

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Dalam undang-undang No. 13 1998 tentang kesejahteraan lansia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia, ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologis, aspek ekonomi dan aspek social (BKKBN 1998). Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ.

2.1.2 Batasan Lanjut Usia

Beberapa pendapat mengenai batasan usia lanjut,: menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2012) : usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia antara 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu usia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu usia antara 75 sampai 84 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu (>84 tahun . Sumiati Ahmad, 1998 cit Nugroho, 2000, membagi periodisasi biologis perkembangan manusia sebagai berikut: 0 – 1 tahun merupakan masa bayi, 1 – 6 tahun adalah masa pra sekolah, 6 – 10 tahun adalah masa sekolah, 10 – 20 tahun merupakan masa pubertas, 20 – 40 tahun adalah masa dewasa, 40 – 65 tahun adalah masa setengah umur (*presenium*) dan 65 tahun keatas merupakan masa lanjut usia (*senium*).

2.1.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Beberapa perubahan yang dihadapi para lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa mereka yaitu :

a. Penurunan kondisi fisik.

Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh, dsb. Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan pada orang lain. Dalam kehidupan lansia agar dapat tetap menjaga kondisi fisik yang sehat, maka perlu menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan fisik dengan kondisi psikologik maupun sosial, sehingga mau tidak mau harus ada usaha untuk mengurangi kegiatan yang bersifat memforsir fisiknya. Seorang lansia harus mampu mengatur cara hidupnya dengan baik, misalnya makan, tidur, istirahat dan bekerja secara seimbang (Zainudin, 2002). Selanjutnya Mubarak, 2006 menegaskan perubahan kondisi fisik pada lansia dibagi menjadi dua:

b. perubahan Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi mental anatara lain : pertama perubahan fisik, khususnya organ perasa. Kesehatan umum. Tingkat pendidikan. Keturunan (*Herediter*). Lingkungan. Perubahan kepribadian yang drastic, keadaan ini jarang terjadi. Lebih sering berupa ungkapan yang tulus dari perasaan seseorang, kekakuan mungkin karena factor lain seperti penyakit-penyakit.

c. perubahan psikososial

1) pensiun

Nilai seseorang sering diukur oleh produktivitasnya dan identitas dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Bila seorang pensiun ia akan mengalami kehilangan-kehilangan, antara lain :

- 1) kehilangan financial (*income* berkurang)
- 2) kehilangan status (dulu mempunyai jabatan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan segala fasilitasnya).
- 3) Kehilangan teman/relasi.
- 4) Kehilangan pekerjaan atau kegiatan.

d. Perkembangan spiritual

Menurut Maslow, (1978) agama atau kepercayaan semakin terintegrasi dalam kehidupannya, sedangkan menurut pendapat Murray, & Zentner, (1970). Lain halnya dengan pendapat Fowler, (1978) mengatakan perkembangan spiritual pada usia 70 tahun perkembangan yang dicapai tingkatan ini berfikir dan bertindak dengan memberikan contoh cara mencintai dan keadilan. Kutipan tadi diambil dari buku Keperawatan Gerontik Nugroho, (2000).

2.1.4 Proses Menua

Menua atau aging adalah normal terjadi pada setiap individu serta dapat diprediksi terjadinya perubahan secara fisik dan perilaku (Stanley, Blair & Beare, 2005) Aging process atau proses menua adalah proses biologis yang umum terjadi dan akan dialami oleh semua orang. Menua adalah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti atau

memperbaiki struktur dan fungsi sel dan jaringan secara normal bahkan cenderung ke arah penurunan (Mubarak & Chayatin, 2009).

2.2 Konsep Aktivitas Spiritual

2.2.1 Definisi Aktivitas Spiritual

Spiritual berasal dari Bahasa latin spiritus, yang berarti bernafas atau angin. Ini berarti segala sesuatu yang menjadi pusat semua aspek dari kehidupan seseorang (Mc Ewan, 2005). Spiritual merupakan kompleks yang unik pada tiap individu dan tergantung pada budaya, perkembangan, pengalaman hidup, kepercayaan dan ide-ide tentang kehidupan seseorang (Mauk dan Schmidt, 2004 *cit* Potter perry, 2009). Spiritual adalah keyakinan dalam hubungannya dengan yang maha kuasa dan maha pencipta (Achir yani, 2000).

Spiritual adalah kebutuhan dasar dan pencapaian tertinggi seorang manusia dalam kehidupannya tanpa memandang suku atau asal-usul. Kebutuhan dasar tersebut meliputi: kebutuhan fisiologis, keamanan dan keselamatan, cinta kasih, dihargai dan aktualitas diri. Aktualitas diri merupakan sebuah tahapan Spiritual seseorang, dimana berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih sayang, kedamaian, toleransi, kerendahatian serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Maslow 1970, dikutip dari Prijosaksono, 2003).

Menurut Burkhardt (1993) spiritualitas meliputi aspek-aspek :

- a. Berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidak pastian dalam kehidupan,
- b. Menemukan arti dan tujuan hidup,

- c. Menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam dirisendiri,
- d. Mempunyai perasaan keterikatan dengan diri sendiri dan dengan yang maha tinggi.

Aktivitas menurut Nuswantari, 1998, adalah kualitas atau proses penggunaan energi untuk penyelesaian suatu efek sedangkan spiritualitas adalah keyakinan dalam hubungannya dengan yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta (Hamid, 2000). Menurut Koezier & Wilkinson, 1993 cit Hamid, 2000, dimensi spiritual adalah upaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapat kekuatan ketika sedang menghadapi stres emosional, penyakit fisik atau kematian. kekuatan yang timbul diluar kekuatan manusia. Aktivitas dan spiritual dari beberapa teori dapat disimpulkan bahwa aktivitas kebutuhan spiritual adalah kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan spiritual guna mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa demi mencari arti dan tujuan hidup.

2.2.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Spiritual

Menurut Taylor & Craven (1997)

1. Tahap perkembangan seseorang

Berdasarkan hasil penelitian terhadap anak-anak dengan empat negara berbeda, ditemukan bahwa mereka mempunyai persepsi tentang Tuhan dan bentuk sembahyang yang berbeda menurut usia, seks, agama, dan kepribadian anak.

2. Keluarga

Peran keluarga sangat menentukan dalam perkembangan spiritual. Hal yang penting bukan apa yang diajarkan oleh orang tua pada anak tentang Tuhan,

tetapi apa yang anak pelajari mengenai Tuhan, kehidupan, diri sendiri dari perilaku orang tua mereka. Oleh karena keluarga merupakan lingkungan terdekat dan pengalaman pertama anak dalam mempersepsikan kehidupan di dunia, maka pandangan anak ada umumnya diwarnai oleh pengalaman mereka dalam berhubungan dengan saudara dan orang tua.

3. Latar belakang etnik dan budaya

Sikap, keyakinan, dan nilai dipengaruhi oleh latar belakang etnik dan budaya. Pada umumnya seseorang akan mengikuti tradisi agama dan spiritual keluarga. Anak belajar pentingnya menjalankan kegiatan agama termasuk nilai moral dari hubungan keluarga. Akan tetapi perlu diperhatikan apapun tradisi agama atau sistem kepercayaan yang dianut individu, tetap saja pengalaman spiritual unik bagi setiap individu.

4. pengalaman hidup sebelumnya

Pengalaman hidup baik yang positif maupun pengalaman negatif dapat mempengaruhi spiritual seseorang. Pengalaman hidup yang menyenangkan seperti pernikahan, kelulusan, atau kenaikan pangkat menimbulkan syukur pada Tuhan. Peristiwa buruk dianggap sebagai suatu cobaan yang diberikan Tuhan pada manusia untuk menguji imannya.

5. krisis dan perubahan

Krisis dan perubahan dapat menguatkan kedalaman spiritual seseorang. Krisis sering dialami ketika seseorang menghadapi penyakit, penderitaan, proses penuaan, kehilangan, dan bahkan kematian. Bila klien dihadapkan pada kematian, maka keyakinan spiritual dan keinginan untuk sembahyang atau berdoa lebih meningkat dibandingkan dengan pasien yang berpenyakit tidak terminal.

6. Terpisah dari ikatan spiritual

Menderita sakit terutama yang bersifat akut, seringkali membuat individu terpisah atau kehilangan kebebasan pribadi dan sistem dukungan sosial. Kebiasaan hidup sehari-hari juga berubah antara lain tidak dapat menghadiri acara sosial, mengikuti kegiatan agama dan tidak dapat berkumpul dengan keluarga atau teman yang biasa memberikan dukungan setiap saat diinginkan. Terpisahnya klien dari ikatan spiritual beresiko terjadinya perubahan fungsi spiritual.

7. Isu moral terkait dengan terapi

Pada kebanyakan agama, proses penyembuhan dianggap sebagai cara Tuhan untuk menunjukkan kebesarannya walaupun ada juga agama yang menolak intervensi pengobatan. Prosedur medis seringkali dapat dipengaruhi oleh ajaran agama seperti sirkumsisi, transplantasi organ, sterilisasi, dll. Konflik antara jenis terapi dengan keyakinan agama sering dialami oleh klien dan tenaga kesehatan.

2.2.3 Kebutuhan Spiritual

Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama, serta kebutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai, menjalin hubungan penuh rasa percaya dengan Tuhan. dapat disimpulkan kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan untuk mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta rasa keterikatan dan kebutuhan untuk memberikan dan mendapatkan maaf. (Hamid, 2000)

2.2.4 Karakteristik Spiritualitas

Karakteristik spiritualitas yaitu :

1. Hubungan dengan diri sendiri (kekuatan dalam atau *self-reliance*) meliputi: pengetahuan diri (siapa dirinya, apa yang dapat dilakukannya) dan sikap (percaya pada diri sendiri, percaya pada kehidupan/masa depan, ketenangan pikiran, harmoni atau keselarasan dengan diri sendiri).
2. Hubungan dengan alam (harmoni) meliputi: mengetahui tentang tanaman, pohon, margasatwa, iklim dan berkomunikasi dengan alam (bertanam, berjalan kaki), mengabadikan dan melindungi alam.
3. Hubungan dengan orang lain (harmonis atau suportif) meliputi: berbagi waktu, pengetahuan dan sumber secara timbal balik, mengasuh anak, orang tua dan orang sakit, serta meyakini kehidupan dan kematian (mengunjungi, melayat dll), dikatakan tidak harmonis apabila: konflik dengan orang lain, resolusi yang menimbulkan ketidakharmonisan dan friksi.
4. Hubungan dengan ketuhanan (agamis atau tidak agamis) meliputi: sembahyang atau berdoa atau meditasi, perlengkapan keagamaan dan bersatu dengan alam (Hamid, 2000).

Secara ringkas dapat dinyatakan bahwa seseorang terpenuhi kebutuhan spiritualnya apabila mampu :

1. Merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaannya di dunia/kehidupan.
2. Mengembangkan arti penderitaan dan meyakini hikmah dari suatu kejadian atau penderitaan.

3. Menjalin hubungan positif dan dinamis melalui keyakinan, rasa percaya dan cinta.
4. Membina integritas personal dan merasa diri berharga.
5. Merasakan kehidupan yang terarah terlihat melalui harapan.
6. Mengembangkan hubungan antar manusia yang positif (Hamid, 2000).

2.2.5 Perkembangan Spiritual

Perkembangan spiritual usia pertengahan menurut Hamid, 2000 yaitu: lansia mempunyai lebih banyak waktu untuk kegiatan agama dan berusaha untuk mengerti nilai-nilai agama yang diyakini oleh generasi muda. Perasaan kehilangan karena pensiun dan tidak aktif serta menghadapi kematian orang lain (saudara, sahabat) menimbulkan rasa kesepian dan mawas diri. Perkembangan filosofis agama yang lebih matang sering dapat membantu orang tua untuk menghadapi kenyataan, berperan aktif dalam kehidupan dan merasa berharga serta lebih dapat menerima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat diterima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat ditolak atau dihindarkan (Hamid, 2000).

2.2.6 Manifestasi Perubahan Fungsi Spiritual

Berbagai perilaku dan ekspresi yang dimanifestasikan lansia seharusnya diwaspadai oleh perawat, karena mungkin saja klien sedang mengalami masalah spiritual. Hamid, 2000, klien atau lansia yang mengalami masalah spiritual dapat menimbulkan perubahan yaitu : verbalisasi distress, individu yang mengalami gangguan fungsi spiritual biasanya memverbalisasikan distress yang dialaminya atau mengekspresikan kebutuhan untuk mendapatkan bantuan. Misalnya seorang isteri mengatakan : “Saya merasa bersalah karena saya seharusnya mengetahui lebih awal bahwa suami saya mengalami serangan jantung.” Biasanya klien

meminta perawat untuk berdoa bagi kesembuhannya atau memberitahukan kepada pemuka agama untuk mengunjunginya. perawat juga perlu peka terhadap keluhan klien tentang kematian atau merasa tidak berharga dan kehilangan arti hidup. kepekaan perawat sangat penting dalam menarik kesimpulan dari verbalisasi klien tentang distres yang dialami klien.

Perubahan perilaku merupakan manifestasi gangguan fungsi spiritual. Klien yang merasa cemas dengan hasil pemeriksaan atau menunjukkan kemarahan setelah mendengar hasil pemeriksaan mungkin saja sedang menderita distres spiritual. Ada yang bereaksi dengan perilaku mengintrospeksi diri dan mencari alasan terjadinya suatu situasi tersebut, namun ada yang bereaksi secara emosional dan mencari informasi serta dukungan dari keluarga atau teman. Perasaan bersalah, rasa takut, depresi dan ansietas mungkin menunjukkan perubahan fungsi spiritual (Hamid, 2000).

2.2.7 Perkembangan Spiritual Yang Terjadi Pada Lanjut Usia

Mubarak et.al, 2006, perkembangan spiritual yang terjadi pada lanjut usia antara lain:

- 1) agama/kepercayaan semakin terintegrasi dalam kehidupan;
- 2) lanjut usia makin matur dalam kehidupan keagamaannya, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak dalam sehari-hari. Perkembangan spiritual pada usia 70 tahun menurut Fowler : *universalizing*, perkembangan yang dicapai pada tingkat ini adalah berfikir dan bertindak dengan cara memberikan contoh cara mencintai dan keadilan.

2.2.8 Macam-macam Aktivitas spiritual

Aktivitas keagamaan atau keyakinan spiritual merupakan serangkaian aktivitas seseorang untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya. Dalam kehidupan di masyarakat terdapat berbagai macam agama dan salah satunya adalah islam. Dalam agama islam di ajarkan berbagai macam hal diantaranya yang terdapat dalam rukun islam.

2.2.8.1 Sholat

Sholat berasal dari bahasa Arab As-Sholah, sholat menurut Bahasa (Etimologi) berarti Do'a dan secara terminology / istilah, para ahli fiqih mengartikan secara lahir dan hakiki. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan yang telah ditentukan (Sidi Gazalba,88). Adapun secara hakikinya ialah” berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan didalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya”atau” mendahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan keduanya. (Hasbi Asy-Syidiqi, 59).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah merupakan ibadah kepada Tuhan, berupa perkataan dengan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syara”. Juga shalat merupakan penyerahan diri (lahir dan bathin) kepada Allah dalam rangka ibadah dan memohon rido-Nya. Sholat dalam agama islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadat manapun juga, ia merupakan tiang agama dimana ia tak dapat tegak kecuali dengan itu.

2.2.8.1.1 Macam-macam sholat wajib:

- 1) **Sholat Isya'** yaitu sholat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Waktu pelaksanaannya dilakukan menjelang malam (+ pukul 19:00 s/d menjelang fajar) yang diiringi dengan sholat sunnah qobliyah (sebelum) dan ba'diyah (sesudah) sholat isya.
- 2) **Sholat Subuh** yaitu sholat yang dikerjakan 2 (dua) raka'at dengan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya dilakukan setelah fajar (+ pukul 04:10) yang hanya diiringi dengan sholat sunnah qobliyah saja, sedang ba'diyah dilarang.
- 3) **Sholat Lohor** (Dhuhur) yaitu sholat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya dilakukan saat matahari tepat di atas kepala (tegak lurus) + pukul 12:00 siang, yang diiringi dengan sholat sunnah qobliyah dan sholat sunnah ba'diyah (dua raka'at-dua raka'at atau empat raka'at-empat raka'at dengan satu kali salam).
- 4) **Sholat Ashar** yaitu sholat yang dikerjakan 4 (empat) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya dilakukan setelah matahari tergelincir (+ pukul 15:15 sore atau sebatas pandangan mata) yang hanya diiringi oleh sholat sunnah qobliyah dengan dua raka'at atau empat raka'at (satu kali salam).
- 5) **Sholat Maghrib** yaitu sholat yang dikerjakan 3 (tiga) raka'at dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya dilakukan setelah matahari terbenam (+ pukul 18:00) yang diiringi oleh sholat sunnah ba'diyah dua raka'at atau empat raka'at dengan satu kali salam, sedang sholat sunnah

qobliyah hanya dianjurkan saja bila mungkin : lakukan, tapi bila tidak : jangan (karena akan kehabisan waktu).

2.2.8.1.2 Macam-macam Sholat Sunah:

1. Shalat Sunah Tahajud

Shalat sunah tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada waktu tengah malam di antara shalat isya' dan Shalat shubuh setelah bangun tidur. Jumlah rokaat shalat tahajud minimal dua rokaat hingga tidak terbatas. Saat hendak kembali tidur sebaiknya membaca ayat kursi, surat al-ikhlas, surat al-falaq dan surat an-nas.

2. Shalat Sunah Dhuha

Shalat Dhuha adalah shalat sunah yang dilakukan pada pagi hari antara pukul 07.00 hingga jam 10.00 waktu setempat. Jumlah roka'at shalat dhuha minimal dua rokaat dan maksimal dua belas roka'at dengan satu salam setiap dua roka'at. Manfaat dari shalat dhuha adalah supaya dilapangkan dada dalam segala hal, terutama rejeki. Saat melakukan sholat dhuha sebaiknya membaca ayat-ayat surat al-waqi'ah, adh-dhuha, al-quraisy, asy-syamsi, al-kafirun dan al-ikhlas.

3. Shalat Sunah Istikharah

Shalat istikharah adalah shalat yang tujuannya adalah untuk mendapatkan petunjuk dari Allah SWT dalam menentukan pilihan hidup baik yang terdiri dari dua hal/perkara maupun lebih dari dua. Hasil dari petunjuk Allah SWT akan menghilangkan kebimbangan dan kekecewaan di kemudian hari. Setiap kegagalan akan memberikan pelajaran dan pengalaman yang kelak akan berguna di masa yang akan datang. Contoh kasus penentuan pilihan:

- memilih jodoh suami/istri

- memilih pekerjaan
- memutuskan suatu perkara
- memilih tempat tinggal, dan lain sebagainya

Dalam melakukan shalat istikharah sebaiknya juga melakukan, puasa sunah, shodaqoh, zikir, dan amalan baik lainnya.

4. **Shalat Sunah Tasbih**

Shalat tasbih adalah solat yang bertujuan untuk memperbanyak memahasucikan Allah SWT. Waktu pengerjaan shalat bebas. Setiap rokaat dibarengi dengan 75 kali bacaan tasbih. Jika shalat dilakukan siang hari, jumlah rokaatnya adalah empat rokaat salam salam, sedangkan jika malam hari dengan dua salam.

5. **Shalat Sunah Taubat**

Shalat taubat adalah shalat dua roka'at yang dikerjakan bagi orang yang ingin bertaubat, insyaf atau menyesali perbuatan dosa yang telah dilakukannya dengan bersumpah tidak akan melakukan serta mengulangi perbuatan dosanya tersebut. Sebaiknya shalat sunah taubat dibarengi dengan puasa, shodaqoh dan sholat.

6. **Shalat Sunah Hajat**

Shalat Hajat adalah shalat agar hajat atau cita-citanya dikabulkan oleh Allah SWT. Shalat hajat dikerjakan bersamaan dengan ikhtiar atau usaha untuk mencapai hajat atau cita-cita. Shalat sunah hajat dilakukan minimal dua rokaat dan maksimal dua belas bisa kapan saja dengan satu salam setiap dua roka'at, namun lebih baik dilakukan pada sepertiga terakhir waktu malam.

7. **Shalat Sunah Safar**

Shalat safar adalah sholat yang dilakukan oleh orang yang sebelum bepergian atau melakukan perjalanan selama tidak bertujuan untuk maksiat seperti pergi haji, mencari ilmu, mencari kerja, berdagang, dan sebagainya. Tujuan utamanya adalah supaya mendapat keridhoan, keselamatan dan perlindungan dari Allah SWT.

8. **Shalat Sunah Rawatib.**

Shalat sunah rawatib dilakukan sebelum dan setelah shalat fardhu. Yang sebelum Shalat Fardhu disebut *shalat qobliyah*, dan yang setelah shalat fardhu disebut *shalat Ba'diyah*. Keutamaannya adalah sebagai pelengkap dan penambal shalat fardhu yang mungkin kurang khusu atau tidak tumaninah.

9. **Shalat Sunah Istisqho'**

Shalat sunah ini dilakukan untuk memohon turunnya hujan. dilakukan secara berjamaah saat musim kemarau.

10. **Shalat Sunah Witr.**

Shalat sunah witr dilakukan setelah sampai sebelum fajar. bagi yang yakin akan bangun malam diutamakan dilakukan saat sepertiga malam setelah shalat Tahajud. Shalat witr disebut juga shalat penutup. biasa dilakukan sebanyak tiga rakaat dalam dua kali salam, dua rakaat pertama salam dan dilanjutkan satu rakaat lagi.

11. **Shalat Tahiyatul Masjid.**

Shalat tahiyatul masjid ialah shalat untuk menghormati masjid. Disunnahkan shalat tahiyatul masjid bagi orang yang masuk ke masjid, sebelum ia duduk. Shalat tahiyatul masjid itu dua raka'at.

12. Shalat Tarawih.

Shalat Tarawih yaitu shalat malam pada bulan ramadhan hukumnya sunnah muakad atau penting bagi laki-laki atau perempuan, boleh dikerjakan sendiri-sendiri dan boleh pula berjama'ah.

13. Shalat Hari Raya (Idul Adha dan Idul Fitri).

Sebagaimana telah diterangkan bahwa waktu shalat hari raya idul fitri adalah tanggal 1 syawal mulai dari terbit matahari sampai tergeincirnya. Akan tetapi, jika diketahui sesudah tergelincirnya matahari bahwa hari itu tanggal 1 syawal jadi waktu shalat telah habis, maka hendaklah shalat di hari kedua atau tanggal 2 saja. Sedangkan untuk shalat hari raya Idul Adha tanggal 10 Dzulhijjah.

14. Shalat Dua Gerhana.

Kusuf adalah gerhana matahari dan khusuf adalah gerhana bulan^[4]. Shalat kusuf dan khusuf hukumnya sunnah muakaddah berdasarkan sabda Nabi saw. Yang artinya :

“Sesungguhnya matahari dan bulan tidak mengalami gerhana karena kematian seseorang maupun kehidupannya. Maka apabila kalian menyaksikan itu, hendaklah kalian shalat dan berdoa kepada Allah Ta’ala.” (H.R. Syaikhain).

15. Sholat Rawatib.

Sholat rawatib adalah sholat sunnah yang dikerjakan sebelum dan sesudah dholat fardu. Seluruh dari sholat rawatib ini yaitu ada 22 rakaat, yaitu :

- a. 2 rakaat sebelum sholat subuh (sesudah sholat subuh tidak ada sholat sunah ba'diyah).
- b. 2 rakaat sebelum sholat zuhur. 2 atau 4 rakaat sesudah zuhur.

- c. 2 rakaat atau 4 rakaat sebelum sholat ashar, (sesudah sholat ashar tidak ada sholat ba'diyah).
- d. 2 rakaat sesudah sholat maghrib.
- e. 2 rakaat sebelum sholat isya.
- f. 2 rakaat sesudah sholat isya.

Sholat-sholat tersebut yang dikerjakan sebelum sholat fardhu, dinamakan “qobliyah” dan sesudahnya disebut “ ba'diyah”

2.2.8.1.3 Manfaat Sholat Terhadap Mental

Beberapa manfaat yang dapat diambil dalam shalat terhadap mental adalah:

1. Mendidik manusia agar taat kepada pimpinan yang memberi komando, karena setelah mendengar adzan dikumandangkan, kita disunnahkan bersegera menuju masjid untuk menunaikan shalat berjamaah.
2. Mendidik manusia agar memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugas yang dipikulkan kepadanya, karena shalat telah diaturkan waktunya secara jelas.
3. Mendidik manusia untuk memiliki sikap optimis dalam menyongsong masa depan, karena inti ibadah itu adalah do'a, yaitu harapan atau permohonan kepada Allah swt. yang mengatur segala-galanya.
4. Menentramkan jiwa, karena dengan shalat seseorang akan merasa senantiasa dekat dengan Allah. Hal ini dapat dipahami karena dengan shalat berarti berdzikir, sedangkan berdzikir kepada Allah akan membuahkan ketentraman hati. Sebagaimana firman Allah :”Ketahuilah hanya dengan berdzikir kepada Allah hati akan tentram”.(Q.S.Ar Ro'du : 28).
5. Mendorong manusia berani menghadapi problematika kehidupan dengan hati sabar dan tabah. Semua problematika kehidupan dihadapi dan disadarinya sebagai

ujian dari Allah yang perlu diterima untuk menguji mentalnya, serta iman dan takwanya.

6. Mendidik manusia agar bersikap sportif dan gentleman untuk mengakui kesalahan dan dosanya, karena dengan shalat merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memohon ampunan kepada Allah swt. atas segala kesalahan dan dosa-dosanya yang telah dilakukan.

7. Menghindarkan manusia dari berbuat keji dan munkar (jahat). Jika shalat dilakukan dengan sepenuh hati, dengan sikap tunduk dan tawadlu' (rendah hati) serta hati yang patuh, maka akan mendorong pelakunya untuk membentengi dirinya dari perbuatan buruk dan jahat. Firman Allah swt. :”Sesungguhnya shalat itu dapat mencegah diri dari perbuatan keji (buruk) dan munkar (jahat)”(Q.S. Ankabut : 45)

Itulah beberapa manfaat shalat baik dalam tinjauan secara medis maupun psikhis yang sangat baik untuk dilakukan bagi setiap umat yang mengaku dirinya beragama Islam, karena Islam bukanlah hanya merupakan simbol belaka melainkan harus dimanifestasikan dalam perbuatan nyata sebagai tanda iman dan takwanya sudah menghunjam didalam kalbunya.

2.2.8.2 Puasa

Secara etimologi (bahasa), makna puasa adalah menahan. *Saumu* menurut bahasa Arab menahan dari segala sesuatu seperti menahan tidur, menahan berbicara yang tidak bermanfaat, menahan makan dan sebagainya. Dalam bahasa arab, orang yang diam disebut dengan sha'im "orang yang berpuasa". Karena ia menahan diri dari pembicaraan, seperti dalam firman Allah SWT. tentang Maryam :

Jika kamu melihat seorang manusia, katakanlah, "Sesungguhnya saya telah bernazar puasa untuk Allah yang Maha Pemurah, maka saya tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini." (Maryam:26)

Menurut istilah agama islam puasa yaitu "menahan diri dari sesuatu yang membatalkan, satu hari lamanya, mulai terbit fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat dan beberapa syarat."

Firman Allah Swt. :

" Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar "

(Al-Baqarah : 187)

2.2.8.2.1 Syarat Wajib Puasa :

1. Berakal. Orang yang gila tidak diwajibkan berpuasa.
2. Balig (umur 15 tahun ke atas) atau adatanda yang lain. Anak-anak tidak wajib puasa.
3. Kuat berpuasa. Orang yang tidak kuat, misalnya karena sudah tua atau sakit, maka tidak wajib berpuasa.

Firman Allah Swt. :

"Barang siapa sakit atau sedang dalam perjalanan (lalu ia berbuka. Maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu,"(Al-Baqarah: 185) "Dan wajib bagi orang-orang yang berat mengerjakannya jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): member makan seorang miskin," (Al-Baqarah: 184)

2.2.8.2.2 Syarat Sah Puasa :

1. Islam. Orang yang bukan Islam tidak sah berpuasa.
2. Mumayiz (dapat membedakan yang baik dengan yang tidak baik).
3. Suci dari darah haid (kotoran) dan nifas (darah sehabis melahirkan). Orang yang haid ataupun nifas itu tidak sah berpuasa, tetapi keduanya wajib mengqada (membayar) puasa yang tertinggal itu secukupnya.
4. Dalam waktu yang diperbolehkan puasa padanya. Dilarang berpuasa pada dua hari raya dan hari Tasyriq (tanggal 11-12-13 bulan haji).

2.2.8.2.3 Fardu (rukun) Puasa :

Niat pada malamnya, setiap malam selama bulan Ramadhan. Yang dimaksud dengan malam puasa adalah malam yang sebelumnya. Kecuali puasa sunat, boleh berniat pada siang hari, asal sebelum zawal (matahari condong ke barat).

Macam-macam Puasa

a. Puasa Wajib

Puasa ini dikerjakan bagi orang-orang dewasa, berakal sehat dan mampu melaksanakan puasa. Adapun macam-macam puasa wajib adalah sebagai berikut:

1. Puasa di bulan Ramadhan

Puasa Ramadhan adalah puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan yang dilaksanakan selama 29 atau 30 hari. Puasa dimulai pada terbit fajar hingga terbenam matahari. Puasa Ramadhan ini ditetapkan sejak tahun ke-2 H. Puasa ini hukumnya wajib, yaitu apabila dikerjakan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan akan mendapat dosa.

2. Puasa Nazar

Puasa nazar adalah orang yang bernazar puasa karena menginginkan sesuatu, maka ia wajib puasa setelah yang diinginkannya itu tercapai, dan apabila puasa nazar itu tidak dilaksanakannya maka ia berdosa dan ia dikenakan denda / kifarat .Misalnya bernazar untuk lulus keperguruan tinggi, maka ia wajib melaksanakan puasa nazar tersebut apabila ia berhasil Ibnu Majjah meriwayatkan, bahwa seorang wanita bertanya kepada Nabi Muhammad SAW. Artinya:“Sesungguhnya ibuku telah meninggal dunia. Ia mempunyai nazar berpuasa sebelum dapat memenuhinya. Rasulullah SAW menjawab: “Walinya berpuasa untuk mewakilkannya”.

3. Puasa Kifarat

Puasa kifarat adalah puasa untuk menembus dosa karena melakukan hubungan suami isteri (bersetubuh) disiang hari pada bulan Ramadhan, maka denda (kifaratnya) berpuasa dua bulan berturut-turut.

4. Puasa Sunnah

Puasa sunnah adalah puasa yang bila dikerjakan mendapat pahala dan apabila dikerjakan tidak mendapat dosa. Adapun puasa sunnah adalah sebagai berikut:

a. Puasa enam hari pada bulan syawal Disunnahkan bagi mereka yang telah menyelesaikan puasa Ramadhan untuk mengikutinya dengan puasa enam hari pada bulan Syawal. Pelaksanaannya tidak mesti berurutan, boleh kapan saja selama masih dalam bulan Syawal, karena puasa enam hari pada bulan Syawal ini sama dengan puasa setahun lamanya. Akan tetapi diharamkan pada tanggal 1 syawal karena ada hari raya Idul Fitri. Dalam sebuah hadits dikatakan yang artinya: Rasulullah saw bersabda: "Barang siapa yang berpuasa pada bulan

Ramadhan, kemudian diikuti dengan berpuasa enam hari pada bulan Syawal, maka sama dengan telah berpuasa selama satu tahun" (HR. Muslim).

b. Puasa Arafah (tanggal 9 bulan haji)

Orang yang tidak melaksanakan ibadah haji, di sunatkan untuk melaksanakan puasa pada tanggal sembilan Dzulhijjah atau yang sering disebut dengan puasa Arafah. Disebut puasa Arafah karena pada hari itu, jemaah haji sedang melakukan Wukuf di Padang Arafah. Sedangkan untuk yang sedang melakukan ibadah Haji, sebaiknya tidak berpuasa. Nabi Muhammad SAW bersabda: Dari Abu Qotadah al-Anshory Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah SAW pernah ditanya mengenai puasa hari Arafah, lalu beliau menjawab:

"Ia menghapus dosa-dosa tahun lalu dan yang akan datang.: (Riwayat Muslim)
 Dari Abu Hurairah Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah SAW melarang untuk berpuasa hari raya arafah di Arafah. (Riwayat Imam Lima selain Tirmidzi. Hadits shahih menurut Ibnu Khuzaimah dan Hakim. Hadits munkar menurut Al-'Uqaily.)

c. Puasa pada bulan Sya'ban

Dalam berbagai keterangan disebutkan bahwa Rasulullah SAW berpuasa pada bulan Sya'ban hampir semuanya. Beliau tidak berpuasa pada bulan tersebut kecuali sedikit sekali. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini yang artinya: Siti Aisyah berkata: "Adalah Rasulullah saw seringkali berpuasa, sehingga kami berkata: "Beliau tidak berbuka". Dan apabila beliau berbuka, kami berkata: "Sehingga ia tidak berpuasa". Saya tidak pernah melihat Rasulullah saw berpuasa satu bulan penuh kecuali pada bulan Ramadhan. Dan saya juga tidak pernah melihat beliau melakukan puasa sebanyak mungkin kecuali pada bulan Sya'ban" (HR. Bukhari dan Muslim).

d. Puasa As-Syura' (tanggal 10 Maharram).

Puasa ini dikerjakan pada tanggal sembilan dan sepuluh Muharram. Hadist Rasulullah Saw yang berbunyi: "Rasulullah saw bersabda: "Puasa Asyura itu (puasa tanggal sepuluh Muharram), dihitung oleh Allah dapat menghapus setahun dosa yang telah lalu" (HR. Muslim). Demikian juga sunnah hukumnya melakukan puasa pada tanggal sembilan Muharram. Hadist Rasulullah: Ibn Abbas berkata: "Ketika Rasulullah saw berpuasa pada hari Asyura', dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari tersebut, para sahabat berkata: "Ya Rasulullah, sesungguhnya hari Asyura itu hari yang dimuliakan oleh orang Yahudi dan Nashrani". Rasulullah saw menjawab: "Jika tahun depan, insya Allah saya masih ada umur, kita berpuasa bersama pada tanggal sembilan Muharramnya". Ibn Abbas berkata: "Belum juga sampai ke tahun berikutnya, Rasulullah saw keburu meninggal terlebih dahulu" (HR. Muslim).

e. Puasa hari Senin dan hari Kamis

Hadist Rasulullah SAW: Rasulullah memperbanyak puasa pada hari senin dan kamis, kemudian beliau berkata, sesungguhnya amal-amal itu dilaporkan setiap hari senin dan hari kamis, maka Allah SWT akan mengampuni setiap muslim kecuali mereka mereka yang saling memutuskan tali persaudaraan. (H.R.Ahmad)

f. Puasa tengah bulan (tanggal 13, 14, dan 15) dari tiap-tiap bulan Qamariyah (tahun Hijriah).

2.2.8.2.4 Hikmah-Hikmah Puasa

1. Bertakwa dan menghambakan diri kepada Allah SWT, takwa adalah meninggalkan keharaman, istilah itu secara mutlak mengandung makna

mengerjakan perintah, meninggalkan larangan , Firman Allah SWT: Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”(QS. Al-Baqarah: 183)

2. Puasa menunjukkan pentingnya seseorang merasakan pedihnya rasa lapar, haus maupun tidak dibolehkan mengerjakan sesuatu. Sehingga tertimpa pada dirinya dengan suatu kemiskinan atau hajatnya tidak terlaksana. Dengan sendirinya lalu bisa merasakan keadaan orang lain, bahkan berusaha untuk membantu mereka yang berkepentingan dalam hidup ini.

2.2.8.3 Berdoa

Doa dapat diartikan sebagai suatu permintaan atau permohonan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam seperti meminta pertolongan, ampunan, keselamatan hidup, rezeki yang halal dan barokah, ketetapan iman dan juga Islam, dijauhkan dari marabahaya, sebagai ucapan syukur dan lain sebagainya. Secara bahasa, kata doa berasal dari bahasa Arab "Du'a" yang berarti seruan. Jadi pengertian berdoa adalah menyeru, memanggil, memohon. Ada beberapa pendapat mengenai pengertian doa dari beberapa ulama. Menurut Muhammad Kamil Hasan al Mahami, doa ialah memohon kebaikan kepada Allah SWT. Kemudian menurut Syaikh Taqiyuddin Subki, berdoa lebih khusus dari beribadah yang artinya siapa yang merasa sombong tak mau melakukan ibadah, maka ia pasti sombong tak mau berdoa.

2.2.8.3.1 Tujuan Berdoa

Seperti halnya dalam pengertian doa yang memohon dan meminta kepada Allah SWT dalam berbagai hal, disini ada beberapa tujuan berdoa yang lebih rinci dalam Islam.

Tujuan tersebut diantaranya adalah memohon kehidupan yang selalu dalam jalan dan bimbingan Allah SWT, memohon keselamatan di dunia dan akhirat, sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT dan juga meminta perlindungan kepada Allah SWT dari godaan setan yang terkutuk.

2.2.8.4 Dzikir

Kata dzikir berasal dari bahasa arab yang berarti ingat. Menurut istilah zikir adalah suatu usaha seseorang untuk mengingat Allah dengan menyaksikan tanda-tanda kebesaraan Allah yang di tunjukkan dengan lafal-lafal tertentu.

Nabi muhammad SAW mengajak umatnya untuk sering berdzikir supaya kaum muslimin tidak lupa terhadap Allah,dan dapat menghindarkan diri dari penyakit sombong dan takabur.Dzikir pada dasarnya dapat di lakukan kapan saja ,dengan suara keras atau cukup di dalam hati.

2.2.8.4.1 Fadilah Berdzikir

Dengan berdzikir manusia dapat memikirkan ,mengoreksi,dan mengukur diri sendiri,apakah perbuatannya itu termasuk baik ,sesuai perintah Allah atau buruk yang melanggar perintah Allah SWT.Dengan berdzikir di harapkan pula agar manusia menyadari keadaan dirinya sebagai makhluk lemah,serta kekurangan tidak berdaya di hadapan Allah SWT.

Firman Allah SWT dalam surat Ar Ra`du ayat 28 :

``(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah .Ingatlah ! Hanya dengan mengingat Allahlah hati akan menjadi tenteram``.(Ar Ra`du 28)

2.2.8.5 Zakat

Menurut bahasa zakat artinya tumbuh dan berkembang, atau menyucikan karena zakat akan mengembangkan pahala pelakunya dan membersihkannya dari dosa. Menurut syariat, zakat adalah hak wajib dari harta tertentu pada waktu tertentu.

Sedangkan zakat menurut istilah, definisi zakat dalam kajian fikih, sebagaimana ditulis oleh beberapa fuqoha' (ahli fikih), tercatat beberapa redaksi yang memiliki maksud yang relatif sama. Di antara definisi yang dikemukakan oleh para fuqoha' adalah:

Menurut Asy - Syaukani, zakat adalah pemberian sebagian harta yang telah mencapai nishab kepada orang fakir dan sebagainya dan tidak mempunyai sifat yang dapat dicegah syara' untuk mentasharufkan kepadanya kaya atau menghilangkan rasa iri hati orang – orang miskin dan memupuknya dengan berbagai kebajikan

Menunaikan zakat merupakan kewajiban bagi umat Islam sebagai kepatuhan kepada Allah SWT, termasuk berguna bagi sesama yang membutuhkannya. Dengan zakat mengajarkan seseorang akan keikhlasan dan kedermawanan, sekaligus meningkatkan rasa kepedulian terhadap penderitaan fakir miskin.

2.2.8.5.1 Manfaat Zakat dari Segi Keagamaan

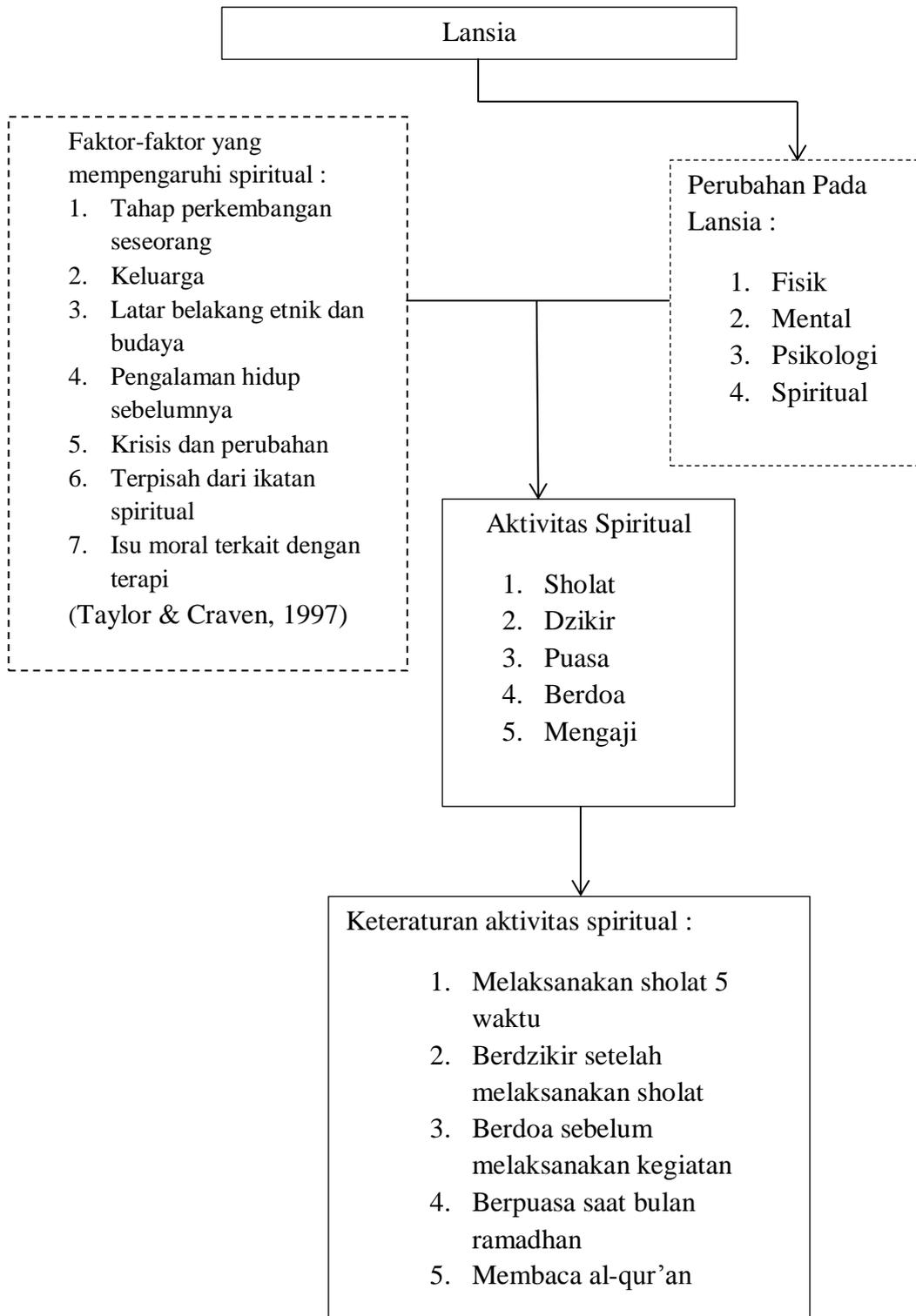
Mengeluarkan zakat sangat bermanfaat bagi muzakki atau orang yang memberikan zakat. Manfaat apa saja yang bisa dirasakan?

- Zakat termasuk rukun Islam yang harus senantiasa dikerjakan yang menjadikan seseorang merasakan kebahagiaan di dunia dan juga di akhirat kelak.
- Zakat adalah sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT dan bisa meningkatkan keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT.
- Bagi umat Islam yang membayar zakat akan mendapatkan pahala yang besar. Seperti yang tersirat di dalam firman Allah di Qs. Al-Baqarah: 276 yang menerangkan “ Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah”.
- Dengan membayar zakat, Allah berjanji akan menghapus segala dosa yang dimiliki seseorang. Seperti yang tertuang di dalam sabda Rasulullah yang menyatakan “sedekah itu memadamkan kesalahan, sebagaimana air memadamkan api”. Maksud sedekah tersebut adalah zakat dan segala sedekah.

2.2.8.6 Mengaji (Membaca ayat-ayat suci Al-Quran)

Merupakan salah satu ibadah bagi umat muslim yang mestinya pertama kali dilakukan sebelum amal ibadah yang lain, perintah yang pertama kali yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW dan merupakan wahyu yang pertama kali turun melalui perantara Malaikat jibril.

2.3 Kerangka Berfikir



Keterangan : _____ = diteliti

----- = tidak diteliti