

Pengaruh Praktik Gerakan Sholat yang Benar terhadap Ketenangan Jiwa Pasien Hipertensi Di Puskesmas Summersari Kabupaten Lumajang

The Effect of Proper Prayer Postures on the Peace of Mind of Hypertensive Patients at the Summersari Community Health Center in Lumajang Regency

Zainal Arifin^{1*}, Zainal Abidin², Erna Handayani¹, Iin Aini Isnawati¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

²Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jember, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :

Ketenangan jiwa, hipertensi, gerakan sholat

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres adalah salah satu penyebab hipertensi. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi fisik dan mental seseorang yang kemudian membuat jiwa menjadi tidak tenang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh gerakan sholat yang benar terhadap ketenangan jiwa pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Summersari Kabupaten Lumajang pada bulan Mei 2025. **Metode:** Penelitian quasi eksperimen dengan desain pre-post test. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dan didapatkan responden yang berjumlah 36 orang. Pengumpulan data menggunakan simple FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire). Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon. **Hasil:** Sebelum dilakukan intervensi edukasi dan praktik gerakan sholat yang benar rata-rata nilai kuesioner responden adalah 24,75 dan setelah dilakukan intervensi gerakan sholat yang benar rata-rata nilai kuesioner menjadi 33,19. Hasil analisa penelitian menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai Sig.(2-tailed) adalah 0.000. Sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh gerakan sholat yang benar terhadap ketenangan jiwa pada pasien hipertensi.

Keyword:

Peace of mind, hypertension, prayer movements

ABSTRACT

Introduction: Stress is one of the causes of hypertension. Prolonged stress can affect a person's physical and mental well-being, leading to a restless mind. The purpose of this study was to determine the effect of performing prayer movements correctly on mental peace in patients with hypertension. This study was conducted at the Summersari Community Health Center in Lumajang Regency in May 2025. **Methods:** This was a quasi-experimental study with a pre-post test design. Purposive sampling was used, resulting in a sample of 36 respondents. Data were collected using the Simple FFMQ (Five-Factor Mindfulness Questionnaire). Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** Before the educational intervention and practice of proper prayer movements, the respondents' average questionnaire score was 24.75; after the intervention, the average score increased to 33.19. Analysis of the research data using the Wilcoxon test yielded a Sig. (2-tailed) value of 0.000. Thus, $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** Proper prayer movements have an effect on mental calmness in patients with hypertension.

Copyright © 2026 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Zainal Arifin

Email: nifiralaniaz91@gmail.com

Article history

Received date : 23 April 2026

Revised date : 17 Juni 2026

Accepted date : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah dengan nilai sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keturunan, usia, jenis kelamin, obesitas, stres, pola makan, dan kebiasaan merokok. Selain faktor fisik, kondisi psikologis seperti ketenangan jiwa juga berperan penting. Ketenangan jiwa mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, sedangkan ketidaktenangan dapat memicu stres yang berdampak pada peningkatan tekanan darah.

Secara global, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan dengan sekitar 1,28 miliar penderita di dunia, di mana sebagian besar tidak terdiagnosis atau tidak terkontrol. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 30,8% dengan angka yang meningkat seiring bertambahnya usia, termasuk di Jawa Timur dan Kabupaten Lumajang yang memiliki angka cukup tinggi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar pasien masih bergantung pada terapi medis tanpa pendekatan komplementer, serta memiliki respon psikologis yang beragam terhadap penyakitnya, termasuk kurangnya pemahaman terhadap praktik ibadah seperti sholat yang dilakukan secara terburu-buru dan kurang tepat.

Stres merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi karena dapat memicu pelepasan hormon yang meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi maupun nonfarmakologi, termasuk pengelolaan emosi dan terapi komplementer. Aktivitas seperti pijat, peregangan, serta gerakan sholat dapat membantu melancarkan peredaran darah dan memberikan efek relaksasi. Selain itu, sholat juga berperan dalam menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan jiwa, sehingga berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara gerakan sholat, ketenangan jiwa, dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (pre-experimental design) dengan pendekatan one group pre-test dan post-test design. Desain ini digunakan untuk mengetahui

pengaruh intervensi berupa gerakan sholat terhadap ketenangan jiwa pada pasien hipertensi dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di UPTD Puskesmas Sumbersari, Kabupaten Lumajang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang terdaftar di UPTD Puskesmas Sumbersari sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 36 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek penelitian adalah pasien hipertensi yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan mengikuti intervensi hingga selesai. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gerakan sholat, sedangkan variabel dependen adalah ketenangan jiwa.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat ketenangan jiwa responden. Selanjutnya responden diberikan intervensi berupa edukasi dan praktik gerakan sholat yang benar, kemudian dilakukan pemantauan selama 14 hari. Pada hari ke-14 dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Simple Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat, dengan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian seperti informed consent, kerahasiaan data responden, serta prinsip beneficence dan non-maleficence.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
1	Usia		
	45-48 Tahun	9	25
	49-52 Tahun	16	44
	53-56 Tahun	11	31
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	18	50
	Perempuan	18	50
	Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 36 orang distribusi responden pada usia responden terendah adalah 45 tahun dan usia tertinggi adalah 55 tahun dengan rata-rata usai 50 tahun. Dengan distribusi pada rentang usia 45-48 ada 8 responden, 49-52 11 responden dan 53-56 ada 11 responden. Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari jumlah responden laki-laki dan perempuan terdistribusi pada frekuensi dan prosentase yang sama yaitu frekuensi sebanyak 18 orang dan prosentase sebesar 50%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketenangan Jiwa Sebelum dilakukan Intervensi

Variabel	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
Ketenangan Jiwa	24,75	25,50	26	4,205

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebelum pemberian intervensi kepada responden yang sebanyak 36 orang, jumlah skor terendah adalah 15 dan jumlah skor tertinggi adalah 34 dengan rata-rata skor pada 24,75, nilai *median* adalah 25,50 dan nilai *modus* adalah 26 serta nilai standar deviasi sebesar 4,205.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketenangan Jiwa Setelah dilakukan Intervensi

Variabel	Mean	Median	Modus	Standar Deviasi
Ketenangan Jiwa	33,19	33	30	3,977

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa setelah pemberian intervensi kepada responden yang sebanyak 36 orang, jumlah skor terendah adalah 23 dan jumlah skor tertinggi adalah 41 dengan rata-rata skor pada 33,19, nilai *median* adalah 33,00 dan nilai *modus* adalah 30 serta nilai standar deviasi sebesar 3,977.

Tabel 4. Analisa Pengaruh Gerakan Sholat terhadap Ketenangan Jiwa Pasien Hipertensi

Perbedaan skor ketenangan jiwa sebelum dan sesudah intervensi	
Nilai Z	-5.235b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil uji statistic yang di lakukan peneliti dengan menggunakan uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS pada pasien *hipertensi* dengan jumlah responden

sebanyak 36 orang didapatkan adanya peningkatan ketenangan jiwa pasien *hipertensi* di UPTD Puskesmas Summersari Kabupaten Lumajang karena memiliki nilai $p=0,000$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H1 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gerakan sholat terhadap ketenangan jiwa pada pasien *hipertensi* di UPTD Puskesmas Summersari Kabupaten Lumajang.

PEMBAHASAN

1. Pengukuran Nilai Ketenangan Jiwa Pasien *Hipertensi* Di UPTD Puskemas Summersari Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi pada 36 responden, diperoleh nilai ketenangan jiwa dengan skor terendah 15 dan tertinggi 34. Nilai rata-rata sebesar 24,75 dengan median 25,50, modus 26, serta standar deviasi 4,205. Jika dibandingkan dengan nilai maksimal kuesioner yaitu 50, rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat ketenangan jiwa responden masih berada sekitar setengah dari nilai maksimal, bahkan nilai terendah hanya mencapai sekitar 30%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih berada dalam kondisi ketenangan jiwa yang rendah.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pada pasien hipertensi sering terjadi gangguan ketenangan jiwa, terutama akibat faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti stres. Stres yang berkepanjangan dapat memicu perubahan hormonal dalam tubuh, seperti peningkatan hormon stres yang berdampak pada berbagai fungsi fisiologis. Dampak tersebut meliputi peningkatan tekanan darah, gangguan sistem tubuh, penurunan nafsu makan, peningkatan kecemasan, serta melemahnya sistem imun.

Individu dengan ketenangan jiwa yang rendah umumnya menunjukkan berbagai respon emosional negatif seperti perasaan tertekan, cemas, marah, takut, hingga munculnya rasa bersalah. Kondisi ini dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin yang mempercepat denyut jantung dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Sebaliknya, ketenangan jiwa dapat tercermin dari perilaku sehari-hari seperti sikap sabar, berpikir optimis, serta kedekatan

spiritual, yang membantu individu lebih mampu mengelola stres dan menghadapi permasalahan dengan lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pasien hipertensi cenderung mengalami ketidaktenangan jiwa yang dipengaruhi oleh stres dan faktor lainnya. Ketidaktenangan ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis seperti mudah marah, gelisah, dan sulit berkonsentrasi, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik seperti penurunan daya tahan tubuh, peningkatan tekanan darah, serta perubahan ekspresi wajah yang tampak lelah. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan peningkatan ketenangan jiwa menjadi aspek penting dalam penanganan pasien hipertensi..

2. Pengukuran Nilai Ketenangan Jiwa Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Sumbersari Sesudah Dilakukan Intervensi Gerakan Sholat

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian intervensi pada 36 responden, diperoleh skor ketenangan jiwa dengan nilai terendah 23 dan tertinggi 41. Nilai rata-rata meningkat menjadi 33,19 dengan median 33,00, modus 30, serta standar deviasi 3,977. Data ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat ketenangan jiwa responden dibandingkan sebelum intervensi, yang menandakan adanya perubahan positif setelah dilakukan gerakan sholat.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa intervensi gerakan sholat memberikan pengaruh pada beberapa aspek ketenangan jiwa, yaitu terjadi peningkatan pada indikator observasi, penjabaran, tidak menghakimi pengalaman batin, serta tidak reaktif terhadap pengalaman batin. Meskipun demikian, terdapat penurunan pada aspek bertindak dengan kesadaran. Secara keseluruhan, perubahan ini menunjukkan bahwa gerakan sholat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas ketenangan jiwa responden.

Secara teoritis, ketenangan jiwa dapat dicapai melalui praktik spiritual seperti sholat, doa, dan meditasi. Sholat yang dilakukan dengan penghayatan memungkinkan individu memahami makna dari setiap gerakan, baik sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan maupun sebagai manfaat bagi kesehatan fisik. Dengan demikian, sholat tidak hanya menjadi aktivitas ritual, tetapi juga sarana refleksi diri dan relaksasi.

Selain itu, sholat juga dipandang sebagai bentuk dzikir yang mampu menenangkan hati dan mendekatkan individu kepada Tuhan. Aktivitas ini memberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak dari tekanan kehidupan, sehingga membantu meredakan stres dan menciptakan ketentraman batin. Oleh karena itu, pelaksanaan sholat dengan gerakan yang benar dan penuh penghayatan dapat menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa.

3. Analisis Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas Sumbersari Kabupaten Lumajang

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara gerakan sholat terhadap ketenangan jiwa pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sumbersari Kabupaten Lumajang, dengan nilai $p = 0,00$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sholat mampu memberikan ketenangan karena mendekatkan individu kepada Tuhan. Pelaksanaan sholat yang dilakukan dengan penuh penghayatan membantu seseorang memahami makna dari setiap gerakan, baik dari sisi spiritual maupun manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Sholat juga dipandang sebagai salah satu sumber utama ketenangan jiwa, bahkan disebut sebagai bentuk dzikir yang paling utama yang dapat menentramkan hati.

Selain itu, gerakan dalam sholat, khususnya yang melibatkan pengaturan pernapasan dan konsentrasi, memiliki kemiripan dengan teknik relaksasi seperti yoga. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga kebutuhan oksigen terpenuhi, yang pada akhirnya memberikan efek rileks dan menenangkan bagi individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan sholat sesuai dengan kaidah yang benar berperan dalam meningkatkan ketenangan jiwa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk lebih memperhatikan aspek spiritual sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan, baik secara individu maupun kelompok.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan skor ketenangan jiwa pada ke 36 responden, dimana sebelum intervensi menunjukkan ada skor terendah 15, skor tertinggi 34, skor rata-rata 24,75. Setelah intervensi menunjukan skor terendah 23 dan skor tertinggi 41 dengan nilai rata-rata 33,19.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan gerakan sholat terhadap ketenangan jiwa pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Summersari Kabupaten Lumajang ($p=0,00 < \alpha=0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid. 2023. Bidayatul hidayah. Ploso, Kediri. Lembaga penelitian dan kajian ilmiah Mazaya.,
- Ma'ruf Tolhah, dkk. 2008. Fiqh Ibadah. Ploso, Kediri Lembaga Ta'lif Wannasyr.
- Kadir Amalliah. 2023. Buku saku manajemen stres. Bandung. Widina Bhakti Persada.
- Febrianty, dkk. 2023. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kerja. Tasikmalaya. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Fourianalistyawati, Endang, dkk. 2023. Measuring mindfulness in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) for Indonesian population. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI.
- Hsb, R. M., Akbar, A., Adilah, G., & Putri, I. M. (2024). Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa di Era Modern menurut Al-Qur'an. *Al-Qadim: Jurnal Tafsir dan Ilmu Tafsir*, 1(2).
- Imaduddin A. Viktor. 2022. Islamic Mindfulness, mengukur kualitas salat, meraih ihsan dalam kehidupan. Lamongan. Nawa Litera Publishing.
- Khamelia, E., Aditya, K., Baharuddin, A., & A'la Al Maududi, A. (2026). Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(2), 1421-1430.
- Meindy, Nadhira. 2022. Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran.
- Ruswadi, Indra, dkk. 2020. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), Manfaatnya Dalam Mendukung Program Pengobatan *Hipertensi*. Indramayu Jawa Barat. Penerbit Adab.
- Hurai, Rufina, dkk. 2025. Buku Ajar Keperawatan Holistik. Jambi. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hayati, R. (2022) *Pengertian Kerangka Konsep Penelitian, Bagian, Jenis, Tujuan, dan Cara Membuatnya*.
- Masturoh, I. and Anggita.T, N. (2018) Metode penelitian kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riadi, M. (2020) Populasi dan Sampel Penelitian (Pengertian, Proses, Teknik Pengambilan dan Rumus). [com/2020/11/populasi-dan-sampel-penelitian.html?m=1](https://www.researchgate.net/publication/344111111-populasi-dan-sampel-penelitian.html?m=1).
- Salmaa (2021) Instrumen Penelitian: Pengertian, Jenis-Jenis, dan Contoh Lengkap, deepublish.
- Salmaa (2022) Definisi Operasional: Pengertian, Ciri-ciri, Contoh, dan Cara Menyusunnya.
- Leonora, Dina. 2023. Faktor resiko kejadian *hipertensi* pada usies 35-50 tahun di wilayah kerja puskesmas siwalima kabupaten kepulauan aru. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku.
- KEMENKES. 2024. Pedoman Pengendalian *Hipertensi* Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta Selatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- KEMENKES. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nefid, Jeffery S. 2021. Psikologi dan Kesehatan: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi. Nusamedia. Bandung
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13-40.