



**RSI SULTAN
AGUNG**
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL



**TERAJUD SEBAGAI MEDIA KETENANGAN JIWA DAN
PENURUNAN KECEMASAN UNTUK PASIEN
KEMOTERAPI DI RSI SULTAN AGUNG SEMARANG**

**KATEGORI:
HEALTHCARE WORKERS WELLBEING**

**Oleh:
NUR AFIFAH**

**RSI SULTAN AGUNG SEMARANG
2024**



RINGKASAN

Kanker menjadi penyakit mengancam jiwa yang menyebabkan problem bio-psiko-sosio-spiritual. Problem biologis yang seringkali dirasakan oleh penderita kanker yaitu nyeri, fatigue, menurunnya kondisi fisik dan kelelahan. Sedangkan problem psikologis yaitu dengan keluhan antara lain berduka, sedih, syok, putus asa, cemas, takut mati, harga diri rendah, penurunan persepsi diri. Berkenaan dengan problem sosial penderita kanker diantaranya perubahan dalam konsep diri pasien, keterbatasan interaksi sosial. Kemudian problem spiritual yang dialami penderita kanker yang acapkali dijumpai yaitu melalaikan kewajiban shalat wajib dengan alasan kesulitan dengan kondisi sakitnya, terpasangnya alat kesehatan karena pengobatan medis, dan keterbatasan pengetahuan penderita tentang pelaksanaan shalat orang yang sedang sakit. Selain itu suudzon kepada Allah atas sakitnya karena lemahnya kekuatan penerimaan diri terhadap sakit. Dengan terapi shalat tahajud bagi pasien kemoterapi diharapkan mampu menjadi media ketenangan jiwa dan menurunkan kecemasan pasien, sehingga proses pengobatan berjalan dengan lebih baik.

Kata Kunci : Terapi Tahajud, Ketenangan Jiwa dan Penurunan Kecemasan

LATAR BELAKANG

Islam dan ilmu pengetahuan merupakan dua sisi mata uang yang tidak bisa dipisahkan. Keduanya memiliki relasi dan korelasi dalam menjawab tantangan hidup manusia, baik dari sudut pandang social, budaya, ekonomi bahkan medis. Karena pada dasarnya Islam adalah agama yang menawarkan solusi yang berdampak pada kemanfaatan umat khususnya ajaran yang di bawa oleh Nabi Muhammad SAW yang masih sangat relevan dari masa ke masa. Masa generasi melenia ini pun telah memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap perkembangan peradaban manusia itu sendiri. Perkembangan peradaban ini mengarahkan pada satu titik kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, sehingga berdampak pada penambahan refferensi keilmuan dan sumber ketrampilan yang tentunya akan memudahkan manusia dalam menghadapi problematika hidup.



Problematika hidup dapat teratasi tidak cukup dengan mengandalkan ilmu pengetahuan semata, akan tetapi kolaborasi dengan ilmu pengetahuan agama (dimensi spiritual) tentunya akan memberikan sinergi yang baik dan alat control manusia dalam melakukan perbuatan. Pendidikan spiritual semacam ini perlu dilakukan demi mendapatkan keadaan masyarakat yang senantiasa tenang dalam menghadapi apapun ujian dari Allah.

Shalat tahajud tampak berat dilaksanakan bagi siapapun mengingat waktu pelaksanaannya adalah waktu dimana manusia sedang terlelap dalam istirahatnya. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa shalat tahajud mampu memberikan ketenangan jiwa bagi setiap orang yang mampu melaksanakan dan merasa dekat dengan sang pencipta. Sebagaimana dalam al-Quran surat al-Isra' ayat 79 yang artinya : *“dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat terpuji”*. Berdasarkan hasil interview petugas Bimbingan Rohani Islam pada saat melakukan bimbingan spiritual secara *face to face* terhadap pasien kemoterapi, ditemukan bahwa pasien kemoterapi ketika akan menjalani kemoterapi pertama mengalami perasaan yang sama antara satu dengan lainnya, yaitu kekhawatiran muncul ditengah-tengah tidak ada kepastian kesembuhan pasca kemoterapi. Disamping itu rasa takut atas cerita dan informasi yang berkembang setelah selesai kemoterapi, dimana badan semakin lemah, nafsu makan tidak ada ditambah semangat sudah mulai meluntur dan masa penantian untuk kemoterapi berikutnya juga menjadi momok yang selalu menghantui perasaan dan jiwa pasien.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Rasyid, 2008). Perasaan cemas dapat diatasi dengan melakukan pendekatan psikologi. Salah satu terapi psikologi yang dapat dilakukan adalah dengan pendekatan spiritual (Zainuddin, 2006). Dalam Islam terapi spiritual yang dapat dikembangkan dalam mengatasi kecemasan, salah satunya adalah dengan shalat tahajud.



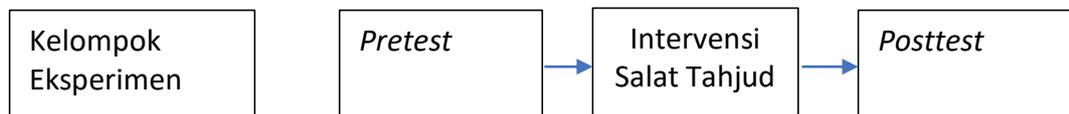
TUJUAN ATAU TARGET SPESIFIK

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana efektifitas terajud (terapi shalat tahajud) sebagai media ketenangan jiwa bagi pasien yang sedang dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

Sedangkan secara khusus, penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pasien kemoterapi sebelum dan setelah melaksanakan shalat tahajud terhadap kecemasannya di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

LANGKAH-LANGKAH

Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap Onkologi RSI Sultan Agung Semarang dari tanggal 1 Mei – 30 Juni 2024. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan eksperimen *non randomized pretest posttest group design*.



Sehingga sampel pada penelitian yang dilakukan terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Populasi yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pasien rawat inap onkologi yang sedang tindakan kemoterapi di RSI Sultan Agung Semarang sebanyak 40 responden. Sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pasien yang akan melakukan tindakan kemoterapi. Variable independen dalam penelitian ini adalah shalat tahajud yang meliputi niat ikhlas dan khusyu' yang terangkai dalam rangkaian pelaksanaan shalat tahajud, dzikir, muhasabah dan doa.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi peneliti. Metode dalam pengumpulan data adalah menggunakan metode *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan subyek. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah: nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan), nilai 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat dan 4 = gejala berat sekali.





Hasil pengukuran DASS pada kelompok intervensi

No	Skor DASS	
	Sebelum	Sesudah
1	26	7
2	3	0
3	2	17
4	33	0
5	2	0
6	3	9
7	32	10
8	2	10
9	27	7
10	4	3
11	16	4
12	9	3
13	0	5
14	15	14
15	9	12
16	9	2
17	38	12
18	3	2
19	4	4
20	32	23
21	0	8
22	4	4
23	4	9
24	16	3
25	16	9
26	24	3
27	21	7
28	11	7
29	0	0
30	19	22
31	52	3
32	10	5
33	14	18
34	0	0
35	14	4
36	0	0



37	10	10
38	12	9
39	14	9
40	4	6

Mean : 1,80

Mean : 1,18

SD : 1,137

SD : 0,501

Tabel Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tingkat Kecemasan (Pre Test)	1,80	40	1,137	,180
	Tingkat Kecemasan (Post Test)	1,18	40	,501	,079

Tabel Samples Correlations

		N	Correlation	Sig
Pair 1	Tingkat Kecemasan (Pre Test) & Tingkat Kecemasan (Post Test)	40	,198	,220

Tabel Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tingkat Kecemasan (Pre Test) – Tingkat Kecemasan (Post Test)	,625	1,148	,181	,258	,992	3,444	39	,001



HASIL INOVASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, sholat tahajud berpengaruh dalam menurunkan tingkatan depresi yang dialami pasien kemoterapi. Lihat saja persentase tingkatan depresi yang dialami pasien kemoterapi setelah melaksanakan sholat tahajud. Tidak ada kecemasan sebanyak 35 (87,5%), kecemasan ringan 3 orang (7,5%), kecemasan sedang 2 orang (5%).

Ini merupakan suatu hasil yang sangat signifikan. Setelah diberikan perlakuan berupa sholat tahajud dapat memberikan efek samping yang dapat mempengaruhi tingkatan depresi yang dimiliki oleh pasien kemoterapi. Meskipun efek sampingnya berbeda-beda yang dirasakan oleh pasien kemoterapi. Tapi hal ini merupakan suatu keberhasilan dalam mempengaruhi tingkatan depresi. Maka dalam hal ini peneliti pun bisa mengatakan sholat dapat menurunkan tingkatan depresi yang dimiliki oleh manusia. Ini tercermin dalam QS, Al Baqarah, 2: 45-46 “Jadikan sabar dan Sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu, (yaitu) orang-orang yang menyakini, bahwa mereka akan menemui tuhannya, dan bahwa mereka kembali kepada-Nya.

Dari penjabaran di atas menjelaskan bahwa meminta pertolongan kepada Allah dalam urusan dunia dan akhirat haruslah menggunakan sholat sebagai sarana penghubung. Ungkapan yang mudah dikatakan tapi sulit untuk difahami.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi sholat tahajud sebanyak (100%) 40 responden. Peneliti beranggapan jika sholat dilakukan terus menerus akan menjadi sarana mendekatkan diri kepada sang ilahi dan meningkatkan tingkat keimanan dari seseorang. Pengulangan ini memiliki kekuatan untuk mensugesti mental yang gelisah dan bingung atau memasukkan (menenggelamkan) pikiran kedalam ketenangan yang luar biasa (Sangkan, 2009). Peneliti juga merasakan bahwa intervensi yang diberikan belum cukup untuk menurunkan tingkatan sholat tahajud pada responden. Sehingga masih ada responden yang mengalami depresi berat.

C. Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi

Penelitian ini memberikan hasil yakni ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan sholat tahajud. Menyadari bahwa sebagian besar responden dalam keadaan cemas. Peneliti mencoba menggunakan dimensi spiritual berupa sholat tahajud sebagai media dalam menurunkan harus diketahui oleh responden adalah manfaat sholat



tahajud. Karena didalam sholat tahajud tersebut dapat menyehatkan badan. Hal ini sesuai dengan riwayat Nabi Muhammad s.a.w yang bersabda sebagaimana yang disebutkan dalam hadis riwayat thobroni, "Kerjakanlah sholat malam, karena sesungguhnya ia akan mengusir penyakit dalam tubuh." Dan Wahana pendekatan diri kepada Allah s.w.t, penghapus dosa dan pengusir penyakit dalam tubuh. (HR. at-Tirmidzi)

Peneliti beranggapan shalat tahajud dapat memberikan pengaruh secara maksimal harusnya shalat tahajud dijalankan dengan ikhlas dan akan memperbaiki emosional positif dan efektivitas coping. Meski belum banyak teori membahas mengenai keikhlasan dalam melaksanakan perintah agama. Emosional positif sendiri menurut peneliti dapat menghindari reaksi depresi berlebihan. Sholat yang dilaksanakan dengan hudhur (konsentrasi) dan tuma'ninah (tenang) sudah terbukti memberi pengaruh kesehatan bagi manusia, baik fisik, jiwa, sosial, maupun spiritual (Assegaf, 2008 dalam Putra, 2012). Jadi, baik Sholat wajib maupun sholat-sholat sunnah, termasuk disini sholat tahajud telah terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan.



LAMPIRAN

Pre and Post-Test

Assalamu'alaikum warohmatullah Wabarokatuh.

Sebelumnya kami mohon maaf jika mengganggu waktu luang anda, saya memohon kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini dalam rangka penelitian di institusi kami, Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaanya dan tidak akan dipublikasin tanpa ijin. Kuesioner ini tidak mempengaruhi pelayanan anda selama di rumah Sakit. Untuk itu kami mohon agar mengisi kuesioner dengan jujur sesuai keadaan diri anda. Saya mengucapkan terima kasih atas bantuan yang diberikan semoga Allah membalas kebaikan anda. Amien. Identitas responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Alamat :

Kuesioner survey kecemasan pasien kemoterapi

1. Instruksi

Survey ini dilakukan untuk mengetahui persepsi anda mengenai tingkat kecemasan selama menjalani tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung. Isilah kuesioner ini dengan jujur sesuai keadaan anda selama menjalani tindakan kemoterapi di Rumah Sakit.

2. Bagian A : Tingkat kecemasan anda

Mohon diisi pernyataan dibawah ini sesuai pendapat anda dengan tanda ceklis (v)

Nilai 0 : Tidak ada gejala (keluhan)

Nilai 1 : Gejala Ringan

Nilai 2 : Gejala Sedang

Nilai 3 : Gejala Berat

Nilai 4 : Gejala Berat Sekali

No	Aspek yang ditanyakan	Nilai 0	Nilai 1	Nilai 2	Nilai 3	Nilai 4
1	Pada saat berada di RS, apakah anda merasa takut dengan perasan sendiri?					
2	Sebelum tindakan kemoterapi, apakah anda merasa tegang dan mudah menangis?					
3	Pada saat di RS, Apakah anda takut pada orang asing yang mendatangi anda?					
4	Selama di RS, apakah anda susah tidur di malam hari, merasa					



	tidak nyenyak dan sering mimpi buruk?					
5	Apakah anda merasa daya ingat dan konsentrasi mengalami penurunan?					
6	Apakah anda sering murung dan sedih, ketika memikirkan penyakit anda?					
7	Apakah anda sering mengalami nyeri dan sakit di seluruh anggota tubuh?					
8	Apakah anda sering marah-marah tanpa alasan yang jelas?					
9	Apakah anda merasa dada anda berdebar dan denyut nadi semakin mengeras ketika dirawat di RS					
10	Apakah anda merasa kesulitan untuk menarik nafas dan merasa tertekan di dalam dada					
11	Apakah anda merasa mual, mutah, pusing dan nyeri sebelum dan sesudah makan?					
12	Apakah anda sering buang air kecil dan tidak dapat menahannya?					
13	Apakah anda sering merasa mudah berkeringat dan kepala terasa sakit					
14	Apakah anda merasa gelisah dan tegang ketika ada orang yang bertanya tentang kondisi anda saat ini?					

Bagian B Pengalaman sholat tahajud

Mohon diisi pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai pendapat anda, dengan tanda ceklis (v)

- STS : Sangat Tidak Setuju
- TS : Tidak Setuju
- KK : Kadang-kadang
- S : Setuju
- SS : Sangat Setuju



No	Aspek yang ditanyakan	STS	TS	KK	S	SS
1	Saya merasa beban menjadi ringan setelah melaksanakan sholat tahajud					
2	Saya merasa pusing jika tidak melaksanakan sholat tahajud					
3	Saya sangat bersemangat ketika melaksanakan sholat tahajud					
4	Pada saat sholat tahajud saya merasa kelelahan dan kaki terasa sakit					
5	Saya merasa lega, setelah malakukan sholat tahajud dengan teori baru					
6	Saya merasa lelah dan mengantuk ketika melaksanakan sholat tahajud					
7	Saya merasa tenang dan dekat dengan Allah ketika melaksanakan sholat tahajud					
8	Dengan berdoa ditengah malam, saya merasa sadar akan dosa yang saya lakukan					
9	Dada terasa nyaman dan perasaan semakin tenang setelah melaksanakan sholat tahajud					
10	Saya akan melakukan sholat tahajud secara rutin dirumah setelah mendapat teori baru tentang terapi sholat tahajut menyehatkan					
11	Sholat tahajud hanya membuat waktu tidur saya berkurang					
12	Saya memahami tujuan saya melaksanakan sholat tahajud					
13	Saya memahami makna bacaan sholat tahajud					
14	Saya tidak yakin Allah mendengar do'a saya					





15	Saya yakin bahwa Allah akan mengabulkan doa saya ketika sholat tahajud					
16	Saya melaksanakan tahajud di sepertiga malam					
17	Saya terpaksa melaksanakan sholat tahajud karena tuntutan dari Rumah Sakit					



SURAT PENGESAHAN
MAKALAH PERSI AWARD 2024
NOMOR : **4156/B/RSI-SA/VIII/2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Mohamad Arif, Sp.PD
Jabatan : Direktur Pendidikan & Penunjang Medik

Dengan ini menyatakan bahwa :

Peneliti/Penulis : Nur Afifah, S. S
Judul Makalah : TERAJUD Sebagai Media Ketenangan Jiwa & menurunkan Kecemasan
Pasien Kemoterapi di RSI Sultan Agung Semarang
Kategori : Healthcare Worker's Wellbeing
Contact Person : 0895380003421
Rumah Sakit : RSI Sultan Agung Semarang
Alamat : Jalan Kaligawe Km. 4 Terboyo Kulon Kec. Genuk Kota Semarang Jawa
Tengah 50112

Telah di setujui untuk diajukan sebagai nominasi dalam lomba makalah PERSI AWARDS 2024.

Demikian surat pengesahan ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 15 Safar 1446 H
19 Agustus 2024 M

DIREKTUR PENDIDIKAN DAN PENUNJANG MEDIS,



dr. Mohamad Arif, Sp.PD

