

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Intensitas Shalat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Selama Pandemi *COVID-19*

Yusin Aulia Alfiana¹, Noor Yazid², Chamim Faizin³

¹) Mahasiswa S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

²) Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³) Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Email korespondensi: yusinaulia@gmail.com

Abstrak: Pandemi *COVID-19* sedang mewabah di seluruh dunia. Kecemasan menjadi sesuatu yang tidak bisa dihindari di saat pandemi *COVID-19*. Kondisi lingkungan kerja para tenaga kesehatan yang penuh tekanan menyebabkan tingkat kecemasan yang dialami mengalami peningkatan. Adaptasi terhadap ancaman dan tekanan sangat diperlukan. Shalat tahajud dinilai sebagai salah satu terapi spiritual penting untuk menghadirkan ketenangan dan ketenteraman jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan selama pandemi *COVID-19*. Jenis penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karanganyar Kabupaten Demak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Pengukuran intensitas shalat tahajud menggunakan kuesioner dan tingkat kecemasan menggunakan skala *Zung Self-rating Anxiety Scale*. Analisis bivariat menggunakan korelasi *rank spearman*. Hasil analisis berdasarkan intensitas shalat tahajud dan tingkat kecemasan diketahui nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = -0,512$. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan yang berkerja di Puskesmas selama pandemi *COVID-19*. Dapat disimpulkan apabila intensitas shalat tahajud tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh tenaga kesehatan.

Kata Kunci: *COVID-19*, intensitas shalat tahajud, kecemasan tenaga kesehatan

PENDAHULUAN

Pandemi *COVID-19* sedang melanda di dunia. Salah satu aspek yang sangat terdampak yaitu pada bidang kesehatan.

Upaya pengendalian serta penanggulangan pandemi *COVID-19* menjadi fokus utama seluruh masyarakat. Penelitian lain di Tiongkok, 45% dari 1257

tenaga kesehatan dilaporkan mengalami gejala kecemasan pada saat merawat penderita *COVID-19*.¹ Hasil penelitian lain tentang kesehatan mental yang terjadi pada tenaga kesehatan yang merawat pasien *COVID-19* melaporkan gejala kecemasan ringan (53,9%).² Pada umumnya makhluk hidup pernah mengalami perasaan cemas selama hidupnya. Perasaan cemas ialah suatu reaksi emosional yang penyebabnya tidak jelas atau tidak spesifik yang dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman, tidak tenang, dan rasa terancam. Kecemasan yang berlebihan dapat memberikan efek negatif bagi tubuh yaitu mudah terserang penyakit yang diakibatkan karena menurunnya sistem kekebalan tubuh.³ Pandemi *COVID-19* yang sudah berlangsung selama satu setengah tahun terus mengalami peningkatan jumlah kasus membuat para tenaga kesehatan kelelahan baik fisik maupun psikologisnya. Tingginya tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan dalam upaya pengendalian *COVID-19* dapat disebabkan oleh perasaan cemas tentang kesehatan diri sendiri karena kurangnya ketersediaan alat pelindung diri (APD) dan penyebaran virus ke keluarga. Faktor lain yang mempengaruhi gangguan kecemasan antara lain beban kerja dan tekanan di tempat kerja, masalah di rumah akibat pandemi *COVID-19* contohnya tidak adanya dukungan dari keluarga dan isolasi sosial yang berdampak langsung pada kesehatan psikologis tenaga kesehatan. Gejala yang timbul dapat ditandai dengan merasa tegang, gemetar, mudah terganggu, lesu, dan gangguan tidur.³

Di masa pandemi *COVID-19*, puskesmas berperan dalam melakukan deteksi, prevensi, dan respon penanggulangan secara terpadu dalam pemberian pelayanan kesehatan lainnya selama pandemi *COVID-19*. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara pada tenaga kesehatan di puskesmas karanganyar II demak mengeluhkan rasa cemas dikarenakan banyaknya teman tenaga kesehatan terpapar *COVID-19* secara bersamaan. Pada bulan juli 2021 sebanyak 22 tenaga kesehatan di puskesmas karanganyar II terpapar *COVID-19*.

Beberapa cara untuk mengatasi kecemasan tersebut diperlukan dengan adanya tenaga psikologis, adanya dukungan dari keluarga, institusi, dan masyarakat, melakukan gaya hidup yang positif dapat mempengaruhi kesehatan mental menjadi sejahtera.⁴ Cara lain untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan *coping mechanism* yang bertujuan untuk mengurangi dan mengatasi situasi atau tuntutan membebani yang melebihi sumber dayanya.⁵ Mekanisme koping yang dapat dilakukan pada tenaga kesehatan yaitu dapat melakukan komunikasi kepada orang menganggap masalah kita penting, meningkatkan ibadah dengan melibatkan tokoh agama, dan berbagi pengalaman dengan sesama tenaga kesehatan.⁶ Shalat adalah suatu ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai munajat atau berdoa. Orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, khusyu', ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan dapat

menumbuhkan rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya.⁷ Sehingga dapat menciptakan ketenangan dan ketenteraman di hati mereka. Dengan begitu, shalat tahajud akan menjadi salah satu terapi spiritual penting untuk menghadirkan ketenteraman jiwa. Dari segi agama dan kesehatan, shalat yang dilakukan pada tengah malam memiliki manfaat yang sangat baik.⁸ Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang dikerjakan pada waktu malam hari, shalat tahajud dapat dikerjakan sesudah isya sampai terbitnya fajar dan bagi yang melaksanakan diwajibkan tidur dahulu walaupun sebentar saja.⁸ Kemudian diperkuat dalam hadist yang diriwayatkan oleh Tirmidzi sebagaimana disabdakan Rasulullah SAW “Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit”. Oleh karena itu, shalat tahajud dapat dijadikan sebagai terapi spiritual penting untuk menghadirkan ketenteraman jiwa.⁸ Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan di Puskesmas selama pandemi *COVID-19*.

METODE

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada Puskesmas Karanganyar II Kabupaten Demak pada bulan Januari 2022. Populasi yang digunakan adalah semua tenaga kesehatan di puskesmas Karanganyar yaitu berjumlah 52 tenaga kesehatan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi terdiri dari, responden tenaga kesehatan aktif di puskesmas Karang Anyar II kabupaten Demak, responden beragama Islam, dan responden bersedia mengisi *informed consent*. Kriteria eksklusi terdiri dari, responden cuti bekerja, responden menggunakan obat anti kecemasan, responden tidak mengisi penuh kuesioner. Didapatkan sampel dari kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh sampel sebanyak 52 responden. Penelitian ini menggunakan data primer. Pengukuran intensitas shalat tahajud menggunakan kuesioner intensitas shalat tahajud. Hasil uji reliabilitas kuesioner intensitas shalat tahajud menghasilkan nilai r alfa sebesar 0,920, nilai tersebut lebih besar dibandingkan 0,6, sehingga kuesioner ini reliabel. Hasil uji validitas diperoleh semua item valid, karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Kuesioner *ZSAS* merupakan kuesioner yang digunakan untuk kuesioner yang digunakan untuk mengevaluasi adanya kecemasan dan menilai besarnya tingkat kecemasan. Analisis univariat digunakan untuk menguraikan distribusi frekuensi variabel. Analisis bivariat menggunakan analisis Korelasi *rank spearman*. Penelitian dimulai sesudah menerima *Ethical clearance* yang dibuat oleh komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nomer surat No. 005/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2022. Semua prosedur

dilaksanakan sesudah memperoleh persetujuan atau informed consent dari responden.

HASIL

Hasil penelitian

Tabel 1.1 distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	19.2
Perempuan	42	80.8
Umur		
Masa remaja akhir	3	5.8
Masa dewasa awal	16	30.8
Masa dewasa akhir	20	38.5
Masa lansia awal	11	21.2
Masa lansia akhir	2	3.8
Intensitas shalat tahajud		
Intensitas rendah	9	17.3
Intensitas sedang	27	51.9
Intensitas tinggi	16	30.8
Tingkat kecemasan		
Tidak ada gejala kecemasan	42	80.8
Gejala kecemasan ringan	10	19.2

Berdasarkan tabel 1.1 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan

sebesar 80.8%. Distribusi frekuensi berdasarkan umur menunjukkan responden terbanyak termasuk masa dewasa akhir (38.5%) yaitu umur diantara 36 sampai 45 tahun dan terendah termasuk masa lansia akhir (3.8%) yaitu umur berkisar 55 hingga 65 tahun. Distribusi frekuensi berdasarkan intensitas shalat tahajud menunjukkan sebagian besar responden memiliki intensitas shalat tahajud sedang (51.9%). Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan responden terbanyak dengan tingkat tidak ada gejala kecemasan sebanyak 42 responden (80.8%) dan tersedikit dengan tingkat kecemasan sedang dan berat sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 1.2 hasil analisis dari uji korelasi rank spearman

Analisis bivariat	Intensitas shalat tahajud	
	r	Nilai p
Tingkat kecemasan	-0.512	0.000

Berdasarkan tabel 1.2 hasil analisis uji korelasi rank spearman pada hubungan intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan signifikan 5% atau 0.05. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai p value kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Hasil analisis bivariat pada penelitian ini diketahui nilai signifikansi atau p sebesar 0.000. Karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan

antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan.

Hasil analisis bivariat didapatkan koefisien korelasi sebesar -0.512 . angka koefisien korelasi tersebut bernilai negatif, sehingga hubungan antara kedua variabel bersifat tidak searah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin rendah intensitas shalat tahajud pada responden, maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi. Kekuatan koefisien korelasi bernilai sedang karena berada di rentang $0.400-0.599$.

DISKUSI

Dari hasil penelitian ini didapatkan hubungan yang signifikan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan. Dimana didapatkan koefisien yang bernilai negatif atau hubungan yang terjadi pada variabel bersifat tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin rendah intensitas shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh responden. Keaktifan shalat tahajud pada tenaga kesehatan di puskesmas Karanganyar sebagian besar termasuk ke dalam kategori intensitas shalat tahajud sedang sebanyak 51.9% , kategori intensitas shalat tahajud tinggi sebesar 30.8% , dan kategori intensitas shalat tahajud rendah berjumlah 17.3% . Gambaran tingkat kecemasan yang ditentukan dengan kuesioner skala *ZSAS (Zung Self-rating Anxiety Scale)* sangat beragam dari yang terbanyak yaitu tidak ada gejala kecemasan sebesar 42 tenaga kesehatan (80.8%) dan tersedikit dengan gejala kecemasan ringan sebanyak 10 tenaga kesehatan (19.2%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara shalat tahajud dengan tingkat kecemasan seseorang, didapatkan individu yang melaksanakan shalat tahajud tidak teratur dan yang memiliki kecemasan berjumlah 29 ($74,4\%$) lebih tinggi dibandingkan dengan yang melaksanakan shalat tahajud tidak teratur dan tidak kecemasan berjumlah 10 ($25,6\%$). Pada individu yang teratur melaksanakan shalat tahajud dan tidak memiliki kecemasan berjumlah 31 ($83,8\%$) lebih tinggi dibandingkan dengan yang teratur melaksanakan shalat tahajud dan yang memiliki kecemasan berjumlah 6 ($16,2\%$). Dari penelitian tersebut dijelaskan jika seseorang melakukan shalat tahajud secara teratur akan memberikan respons dan memperbaiki persepsi seseorang yang awalnya memiliki kecemasan berat hingga kecemasan tersebut bisa berkurang. Shalat tahajud dapat memberikan pengaruh fisik dan psikis, seseorang yang melaksanakan shalat tahajud teratur dapat semakin mendekatkan diri dengan sang pencipta yaitu Allah SWT sehingga muncul ketenangan dan kedamaian jiwa dimana perasaan yang cemas dan gelisah akan berkurang.⁹

Pada dasarnya seluruh gangguan kesehatan mental berawal dari perasaan cemas atau takut. kecemasan merupakan respons terhadap suasana mengancam tertentu dan merupakan sesuatu hal yang wajar terjadi. Kecemasan dimulai dengan adanya *stressor* atau suasana yang mengancam selaku stimulus yang

berbahaya.¹⁰ Dalam batasan tertentu, kecemasan membuat seseorang lebih waspada terhadap ancaman, karena bila ancaman tersebut dianggap tidak berbahaya, maka seseorang tidak akan melakukan tindakan pertahanan diri (*selfdefence*). Berkaitan dengan pandemi COVID-19 ini, kecemasan perlu ditangani dengan baik supaya senantiasa memberikan *awareness* tetapi jangan sampai mengakibatkan kepanikan berlebih sehingga menimbulkan gangguan kesehatan mental yang serius. Respons kecemasan yang muncul pada setiap orang akan berbeda. Untuk sebagian individu, respons terhadap kecemasan tidak senantiasa disertai dengan respons fisiologis. Tetapi pada sebagian orang, respons kecemasan mungkin melibatkan reaksi fisiologis sementara, contohnya seperti peningkatan irama jantung, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, urtikaria, dan gejala lainnya. Ketika seorang menghadapi kecemasan, sistem pertahanan diri akan menilai kembali ancaman tersebut, dan pada saat yang sama berusaha untuk mengatasi, menghilangkan ataupun mengurangi perasaan terancam tersebut. Seseorang dapat memakai pertahanan diri (*defence mechanism*) dengan meningkatkan aktivitas kognitif ataupun motorik.¹¹

Penelitian ini juga sesuai dengan teori Prof. Dr. Mohammad Sholeh yang menjelaskan bahwa shalat tahajud mempunyai nilai psikologis karena dapat memengaruhi kontrol kognisi dengan cara meningkatkan persepsi dan memiliki aspek meditasi dan relaksasi yang memberikan motivasi positif sehingga dapat menjadi

mekanisme *coping* yang positif untuk meredakan kecemasan. Disitulah peran shalat tahajud yang memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan. Saat melakukan shalat tahajud adalah waktu yang tepat untuk memohon kepada Allah Swt. atas segala permasalahan yang dialami, sehingga timbul perasaan lega dan mendapatkan ketenangan jiwa.⁸

Kecemasan dapat menimbulkan perubahan psikis misalnya rasa takut, gangguan tidur, depresi, keterbelakangan mental, perubahan pada sikap dan penurunan kecerdasan emosional. Tenaga kesehatan merasakan kecemasan yang disebabkan dari berbagai macam faktor risiko, seperti jam kerja yang Panjang, sosiodemografis, rasa malu, dan rasa takut terpapar COVID-19. Langkah yang dapat dipertimbangkan yaitu dengan membuat kelompok yang dapat mendukung upaya penyelesaian kecemasan, pelatihan mekanisme coping yang positif, dan penyediaan layanan konseling.⁴

Kegiatan spiritual seperti shalat, berdoa dan meditasi menimbulkan perasaan rileks sehingga mampu mengurangi gejala kecemasan. Hal tersebut dapat terjadi pada saat keadaan rileks, tubuh dapat memberikankah suasana tenang. Perasaan tenang penurunan hormon adrenalin dan kortisol, peningkatan hormon endorfin dan hormon serotonin yang berperan untuk menciptakan perasaan senang dan tenang.¹²

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Jumlah subjek penelitian yang terlalu sedikit
- b. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga usia tenaga kesehatan yang didapatkan tidak homogen
- c. Tingkat kecemasan pada subjek penelitian diukur berdasarkan skala bukan berdasarkan hasil tes laboratorium sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal
- d. Tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan tidak diukur sebelum dan sesudah pandemi *COVID-19*
- e. Pada penelitian ini tidak melakukan penelitian lebih dalam tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan pada tenaga kesehatan selama pandemi *COVID-19* ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas shalat tahajud dengan tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan yang berkerja di Puskesmas Karanganyar kabupaten Demak selama pandemi *COVID-19*. Jika intensitas shalat tahajud tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Tenaga kesehatan Puskesmas Karanganyar II

kabupaten Demak dan pihak lain yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Qiongni Chen, Mining Liang, Yamin Li, Jincai Guo, Dongxue Fei, Ling Wang, Li He, Caihua Sheng, Yiwen Cai, Xiaojuan Li, Jianjian Wang ZZ. Correction To Mental Health Care For Medical Staff In China During The COVID-19 Outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 2020;7(5).
2. Fadli F, Safruddin S, Ahmad AS, Sumbara S, Baharuddin R. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *J Pendidikan Keperawatan Indones*. 2020;6(1):57–65.
3. Diinah D, Rahman S. Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat saat Pandemi COVID 19 di Negara Berkembang dan Negara Maju: A Literatur Review. *Din Kesehat J Kebidanan dan Keperawatan*. 2020 Jul 30;11(1):37–48.
4. Handayani R, Suminanto T, Darmayanti AT, Widiyanto A, Atmojo JT. Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi COVID-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(3):367–76.
5. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM J Konseling Andi Matappa*. 2017;1(2):101.

6. Suminanto, Aris at all. Strategi Koping Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021;4(1):141–8.
7. Chodijah S. Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). *Pros Semin Nas Int Unimus*. 2013;
8. Sholeh M. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: PT. Mizan Publika; 2012.
9. Triastuti NJ, Rhaisya AO. The Relationship Between Tahajud Prayer And Fasting On Mondays And Thursdays With Anxiety Level Of Medical Student. 2018;05(21):89–100.
10. Sadock B james, Sadock VA. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. 2nd ed. Muttaqin H, Sihombing RNE, editors. Jakarta: EGC; 2010.
11. Vibriyanti D. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19. *J Kependud Indones*. 2020;2902:69.
12. Silvitasari I, Hermawati. Pengaruh Spiritual Relaksasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA Di Stikes Aisyiyah Surakarta. *Infokes*. 2018;8(1):1–5.