyaman dan meningkatkan hubungan sosial mereka dengan sesama penghuni panti. Kesimpulannya, terapi dzikir adalah metode yang efektif dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial, terutama

dalam hal meningkatkan harga diri mereka. Pendekatan spiritual seperti ini tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional dan sosial lansia.

## **6. DAFTAR REFERENSI**

- Andriyan, A., & Hanifah, I. R. U. (2021). Kebermaknaan hidup lansia (Studi kasus di cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur). *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 72–89. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v1i1.2419>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Badan Pusat Statistik Indonesia, Provinsi Jawa Tengah, dan Kabupaten Surakarta. Diakses pada 6 Agustus 2022. Retrieved from <https://selumakab.bps.go.id/news/2021/01/21/22/hasil-sensus-penduduk-2020-indonesia-provinsi-bengkulu-dan-kabupaten-seluma.html>
- Bappenas. (2015). Keluarga Berencana. *Jurnal Keperawatan*, 1.
- Brier, J., & Jayanti, L. D. (2020). Metodologi penelitian dalam bidang kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Surabaya*, 21(1), 1–9. <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Collins, C. J. (2006). The interactive effects of recruitment practices and product awareness on job seekers' employer knowledge and application behaviors. *CAHRS at Cornell University*, 1-36.
- Depkes RI. (2016). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta. Diambil dari: <http://www.depkes.go.id>
- Fletcher, G. F., Ades, P. A., Kligfield, P., Arena, R., Balady, G. J., Bittner, V. A., ... & Williams, M. A. (2013). Exercise standards for testing and training: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(8), 873-934.
- Handayani, S., et al. (2018). Pengantar sistem informasi manajemen rumah sakit (SIMRS). Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hidayah, W. (2015). Hubungan antara multiple intelligences dan prestasi belajar pendidikan agama Islam pada siswa kelas II SD Islam Al Azhar 38 Bantul. (Skripsi). Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Hutapea. (2011). AIDS, PMS dan pemerkosaan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Nazli, Muammar, & Chaizuran, M. (2020). Efektivitas meditasi dzikir terhadap penurunan stres pada lansia dengan hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 54–67.
- Padila. (2013). Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Schwartz, S. I. (2015). Specific considerations. In *Schwartz's principles of surgery* (10th ed., pp. 1241-1254). McGraw-Hill Education.

- Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). Perawatan lansia oleh keluarga dan care giver. Bumi Medika (Bumi Aksara). Available at: [https://books.google.co.id/books?id=T-C%5C\\_Eaaaqbaj](https://books.google.co.id/books?id=T-C%5C_Eaaaqbaj)
- Sriyanti, F., Aisyah, N., & Irma, I. (2023). Terapi dzikir sebagai upaya peningkatan harga diri lansia. *Open Community Service Journal*, 2(September), 61–67.
- Statistik, B. P. (2019). Katalog: 4104001. Statistik penduduk lanjut usia di Indonesia 2019 (xxvi + 258 halaman).
- Susenas. (2016). BPS Kabupaten Tanjung Jabung Timur.
- Wiliana, T., & Mintorogo, D. S. (2022). Fasilitas meditasi penderita stress di Jakarta.