

**PENGEMBANGAN DAN UJI VALIDITAS KUESIONER SELF EFFICACY  
POLA HIDUP SEHAT SPIRITUAL ISLAM****Murtiningsih<sup>1\*</sup>, Atik Oktora Sulistiyorini<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi PKP DKI  
Jakarta

Email Korespondensi: murtiningsihkadun@gmail.com

Disubmit: 20 April 2024

Diterima: 06 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.14910>**ABSTRACT**

*Hospitalized patients may experience anxiety, which can impact the healing process. Complementary therapies, including Islamic spiritual therapy, can help reduce patient anxiety. Although there has been considerable research on Islamic spirituality, the ability of patients to independently manage their health by enhancing self-efficacy in healthy lifestyle patterns within Islamic spirituality has not been widely explored. Therefore, it is necessary to develop a questionnaire related to self-efficacy in healthy lifestyle patterns within Islamic spirituality. The objective of this study is to develop a questionnaire on self-efficacy in healthy lifestyle patterns within Islamic spirituality and to test its validity and reliability. The research method used is research and development (R&D) with a quantitative approach. The sample of this study consisted of 30 hospitalized patients selected through purposive sampling. The questionnaire includes 20 statements using a Likert scale. The results indicate that all items in the questionnaire are valid, with correlation coefficients exceeding the critical value of 0.361. The reliability test shows that the questionnaire is highly reliable, with a Cronbach's alpha of 0.954, indicating strong reliability as it is greater than 0.60. The conclusion of the study is that the questionnaire on self-efficacy in healthy lifestyle patterns within Islamic spirituality is valid and reliable. Future research should focus on educating patients on healthy lifestyle patterns within Islamic spirituality as a complementary therapy to enhance patient self-efficacy.*

**Keywords:** *Validity, Reliability, Self-Efficacy, Healthy Lifestyle, Islamic Spirituality*

**ABSTRAK**

Pasien yang dirawat di rumah sakit dapat menimbulkan kecemasan yang akan berdampak terhadap proses penyembuhan. Terapi komplementer sebagai pelengkap dari pengobatan secara farmakologi diantaranya yaitu terapi spiritual islam yang dapat mengurangi kecemasan pasien. Penelitian terkait spiritual Islam sudah banyak diteliti, akan tetapi bagaimana kemampuan pasien secara mandiri untuk merawat Kesehatan dengan meningkatkan self efikasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam belum banyak dikembangkan. Sehingga perlu dikembangkan kuesioner terkait self efikasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan kuesioner self efikasi pola hidup sehat

dalam spiritual Islam dan uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Metode penelitian ini adalah *research and development* (R & D) dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 pasien yang dirawat di Rumah Sakit. Kuesioner terdiri dari 20 pernyataan dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan semua kuesioner valid dengan nilai  $r$  hitung melebihi  $r$  table 0.361. Sedangkan uji reliabilitas menunjukkan kuesioner sangat reliabel dengan nilai alpha Cronbach 0.954 yang berarti reliabel karena  $>0.60$ . Kesimpulan penelitian bahwa kuesioner self efikasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam adalah valid dan reliabel. Rekomendasi penelitian selanjutnya perlunya edukasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan self efikasi pasien.

**Kata Kunci:** Validitas, Reliabilitas, Self Efikasi, Pola Hidup Sehat, Spiritual Islam

## PENDAHULUAN

Pasien yang dirawat di rumah sakit akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidakpastian mengenai penyakit yang diderita, kekhawatiran tentang prosedur medis, rasa sakit, ketidaknyamanan, dan isolasi dari lingkungan rumah serta orang-orang terdekat. Kecemasan yang dialami pasien selama perawatan di rumah sakit tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental mereka, tetapi juga dapat mempengaruhi proses penyembuhan fisik. Pasien yang cemas mempengaruhi lamanya perawatan. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang bermakna Tingkat kecemasan pasien yang dirawat di Rumah Sakit. (Karima et al., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien dapat memperlambat proses penyembuhan, meningkatkan risiko komplikasi, dan memperpanjang masa rawat inap. Kecemasan dapat mempengaruhi sistem imun tubuh, meningkatkan tekanan darah, dan mengganggu pola tidur, yang semuanya berkontribusi negatif terhadap proses pemulihan. Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi kepatuhan pasien

terhadap pengobatan, yang pada gilirannya dapat menghambat efektivitas perawatan yang diberikan. (Suriati et al., 2022).

Perawatan pasien yang dirawat di Rumah Sakit perlu secara holistik tidak hanya aspek fisik saja tetapi bio psiko sosio dan spiritual.

Dengan pendekatan yang tepat, kecemasan dapat dikelola dengan baik, sehingga membantu mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup pasien selama masa perawatan di rumah sakit.

Pola hidup sehat adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Dalam ajaran Islam, kesehatan bukan hanya tentang tidak adanya penyakit, tetapi juga tentang keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan hubungan dengan Allah SWT. Pola hidup sehat dalam perspektif spiritual Islam mengutamakan pentingnya memelihara kesehatan melalui berbagai tindakan yang dianjurkan dalam syariat Islam, seperti pola makan yang baik, kebersihan, serta ibadah dan akhlak yang benar. (Murtiningsih, 2022)

Islam, sebagai agama yang sempurna, menyediakan panduan yang lengkap mengenai cara menjaga kesehatan. Nabi

Muhammad SAW menjadi teladan dalam menjaga kesehatan melalui berbagai sunnah, termasuk berpuasa, menjaga pola makan yang halal dan baik (thayyib), serta memelihara kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, ibadah seperti shalat, puasa, dan dzikir turut berperan dalam memelihara kesehatan mental dan spiritual.

Konsep keseimbangan dalam Islam juga menekankan pentingnya moderasi dan menghindari berlebihan dalam segala hal, termasuk dalam hal makan, minum, dan aktivitas sehari-hari. Dengan mengikuti ajaran-ajaran Islam secara konsisten, seorang Muslim dapat mencapai kesehatan yang holistik dan seimbang antara fisik, mental, dan spiritual. Menurut buku sumber keperawatan Spiritual Islam, pola hidup sehat Rasulullah SAW tidak hanya aspek fisik saja tetapi psikospiritual dan juga sosial ekonomi yang mempengaruhi kesehatan. Berikut pola hidup sehat Rasulullah SAW seperti perawatan diri, olahraga, cara tidur sehat mengikuti Rasulullah SAW, psikospiritual, sosioekonomi serta cara makan sehat mengikuti Rasulullah SAW. (Murtiningsih, 2022)

Pola hidup sehat yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW akan mempunyai dampak positif terhadap Kesehatan dan kesembuhan pasien. Penelitian terkait pola hidup sehat dalam spiritual Islam sudah banyak dikembangkan, akan tetapi penelitian tentang self efikasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam masih belum banyak dikembangkan. Bagaimanakah untuk menilai self efikasi belum dikembangkan kuesioner terkait. Sebelum melakukan penelitian tentang self efikasi perlu dikembangkan kuesioner untuk mengidentifikasi apakah self efikasi pasien terkait pola hidup sehat dalam spiritual

Islam. Berdasarkan latar belakang tersebut perlu dikembangkan kuesioner tentang self efikasi pasien sebagai terapi komplementer spiritual Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan kuesioner pola hidup sehat dalam spiritual Islam serta melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner untuk dapat digunakan pada penelitian berikutnya tentang self efikasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam.

## KAJIAN PUSTAKA

Penatalaksanaan medis pasien yang dirawat di rumah sakit diantaranya menggunakan obat-obatan. Terapi komplementer merupakan terapan pelengkap salah satunya yaitu dengan terapi spiritual Islam. Terapi spiritual Islam dalam tuntunan sunah Rasulullah diantaranya mengikuti pola hidup yang sehat dan terapi spiritual Islam.

### a. Pola Hidup Sehat Mengikuti Rasulullah Saw

Pola hidup sehat mengikuti Rasulullah SAW (Murtiningsih, 2022) antara lain sebagai berikut:  
1) Perawatan Diri

Dari A'isyah radiallahu 'anhu, bahwa Nabi SAW bersabda, "Ada sepuluh hal yang dari fitrah (manusia); memangkas kumis, memelihara jenggot, bersiwak, instinsyaq (menghirup air ke dalam hidung), potong kuku, membersihkan ruas jari - jemari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu pubis dan istinjak (cebok) dengan air" (H.R. Muslim, Abu Daud, Turmudzi, An-Nasai dan Ibn Majah). "Rasulullah SAW memberikan batasan waktu kepada kami untuk memotong kumis, memotong kuku, mencabut bulu ketiak, dan

mencukur bulu pubis, agar tidak dibiarkan lebih dari empat puluh hari” (H.R. Muslim, Abu Daud, dan An-Nasai).

## 2) Olahraga

Rasulullah SAW bersabda “Segala sesuatu yang tidak mengundang dzikirullah padanya maka itu adalah kesia-siaan dan main-main kecuali 4 perkara yaitu sedang gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan berenang”.

Olahraga yang teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah.

## 3) Cara Tidur Sehat Mengikuti Rasulullah SAW

Tidur merupakan istirahat bagi setiap individu yang telah beraktivitas, untuk menyegarkan kembali tubuh kita. Cara tidur yang baik telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW, sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita. Berikut merupakan tata cara tidur Rasulullah SAW:

### a) Waktu

Rasulullah SAW biasa tidur setelah shalat Isyak dan bangun awal sepertiga malam terakhir, setelah shalat qiyamulail tidur sebentar sebelum subuh, Rasulullah SAW tidur setelah shalat Dhuha, tidur sebentar ketika pertengahan dhuha (Qaylullah) dan sebelum zuhur.

### b) Tempat

Rasulullah SAW biasa tidur pada alas tikar supaya tidak berlebihan tidur, akan terbangun ketika tidur dirasakan cukup.

### c) Posisi

Rasulullah SAW tidur dengan posisi baring ke kanan.

### d) Etika tidur Rasulullah

Berwudhu sebelum tidur, mengawali tidur miring ke kanan, setelah itu tidak mengapa merubah posisi tidur, mengucapkan dzikir dan doa sebelum tidur, mengucapkan doa setelah bangun tidur. Tidur yang tidak baik yaitu posisi tidur terlentang atau tengkurap karena akan mempengaruhi pernafasan. Posisi terlentang menyebabkan mendengkur saat tidur dan berisiko mengalami masalah pernafasan. Tidak boleh langsung tidur setelah makan. Setelah makan sistem pencernaan perlu waktu untuk mencerna makanan dengan baik, maka sebaiknya setelah makan tidak langsung tidur agar makanan dapat dicerna dengan baik. Tidur sepanjang hari akan membuat tubuh menjadi lemah dan malas. Tidur setelah shalat Subuh juga termasuk yang dilarang. Pada waktu pagi udara segar dan kandungan oksigen pada pagi akan memberikan efek positif terhadap Kesehatan. Tidur pada waktu Ashar akan membuat jiwa seseorang menjadi lemah. Individu yang tidur antara waktu Ashar dan Maghrib akan binggung ketika bangun tidur. Rasulullah SAW melarang tidur sebelum shalat Isya.

### 4) Psikospiritual

Rasulullah SAW memberikan tauladan kepada

kita dari aspek psikospiritual diantaranya melakukan shalat wajib 5 kali sehari dan sholat sunah, Membaca Al - Qur'an, berpuasa wajib pada bulan Ramadhan dan puasa sunah lainnya seperti puasa senin kamis, puasa ayyumul bid, puasa nabi Daud, berzikir setiap hari, tidak pemarah. Apabila sedang marah Rasulullah mengajarkan untuk mengubah posisi ketika marah, bila berdiri maka duduk, dan bila duduk maka berbaring, membaca Ta 'awwudz, karena marah itu dari Syaiton, segeralah berwudhu, sholat 2 Rakaat untuk meraih ketenangan. Rasulullah juga menganjurkan untuk bergaul dengan orang-orang sholeh.

#### 5) Sosioekonomi

Rasulullah SAW memberikan tauladan dari aspek social ekonomi yaitu sederhana dalam kehidupan, tidak mubazir, Man jadda wajada, dan Takaful.

#### 6) Cara Makan Sehat Mengikuti Rasulullah SAW

Berikut ini adalah sebagian cara makan sehat mengikuti Rasulullah SAW:

##### a) Halal dan Thayyib

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah - langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh nyata bagimu" (Al - Baqarah (2) ayat 168).

Menurut Ibnu Katsir, syarat-syarat produk halal menurut Islam adalah halal zatnya, halal cara memperolehnya, halal dalam memprosesnya, halal dalam penyimpanannya, halal dalam pengangkutannya dan halal dalam penyajiannya. Sehubungan dengan label, konsumen perlu

memperoleh informasi yang benar, jelas dan lengkap mengenai kuantitas, isi (bahan halal atau haram), dan kualitas maupun hal-hal lain yang diperlukan mengenai produk yang beredar di pasaran. Informasi pada label produk sangat diperlukan agar konsumen dapat secara tepat menentukan pilihan sebelum memutuskan untuk membeli (Sri & Jalil, 2019).

##### b) Membaca doa sebelum dan sesudah makan

##### c) Mencuci tangan sebelum makan dan makan menggunakan tangan kanan.

Salah satu penelitian yang pernah dilakukan adalah cara makan Rasulullah menggunakan tangan, ternyata ketika kita makan menggunakan tangan itu dapat membantu proses pencernaan makanan. Tangan kita mengandung HCl yang diperlukan untuk mencerna makanan. Makan menggunakan tangan kanan juga mempunyai manfaat bagi otak kiri. Otak sebelah kiri merupakan sumber aliran saraf motor anggota - anggota badan sebelah kanan, termasuk tangan kanan. Otak sebelah kiri berfungsi untuk menganalisis dan rasional. Otak kanan berfungsi untuk perasaan, naluri dan kreativiti.

##### d) Jangan berdiri ketika makan dan minum.

Rasulullah senantiasa makan dengan posisi duduk tidak menyandar, duduk dengan tidak membongkok ke bawah sehingga perut kita terlipat dan diafragma lebih terdorong ke bawah. Sehingga rongga dada membantu pernafasan menjadi lebih mudah.

##### e) Makan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa

Ketika makanan dikunyah dalam mulut paling sedikit dikunyah selama 32 kali. Semakin

halus makanan yang dikunyah, semakin banyak makanan yang dicerna oleh air liur yang mengandung enzim, sehingga akan mempermudah proses pencernaan dan mengurangi beban organ tubuh yang lain.

- f) Makan waktu lapar dan berhenti sebelum kenyang

Makanlah ketika lapar, karena pada saat lapar asam lambung akan dikeluarkan. Dan berhentilah sebelum kenyang, karena rasa kenyang baru akan dirasakan 20 menit setelah makan.

- g) Makan buah sebelum makan nasi

Makan buah sebelum makan nasi berfungsi untuk membantu proses pencernaan makanan. Jika makan nasi dengan lauk terlebih dahulu baru makan buah, nasi dan lauk seperti daging memerlukan waktu 6 - 8 jam untuk dicerna, dalam waktu tersebut buah akan mengalami fermentasi menjadi tidak baik untuk pencernaan.

- h) Tidak minum susu dicampur buah

Susu bersifat basa berlawanan dengan buah yang bersifat asam. Sebaiknya buah tidak dicampur dengan susu.

- i) Tidak mencampur makan darat dengan makanan laut

Makanan sumber darat misalnya ayam mengandung ion (+) dan makanan laut misalnya mengandung ion (-), sehingga waktu makan jangan mencampurkan makanan darat dengan laut untuk mencegah masalah pencernaan.

- j) Banyak minum air putih

Air bersifat basa sedangkan lambung akan mengeluarkan asam yang akan membantu proses pencernaan makanan, tetapi pada saat makan minum air putih maka akan menetralkan asam dalam lambung sehingga mengganggu proses pencernaan.

- k) Jangan makan makanan yang panas

Makanan panas yang ditiup membuat makanan menjadi terkontaminasi. "Janganlah kalian makan makanan dalam keadaan panas dan jangan ditiup" (HR. Ibnu Adiy).

- i) Melakukan puasa sunat

Pada saat berpuasa maka sistem pencernaan akan istirahat sehingga member kesempatan pada tubuh untuk melakukan proses penyembuhan dan peningkatan daya tahan tubuh dengan memperbaiki sel-sel yang sudah lama atau yang sudah rusak.

## b. Faktor Yang Mempengaruhi Kesembuhan

Faktor yang mempengaruhi kesembuhan menurut (Murtiningsih, 2022) yaitu SPIRITUAL ISLAM singkatan dari (Sabar dan Sholat, Pasrah, Istigfar, Ridho, Ikhtiar, Tilawah AlQur'an, Ujian, Assyafi', Lapang dada, Iman pada takdir Allah SWT, Sholawat, Lazimkan Zikir, Amal sholeh, Munajat) sebagai berikut:

- 1) Sabar dan sholat

"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS. Al-Baqarah: 45)

- 2) Pasrah

"Katakanlah. Hai hamba-hambaku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah berputus asa daripada rahmat Allah sesungguhnya Allah mengampuni segala dosa. Sesungguhnya, Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (Surah al- Zumar: 53)

- 3) Istighfar  
“Dan hendaklah kamu memohon ampunan kepada Tuhanmu dan bertobat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan. Dan Dia akan memberikan karunia-Nya kepada setiap orang yang berbuat baik.”(QS. Hud: 3)
- 4) Ridho  
Hadits:“Aku rela Allah sebagai Rabb-ku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad SAW sebagai nabi dan rasul.” (HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi, An-Nasai, dan Al-Hakim).
- 5) Ikhtiar  
Hadits Shahih Bukhari:  
Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda,“Tidaklah Allah menurunkan penyakit melainkan juga menurunkan obatnya.”
- 6) Tilawah (membaca AlQur’an)  
QS. Yunus (10) ayat 57  
“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu (AlQur’an) dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”
- 7) Ujian  
QS Al Baqarah: 155  
“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”
- 8) Assyafi’  
QS. Asy-Syu’ara: 80  
“Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku.”  
Kita meyakini bahwa Allah akan menyembuhkan kita, sehingga meningkatkan motivasi untuk sembuh.
- 9) Lapang dada  
QS. Ali- ‘Imran (3) ayat 134  
“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”  
Berlapang dada memaafkan merupakan salah satu terapi menyembuhkan luka bathin yang akan berdampak terhadap Kesehatan.
- 10) Iman pada takdir Allah SWT  
QS. Al- A’la: 3  
“Dan yang menentukan kadar (masing-masing) dan memberi petunjuk”
- 11) Sholawat  
Sholawat Penyembuh (Sholawat Syifa’)  

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ  
وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَتَوْرِ  
الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ  
وَسَلِّمْ

“Ya Allah berilah Rahmat kepada penghulu kami nabi Muhammad saw yang dengan berkat berselawat ke atas baginda akan menyembuhkan hati-hati, menjadi Penawar dan menyehatkan badan juga memberi kesembuhan penyakit serta mengurniakan Cahaya penglihatan dan kurniakanlah juga rahmat keberkatan dan kesejahteraan ke atas keluarga dan sahabat baginda”.
- 12) Lazimkan zikir  
QS. Ar-Ra’d Ayat 28  
“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan

mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

13) Amal sholeh

QS. 27:19

“Maka dia tersenyum dengan tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu. Dan dia berdoa: “Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”

14) Munajat (doa)

QS. AlMu'min (40) ayat 60

Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”

c. *Self Efficacy*

1) Pengertian

*Self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan sesuatu yang dapat mempengaruhi kehidupannya. Efikasi diri dapat menentukan bagaimana seseorang merasa, berpikir, bertindak dan memotivasi orang untuk bertindak. (Bandura, 1977).

2) Sumber *Self Efficacy*

Sumber *self-efficacy* (Bandura, 1997) sebagai berikut:

a. Pengalaman langsung keberhasilan (*Enactive Mastery Experiences*)

Pengalaman langsung yang berhasil merupakan sumber efikasi diri yang kuat.

b. Pengalaman perwakilan (*Vicarious experience*)

Pengalaman pembelajaran melalui observasi pengalaman orang lain.

c. Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*)

Dorongan atau motivasi dari orang lain dengan menggunakan kata-kata untuk meyakinkan kemampuan individu.

d. Kondisi fisiologi dan afektif (*Physiological and affective states*)

Keadaan fisiologi dan afektif seseorang seperti kondisi fisik, stress, kelelahan, kecemasan mempengaruhi efikasi diri. Jika kondisi fisik dan emosional baik maka akan meningkatkan efikasi diri.

e. Proses integrasi informasi (*Integration of Efficacy Information*)

Informasi dari berbagai sumber diintegrasikan untuk membentuk kemampuan diri.

3) Proses yang mempengaruhi *Self- Efficacy*

Menurut Bandura (1997) dalam (Fitri Mailani, 2020) ada beberapa proses untuk membentuk *self-efficacy* sebagai berikut:

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir termasuk perolehan, pengorganisasian dan penggunaan informasi. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu, maka akan semakin berusaha untuk mencapai tujuannya.

b. Proses motivasi

Motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh kognitif. Kepercayaan kemampuan diri akan meningkatkan motivasi untuk melakukan Tindakan.

c. Proses afektif

Proses afektif merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Individu yang dapat mengontrol sumber stress memiliki peranan penting untuk mengurangi kecemasan. Individu tersebut akan merasa mampu untuk melakukan suatu Tindakan.

d. Proses seleksi

Individu dapat menentukan pilihannya untuk melakukan aktivitas yang dipilih sesuai kemampuannya.

Berdasarkan studi Pustaka disusun kuesioner tentang *self- efficacy* pola hidup sehat spiritual Islam.

didapatkan sebanyak 7 (46,7%) responden yang mengetahui pola hidup sehat spiritual Islam, 8 (53,3%) responden tidak mengetahui pola hidup sehat spiritual Islam. Pasien yang mengetahui akan meningkatkan kemandirian dalam penerapan pola hidup sehat spiritual Islam. Penilaian terhadap efikasi diri tentang pola hidup sehat spiritual Islam perlu dilakukan untuk mengetahui sejauhmana pasien dapat menerapkan pola hidup sehat spiritual Islam. Pengembangan instrumen penelitian ini disusun berdasarkan studi pustaka. Instrumen penilaian *self- efficacy* telah disusun terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert Sangat setuju=5, setuju=4, netral=3, tidak setuju=2, sangat tidak setuju=1. Kuesioner yang telah disusun disebarkan kepada 30 responden yang dirawat di Rumah Sakit dengan *purposive sampling*. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan program SPSS. Sebelum menyebarkan kuesioner kepada responden telah dilakukan uji etik dan telah lolos kelayakan etik penelitian yang dinyatakan oleh Komite Etik Penelitian Lembaga Penelitian Universitas YARSI dengan No: 298/KEP-UY/EA.10/XI/2023.

#### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian disusun berdasarkan studi pustaka (Murtiningsih, 2022) seperti berikut:

#### METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian *research and development* (R & D) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian diawali dengan Analisa situasi yaitu dengan mengadakan studi pendahuluan tentang pola hidup sehat dalam spiritual islam sebagai terapi komplementer yang dapat mempengaruhi penyembuhan. Studi pendahuluan terhadap 15 responden

Tabel 1. Kuesioner self-efficacy pola hidup sehat spiritual Islam

No.	Pernyataan
1.	Saya tidak tidur setelah sholat Subuh
2.	Saya berjalan kaki setelah sholat subuh
3.	Saya tidur posisi miring ke kanan
4.	Selain puasa wajib, saya menjalankan puasa sunah
5.	Saya berhenti makan sebelum kenyang
6.	Saya makan buah sebelum makan nasi
7.	Saya sholat setiap waktu

8. Saya pasrah kepada Allah SWT
9. Saya beristigfar minimal 100 x/hari
10. Saya ridho menerima penyakit yang diberikan Allah SWT
11. Saya berikhtiar untuk berobat
12. Saya tilawah (membaca) Al Qur'an setiap hari
13. Saya menerima sakit sebagai ujian
14. Saya meyakini Allah SWT sebagai Assyafi' (penyembuh)
15. Saya berlapang dada dan memaafkan orang lain
16. Saya beriman kepada takdir Allah SWT
17. Saya bersholawat setiap hari
18. Saya melazimkan zikir setiap hari
19. Saya melakukan amal soleh/kebaikan setiap hari (contoh: bersedekah)
20. Saya bermunajat (berdoa) setiap hari

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan program SPSS hasil uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Self Efikasi Pola hidup sehat SPIRITUAL ISLAM**

Pernyataan	r hitung	r tabel	Hasil
SE_1	0,747	0,361	Valid
SE_2	0,817	0,361	Valid
SE_3	0,798	0,361	Valid
SE_4	0,652	0,361	Valid
SE_5	0,643	0,361	Valid
SE_6	0,696	0,361	Valid
SE_7	0,845	0,361	Valid
SE_8	0,819	0,361	Valid
SE_9	0,734	0,361	Valid
SE_10	0,566	0,361	Valid
SE_11	0,652	0,361	Valid
SE_12	0,770	0,361	Valid
SE_13	0,819	0,361	Valid
SE_14	0,740	0,361	Valid
SE_15	0,643	0,361	Valid
SE_16	0,652	0,361	Valid
SE_17	0,770	0,361	Valid
SE_18	0,819	0,361	Valid
SE_19	0,740	0,361	Valid
SE_20	0,553	0,361	Valid

Perhitungan hasil validitas dengan menggunakan program SPSS terhadap 20 pernyataan tentang Self Efikasi Pasien Hipertensi, sebanyak 20 pernyataan dinyatakan valid semua dengan nilai r hitung >0,361.

Semua item pernyataan memiliki nilai r diatas 0,361 dengan tingkat signifikansi 5 %, sehingga semua item pernyataan dinyatakan valid. Hasil tersebut menunjukkan item pernyataan yang *valid* sebanyak

20 butir tentang Self Efikasi Pasien Hipertensi dapat digunakan dalam

penelitian Self Efikasi pola hidup sehat SPIRITUAL ISLAM.

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Self Efikasi Pola hidup sehat SPIRITUAL ISLAM**

Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
0,954	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa semua pernyataan pada kuesioner Self

Efikasi Pasien Hipertensi dinilai reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6.

### PEMBAHASAN

Uji validitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan pada pertanyaan instrumen penelitian. Maksud uji coba dilakukan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Sampel uji validitas dan reliabilitas ini adalah 30 orang pasien

Hipertensi. Nilai  $r_{tabel}$  dengan jumlah sampel 30 responden dapat dilihat dengan menggunakan rumus  $df=30$ , pada tingkat kemaknaan 5%  $r_{tabel}$  adalah 0.361. Maka nilai  $r_{tabel}$  untuk 30 responden adalah 0.361. Jika hasil nilai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  (0,361), berarti valid demikian sebaliknya, jika hasil nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (0,361) berarti tidak valid.

**Tabel 4. Pengukuran kemaknaan berdasar jumlah sampel NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT**

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.230	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.307	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.302	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.330	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	300	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128

19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

Sedangkan standar yang digunakan dalam menentukan *reliable* atau tidaknya suatu instrumen penelitian umumnya adalah perbandingan antara nilai  $r$  hitung diwakili dengan nilai Alfa dengan  $r$  table pada taraf kepercayaan 95% atau tingkat signifikan. Tingkat reliabilitas dengan metode *Alfa-Cronbach* diukur berdasarkan skala alfa 0 sampai dengan 1.

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Apabila skala alfa tersebut dikelompokkan kedalam 5 kelas yang sama, maka ukuran kemantapan alfa dapat dipresentasikan seperti tabel berikut:

**Tabel 5. Reabilitas Berdasarkan Nilai Alfa**

Alfa	Tingkat Reabilitas
0,00 s.d 0,19	Sangat rendah/tidak reliabel
0,30 s.d 0,39	Kurang reliabel
0,40 s.d 0,59	Cukup reliabel
0,60 s.d 0,79	Tinggi/Reliabel
0,80 s.d 1,00	Sangat Tinggi/Sangat reliabel

Sumber: (Sugiyono, 2020)

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas didapatkan bahwa semua item dalam kuesioner valid dan reliabel. Berikut pembahasan berdasarkan item pertanyaan tersebut:

**Kuesioner no 1: Saya tidak tidur setelah Sholat subuh.**

Tidur yang dilarang mengikut sunah Rasulullah SAW yaitu tidur setelah sholat subuh. Pada waktu pagi udara segar dan kandungan oksigen pada pagi akan memberikan efek positif terhadap kesehatan Tidur yang dibolehkan setelah sholat dhuha dan sholat dhuha. Individu yang melakukan sholat subuh dan

tidak langsung tidur setelah sholat subuh akan berdampak positif terhadap kesehatannya. (Murtiningsih, 2022)

Hasil penelitian sebelumnya tentang pengaruh tidur setelah sholat subuh terhadap tingkat stress mahasiswa didapatkan bahwa mahasiswa yang tidur setelah sholat subuh memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak tidur setelah sholat subuh. (Miftahul Jannah et al., 2019).

**Kuesioner no 2: Saya berjalan kaki setelah sholat subuh**

Olah raga pagi dengan berjalan kaki pagi hari mempunyai dampak positif terhadap kesehatan. Menghirup udara pagi hari belum tercemar dari polusi. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh jalan pagi hari terhadap penurunan tekanan darah didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan jalan kaki pagi hari terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. (Muhammadiyah et al., 2021)

**Kuesioner no 3: Saya tidur posisi miring ke kanan.**

Tidur miring kanan merupakan sunah Rasulullah. Penelitian terkait tentang posisi tidur terhadap penurunan tekanan darah didapatkan data bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi posisi tidur miring kanan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. (Rois Aldi Prasetyo, 2022)

**Kuesioner no 4: Selain puasa wajib, saya menjalankan puasa sunah.**

Setiap Muslim diwajibkan puasa pada bulan Ramadhan untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah. Selain puasa wajib pada bulan Ramadhan, dianjurkan untuk melakukan puasa sunnah diantaranya puasa sunah senin dan kamis, puasa ayyamul bid, puasa Nabi Daud. Rasulullah SAW menyatakan barang siapa yang puasa akan sehat, terdapat dalam hadits diriwayatkan al Thabrani dari Abu Hurairah "Berpuasalah niscaya kalian sehat". (Ridwan Abdullah Sani, 2020).

Puasa akan berdampak secara signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental. Puasa dapat membersihkan tubuh dari zat-zat yang berbahaya, juga dapat menurunkan kolesterol yang

berpengaruh terhadap penyakit jantung. (Ayu Septiana Cahyono & Nur Fathan, 2023)

**Kuesioner no 5: Saya berhenti makan sebelum kenyang.**

Salah satu pola hidup sehat mengikut sunah Rasulullah SAW adalah makan ketika lapar dan berhenti sebelum kenyang, tidak berlebihan saat makan. Rasulullah SAW bersabda: "Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihkannya) hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas" (HR Tirmidzi, HR Ibnu Majah, HR Ahmad).

Dalam Alqur'an surat Al A'raf ayat 31 "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) Masjid, makan dan minumlah dan jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan".

Makan yang berlebihan akan menimbulkan berbagai macam penyakit. (Ridwan Abdullah Sani, 2020b).

**Kuesioner no 6: Saya makan buah sebelum makan nasi.**

Rasulullah menganjurkan untuk memakan kurma dulu sebelum memakan makanan lainnya. Sebaiknya kita makan buah terlebih dahulu sebelum makan yang lainnya. (Ridwan Abdullah Sani, 2020b).

**Kuesioner no 7: Saya sholat setiap waktu**

Sholat merupakan kewajiban terhadap setiap Muslim yang baligh. Sholat untuk mendekatkan diri kepada Allah, selain aspek spiritual sholat juga mempunyai efek terhadap Kesehatan. Setiap Gerakan sholat berpengaruh terhadap

Kesehatan. Manfaat sholat diantaranya adalah menurunkan tekanan darah. (Hanik Fitria Cahyani, 2014).

**Kuesioner no 8: Saya pasrah kepada Allah SWT.**

Latihan pasrah diri merupakan salah satu terapi komplementer pada penderita hipertensi dengan tujuan relaksasi. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan Latihan pasrah diri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Novianto, 2006).

**Kuesioner no 9: Saya beristigfar minimal 100 x/hari.**

Penelitian tentang pengaruh ajaran tarekat diantaranya membaca istigfar 100 kali dapat meningkatkan Emotional Spiritual Quotion. (Saroh & Chaidaroh, 2019). Penelitian lainnya pengaruh intervensi zikir Istigfar dapat menurunkan tekanan darah. (Juniati, 2023).

**Kuesioner no 10: Saya ridho menerima penyakit yang diberikan Allah SWT.**

Pengertian Ridho secara etimologi adalah menerima sesuatu perkara dengan lapang dada tanpa rasa kecewa atau tertekan. Sedangkan secara istilah ridho adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia atau yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya, ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya. (Saefuddin, Z, 2020)

Sakit merupakan ujian dari Allah yang akan membersihkan dosa, Ketika ridho menerima penyakit yang diberikan Allah akan mempunyai dampak terhadap kelapangan dada dan tidak menimbulkan stress. Individu yang

tenang akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya.

**Kuesioner no 11: Saya berikhtiar untuk berobat.**

Setiap penyakit ada obatnya, Ketika sakit kita harus berikhtiar berobat sebagai Upaya untuk kesembuhan penyakit. Berikhtiar dalam berobat dengan keyakinan dan semangat untuk kesembuhan diri. (Hakim et al., 2023)

**Kuesioner no 12: Saya tilawah (membaca) Al Qur'an setiap hari.**

Mendengarkan dan membaca AlQur'an berpengaruh secara bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia yang menderita hipertensi. (Thahirah Annisa, 2017).

**Kuesioner no 13: Saya menerima sakit sebagai ujian.**

Setiap orang mempunyai pendapat yang berbeda dalam memaknai sakit. Pasien yang sakit ada yang memaknai sebagai ujian, sakit sebagai pengingat akan kekurangan dirinya, sakit sebagai peringatan, penghapus dosa dan perasaan dicintai oleh banyak orang. (Faisal Hamzah & Kumala Dewi, 2014)

**Kuesioner no 14: Saya meyakini Allah SWT sebagai Assyafi' (penyembuh).**

Makna Assyaafii zat yang menyembuhkan, kesembuhan penyakit jasmani maupun Rohani. Allah sebagai penyembuh dari penyakit. Allah menciptakan penyakit dan Allah juga yang menyembuhkan. Meyakini bahwa Allah sebagai Assyaafii akan memberikan semangat atau motivasi untuk sembuh. (Srianti & Rini, 2023)

**Kuesioner no 15: Saya berlapang dada dan memaafkan orang lain.**

Individu yang tersakiti akan menyebabkan luka bathin, jika dipendam dalam waktu yang lama akan berdampak terhadap ketenangan jiwanya karena memendam amarah. Memaafkan merupakan sikap positif yang diajarkan oleh Rasulullah SAW. Memaafkan merupakan salah satu terapi untuk kesembuhan penyakit. (Nihayah et al., 2021)

**Kuesioner no 16: Saya beriman kepada takdir Allah SWT**

Iman kepada takdir Allah merupakan hal yang sangat principal pada seorang Muslim. Sakit juga merupakan takdir Allah, sebagai seorang Muslim menerima takdir yang telah Allah tetapkan dengan tetap berikhtiar untuk berobat. (Abdullah, 2020). Penerimaan terhadap takdir ini menjadikan lebih tenang dibandingkan yang tidak menerima akan menyalahkan Tuhan dan membuat individu menjadi stress.

**Kuesioner no 17: Saya bersholawat setiap hari.**

Sholawat merupakan serangkaian pujian kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pengemban Rahmat bagi semua alam. Sholawat dapat dijadikan obat secara fisik maupun jiwa. (Dadang Ahmad Fajar, 2019). Terapi sholawat dapat menurunkan Tingkat kecemasan. (Lestari et al., 2023)

**Kuesioner no 18: Saya melazimkan zikir setiap hari**

Terapi zikir merupakan salah satu metode pengobatan non farmakologis sebagai terapi komplementer. Zikir memberikan ketenangan pada individu yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. (Zainuddin et al., 2022)

**Kuesioner no 19: Saya melakukan amal soleh/kebaikan setiap hari (contoh: bersedekah)**

Rasulullah SAW bersabda: "Obatilah orang-orang yang sakit kalian dengan (mengeluarkan) sedekah, dan bentengilah harta-harta kalian dengan (mengeluarkan) zakat, dan siapkan untuk (menangkal) bala' dengan berdoa" (HR Baihaqi). Berdasarkan hadits tersebut menjelaskan bahwa sedekah dapat mempengaruhi kesembuhan dari penyakit atas izin Allah. Cara mengobati yang benar tidak hanya fisik saja, tetapi menghilangkan penyakit hatinya, memperbaiki perilakunya dan menguatkan ruhani dan kekuatannya. Sedekah bisa menghilangkan penyakit yang sudah diderita dan mencegah penyakit yang belum terjadi. (Hasan Hammam, 2007).

**Kuesioner no 20: Saya bermunajat (berdoa) kepada Allah SWT setiap hari**

Bermunajat (berdoa) pada Allah SWT mempunyai peranan penting dalam penyembuhan dan semangat hidup. Doa dapat memberikan optimis dalam diri dan menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. (Syamsidar, 2020)

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas dapat disimpulkan bahwa 20 kuesioner pola hidup sehat SPIRITUAL ISLAM valid dan reliabel, sehingga dapat dilakukan untuk penelitian.

**Rekomendasi**

Penelitian selanjutnya perlunya edukasi pola hidup sehat dalam spiritual Islam sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan self efikasi pasien hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2020). *Implementasi Iman Kepada Alqadha Dan Al Qadar Dalam Kehidupan Umat Muslim* (Vol. 18, Issue 1). <https://ejournal.upi.edu/index.php/taklim/article/view/32814/14144>
- Ayu Septiana Cahyono, N., & Nur Fathan, M. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71. <https://maryamsejahtera.com/index.php/education/index>
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behaviorial Change. *Psychological Review*, 84(2). <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/bandura%201977.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953477/mod\\_resource/content/1/self-efficacy\\_%20the%20exercise%20of%20control.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953477/mod_resource/content/1/self-efficacy_%20the%20exercise%20of%20control.pdf)
- Dadang Ahmad Fajar. (2019). *Terapi Shalawat Syifa Pada Penderita Borderline Personality Disorder*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/63885/1/terapi%20shalawat%20syifa%20pada%20penderita%20bpd.pdf>
- Faisal Hamzah, I., & Kumala Dewi, E. (2014). Makna Sakit Pada Penderita Jantung Koroner: Studi Fenomenologis. In *Jurnal Psikologi Undip* (Vol. 13, Issue 1).
- Fitri Mailani. (2020). *Pengetahuan, Self Management Dan Self Efficacy Pasien Penyakit Ginjal Kronik*. <https://play.google.com/books/reader?id=W5kkeaaaqbaj&pg=GBs.Pa44&hl=id>
- Hakim, A., Sholihah, F. M., & Azra Anifa, N. (2023). Konsep Ikhtiar Dalam Berobat Sesuai Ajaran Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(4). <https://maryamsejahtera.com/index.php/religion/index>
- Hanik Fitria Cahyani. (2014). *Hubungan Sholat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/24130/1/Hanik%20fitria%20cahyani-fkik.pdf>
- Hasan Hammam. (2007). *Dahsyatnya Terapi Sedekah*. [https://play.google.com/books/reader?id=\\_G86dwaaqbaj&pg=GBs.Pa2&hl=id](https://play.google.com/books/reader?id=_G86dwaaqbaj&pg=GBs.Pa2&hl=id)
- Lestari, P., Nurhayati, S., & Aprilani, W. (2023). Efektifitas Terapi Musik Shalawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Kota Semarang. *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Miftahul Jannah, S., Gatot Febrian, R., Desy Ariyani, C., Endah Hyoscyamina, D., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2019). *Membangun Resiliensi Di Era Revolusi Industri 4.0" Fakultas Psikologi Unissula* (Vol. 1).
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Febriyanti, F. A., & Rusmariana, A. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Pengaruh Jalan Kaki Di Pagi Hari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. In *Seminar Nasional Kesehatan*. <https://garuda.ristekbrin.go.id/>,
- Murtiningsih. (2022). *Keperawatan Spiritual Islam*. [https://books.google.co.id/books/about/Keperawatan\\_Spriri](https://books.google.co.id/books/about/Keperawatan_Spriri)

- tual\_Islam.Html?Id=B3maeaaq  
baj&Redir\_Esc=Y
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). *Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif*. 3, 108-119. <https://doi.org/10.32939/ljcd.v3i1.1031>
- Ridwan Abdullah Sani. (2020a). *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. [https://play.google.com/store/books/details?id=Or7tdwaaqbj&Rdid=Book-Or7tdwaaqbj&Rdot=1&source=Gbs\\_Vpt\\_Read&Pcampaignid=Books\\_Booksearch\\_Viewport&Pli=1](https://play.google.com/store/books/details?id=Or7tdwaaqbj&Rdid=Book-Or7tdwaaqbj&Rdot=1&source=Gbs_Vpt_Read&Pcampaignid=Books_Booksearch_Viewport&Pli=1)
- Ridwan Abdullah Sani. (2020b). *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. Ridwan Abdullah Sani.
- Rois Aldi Prasetyo. (2022). *Pengaruh Posisi Tidur Miring Kanan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Kalimandi Kabupaten Banjarnegara*. [https://repository.unimugo.ac.id/2542/1/Rois%20aldi%20prasetyo%20nim.%20a11801816\\_Compresed.Pdf](https://repository.unimugo.ac.id/2542/1/Rois%20aldi%20prasetyo%20nim.%20a11801816_Compresed.Pdf)[https://repository.unimugo.ac.id/2542/1/Rois%20aldi%20prasetyo%20nim.%20a11801816\\_Compresed.Pdf](https://repository.unimugo.ac.id/2542/1/Rois%20aldi%20prasetyo%20nim.%20a11801816_Compresed.Pdf)
- Saefuddin Zuhri. (2020). *Penafsiran Alsyar'awi Terhadap Ayat-Ayat Alqur'an Tentang Ridha Dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan*.
- Sarianti, D., & Rini, Y. N. (2023). *Penyembuhan Berbagai Penyakit Menurut Persepektif Islam*. *Journal Islamic Education*, 1(3). <https://maryamsejahtera.com/index.php/education/index>
- Saroh, U. M., & Chaidaroh, U. (2019). *Pengaruh Ajaran Tarekat Tijaniyah Terhadap Peningkatan Esq (Emotional Spiritual Quotient) Jamaah Pp. Syubbanul Ummah Al Abidin Lamongan*. In *Journal Of Education And Management Studies* (Vol. 2, Issue 6).
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Sutopo, Ed.). Penerbit Alfabeta.
- Suriati, S., Nyorong, M., & Nuraini, N. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Sosial Terhadap Kepatuhan Pasien Menjalankan Terapi Hemodialisis Di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik Medan*. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(2), 182. <https://doi.org/10.30829/Jumantik.v7i2.11588>
- Syamsidar. (2020). *Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam*. <https://www.jurnal.lain-bone.ac.id/index.php/aldin/article/view/1132>
- Thahirah Annisa. (2017). *Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa*. <https://core.ac.uk/download/pdf/198220255.pdf>
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). *Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255-261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>