

Pelatihan Manajemen Stres dengan Sholat pada Kader Aisyiyah Makam Haji Kartasura Sebagai Upaya Pencegahan terhadap Terjadinya Penyakit Kardiovaskuler

Yusuf Alam Romadhon^{1*}, Retno Sintowati²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: yar245@ums.ac.id

Abstrak

Keywords:
Pengabdian Masyarakat, Pelatihan Manajemen Stres, Kader Aisyiyah, Makam Haji

Latar Belakang: Penyakit kardiovaskuler merupakan masalah kesehatan masyarakat utama saat ini. Kelompok yang rentan terkena adalah populasi lanjut usia. Salah satu upaya yang digunakan untuk mengendalikan laju kejadian penyakit kardiovaskuler tersebut adalah manajemen stres. Saat ini belum ada pelatihan manajemen stres yang sesuai dengan kultur umat Islam. Sebagian besar anggota dan pengurus aisyiyah adalah lanjut usia. Karena itu perlu dilakukan pembinaan manajemen stres yang sesuai dengan kultur umat Islam yang direpresentasikan oleh peserta dan pengurus aisyiyah Makam Haji Kartasura.

Tujuan: pemberian pelatihan manajemen stres dengan sholat kepada kader Aisyiyah Makam Haji Kartasura, dengan harapan para peserta dapat menularkan keterampilan manajemen stres tersebut kepada anggota Aisyiyah yang lain.

Metode: Dilakukan pelatihan manajemen stres dengan sholat dengan jadwal dan materi pelatihan yang terstruktur kepada kader Aisyiyah Makam Haji Kartasura selama delapan minggu pada bulan November – Desember 2019. Peserta dibagikan buku “catatan harian” stres yang dapat dievaluasi bersama oleh instruktur.

Hasil: terdapat antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan tersebut. Peserta merasakan dua manfaat yakni peningkatan pengetahuan tentang sholat dan keterampilan manajemen stres dengan sholat. Peserta berminat untuk menularkan pengalaman tersebut kepada anggota Aisyiyah yang lainnya.

Kesimpulan: Pelatihan manajemen stres dengan sholat memberikan manfaat dalam pengetahuan tentang sholat sekaligus keterampilan dalam mengelola stres bagi kader Aisyiyah Makam Haji Kecamatan Kartasura.

1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit katastrofik dengan biaya tertinggi, menghabiskan 59% dari keseluruhan penyakit katastrofik, dan dalam periode 2014 sampai dengan Juni 2017 telah menghabiskan dana hampir 19 triliun rupiah.¹ Upaya pengendalian

faktor risiko PTM yang telah dilakukan berupa promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres. Di propinsi Jawa Tengah, usaha ini tampaknya belum optimal terlihat dari

prosentase puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan terpadu penyakit tidak menular sebesar 57.6 % sedikit di atas target nasional 48.87 %. Sementara dalam hal persentase desa kelurahan yang menjalankan posbindu (pos pembinaan terpadu) untuk penyakit tidak menular propinsi Jawa Tengah mencapai 13.48 % di bawah target nasional 14.85 %.^{2,3} Program kelola stres belum banyak dilakukan dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler melalui pendekatan religiusitas dan spiritualitas.

Data awal dalam penelitian pendahuluan didapatkan 69,39% (34 dari 49 orang) dari kader Aisyiyah Makamahaji dikategorikan mempunyai risiko sedang untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler berdasarkan skor kardiovaskuler Jakarta. Data awal didapatkan skor pemahaman arti bacaan sholat tidak berbeda bermakna dengan kader posyandu desa lain yang kurang "aktif" terlibat dalam kegiatan pengajian keagamaan. Sholat khushyuk ditandai dengan pemahaman akan arti dan bacaan sholat apabila dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh dapat

menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi yang merupakan salah satu faktor risiko kuat terjadinya penyakit kardiovaskuler. Karena itu perlu diberikan pelatihan "Manajemen stres dengan sholat khushyuk pada kader Aisyiyah Makamahaji Kartasura sebagai upaya untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler tersebut.

2. METODE

Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk: 1) meningkatkan pemahaman akan makna bacaan dan gerakan sholat, 2) meningkatkan keterampilan mengenali stres sedini mungkin dan upaya memulihkannya sesegera mungkin dengan sholat. Untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan program terstruktur 8 kali pertemuan, dimana tiap-tiap pertemuan berdurasi 60 menit terbagi dalam dua sesi yakni 1) materi yang terstruktur dan 2) monitoring aplikasi penerapan lima langkah manajemen stres dengan wudlu dan sholat. Adapun tema terstruktur selama pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Daftar materi

Tatap muka	Materi
I.	Selayang pandang sholat khushyuk dan manfaatnya bagi kesehatan <ul style="list-style-type: none"> • Mengenali respons diri terhadap stres dan evaluasi diri tentang praktek sholat pribadi • Menikmati shalat, menikmati wudlu dan meredakan sikap tergesa-gesa • Cara menggunakan buku kerja lima langkah manajemen stres dengan wudlu dan sholat
II.	Mengenal Allah dan mengenal diri sebagai hamba, Kehendak Allah vs kehendak diri Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
III.	Makna dan "pesan" Allah dari bacaan Allahu Akbar dan doa Iftitah serta perannya dalam memperbaiki respons diri terhadap stress Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
IV.	Makna dan "pesan" Allah dari bacaan al-Fatihah serta perannya dalam memperbaiki respons diri terhadap stress Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
V	Makna dan "pesan" Allah dari surat al-Ikhlas, an-Nas, al-Falaq, serta perannya dalam memperbaiki respons diri terhadap stress Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
VI	Makna dan "pesan" Allah dari bacaan ruku' dan sujud serta keyakinan bahwa shalat adalah saluran intervensi Allah pada permasalahan kehidupan Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
VII	Makna dan "pesan" Allah dari doa i'tidal, duduk diantara dua sujud dan bacaan Attahiyat serta sikap ridho dan bersyukur Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat
VIII	Strategi maintenance khushyuk Menilai efektivitas respons diri terhadap stres dan pengalaman sholat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi peserta pelatihan dipaparkan pada tabel 1. Sebagian besar responden adalah pra-lansia, berpendidikan formal 12 tahun atau lebih, ibu rumah tangga / tidak bekerja, dan menikah. Tabel 2

menunjukkan dampak pelatihan pada berbagai parameter yang diukur, didapatkan bahwa pelatihan manajemen stress ini secara statistik tidak bermakna pada semua parameter, kecuali tingkat kekhusyukan.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Atribut	Frekuensi	Persentase
Usia	Pra lansia	20	80,0
	Lansia	5	20,0
Pendidikan	12 tahun atau lebih	23	92,0
	bawah 12 tahun	2	8,0
Pekerjaan	Bekerja	7	28,0
	ibu rumah tangga / tidak bekerja	18	72,0
Status pernikahan	Menikah	16	64,0
	tidak menikah	9	36,0

Tabel 2. Perbedaan ukuran parameter sebelum dan sesudah pelatihan

Variabel	Pra pelatihan [mean/SD]	Pasca pelatihan [mean/SD]	Selisih [mean/SD]	Signifikansi statistik [p]
Tekanan darah sistol [mmHg]	118,40 [17,72]	119,60 [16,20]	-1,20 [11,66]	0,612
Tekanan darah diastol [mmHg]	78,00 [11,18]	76,80 [9,00]	1,20 [8,81]	0,503
Indeks masa tubuh [kgBB/m ² TB]	23,61 [2,65]	23,60 [2,90]	0,01 [0,72]	0,943
Tingkat stress	7,56 [6,12]	7,44 [5,81]	0,12 [6,74]	0,930
Tingkat depresi	3,56 [3,57]	3,52 [3,90]	0,04 [4,98]	0,968
Tingkat anxietas	4,28 [3,89]	4,44 [3,47]	-0,16 [4,28]	0,853
Tingkat kekhusyukan	246,44 [27,72]	259,12 [18,98]	-12,68 [28,99]	0,039*
Kualitas hidup	60,62 [9,11]	62,12 [8,07]	-1,51 [8,43]	0,381

*Secara statistik bermakna



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pelatihan terbagi dalam kegiatan dalam kelas, kelompok diskusi kecil, dan demo praktik.

Pelatihan ini memberikan kesan positif bagi peserta pelatihan. Berikut ini merupakan contoh ungkapan dari kesan positif pelatihan manajemen stress dengan sholat:

“saya merasa mendapatkan banyak kemudahan dari Allah, setelah mengikuti pelatihan ini”; “saya lebih bisa mengendalikan emosi daripada sebelumnya yang mudah meledak-ledak”; “saya jadi tahu, tentang bagaimana seharusnya wudlu dan sholat itu, dan saya sudah mulai mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari, dan merasakan perbedaannya”; “Saya lebih bisa menikmati wudlu sekarang, dibandingkan dengan waktu-waktu sebelumnya dan asal-asalan”; “Sekarang saya lebih bisa memaafkan orang yang menyakiti, dan rutin saya ungkapkan sebelum tidur dan setelah wudlu menjelang

tidur”; “Saya merasakan lebih bisa menikmati sholat dan cenderung bisa khusyuk, dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan ini”; “Semenjak saya mengikuti pelatihan ini, saya jadi bisa mengendalikan stres saya”; “Saya sangat merasakan perubahannya, dengan sholat, saya bisa lebih tenang”; “Selain saya bisa mengontrol emosi saya, saya juga bisa lebih baik dalam beribadah”; “Yang saya rasakan semenjak mengikuti pelatihan ini, saya jadi tahu saat-saat kondisi saya sedang stres, dan alhamdulillah dengan sholat dan dzikir bisa membuat saya kembali tenang”; “Saya sangat merasakan perubahannya, dengan sholat dan merenung setelah sholat emosi saya hilang, saya menjadi tidak mudah dendam”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas pendanaan pengabdian ini, melalui jalur Pengabdian Kompetitif batch 4 tahun anggaran 2019/2020.

3. KESIMPULAN

Pemberian pelatihan manajemen stress pada kader Aisyiyah Makamhaji memberikan manfaat secara positif kepada peserta

REFERENSI

1. BPJS, 2017, Pembiayaan JKN untuk Katastropik
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Riset Kesehatan Dasar 2018*, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019