PENGARUH TERAPI WUDHU TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN

Nurul Ifadah,Budi Utomo**, Alifin****

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu perasaaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon atau suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Kumpulan gejala tertentu selama mengalami kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan, distorsi persepsi yang tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang serta suatu peristiwa.

Air bersifat membersihkan, menyejukan dan syifa' (terapis). Air wudhu mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan kaki yang memantapkan konsentrasi pikiran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat kecemasan.

Desain penelitian menggunakan desain *Pre-Eksperimen* (*one grup pre-test post-test design*). Populasi yang digunakan adalah seluruh lansia yang berada di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 33 lansia. Jumlah sampel 30 lansia, tehnik sampling yang digunakan *Sample Random Sampling,* Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner. Prosedur analisis statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Math Pair Test.*

Hasil penelitian pada uji statistik diketahui bahwa nilai *p* sebesar 0,000 dengan signifikan sebesar -4,196[b] dimana p>0,05 hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terapi wudhu terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Diharapkan responden dapat menggunakan terapi wudhu untuk dijadikan alternatif mengatasi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: *Terapi Wudhu, Kecemasan*

The effect of ablution therapy on the level of anxiety in the elderly in nursing homes, the source of the divine education of the region of the SPMAA Turi District, Lamongan Regency.

ABSTRACT

Anxiety is a vague feeling that does not relax due to discomfort or fear accompanied by an answer or a feeling of fear of something happening due to the anticipation of danger. The collection of specific symptoms during anxiety tends to produce confusion, perceptual distortion that is not only in space and time, but in people and events.

Water is cleansing, soothing and syifa '(therapist). Ablution with water cools the nerve endings of the fingers and toes that strengthen the concentration of the mind. The purpose of this study was to determine the effect of ablution therapy on anxiety levels.

The design of the study used a Pre-Experimental design (a subsequent test design of the group test). The population used was that of all the elders who were in the Panti Werdha Fountain of the Religious Education of Allah (SPMAA) in the subdistrict of Turi, Regency of Lamongan, up to 33 elders. The number of samples was 30 elderly people, the sampling technique used was sample random sampling The research instrument used a questionnaire sheet.

The statistical analysis procedure uses the Wilcoxon mathematical pair test. The results of the study on statistical tests are known that the value of p is 0.000 with a significant amount of -4.196b where p> 0.05 the results of the study show that there is a significant effect of ablation therapy on the level of anxiety in the elderly.

It is hoped that respondents can use ablution therapy as an alternative to overcome anxiety in the elderly.

Keywords: *Ablution Therapi, Anxiety.*

PENDAHULUAN

Proses menjadi tua pasti akan dialami oleh setiap orang. Penuaan dapat dilihat dari tiga perspektif, yaitu usia biologis yang berhubungan dengan kapasitas fungsi organ, usia psikologis yang berhubungan dengan kapasitas perilaku adaptif, serta usia sosial yang berhubungan dengan perubahan peran dan perilaku sesuai usia manusia (Sunaryo, 2016).

Menurut World Health Organisation (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 7,4% sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 9,77% dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 11,34%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Asia menjadi urutan pertama dengan populasi lansia terbesar dimana pada tahun 2015 berjumlah 508 juta populasi lansia menyumbang 56% dari total populasi lansia dunia (Nation, 2015). Berdasarkan data direktorat Bina Upaya Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2009 menunjukan bahwa penduduk lansia di Indonesia berjumlah 20.547.541 jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia sesudah Cina, India, dan Amerika Serikat. Menjelang tahun 2050 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 50 juta jiwa (Depkes RI,2013).

Prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50% (Videback, 2011 dikutip dalam Subandi 2013).Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk (US Census Bereau 2004, dikutip dalam Subandi 2013). Menurut Snowdon dikutip dalam Meridean 2011 memperkirakan bahwa antara 10% dan 20% pasien yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami gejala kecemasan yang signifikan secara klinis. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% (BPS, 2014). Pada tahun 2005 umur harapan hidup menjadi 77,6 tahun (Kemenkes, 2013). Hal ini menunjukan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Menurut data di Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan tentang Cakupan Pelayanan Kesehatan Pra Usila dan Usila Kabupaten Lamongan tahun 2010 mencapai 139.607 orang, yang mengalami kecemasan 20.205 orang (14,4%) dan tahun 2011 mencapai 148.188 orang dan yang mengalami kecemasan 31.087 orang (20,97%).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan diketahui jumlah lansia yang tinggal di panti werdha tersebut sebanyak 33 orang yang terdiri dari 16 orang laki laki dan 17 orang perempuan. Peneliti mengambil 10 sampel acak yang di beri pertanyaan menggunakan skala HARS (*Hamilton anxiety Rating Scale*), dari 10 lansia yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 lansia (20%), kecemasan sedang 3 lansia (30%), kecemasan berat 2 lansia (20%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 3 orang (30%). Dari data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar lanjut usia mengalami kecemasan di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada lansia adalah faktor predisposisi cemas yaitu dalam pandangan *psikoanalisis*, menurut pandangan *intrapersonal*, menurut pandangan perilaku, kajian keluarga, kajian biologis dan faktor presipitasi yaitu terdiri dari faktor eksternal: ancaman terhadap integritas kulit, ancaman terhadap sistem diri dan faktor internal: jenis kelamin, tipe kepribadian, usia, lingkungan dan situasi. Sedangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah faktor internal: tingkat pendidikan, motivasi, kondisi fisik sedangkan faktor eksternal: dukungan keluarga dan dukungan sosial. Ansietas merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan ansietas merupakan sekolompok kondisi yang memberi gambaran penting ansietas yang berlebihan disertai respon perilaku emosi dan fisiologis (Videbeck, 2010).

Salah satu dampak dari kecemasan pada lansia apabila lansia tersebut tidak bisa mengelola mekanisme koping dengan baik maka akan berpotensi terjadinya depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan ketenangan pikiran dan kemampuan

untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada perubahan sosial antara lain terjadi penurunan aktivitas, peran dan partisipasi sosial (Partini, 2011).

Penanganan kecemasan terdiri dari farmakologi dan nonfarmakologi. Saat ini banyak dikembangan terapi nonfarmakologi karena farmakologi banyak efek samping bagi tubuh (Townsend, 2009). Salah satu terapi nonfarmakologi adalah hidroterapi. Beberapa studi menemukan adanya pengaruh hidroterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan (Bahadofa, 2014) dalam kutipan jurrnal A Study Of Hydroterapy and Its Health Benefits yang menyatakan bahwa efek *massage* oleh aliran semburan air membantu mengurangi strees, ansietas, dan merilekskan otot tubuh, sehingga pikiran akan terasa tenang dan damai dan juga dapat memberikan ketenangan jiwa. Menurut (Stan, 2013) mengatakan air bekerja melalui interaksi dengan sistem saraf untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Prinsip penanganan kecemasan pada hidroterapi juga terjadi saat seseorang berwudhu. Media yang digunakan untuk berwudhu adalah air. Air bersifat membersihkan, menyejukan dan syifa' (terapis). Air wudhu mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan kaki yang memantapkan konsentrasi pikiran. Selain itu, terdapat ratusan titik akupuntur pada anggota tubuh yang terkena air wudhu yang bersifat reseptor terhadap stimulasi berupa basuhan, gosokan, usapan dan tekanan atau urutan ketika berwudhu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi (Matheer, 2015) .

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Pada hakikatnya wudhu tidak hanya sebagai suatu pembersihan diri saja akan tetapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut (Akrom, 2010). Leopold Wemer Von Enrenfels (seorang psikiater sekaligus neurolog berkebangsaan Australia), menemukan sesuatu yang menakjubkan dalam berwudhu, bahwa pusat-pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia berada disebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar, sehingga dengan senantiasa membasuh air segar kepusat-pusat syaraf tersebut berarti senantiasa menjaga dan memelihara kesehatan dan keselarasan pusat syaraf (Syarif, 2014).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan."

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan (*one grup pre-test post-test design*). Waktu penelitian dimulai bulan Oktober 2018 sampai Februari 2019 dan lokasi penelitian di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. populasi yang digunakan adalah seluruh lansia yang berada di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 33 responden. Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang berada di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 30 responden dengan metode *simple random sampling*.

Teknik pengambilan data yaitu peneliti memberikan lembar kuesioner skala HARS untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan kemudian peneliti memberikan terapi wudhu selama 14 hari berturut-turut. Kemudian setelah 14 hari peneliti memberikan kuesioner lagi sebagai *post* telah dilakukan terapi. Selanjutnya pengolahan data dengan cara *editing, coding, scoring,* dan *tabulating.* Kemudian di analisa dengan uji *Wilcoxon Match Pair Test.*

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun 2019.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-Laki	16	53,3
2	Permpuan	14	46,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukan bahwa sebagian besar (53,3%) responden berjenis kelamin laki-laki dan hampir setengah (46,7%) responden berjenis kelamin perempuan.

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun 2019.

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	SD atau sederajat	27	90
2	SMP atau sederajat	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukan bahwa hampir seluruhnya (90%) responden yang mengalami kecemasan dari pendidikan SD atau sederajat dan sebagian kecil (10%) responden yang mengalami kecemasan dari pendidikan SMP atau sederajat.

Data Khusus

1. Jumlah tingkat kecemasan sebelum diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Pada Tahun 2019

Tabel 4.3 Tabel Distribusi Jumlah tingkat kecemasan sebelum diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

No	Tingkat Kecamasan	Jumlah	Prosentase(%)
1.	Kecemasan ringan	7	23,3
2.	Kecemasan sedang	12	40
3.	Kecemasan berat	8	26,7
4.	Kecemasan berat sekali	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukan bahwa sebagian kecil (10%) responden mengalami kecemasan berat sekali dan hampir setengahnya (40%) responden yang mengalami kecemasan sedang.

2. Jumlah tingkat kecemasan sesudah diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Pada Tahun 2019

4.4 Tabel Distribusi Jumlah tingkat kecemasan sesudah diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Pada Tahun 2019.

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	Prosentase(%)
1.	Tidak ada kecemasan	11	40
2.	Kecemasan ringan	14	46,7
4.	Kecemasan sedang	3	10
5.	Kecemasan berat	1	3,3
6.	Kecemasan berat sekali	1	3,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat dan kecemasan berat sekali, hampir setengah (46,7%) responden mengalami kecemasan ringan.Pengaruh terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun 2019.

Tabel 4.5 Tabulasi silang terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun 2019

Sesudah / Sebelum	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Panik		Total	
	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%	∑	%
Kecemasan ringan	4	57,1	3	42,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	100,0
Kecemasan sedang	1	8,3	8	66,7	3	25,0	0	0,0	0	0,0	12	100,0
Kecemasan berat	4	50,0	3	37,5	0	0,0	1	12,5	0	0,0	8	100,0
Kecemasan berat sekali	2	66,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	33,3	3	100,0
Total	11	36,7	14	46,7	3	10,0	1	3,3	1	3,3	30	100,0
Asymp. Sig (2 tailed) p=0,000												

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukan bahwa sebanyak 7 responden mengalami kecemasan ringan, sebagian besar lansia tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (57,1) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang, berat, panik (0,0%). Sedangkan sebanyak 12 responden mengalami kecemasan sedang, hampir seluruh lansia mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 responden lansia (66,7%) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan berat, kecemasan berat sekali (0%). Sedangkan sebanyak 8 responden mengalami kecemasan berat, setengah tidak mengalami kecemasan sebanyak 4 responden (50,0%), dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat sekali (0,0%). Sedangkan sebanyak 3 responden mengalami kecemasan berat sekali, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (66,7%), dan tidak satupun responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang, berat (0%).

Dari Hasil analisa uji wilcoxon menggunakan software SPSS (versi 22.0) didapatkan hasil yaitu Z sebesar -4,196[b] dengan signifikan sebesar p=0,000 (p<0,05) maka H_1 diterima H0 ditolak artinya ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

4.1 Kecemasan Sebelum diberi Terapi Wudhu pada Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Tabel 4.3 menunjukan bahwa sebagian kecil (10%) responden mengalami kecemasan berat sekali dan hampir setengahnya (40%) responden yang mengalami kecemasan sedang.

Menurut (Hyman, 2011) kecemasan dapat mempengaruhi seseorang dalam tiga hal meliputi perubahan fisik menunjukan perubahan pada frekuensi jantung, mual, muntah, ketegangan otot, berkeringat dan nafas pendek, perubahan mental, khawatir, gelisah, bingung, dan penurunan tingkat konsentrasi, perubahan perilaku seperti menjahui benda, tempat atau situasi tertentu. faktor predisposisi cemas yaitu dalam pandangan *psikoanalisis*, menurut pandangan *intrapersonal*, menurut pandangan perilaku, kajian keluarga, kajian biologis dan faktor presipitasi yaitu terdiri dari faktor eksternal: ancaman terhadap integritas kulit, ancaman terhadap sistem diri dan faktor internal: jenis kelamin, tipe kepribadian, usia, lingkungan dan situasi. Sedangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah faktor internal: tingkat pendidikan, motivasi, kondisi fisik sedangkan faktor eksternal: dukungan keluarga dan dukungan sosial. Ansietas merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Gangguan ansietas merupakan sekolompok kondisi yang memberi gambaran penting ansietas yang berlebihan disertai respon perilaku emosi dan fisiologis.

Dapat disimpulkan dari faktor diatas yang mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu faktor eksternal meliputi dukungan keluarga yang disebabkan karena tinggal dipanti merasa kesepian, merasa diasingkan, tidak

pernah dijenguk oleh keluarganya, bahkan ada yang ditemukan dijalanan, dan tidak mempunyai keluarga. Prevalensi tingkat kecemasan pada lansia yang menunjukan bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki – laki disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai sub koordinat lelaki perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan seperti siklus reproduksi, menopause, menurunya kadar esterogen. Faktor sosial seperti keterbatasannya komunitas sosial, kurangya perhatian keluarga. Perempuan lebih banyak merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan dan gangguan tidur (Mui, 2012). Angka kejadian kecemasan yang lebih tinggi pada lansia berjenis kelamin perempuan dapat dikaitkan dengan beberapa faktor biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Faktor biologis yang mempengaruhi adalah perubahan hormonal dimana pada tahap ini lansia perempuan sudah mengalami menopause dan kejadian penurunan hormon. Ini dapat menimbulkan keluhan seperti menurunya gairah seksual, merasakan kekhawatiran, keluhan tersebut dapat membuat lansia perempuan merasa tidak menarik, tidak produktif dan percaya diri sehingga hal – hal ini dapat memicu terjadinya kecemasan. Namun pada hakikatnya, baik laki-laki atau perempuan memiliki peluang yang sama untuk mengalami kecemasan tergantung pada tingkat stresor yang diterimanya, kemampuan koping diri untuk mengatasi masalah serta koping keluarga untuk membantu lansia membangun semangat hidup ketika mengalami tanda dan gejala kecemasan. (Notoatmojo, 2012) menyatakan semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin mudah seeseorang menerima hal yang baru dan akan mudah menyesuaikan diri. Selain jenis kelamin kecemasan juga dapat dipengaruhi tingkat pendidikan seseorang ini dibuktikan oleh hasil penelitian dilakukan bahwa hampir seluruhnya (90%) lansia lulusan SD sederajat. Hal ini menunjukan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, karena semakin tinggi pendiidkan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi yang diterimanya dan akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga mereka dapat melakukan mekanisme koping untuk mengatasi kecemasannya.

4.2 Kecemasan Sesudah diberi Terapi Wudhu pada Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Tabel 4.4 menunjukan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat dan kecemasan berat sekali, hampir setengah (46,7%) responden mengalami kecemasan ringan.

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Pada hakikatnya wudhu tidak hanya sebagai suatu pembersihan diri saja akan tetapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut (Akrom, 2010).

Wudhu memiliki manfaat dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah karena ketika marah pembuluh darah kita menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi, air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali serta dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa, saat berwudhu, kita diwajibkan mengusap kepala dengan air, ini akan memberikan efek sejuk pada kepala kita, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, kita lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran kita. Para ahli syaraf (neurologist) telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi. Wudhu dapat menghindarkan reaksi stress. Wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinue dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping. Respon emosi positif *(positiv thinking)*, dapat menghindarkan reaksi stres (Imam Musbikin, 2009). Wudhu bisa menjadi sarana *cooling down* (menurunkan temperatur) dalam setiap jangka waktu aktivitas yang memunculkan *eskalasi* (peningkatan) stress.

Wudhu juga dapat memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang "bersih" dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan.

Hal ini membuktikan bahwa terapi wudhu dapat menurunan kecemasan pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, dalam penelitian ini responden bersedia untuk melakukan terapi wudhu. Terapi ini dilakukan selama 14 hari berturut-turut dan dilakukan sebelum tidur. Kecemasan dapat berkurang karena adanya Air wudhu yang bersifat membersihkan, menyejukan dan syifa' (terapis). Air wudhu mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan kaki yang memantapkan konsentrasi pikiran. Selain itu, terdapat ratusan titik akupuntur pada anggota tubuh yang terkena air wudhu yang bersifat reseptor terhadap stimulasi berupa basuhan, gosokan, usapan dan tekanan atau urutan ketika berwudhu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi (Matheer, 2015) . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iqbal Maulana Utomo (2016) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, bahwa penelitian terkait pendekatan keislaman dan keilmuan keperawatan salah satunya yaitu terapi wudhu sebagai salah satu cara untuk menangani kecemasan pada mahasiswa. Ketika model pengintregasian keislaman dan keilmuan keperawatan berhasil diterapkan maka mahasiswa dalam hal ini memiliki modal dasar sebagai calon perawat yaitu keislaman dan keperawatan yang nantinya mampu menangani masalah kesehatan melalui pendekatan islami. terdapat pengaruh terapi wudhu terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswi keperawatan.

4.3 Pengaruh Terapi Wudhu Pada Lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Tabel 4.5 dijelaskan bahwa kecemasan lansia mengalami perubahan ketika diberikan terapi wudhu dengan data diperoleh sebagian besar (46,7%). menunjukan bahwa sebanyak 7 responden mengalami kecemasan ringan, sebagian besar lansia tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (57,1) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang, berat, panik (0,0%). Sedangkan sebanyak 12 responden mengalami kecemasan sedang, hampir seluruh lansia mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 responden lansia (66,7%) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan berat, kecemasan berat sekali (0%). Sedangkan sebanyak 8 responden mengalami kecemasan berat, setengah tidak mengalami kecemasan sebanyak 4 responden (50,0%), dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat sekali (0,0%). Sedangkan sebanyak 3 responden mengalami kecemasan berat sekali, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (66,7%), dan tidak satupun responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang, berat (0%).

Dari fakta dan teori diatas dapat dijelaskan bahwa terapi wudhu dapat mengurangi kecemasan karena adanya air wudhu yang bersifat membersihkan, menyejukan dan syifa' (terapis). Air wudhu mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan kaki yang memantapkan konsentrasi pikiran. Selain itu, terdapat ratusan titik akupuntur pada anggota tubuh yang terkena air wudhu yang bersifat reseptor terhadap stimulasi berupa basuhan, gosokan, usapan dan tekanan atau urutan ketika berwudhu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi (Matheer, 2015).

5. Kesimpulan

Setelah peneliti data dan data hasil analisa data maka peneliti suatu kesimpulan sebagai berikut:

1) Sebagian lansia mengalami kecemasan sedang sebelum diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
2) Sebagian lansia mengalami kecemasan ringan sesudah diberi terapi wudhu pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
3) Terdapat pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

SARAN

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni sebagai berikut:

1) Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dalam menerapkan terapi wudhu terhadap tingkat atau masalah kesehatan lain untuk masa yang akan mendatang.
2) Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan hasil penelitian 63 berguna bagi perawat seba untuk melakukan intervensi dalam menerapkan terapi wudhu sebagai salah satu cara dalam mengembangkan rencana asuhan keperawatan khususnya dalam menyikapi kejadian kecemasan yang terjadi pada lansia.
3) Bagi Peneliti
Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti terkait terapi wudhu sebagai salah satu upaya dalam penanganan kecemasan. Selain itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi jembatan oleh peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang lain.
4) Bagi Peneliti Lain
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi pembanding dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan populasi yang lebih besar, mengganti atau menambah variabel dependen atau instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.
5) Bagi Panti
Diharapkan dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang kejadian kecemasan melalui penyuluhan dan pelatian kepada tenaga kesehatan di Panti Werdha .
6) Bagi Lansia
Bila perlu meningkatkan pengetahuan dan tindakan pencegahan kecemasan dengan menjauhkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Akrom, M. (2010). *Therapi Wudhu Sholat, Bersihkan Penyakit.* Yogyakarta: Mutiara Media.

Bahadofa, M. (2014). *A Study of Hydroterapy and Its Health Benefits.* Internasional Journal Of Research.

Hyman, B. M. (2011). *Anxiety Disorders*. Minneapolis: Lerner Publishing Group,Inc.

Iqbal , M.U. (2016). *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswi Keperawat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Matheer, M. (2015). *Kedasyatan Manffat Air Wudhu Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah*. Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Partini, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut.* Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Stan, A. E. (2013). *Psychologycal Effect Of Acuatic Activity In Hydroterapy Programs. Volume V Nomor 2.*

Sunaryo, R. W. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: ANDI.

Syarif, H. (2014). *Dahsyatnya Ibadah Siang Hari.* Yogyakarta: Diva press.

Townsend, S. (2009). *Esseentials of Psyhiaatric Nursing 8th Edition.* Elsevier.

Videbeck, S. (2010). *Psyhiactric-mental Health Nursing. Fifth Edition.*