

# HUBUNGAN SHALAT DHUHA DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI RSPLU PUCANG GADING

Vira Maya Sova<sup>1</sup>, Mardiyah Hayati<sup>2</sup>, Rochman Basuki<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Agama, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Islam, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

[\*Email Korespondensi: viramayasova28@gmail.com]

**Abstract: The Relationship between Dhuha Prayer and Hypertension Levels in the at RSPLU Pucang Gading.** Hypertension is a major health issue among the elderly and can lead to serious complications if untreated. Dhuha prayer is a spiritual practice believed to promote relaxation. This study aims to examine the relationship between Dhuha prayer and hypertension among elderly residents at the Pucang Gading Elderly Social Service Home. Using a cross-sectional design, 89 elderly participants were selected through purposive sampling. Dhuha prayer was assessed using a questionnaire, and blood pressure was measured with a calibrated digital device. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. A significant relationship was found between Dhuha prayer and hypertension ( $r = +0.735$ ;  $p = 0.001$ ). The positive correlation indicates an association, not a causal effect. Conclusion: Dhuha prayer is significantly associated with hypertension among the elderly.

**Keywords:** Dhuha Prayer, Hypertension, Elderly.

**Abstrak: Hubungan antara Shalat Dhuha dan Tingkat Hipertensi di RSPLU Pucang Gading.** Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di kalangan lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak diobati. Shalat Dhuha adalah praktik spiritual yang diyakini dapat meningkatkan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara shalat Dhuha dan hipertensi pada lansia penghuni Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Pucang Gading. Dengan menggunakan desain potong lintang, 89 peserta lansia dipilih melalui purposive sampling. Shalat Dhuha dinilai menggunakan kuesioner, dan tekanan darah diukur dengan alat digital yang telah dikalibrasi. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Ditemukan hubungan yang signifikan antara shalat Dhuha dan hipertensi ( $r = -0,735$ ;  $p = 0,001$ ). Korelasi positif ini menunjukkan adanya hubungan, bukan efek sebab-akibat. Kesimpulan: Shalat Dhuha memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Shalat Dhuha, Hipertensi, Lansia.

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan fase akhir kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam menghadapi stres fisik maupun emosional, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan (Efendi, 2020; Haris, 2008). Pertambahan usia menyebabkan perubahan fisiologis dan psikososial yang dapat mengurangi kemampuan adaptasi tubuh, termasuk dalam

menghadapi infeksi atau kerusakan jaringan. Salah satu penyakit kronis yang paling umum pada lansia adalah hipertensi (Darmojo, 2009).

Secara global, penderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2023 (WHO dalam Khoirun, 2024). Di Indonesia, Risesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, dengan angka tertinggi pada kelompok

usia lanjut. Pada tahun 2022, Kota Semarang mencatat 219.376 kasus hipertensi (Wulandari, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas pada populasi lansia.

Upaya penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis, termasuk teknik relaksasi dan meditasi, terbukti membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis melalui penurunan hormon stres seperti norepinefrin dan epinefrin, sehingga menurunkan ketegangan fisik dan emosional (Indra, 2009). Dalam konteks spiritual Islam, shalat termasuk salah satu bentuk aktivitas yang memberikan efek relaksasi dan ketenangan batin (Azizah, 2011).

Shalat dhuha khususnya diyakini dapat meningkatkan ketenangan psikologis melalui peningkatan endorfin, seperti yang dijelaskan oleh Dr. Ebrahim Kazim bahwa ibadah shalat dapat memicu keluarnya enkefalin dan endorfin yang memberikan rasa tenang (Abdurraman, 2016). Kondisi emosional yang stabil dan perasaan rileks dapat berperan dalam menurunkan respons stres yang secara tidak langsung dapat memengaruhi tekanan darah.

Selain aspek spiritual, pengendalian hipertensi juga membutuhkan upaya promotif dan preventif seperti diet rendah garam, olahraga teratur, berhenti merokok, serta pemantauan tekanan darah (Novi, 2021). Namun, penelitian mengenai peran aktivitas ibadah, khususnya shalat dhuha, terhadap kondisi tekanan darah pada lansia masih terbatas, terutama pada populasi yang tinggal di lembaga pelayanan sosial.

Salah satu tujuan shalat untuk mengingat Allah. Namun, tidak perlu meninggalkan shalat hanya untuk mengingat Allah, karena dzikir dilakukan dengan anggota badan, lisan dan hati. Maka dari itu, shalat dhuha adalah bagian dari upaya dalam mengingat

Allah untuk ketenangan. Pada waktu pagi setelah matahari terbit sampai waktu sebelum shalat dzuhur ini adalah jeda waktu yang paling lama antara shalat subuh dengan shalat dzuhur, sedangkan diwaktu itu banyak yang melakukan aktivitas Khusus, seperti dalam Al-Quran surah Thaha ayat 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakanlah shalat untuk mengingat-Ku." (Q.S Thaha: 14).

Ayat ini menunjukkan bahwa salah satu manfaat mengingat Allah (termasuk melalui shalat) adalah tercapainya ketenangan batin. Dalam konteks kesehatan, ketenangan batin sangat penting karena stres dan kecemasan berlebihan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik, termasuk peningkatan tekanan darah. Ketenangan batin yang dihasilkan dari shalat secara ilmiah dapat dikaitkan dengan pengaturan hormon-hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang jika berlebihan bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah. Maka dari itu, shalat dhuha adalah bagian dari upaya dalam mengingat Allah untuk ketenangan. Pada waktu pagi setelah matahari terbit sampai waktu sebelum shalat dzuhur ini adalah jeda waktu yang paling lama antara shalat subuh dengan shalat dzuhur, sedangkan diwaktu itu banyak yang melakukan aktivitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris tentang hubungan shalat dhuha dengan hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara shalat dhuha dan tingkat hipertensi pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observational analitik dengan pendekatan kuantitatif potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilakukan setelah pengajuan *ethical clearance* diterima dan disetujui dengan nomor surat NO: 740/KE/10/2023 diterbitkan pada 5 November 2024. Penelitian dilakukan di bulan November 2024 di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dengan total populasi 115 dan menggunakan rumus Slovin didapatkan 89 lansia sebagai sampel dengan kriteria lansia berusia 60-75 tahun, beragama islam, melaksanakan shalat dhuha, menderita hipertensi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini yaitu: kriteria inklusi 1. Lansia dengan rentang usia 60-75. 2. Lansia yang beragama islam. 3. Lansia yang melaksanakan shalat dhuha. 4. Lansia yang menderita hipertensi. 5. Lansia yang bersedia untuk menjadi responden penelitian. Kriteria Eksklusi 1. Lansia yang tidak kooperatif.

Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu dengan menggunakan kuesioner shalat dhuha terdiri atas 20 pertanyaan dengan skala Tinggi: 74-100 Sedang: 47-73, Rendah: 20-46 dan intervensi langsung pada lansia. Dilakukan dengan mengukur tekanan darah. Sedangkan data sekunder adalah catatan lansia yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang. Pengumpulan data dilakukan setelah

lansia menandatangani *informed consent*.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan uji distribusi frekuensi dan persentase sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi rank spearman untuk mengetahui hubungan shalat dhuha dengan hipertensi pada lansia dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  menggunakan software SPSS versi 22,0. Kesimpulan penelitian didasarkan pada hasil uji statistik yang menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara shalat dhuha dengan hipertensi. Jika terdapat korelasi negatif antara shalat dhuha dengan hipertensi, maka semakin tinggi penilaian shalat dhuha, semakin rendah tingkat hipertensi. Sebaliknya, jika ada korelasi positif antara shalat dhuha dengan hipertensi, maka semakin rendah penilaian shalat dhuha, semakin tinggi pula tingkat hipertensi.

## HASIL

Penelitian telah dilakukan selama satu hari tepatnya pada tanggal 30 November 2024 dari pukul 08.00 WIB sampai selesai pada 89 lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading yang berlokasi di Jl. Sarwo Edi Wibowo Plamongan Sari, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	ah pasien (%)
	n= 89
Jenis Kelamin	
Perempuan	54 (60,7)
Laki-laki	35 (39,3)
Usia	
60-65 tahun	28 (31,5)
66-70 tahun	36 (40,4)
71-75 tahun	25 (28,1)
Pendidikan	
SD	71 (79,8)

SLTP	11 (12,4)
SLTA	6 (6,7)
Sarjana	1 (1,1)
Riwayat Pengobatan	
Vit K2	77 (86,5)
□ Amlodipine dan Vit K2	11 (12,4)
Amlodipine, Metformin, dan Vit K2	1 (1,1)

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 54 responden (60,7%). Berdasarkan usia mayoritas berusia 66-70 tahun dengan frekuensi 36 responden (40,4%). Tingkat pendidikan sebagian besar

responden memiliki latar belakang pendidikan SD dengan jumlah 71 responden (79,8%) dan mayoritas responden memiliki riwayat pengobatan berupa konsumsi vitamin K2 sebanyak 81 (91%).

**Tabel 2. Gambaran Penilaian Shalat Dhuha dengan Hipertensi**

Variabel	jumlah pasien (%)
	n= 89
Shalat Dhuha	
Tinggi	70 (78,7)
Sedang	15 (16,9)
Rendah	4 (4,5)
Hipertensi	
Hipertensi Grade I	69 (77,5)
Hipertensi Grade II	14 (15,7)
Hipertensi Grade III	6 (6,7)

Gambaran penilaian shalat dhuha didominasi oleh kategori tinggi yaitu terdapat 70 responden (78,7%). Kategori sedang terdapat 15 responden (16,9%) dan kategori rendah terdapat 4 responden (4,5%). Sebagian besar responden menderita Hipertensi Grade I sebanyak 69 responden (77,5%). Hipertensi Grade II sebanyak 14 responden (15,7%) dan Hipertensi Grade III terdapat 6 responden (6,7%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada penilaian shalat dhuha tinggi, sebagian menderita Hipertensi Grade I 65 responden, Hipertensi Grade II 5 responden dan Hipertensi Grade III tidak ada, total 70 responden (78,7%). Penilaian shalat dhuha sedang, Sebagian menderita Hipertensi Grade I 4 responden, Hipertensi Grade II 8 responden, dan Hipertensi Grade III 3

responden, total 15 responden (16,9%). Penilaian shalat dhuha rendah sebagian menderita Hipertensi Grade I tidak ada, Hipertensi Grade II 1 responden, dan Hipertensi Grade III 3 responden, total responden 4 responden (4,5%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai  $p=0,001$  ( $p>0,05$ ), yang berarti ada hubungan signifikan antara shalat dhuha dengan hipertensi pada lansia.

**Tabel 3. Hubungan Shalat Dhuha dengan Hipertensi pada Lansia**

		Hipertensi			Total	%	p value	Kekuatan Korelasi
		Grade I	Grade II	Grade III				
Shalat Dhuha	Tinggi	65	5	0	70	78,7	0,001	-0,735
	Sedang	4	8	3	15	16,9		
	Rendah	0	1	3	4	4,5		
Total		69	14	6	89	100		

**PEMBAHASAN****Hubungan shalat dhuha dengan hipertensi pada lansia**

Dengan melakukan shalat dhuha dengan khushyuk, emosional akan menjadi lebih baik pada diri lansia. Shalat dhuha memengaruhi tekanan darah karena membuat seseorang merasa rileks, yang memengaruhi kelenjar pituitary yang menghasilkan hormon endorfin. (Istiana, 2021) Untuk menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, hormon endorfin menurunkan efek partikuler neurotransmitter katekolamin dalam pembuluh darah. (Hidayati, 2018)

Penelitian sebelumnya mendukung penelitian ini, yang dilakukan Zuliant P.R & Silvitasari.I pada tahun 2023 sebagaimana dinilai dengan pelaksanaan hasil menunjukkan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah shalat dhuha, dengan nilai p untuk sistol diperoleh  $0,001 < 0,05$ . Shalat dhuha, jika dilakukan dengan khushyuk, akan memperbaiki emosi positif lansia. Ini terjadi karena shalat menurunkan tekanan darah dan membuat mereka merasa lebih rileks. Kelenjar pituitary, yang bertanggung jawab untuk menghasilkan hormone endorfin, akan dipengaruhi ketika tubuh rileks. (Istiana, 2021) Hormon endorfin serta neuromodulator, bekerja tanpa langsung dengan mengurangi efek katekolamin, sebuah partikuler neurotransmitter, dalam pembuluh darah. Ini dapat mengurangi denyut jantung dan tekanan darah. (Hidayati, 2018) Selain itu, karena respon relaksasi saraf, shalat dhuha mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan sistem saraf simpatis melalui pelepasan gelombang alfaki otak yang lebih dominan pada

sistem saraf parasimpatis, yang melenturkan saraf yang tegang dan membuat tubuh rileks. Saat tubuh merasakan respon relaksasi, saraf parasimpatis melambatkan detak jantung, menurunkan tekanan darah. (Febriyona, 2021)

Selain itu, shalat dhuha mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan sistem saraf simpatis melalui pelepasan gelombang alfa ke otak. (Novi, 2021) Ini karena respon relaksasi, yang lebih dominan pada sistem saraf parasimpatis, melenturkan saraf yang tegang dan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh merasakan sensasi relaksasi, saraf parasimpatis melambatkan detak jantung, menurunkan tekanan darah. (Febriyona, 2021) Salah satu cara nonfarmakologi mengatasi hipertensi pada lansia dengan shalat dhuha. Seperti gerakan senam ergonomis, gerakan shalat dhuha mengurangi denyut jantung dan output jantung, sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Sudarso, 2019)

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan shalat dhuha dengan hipertensi pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading. Hasil uji statistik menggunakan Rank Spearman menunjukkan bahwa memiliki korelasi negatif dengan tingkat stres, dengan nilai koefisien korelasi - 0,735 dan p-value 0,001 ( $< 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi penilaian shalat dhuha maka semakin rendah hipertensi nya, dan sebaliknya.

Dengan demikian, hasil penelitian

ini menegaskan bahwa shalat dhuha bisa menjadi salah satu penanganan non farmakologi untuk hipertensi. Adapun penanganan yang lain yaitu menjaga diet rendah garam, berolahraga teratur, dan menghindari merokok dan rutin cek tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat, seperti edukasi mengenai faktor resiko hipertensi. Keterbatasan dari penelitian ini Penelitian menggunakan desain cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Pengambilan data dilakukan hanya dalam satu hari, sehingga tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional sesaat. Penilaian shalat dhuha menggunakan kuesioner self-report, sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Variabel perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan penggunaan obat antihipertensi tidak dianalisis secara komprehensif. Penelitian terbatas pada satu lokasi sehingga generalisasi hasil masih terbatas.

Saran untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat tentang arah hubungan atau kemungkinan pengaruh praktik ibadah terhadap tekanan darah. Melakukan pengukuran tekanan darah berulang pada beberapa waktu berbeda untuk mendapatkan nilai yang lebih stabil. Menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur untuk analisis yang lebih menyeluruh. Menggunakan instrumen penilaian ibadah atau spiritualitas yang lebih objektif dan tervalidasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdurraman, T. (2016). Buku Shalat Panduan dan Tuntunan Praktis. *Wahyu Media*.

Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. *Graha Ilmu Ditjen Yankes*.

Casmuti, F. A. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA journal of*

*Public Health Research and Development*, 123-34.

- Darmojo, C. (2009). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke-3 (3rd ed.). *Jakarta: Balai Penerbit FKUI*.
- Efendi, F. &. (2020). Teori dan Praktik dalam Keperawatan. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*.
- Febriyona, R. &. (2021). Pengaruh Gerakan Shalat Wajib Diikuti Shalat Sunnah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Lauwono. *Zaitun. Jaitun*, 1-6.
- Haris, G. J. (2008). Care Giver Well-Being: Factor Influencing Positive Out Comes in the Informal Care Giving Process (Disertation, Doctor of Philosophy). *Department of Family and Child Science, Florida State University*.
- Hidayati, B. N. (2018). Efektifitas Gerakan Sholat Duha Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. 320-5.
- Hasyim, M. (2020). Shalat dan regulasi emosi: Tinjauan psikofisiologis. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Indra, E. K. (2009). Pengaturan Tekanan Darah Jangka Pendek, Jangka Menengah, dan Jangka Panjang. *Medikora*.
- Istiana, D. (2021). Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Terhadap Penurunan Tingkat. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*.
- Kemenkes. (2018). Retrieved from Berita Negara: Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Khoirun, N. P. (2024). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia melalui Tombo Ati (Tanaman Obat Anti Hipertensi) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mejobo Kudus. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*.
- Khoirun, N. (2024). *Hipertensi pada Lansia: Patofisiologi dan Penanganan*. Yogyakarta: Deepublish.

- Novi, A. L. (2021). Hubungan Rutinitas Shalat Dhuha dengan Penurunan Tingkat Stres pada Muslimah Lansia. *Ilmiah Masitek*.
- Novi, F. (2021). *Manajemen Hipertensi untuk Lansia*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarso, K. K. (2019). Efektivitas Pemberian Intervensi Gerakan Shalat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *J Kep Lppm Dian Husada Mojokerto.*, 76-86.
- Sumandar. S., F. R. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *J. Kesehatan Vokasional* , 61. Retrieved from Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas.
- Wulandari, R, S. (2024). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Zainudin, M. (2017). Pengaruh dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.