



PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA BANDUNG KECAMATAN WONOSEGORO KABUPATEN BOYOLALI

Rizca Zuliant Pramudita¹, Ika Silvitasari²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: zuliantpramudita@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO (2021) prevalensi hipertensi di dunia pada penduduk usia lanjut adalah (55,2%). Lansia dengan hipertensi membutuhkan penatalaksanaan, jika tidak segera diatasi dapat beresiko terjadinya komplikasi atau penyakit yang lebih serius yang dapat berujung kematian. Shalat dhuha menjadi salah satu pengobatan dalam terapi non-farmakologis. Hal ini karena respon relaksasi shalat lebih dominan pengaruhnya pada sistem saraf parasimpatik yang memperlambat detak jantung, menyebabkan tekanan darah turun. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh shalat dhuha terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali. Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest one group design* dengan menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jumlah 17 responden. Instrumen yang digunakan lembar observasi dan *sphygmomanometer*. Hasil: Berdasarkan hasil menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai tekanan darah sistolik $p=0,001$ ($p<0,05$) dan nilai tekanan darah diastolik $p=0,000$ ($p<0,05$). Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha pada lansia.

Kata kunci: Tekanan Darah, Shalat Dhuha, Lansia

ABSTRACT

Based on WHO data (2021) the prevalence of hypertension in the world in the elderly population is (55.2%). Elderly with hypertension need management, if not treated immediately there is a risk of complications or more serious illness that can lead to death. Duha prayer is one of the treatments in non-pharmacological therapy. This is because the relaxation response to prayer has a more dominant effect on the parasympathetic nervous system which slows down the heart rate, causing blood pressure to drop. Purpose: This study aims to determine the effect of Duha prayer on changes in blood pressure in the elderly in Bandung Village, Wonosegoro District, Boyolali Regency. Method: The type of research used in this study was *quasi-experimental* with a *pretest-posttest one group design* using quantitative methods. Sampling using *non-probability sampling* with a total of 17 respondents. The instruments used were

observation sheets and a sphygmomanometer. Results: Based on the results using the Wilcoxon test, the systolic blood pressure was $p=0.001$ ($p<0.05$) and the diastolic blood pressure was $p=0.000$ ($p<0.05$). Conclusion: It can be concluded that there is an effect of blood pressure before and after Duha prayer in the elderly.

Keywords: blood pressure, Duha prayer, elderly

PENDAHULUAN

Setiap negara di belahan dunia mengalami perkembangan jumlah populasi lansia. WHO (*World Health Organization*) mengatakan 1 dari 6 penduduk di dunia akan memasuki usia 60 tahun ke atas, yang akan meningkat dari 1,4 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2022). Sejalan dengan prediksi WHO mengenai peningkatan jumlah lansia di berbagai negara di dunia, Indonesia menjadi salah satu negara yang tengah menghadapi kecenderungan peningkatan jumlah kelompok usia lanjut. Indonesia saat ini sudah mengarah kepada kondisi populasi menua atau *aging population*. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional pada Maret 2022 menunjukkan 10,48% penduduk adalah lansia (Kemenkes, 2019).

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor resiko mengalami berbagai masalah penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang sering dialami oleh lansia antara lain hipertensi atau tekanan darah tinggi (Rahayu et al., 2021). Data WHO (2021) menunjukkan jumlah orang dewasa di dunia berusia 30-79 tahun dengan hipertensi meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir dan diperkirakan bahwa setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan hasil prevalensi hipertensi pada penduduk usia lanjut adalah (55,2%) (Kemenkes, 2019).

Indonesia juga termasuk dalam negara berkembang yang mengalami peningkatan jumlah kasus hipertensi sebesar 34,1% pada tahun 2018 dan sebagian besar didapatkan pada usia lanjut sebanyak 254.401 jiwa. Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018 prevalensi hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Terlepas dari meningkatnya prevalensi hipertensi di Indonesia, berdasarkan hasil survey Riset Kesehatan Dasar Indonesia penderita hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan 37,57% pada tahun 2018. Dari 29 Kabupaten dan 6 Kota yang ada di Provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Boyolali berada di urutan ke 6 dari salah satu kejadian prevalensi hipertensi tertinggi di Jawa Tengah setelah Kota Semarang, Kabupaten Demak, Kabupaten Semarang, Kabupaten Karanganyar, dan Kabupaten Sragen dengan presentase 36,63%. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali sebesar 199.370 jiwa di tahun 2021. Jumlah prevalensi hipertensi pada penderita perempuan lebih tinggi yaitu 56,4% sedangkan laki-laki 43,4%. Kecamatan Wonosegoro menjadi salah satu wilayah di Kabupaten Boyolali dengan jumlah hipertensi yang tinggi yaitu sebesar 7.585 jiwa (Dinkes Boyolali, 2021).

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di dunia yang dikenal dengan silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Organ-organ vital yang menjadi target antara lain otak, jantung, ginjal, mata, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (Achadiyani et al., 2019). Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan cara penanganan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi dengan kandungan bahan kimia yang didapatkan dari pelayanan kesehatan sehingga memiliki resiko lebih tinggi seperti obat diuretik, obat alpha blocker, dan obat vasodilator. Terdapat juga terapi non-farmakologi yang tidak menggunakan obat-obatan seperti olahraga teratur, diet rendah garam, relaksasi otot, penurunan

berat badan dan shalat dhuha (Haripuddin et al., 2021).

Shalat dhuha dapat menjadi salah satu upaya pengobatan dalam terapi non-farmakologis. Shalat dhuha dapat berfungsi sebagai aktivitas fisik atau olahraga, seperti senam ergonomis. Senam ergonomis dalam Islam dapat diwujudkan dalam intervensi shalat dhuha (Andari et al., 2020). Shalat dhuha juga menjadi bagian dari relaksasi dan meditasi karena shalat juga mengandung aktivitas pikir yang dilakukan dengan kekhusyuan dan aktivitas lisan sebagai pengucap doa-doa, sehingga melaksanakan shalat dhuha dapat melapangkan dada dan membuat perasaan menjadi tenang (Istiana et al., 2021). Hal ini karena respon relaksasi shalat lebih dominan pengaruhnya pada sistem saraf parasimpatik yaitu melemaskan saraf yang tegang. Saraf parasimpatik mengatur detak jantung untuk merilekskan tubuh. Saat tubuh merasakan respon relaksasi, sistem parasimpatik memperlambat detak jantung, menyebabkan tekanan darah turun (Pasha, 2021). Shalat mengandung aktivitas fisik, aktivitas lisan dan aktivitas pikiran yang benar-benar selaras, sehingga dianggap sebagai exercise menyeluruh, meskipun tidak menggunakan energi yang maksimal, tetapi manfaatnya dapat dirasakan lebih optimal daripada exercise lain (Sudarso et al., 2019). Sebuah penelitian yang menggunakan rekam EEG (Elektroensefalogram) membuktikan bahwa shalat dapat menstabilkan detak jantung karena dapat menurunkan fungsi saraf simpatik dan meningkatkan fungsi saraf parasimpatik (Kurniati & Novianti, 2023).

Penelitian yang dilakukan Istiana et al, (2021), menunjukkan hasil Uji Paired T-test nilai tekanan darah sistol setelah melakukan terapi shalat dhuha yaitu p value 0,000. Artinya nilai p value yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Perubahan tekanan darah sebelum dilaksanakan shalat dhuha diketahui rata-rata sistol mencapai 150-160 mmHg dan diastol mencapai angka 90-100 mmHg, dan diketahui rata-rata tekanan darah setelah shalat dhuha dengan sistol mencapai angka 140-150 mmHg dan diastol mencapai angka 80-90 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti ditarik kesimpulan bahwa Desa Bandung memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dari pada desa lainnya yang berada di Kecamatan Wonosegoro. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 lansia penderita hipertensi di Desa Bandung, mereka mengatakan belum mengetahui bahaya, dampak serta cara mengatasi hipertensi. Didapatkan 2 orang mengalami hipertensi tingkat 1, 7 orang mengalami hipertensi tingkat 2 dan 1 orang mengalami hipertensi krisis. Kebanyakan dari lansia mengalami pusing setelah beraktivitas, mudah merasakan lelah dan sesekali nafas pendek. Diketahui 6 dari 10 orang lansia tidak melaksanakan ibadah shalat dhuha dan 4 orang melaksanakan shalat dhuha 2 rakaat secara teratur dan rutin diusia lebih dari 80 tahun dengan tekanan darah diketahui rata-rata sistol mencapai 160-191 mmHg dan diastol mencapai angka 87-103 mmHg. Dari hasil wawancara dengan lansia yang tidak melaksanakan shalat dhuha beralasan hanya melaksanakan shalat wajib saja karena beranggapan shalat dhuha tidak wajib untuk dilaksanakan dan untuk lansia berusia lebih dari 80 tahun ada yang sudah mengalami gangguan pendengaran dan penurunan daya ingat, sehingga kebanyakan dari mereka jarang melaksanakan shalat sunnah seperti shalat dhuha dengan alasan lupa.

Berdasarkan latar belakang yang terlampir di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest one-group design* yang bersifat kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek penelitian tanpa kelompok

pembandingan. Pada penelitian ini observasi dilakukan sebelum (O1) dan sesudah (O2) perlakuan shalat dhuha.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Sebelum Dilakukan Shalat Dhuha

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali sebelum dilakukan shalat dhuha

No.	Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (10%)
1.	Hipotensi	0	0
2.	Normal	0	0
3.	Pre-Hipertensi	0	0
4.	Hipertensi tingkat 1	1	5,9
5.	Hipertensi tingkat 2	16	94,1
6.	Hipertensi krisis	0	0
Total		17	100

Sumber: Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan hasil identifikasi seperti terlihat pada tabel 4.1 menunjukkan data tingkat hipertensi sebelum dilakukan shalat dhuha pada responden lansia mayoritas berada pada kategori hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 16 responden (94,1%).

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali Sesudah Dilakukan Shalat Dhuha

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali sesudah dilakukan shalat dhuha

No.	Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (10%)
1.	Hipotensi	0	0
2.	Normal	0	0
3.	Pre-Hipertensi	2	11,8
4.	Hipertensi tingkat 1	10	58,8
5.	Hipertensi tingkat 2	5	29,4
6.	Hipertensi krisis	0	0
Total		17	100

Sumber: Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan hasil identifikasi seperti terlihat pada tabel 4.2 menunjukkan data tingkat hipertensi sesudah dilakukan shalat dhuha pada responden lansia mayoritas berada pada kategori hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 10 responden (58,8%) dan kategori terendah adalah kategori pre-hipertensi yaitu sebanyak 2 responden (11,8%).

Uji Normalitas Shalat Dhuha Terhadap Tekanan Darah Sistolik

Tabel 4. 3 Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali

Data Penelitian	N	Uji <i>Shapiro-Wilk</i> p-value	Keterangan
Pre test sistol	,262	,000	Tidak Normal
Post test sistol	,785	,001	Tidak Normal

Sumber: Data primer diolah tahun 2023

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, tekanan darah sistol sebelum dilakukan shalat dhuha dengan nilai *p value* 0,000 dan sistol sesudah dilakukan shalat dhuha diperoleh nilai signifikan *p value* 0,001, maka data signifikan $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh tekanan darah sistol sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha.

Uji Normalitas Shalat Dhuha Terhadap Tekanan Darah Diastolik

Tabel 4. 4 Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonoregoro Kabupaten Boyolali

Data Penelitian	N	Uji <i>Shapiro-Wilk</i> <i>p-value</i>	Keterangan
Pre test diastol	,262	,000	Tidak Normal
Post test diastol	,594	,000	Tidak Normal

Sumber: Data primer diolah tahun 2023

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, tekanan darah diastol sebelum dilakukan shalat dhuha dengan nilai *p value* 0,000 dan diastol sesudah dilakukan shalat dhuha diperoleh nilai signifikan *p value* 0,000, maka data signifikan $<0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh tekanan darah diastol sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha.

Analisis Bivariat

Tabel 4. 5 Uji analisis *Wilcoxon* tekanan darah sebelum dan sesudah shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonoregoro Kabupaten Boyolali

	Tekanan darah sistolik (pre dan post)	Tekanan darah diastolik (pre dan post)
Nilai Z hitung	-3,357 ^b	-3,873 ^b
Asymp.Sig.(2-tailed)	,001	,000

Sumber: Data primer diolah tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa ada pengaruh shalat dhuha terhadap perubahan tekanan darah dilihat dari penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik ditandai dengan Z hitung pada tekanan darah pre dan post sistolik hari ke-7 sebesar (-3,357^b) dan mengalami penurunan yang signifikan (*p value* = 0,001) dan diketahui Z hitung pada tekanan darah pre dan post diastolik hari ke-7 sebesar (-3,873^b) dan mengalami penurunan yang signifikan (*p value* = 0,000). Dari hasil perhitungan diketahui Z hitung $>$ Z tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima atau ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonoregoro Kabupaten Boyolali.

PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Shalat Dhuha Pada Lansia Di Desa Bandung Kecamatan Wonoregoro Kabupaten Boyolali

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonoregoro Kabupaten Boyolali, kategori tingkat hipertensi dalam kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 1 orang (5,9%) dan hipertensi tingkat 2 sebanyak 16 orang (94,1%). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik melebihi batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (AHA, 2022).

Hasil dari penelitian Setyaningrum, (2021) yang mengatakan bahwa setiap lansia akan mengalami beberapa perubahan yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti perubahan fisiologis, biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Beberapa faktor yang dapat berpengaruh

terhadap meningkatnya tekanan darah pada lansia yaitu usia, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, stress, obesitas, pola makan, dan obat-obatan. Tekanan darah yang meningkat secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi, sehingga penting untuk mendeteksi hipertensi dengan pemeriksaan tekanan darah berkala (Ayu et al., 2022).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ananda et al., (2020) yang meyakini bahwa tekanan darah akan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan menjadikan usia sebagai faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah. Hal ini dihubungkan dengan kondisi dimana tekanan darah seseorang menjadi tinggi akibat adanya penyempitan pembuluh darah sehingga menurunkan elastisitas pada pembuluh darah. Semakin tingginya usia katup jantung akan menebal dan arteri akan kehilangan kelenturannya kemudian menjadi kaku sehingga darah pada setiap denyut jantung dipaksa melewati pembuluh darah yang sempit dan mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa tekanan darah awal (*pre test*) lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 2.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Shalat Dhuha Pada Lansia Di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali

Hasil analisis distribusi frekuensi kategori tekanan darah pada lansia setelah diberikan shalat dhuha menunjukkan mayoritas frekuensi kategori tertinggi adalah hipertensi tingkat 1 sebanyak 10 orang (58,8%) dan distribusi frekuensi terbanyak selanjutnya adalah kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 orang (29,4%) dan kategori terendah adalah kategori pre-hipertensi sebanyak 2 orang (11,8%). Shalat dhuha dilakukan sebanyak 4 rakaat dengan waktu 12 menit dalam sehari yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut di Masjid Baitul Muttaqin.

Waktu pelaksanaan shalat dhuha menjadi waktu yang ideal karena dapat dilaksanakan disetiap awal sebelum beraktivitas. Saat waktu matahari mulai terbit dan diawali dengan shalat dhuha sebelum melakukan aktivitas membuat hormon kortisol berproduksi seimbang pada titik puncak yang dapat berfungsi memicu organ-organ tubuh mulai beraktivitas dan membuat hati menjadi tenang (Lubis & Boy, 2021). Gerakan pada shalat banyak memberikan pengaruh terhadap kesehatan tubuh terutama pada sistem peredaran darah. Ketika melaksanakan shalat dengan khushyuk, aliran darah dan sistem pernafasan akan berjalan dengan teratur sehingga menciptakan efek rileks dan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Adriannor et al., 2023).

Hasil penelitian dengan pemberian shalat dhuha terdapat 5 orang yang masih berada pada kategori hipertensi di tingkat 2, peneliti berpendapat hal ini dapat terjadi berdasarkan penyebab hipertensi yang dibagi menjadi dua jenis yaitu, hipertensi primer dan sekunder. Menurut Ayu et al., (2022) hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebab pastinya. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, kelainan pembuluh darah dan lain-lain.

Peneliti mengatakan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh shalat dhuha terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Dikarenakan shalat dhuha merupakan aktivitas fisik yang mendorong aktivitas saraf parasimpatis dan menekan aktivitas saraf simpatis melalui pelepasan gelombang alfa pada otak (Boy et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh respon relaksasi yang bekerja lebih dominan pada sistem saraf parasimpatik sehingga melenturkan saraf yang tegang sehingga membuat tubuh menjadi rileks. Saat respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka saraf parasimpatik akan bekerja untuk memperlambat detak jantung sehingga tekanan darah akan menurun (Febriyona & Saleh, 2021). Berdasarkan hasil tersebut, shalat dhuha dapat dikatakan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha pada sub bab sebelumnya. Hasil analisis bivariat sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha dengan adanya penurunan tersebut dapat diambil hipotesis bahwa penurunan tersebut bermakna/signifikan dengan melihat nilai *p value* untuk tekanan sistol diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada tingkat tekanan darah sesudah dilakukan shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali. Begitupun dengan hasil uji pada tekanan diastol juga menunjukkan adanya pengaruh shalat dhuha yang diperoleh dari nilai *p value* $0,000 < 0,050$.

Hasil penelitian dari Istiana et al., (2021) hasil analisis menggunakan uji t dependen didapatkan bahwa nilai *p value* $0,000 < 0,050$, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi shalat dhuha terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Shalat dhuha menjadi salah satu upaya pengobatan dalam terapi non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Gerakan shalat merupakan gerakan yang serupa dengan gerakan senam ergonomis, gerakan shalat dapat memicu terjadinya penurunan denyut jantung dan menurunkan *cardiac output*, yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolik diceriminkan dari penurunan tekanan darah perifer (Sudarso et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati et al., (2018) penurunan tekanan darah setelah dilakukan shalat dhuha sebanyak 4 rakaat selama 3 hari secara berturut-turut menunjukkan hasil yang signifikan dengan melihat nilai *p value* untuk tekanan darah sistol diperoleh nilai *p value* 0,001 dan untuk tekanan darah diastol diperoleh nilai *p value* 0,002. Gerakan shalat yang dilakukan dengan khushyuk membuat otot-otot yang tegang menjadi lebih lentur dan dalam keadaan rileks. Karena ketika sedang melakukan shalat secara khushyuk maka pikiran, lisan dan fisik terkendali dengan baik.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian shalat dhuha dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah karena shalat dhuha yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi jika dilakukan dengan benar pada urutan gerakan, posisi gerakan, waktu setiap gerakan serta dilakukan di tempat yang tenang. Shalat dhuha yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dapat dilakukan selama 11 menit yang dilakukan 4 rakaat dalam sehari selama 7 hari berturut-turut. Hasil dari penelitian Boy et al., (2021) menilai pengaruh shalat dhuha 2 rakaat diketahui memiliki hasil *p value* 0,003. Kemudian, shalat dhuha yang dilakukan 8 rakaat diketahui memiliki hasil *p value* 0,002. Sedangkan hasil dari penelitian shalat dhuha 4 rakaat yang dilakukan oleh Istiana et al., (2021) diketahui memiliki hasil *p value* 0,000. Sehingga 4 rakaat memiliki pengaruh yang paling signifikan dibandingkan dengan 2 rakaat dan 8 rakaat terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa shalat dhuha berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali. Hal ini dibuktikan seluruh responden yang berjumlah 17 orang setelah diberikan shalat dhuha selama 7 hari berturut-turut mengalami penurunan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Perubahan tekanan darah sebelum diberikan shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten

Boyolali sebagian besar adalah hipertensi tingkat 2. Perubahan tekanan darah sesudah diberikan shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali adalah sebagian besar adalah hipertensi tingkat 1. Ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan shalat dhuha pada lansia di Desa Bandung Kecamatan Wonosegoro Kabupaten Boyolali.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut: Bagi Lansia : Dari hasil penelitian yang diperoleh, shalat dhuha dapat digunakan pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya sebagai terapi non farmakologis. Bagi Peneliti Selanjutnya : Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau sumber data dengan mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi atau bisa dengan menambahkan kelompok pembanding atau kontrol dalam penelitian berikutnya. Bagi Kader Posyandu : Setelah penelitian selesai kader posyandu diharapkan bisa membimbing lansia untuk melaksanakan shalat dhuha sebanyak 4 rakaat setiap hari. Bagi Institusi Pendidikan : Institusi pendidikan dapat membantu masyarakat dalam sosialisasi penanganan hipertensi melalui kegiatan kemahasiswaan serta seminar yang diikuti oleh masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiyani, Feinisa, A., Ramadhanti, J., Rahmat, A. A., E, D. R., Rahmah, H. A., Gustoro, I. A., & Putri, M. A. (2019). Peningkatan Kesadaran Terhadap Bahaya Hipertensi Di Desa Cibeureum Kulon, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Issn 1410-5675 ; Eissn 2620-8431, 4(2), 34–36. <http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Pkm/Article/View/26643/13802>
- Adriannor, Maulidia Shalehah, A., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Andhika Zhilfani, R., & Syahidah. (2023). Pengaruh Sholat Pada Sistem Peredaran Darah Manusia. *Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 1(2), 100–114.
- Ananda, R. I., Haya, M., Sarjana, J., Poltekkes, D., Bengkulu, K., No, J. I., Cemp, K. G., Bengkulu, K., Jurnal, S., Dan, T., & Kesehatan, S. (2020). Factors Affecting Systolic Blood Pressure In Police. 11(2), 175–184.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/Joting.V2i1.859>
- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/Jkm.V10i2.32252>
- Boy, E., Lelo, A., Tarigan, A. P., Machrina, Y., Yusni, Y., Harahap, J., Sembiring, R. J., Syafril, S., & Sumartiningsih, S. (2021). Salat Dhuha Improves Blood Pressure: A Randomized Controlled Trial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(2), 47–52. <https://doi.org/10.15294/Miki.V11i2.34225>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2020. Available At <https://dinkes.boyolali.go.id>. (Diakses Tanggal 26 Januari 2023)
- Febriyona, R., & Saleh, S. W. (2021). Pengaruh Gerakan Shalat Wajib Diikuti Shalat Sunnah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Lauwono. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 1–6.
- Haripuddin, R. H., Nuddin, A., & Hengky, H. K. (2021). Efektivitas Senam Ergonomik Penderita Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 81–91.
- Hidayati, B. N., Ariyanti, M., & Salfarina, A. L. (2018). Efektifitas Gerakan Sholat Duha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Hefa*, 80–88
- Istiana, D., Purqoti, D. N. S., Romadonika, F., & Pusparini, M. (2021a). Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Ilmiah*

- Stikes Yarsi Mataram (Jisym), 11(1), 1689–1699.
- Istiana, D., Purqoti, D. N. S., Romadonika, F., & Pusparini, M. (2021b). Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Terapi Shalat Dhuha. *As-Syifa: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 69. <https://doi.org/10.24853/Assyifa.2.1.69-76>
- Kurniati, N., & Novianti. (2023). Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan Murottal Dan Sholat. 3(2), 1494–1500.
- Lubis, A. N. F., & Boy, E. (2021). Hubungan Rutinitas Shalat Dhuha Dengan Penurunan Tingkat Stres Pada Muslimah Lansia. *Jurnal Ilmiah Maksitek* Issn. 2655-4399, 6(2), 320–325.
- Pasha, M. C., & Pasha, H. C. (2021). A Review Of The Literature On The Health Benefits Of Salat (Islamic Prayer). *Medical Journal Of Malaysia*, 76(1), 93–97.
- Setyaningrum, H. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia : Scoping Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universit. 1790–1800.
- Sudarso, Kusbaryanto, Khoiriyati, A., & Huriah, T. (2019). Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 76–86.
- Sudarso, Kusbaryanto, Khoiriyati, A., & Huriah, T. (2019). *Www.Who.Int* World Health Organization (Who) The United Nations Agency Working To Promote Health, Keep The World Safe And Serve The Vulnerable. Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 76–86.
- World Health Organization . Ageing And Health. Available At <https://www.who.int> (Diakses Tanggal 21 Januari 2023).
- World Health Organization. More Than 700 Million People With Untreated Hypertension. Available At <https://www.who.int> . (Diakses Tanggal 6 Februari 2023).