

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Pengertian Lansia

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Individu dikatakan lansia jika usianya lebih dari 65 tahun ke atas (Efensi dan Mahfudin 2013).

Lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas dengan adanya perubahan baik fisiologis ataupun psikologis (Suparmi 2011, dalam Heningsih 2014).

Menurut UU No.13/ 1998 tentang kesejahteraan lansia ada 3 definisi lansia :

1. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.
2. Usia lanjut adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa.
3. Usia lanjut tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain
(Nugroho,2013)

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) klasifikasi lansia meliputi :

1. Usia pertengahan lansia (middle age) usia antara 45-59 tahun
2. Lansia (oldery) usia antara 60-74 tahun
3. Lanjut usia tua (old) usia antara 75-90 tahun

4. Usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun

2.1.2 Proses Menua

Pada hakekatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu masa anak, masa dewasa, masa tua (Nugroho,2014). Tiga tahap ini berbeda baik biologi maupun psikologi memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran secara fisik maupun psikis.

Kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, penurunan pendengaran, penglihatan memburuk, gerakan lambat, sensitivitas emosional meningkat dan kurang gairah.

2.1.3 Tipe Lansia

1. Tipe arif bijaksana

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai sebuah kesibukan, ramah, lansia yang rendah hati, sederhana, dan menjadi panutan untuk semua orang.

2. Tipe mandiri

Melakukan kegiatan yang tidak dilakukan lagi dengan yang baru sesuai dengan kemampuannya, dan selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul sesama teman dan memenuhi undangan.

3. Tipe tidak puas

Adanya rasa konflik antara lahir dan batin untuk menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, sering tersinggung, sering mengkritik dan banyak menuntut kepada orang lain jika tidak sesuai dengan keinginannya.

4. Tipe pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik yang, mengikuti ajaran dan kegiatan agama, dan dapat mengerjakan pekerjaan apa saja.

5. Tipe bingung

Minder, pasif, sering kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, dan acuh tak acuh.

(Nugroho 2002, dalam Maryan dkk 2014)

2.1.4 Perubahan pada lansia

Menjadi lanjut usia ditandai dengan adanya perubahan baik fisik, perubahan mental ataupun perubahan psikologis, meliputi :

1. Perubahan Fisik

Pada lanjut usia lansia antara lain perubahan sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem gastrointestinal, sistem genitorurina, sistem endokrin, sistem muskuloskeletal, sistem pernafasan, perubahan sel dan sistem pendengaran.

2. Perubahan Psikologis

Pada lanjut usia mengalami beberapa perubahan psikologis seperti; gangguan pendengaran bronkitis kronis, gangguan pada tungkai atau sikap berjalan, gangguan pada sendi, anemia, demensia, gangguan penglihatan, dekompensasi kordis, gangguan pada defekasi, kesepian, ansietas dan depresi.

3. Perubahan Mental

Pada lanjut usia mengalami perubahan mental antara lain mudah curiga kepada orang lain, bertambah pelit dan egois. Setiap lansia mengalami sikap yaitu ingin berumur panjang, berwibawa dan dihormati. (Nugroho 2000 dalam Supriani 2011).

2.2 Konsep Ansietas

2.2.1 Pengertian Ansietas

Ansietas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan di timpa malapetaka padahal individu tersebut tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Ansietas merupakan alat peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu (Viddeck, 2018).

Ansietas adalah keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi ini dialami secara subjektif. Cemas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Cemas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart,2010). Ansietas memiliki dua aspek yakni aspek yang sehat dan aspek membahayakan, yang bergantung pada tingkat kecemasan, lama kecemasan dialami, dan seberapa baik individu melakukan koping terhadap ansietas. Ansietas dapat dilihat dalam rentang ringan, sedang, berat sampai panik. Setiap tingkat menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional pada individu (Videbeck,2018).

2.2.2 Teori Ansietas

Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan asal Ansietas antara lain teori psikonalitik, interpersonal, perilaku, kognitif, dan teori biologis (Stuart, 2010):

1. Teori Psikoanalitik

Menurut teori psikonalitik Sigmud Freed, kecemasan timbul konflik antara elemen kepribadian yaitu id (*insting*) dan super ego (nurani). Id mewakili dorongan insting dan impuls prinitif seseorang yang super ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan norma budayanya, ego berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi ansietas adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya.

2. Teori Interpersonal

Menurut teori ini ansietas timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Ansietas juga berhubungan dengan perpisahan dan kehilangan yang meimbulkan kelemahan spesifik. Menurut pandangan interpersonal, hubungan interpersonal secara langsung mempengaruhi konsep diri dari harga diri individu yang buruk dan harga diri yang rendah lebih rentan terhadap ansietas dan gangguan berhubungan dengan ansietas.

3. Teori Perilaku

Perilaku dapat diartikan sebagai dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindar dari kepedihan. Hal ini menyakini bahwa individu yang terbiasa dengan kehidupan dirinya

yang dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan ansietas pada kehidupan selanjutannya.

4. Teori Kognitif

Perasaan secara kognitif terhadap ansietas secara langsung berkaitan dengan pikiran individu tentang dirinya sendiri. Pola kognitif yang salah dapat menyebabkan kesalahan persepsi tentang berbagai makna yang terjadi.

5. Teori Biologis

Pada biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk *benzodiazepines*, reseptor ini mungkin membantu mengatur ansietas dan penghambat asam aminobuitirik-gamma neuroregulator (GABA) mungkin memainkan peranan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan ansietas.

6. Teori perspektif keluarga

Ansietas dapat timbul karena pola interaksi yang tidak adaptif dalam keluarga.

2.2.3 Aspek- Aspek Ansietas

Menurut Gail W.Stuart (2010, 149) mengelompokkan ansietas dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya :

1. Perilaku ada 13 yaitu : gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.

2. Kognitif ada 18 yaitu : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambar visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk.
3. Afektif ada 13 yaitu : mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, ansietas, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Kemudian menurut Shah (dalam M. Nur Ghufroon dan Risnawita, S. 2014 : 144) membagi ansietas menjadi 3 aspek, yaitu :

1. Aspek fisik seperti : pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dll
2. Aspek emosional seperti : timbulnya rasa panik dan rasa takut
3. Aspek mental atau kognitif : timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Kemudian menurut Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson (1994: 9) membagi analisis fungsional gangguan ansietas, diantaranya yaitu :

1. Suasana hati antaranya : kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang
2. Pikiran antaranya : khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, sangat sensitif, dan merasa tidak berdaya

3. Motivasi antaranya : menghindari situasi dan merasa tidak berdaya
4. Perilaku antaranya : gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan
5. Gejala biologis antaranya : gerakan otomatis meningkat, contohnya gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

2.2.4 Jenis – Jenis Ansietas

Menurut Spilberger (dalam Triantoro safari & nofrans eka sputra, 2012 : 53) menjelaskan bahwa ada 2 bentuk yaitu :

1. Trait Anxiety

Yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggap diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.ansietas ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2. State anxiety

Yaitu kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan yang tegang dan khawatir seperti yang dirasakannya secara sadar serta bersifat subjektif .

2.2.5 Faktor –faktor yang Mempengaruhi Ansietas

1. Dukungan Sosial

Tidak adanya dukungan sosial dan psikologis menyebabkan seseorang beresiko mengalami ansietas, karena tidak ada yang membantunya dalam memaknai peristiwa serta menghadapi kenyataan secara lapang dada untuk membangkitkan harga dirinya. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah.

2. Usia

Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak cenderung lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok umur dewasa (Liza,2014)

3. Jenis kelamin

Berkaitan dengan ansietas pada laki-laki dan perempuan , perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif (Liza 2014).

4. Koping

Setiap stresor penyebab individu mengalami ansietas, maka secara otomatis muncul upaya untuk mengatasi dengan berbagai mekanisme koping. Ansietas harus segera ditangani untuk mencapai homeostatis pada diri individu, baik secara fisiologis maupun psikologis. Kemampuan koping yang buruk atau maladaptif memperbesar resiko mengalami ansietas (Wongmuba 2009).

5. Pengalaman dalam berumah tangga

Pengalaman masa lalu dalam berumah tangga baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan ketrampilan menggunakan koping (Wongmuba 2009).

6. Pendidikan

Individu yang berpendidikan tinggi dapat menggunakan pemahaman mereka, secara adaptif dibandingkan /kelompok responden yang berpendidikan rendah. Hal ini menunjukkan respon cemas berat cenderung dapat kita temukan pada responden yang berpendidikan rendahnya pemahaman mereka sehingga membentuk persepsi yang menakutkan (Liza 2014).

2.2.6 Tanda dan Gejala Ansietas

Ansietas dapat menimbulkan diri dalam berbagai tanda dan gejala fisik dan psikologis. Tanda fisik ansietas yang sering timbul yaitu : Tegang, Gelisah, Gemetar, Nyeri punggung dan kepala, Sering kaget, Mudah lelah, Konstipasi, Mual, Muntah, insomnia, sulit berkonstrasi, pucat, berkeringat dingin, prasangka buruk, dan berkunang-kunang, suara tidak stabil, sulit menelan, kewaspadaan yang berlebihan serta pikiran buruk yang besar, ekspresi ketakutan, imobilisasi, hipertensi dan penarikan diri dari masyarakat, ketidakpastian atau ketakutan yang terjadi akibat ancaman yang nyata atau dirasakan (Stockslager 2011).

2.2.7 Tingkat Ansietas dan Rentang Respon Ansietas

Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut, kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup tetapi tingkat Ansietas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan dan tingkat ansietas (Stuart, 2007) meliputi :

1. Ansietas ringan

Cemas ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Cemas dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2. Ansietas sedang

Cemas sedang memungkinkan individu untuk memfokuskan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami rentang perhatian yang lebih selektif namun masih dapat melakukan sesuatu lebih terarah.

3. Ansietas berat

Cemas berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang terhadap suatu objek, seseorang cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut banyak pengarahannya untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

4. Panik

Panik berhubungan dengan ketakutan dan teror, perhatian terpecah dan proporsinya karena mengalami kehilangan kendali sehingga orang mengalami kepanikan dan tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya. Panik disertai dengan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

RENTANG RESPON KECEMASAN



Gambar 2.1 Rentang respon ansietas (Stuart & Sunden, 1998)

Menurut Hawari, 2001 menyatakan bahwa keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan ansietas yaitu :

1. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri
2. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah
3. Takut sendirian, takut pada kematian dan orang banyak
4. Gangguan pola tidur
5. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
6. Keluhan somatik

Ansietas pada umumnya akan terjadi pada setiap klien yang akan menghadapi hal yang baru dan dipengaruhi beberapa faktor seperti status kesehatan jiwa dan fisik serta dukungan lingkungan sosial.

2.2.8 Upaya untuk mengurangi Ansietas

Cara yang terbaik untuk mengurangi ansietas yaitu dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya, menurut Zaskia Daradjat (1988: 29) adapun cara yang dapat dilakukan , yaitu :

1. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, ini dinamakan pembelaan.

Pembelaan ini tidak dimaksud untuk membujuk atau membohongi orang

lain, namun akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

3. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana ikut merasakan sebagian tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Seperti jika melihat orang lain berhasil seolah-olah dia ikut sukses dan jika orang kecewa dia juga ikut merasakan kecewa dan merasa sedih.

4. Hilang hubungan (disasialisasi)

Perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Yaitu fikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang karena pengalaman pahit yang dilalui di masa lalu.

5. Respresi

Respresi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Seperti usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara disadari.

6. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang sangat baik yang diantaranya tidak disadari dalam menghadapi kesukaran.

2.2.9 Penilaian Tingkat Ansietas

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan seseorang apakah tidak ada gejala, ringan, sedang, berat sekali yaitu menggunakan alat ukur (Instrumen) yang dikenal dengan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. alat ukur ini terdiri dari 14 gejala yaitu, perasaan cemas, yang meliputi firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung dan cemas. Ketegangan, meliputi menangis, gemetar, gelisah. Gangguan tidur meliputi sukar masuk tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi buruk, mimpi menakutkan. Ketakutan meliputi ketakutan pada gelap, pada orang asing, ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak. Gangguan kecerdasan, gejala somatik fisik (otot) meliputi kaku, kedutan otot. Gejala somatik atau fisik (sensorik) meliputi penglihatan kabur, muka merah atau pucat, dan merasa lemas.

Gangguan kardiovaskuler meliputi takikardi, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras. Gejala respirasi meliputi rasa tercekik, sering menarik nafas. Gejala gastrointestinal meliputi sulit menelan, gangguan pencernaan, kembung, mual dan muntah. Gejala urogenital meliputi sering buang air kecil, menstruasi tidak teratur. Gejala autonom meliputi mulut kering dan berkeringat seluruh tubuh. Gejala perubahan perilaku meliputi gelisah, ketegangan fisik, gugup bicara cepat, lambat dalam beraktivitas. Masing – masing kelompok gejala diberi penilaian angka (skore) antara 0-4, yang artinya adalah :

- 0 = tidak ada gejala
- 1 = gejala ringan
- 2 = gejala sedang
- 3 = gejala berat
- 4 = gejala sangat berat.

Masing – masing nilai angka (skore) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil perjumlah tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu total nilai :

- 0-14 = tidak ada kecemasan
- 14-20 = kecemasan ringan
- 21-27 = kecemasan sedang
- 28-41 = kecemasan berat
- 42-56 = kecemasan berat sekali

2.3 Konsep Aktivitas Spiritual

2.4.1 Definisi Aktivitas Spiritual

Spiritual berasal dari Bahasa latin spiritual, yang berarti bernafas atau angin. Ini berarti segala sesuatu yang menjadi pusat semua aspek dari kehidupan seseorang (Mc Ewan, 2013). 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, 2011).

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, kerendahan hati serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Hawari 2010).

Spiritualitas meliputi aspek-aspek :

- a) Berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan,
- b) Menemukan arti dan tujuan hidup,
- c) Menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri,
- 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, 2010). 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.

2.4.2 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 orang tua sangat menentukan dalam perkembangan spiritual anak. 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.

2.4.3 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, 2010).

2.4.4 Karakteristik Spiritualitas

Karakteristik spiritualitas yaitu :

- a) 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).

- b) Hubungan dengan alam (harmoni) meliputi: mengetahui tentang tanaman, pohon, margasatwa, iklim dan berkomunikasi dengan alam (bertanam, berjalan kaki), mengabadikan dan melindungi alam.
- c) 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.
- d) Hubungan dengan ketuhanan (agamis atau tidak agamis) meliputi: sembahyang atau berdoa atau meditasi, perlengkapan keagamaan dan bersatu dengan alam (Hawari 2010).

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.

Mengembangkan hubungan antar manusia yang positif.

2.4.5 Aktivitas spiritual

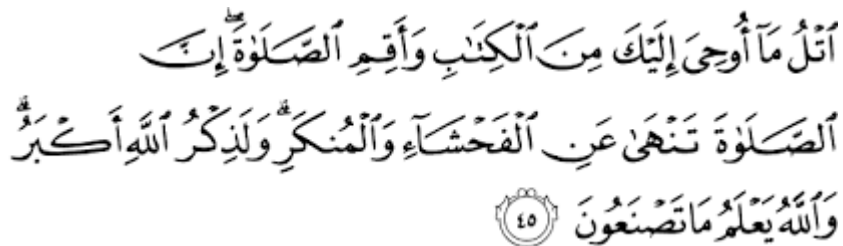
Aktivitas keagamaan atau keyakinan spiritual merupakan serangkaian aktivitas seseorang untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya. Dalam kehidupan di masyarakat terdapat berbagai macam agama dan salah satunya adalah islam (Hawari 2012). Dalam agama islam di ajarkan berbagai macam hal diantaranya yang terdapat dalam rukun islam. Rukun islam merupakan suatu ajaran yang harus dikerjakan oleh seorang muslim karena rukun islam merupakan ajaran pokok-pokok islam yaitu:

A. Shalat

shalat bertujuan menyembah allah. Sebagai seorang muslim harus melaksanakan shalat 5 waktu karena melaksanakan shalat 5 waktu hukumnya wajib. Wajib adalah apabila dikerjakan akan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan mendapat dosa.

1. Keutamaan Sholat

Merupakan rukun islam yang kedua merupakan ibadah yang paling utama, wajib hukumnya. Berikut ini keutamaan sholat antara lain sesuai dengan firman Allah SWT. Sebagai berikut :



 أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ بِحَبْلِهَا
 الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ
 وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

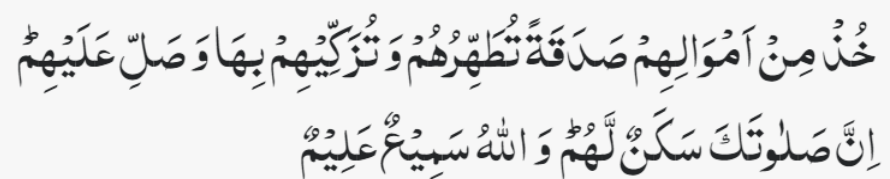
“utlu maaa uuhiya ilaika minal-kitaabi wa aqmish-sholaah, innash-sholaata tan-haa’anil-fahsyaaa’I wal-mungkar, walazikrulloho akbar, wallohu ya’lamuma tashna’uun”

Artinya :

Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan munkar. dan sesungguhnya mengingat Allah SWT adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain (QS. Al-Ankabut 29 (45))

Dalam kegiatan shalat tersimpan kekuatan bagi umat islam, diantara kekuatan yang tersimpan ialah mampu mengokohkan keimanan, menyucikan diri dan meningkatkan motivasi hidup untuk mendapatkan ridho Allah Swt. Selain itu dipandang dari sisi psikologisnya, shalat menyehatkan jiwa bagi pelaku yang mengerjakan. Dari sini akan tumbuh pribadi sehat yang membentuk kekuatan umat islam. Shalat memberikan efek semangat hidup, optimisme dan rasa peduli yang mampu menciptakan semangat kolektif guna mengubah keterpurukan menjadi kessejahteraan. (El-Ma'rufi, 2011: 10)

Shalat berasal dari fi'il shalla-yushali yang berarti al-du'a bi al-khair, yaitu berdoa untuk kebaikan. Pengertian ini berdasarkan firman Allah surat Al-Taubah 9 ayat 103 yaitu :



“khuz min amwaalihim shodaqotan tuthohhiruhun wa tizhakkhihim

bihaa wa sholli'alaihim, inna sholaataka sakanullahum, wallohu samii'un'aliim”

Artinya :

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dn mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka dan Allah Maha mendengar lagi maha mengetahui. QS.Al-Taubah (9):103.

B. Berdoa.

1. Keutamaan Doa

Bagi lansia baik yang masih ‘sehat’ maupun sudah “sakit” yang beragama (Islam),dianjurkan kecuali sholat 5 waktu juga mengamalkan doa dan zikir sebagi contoh berikut

2. Doa ampunan

Orang yang sehat apalagi orang sedang sakit seringkali disertai perasaan bersalah dan berdosa karena pelanggaran-pelanggaran yang pernah dilakukannya dimasa lalu.untuk itu pintu taubat dan ampunan dari Allah SWT

وَاسْتَغْفِرِ اللّٰهَ ۚ إِنَّ اللّٰهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿١٠٦﴾

“wastagfirillaah, innalloha kaana ghofuorrohiimaa”

Artinya

‘Dan mohon ampunlah kepada Allah, sesungguhnya Allah adalah maha penagmpun lagi maha penyayang (QS. An – Nisa ,4(106)

3. Allah yang menyembuhkan dokter hanyalah mengobati penyakit yang diderita pasien namun sesungguhnya Allah lah yang menyembuhkan.hal ini sesuai dengan ayat berikut

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

“wa iza sa’alaka’ibaadi’annii fa inni qoriib, ujiibu da’watad-daa’I iza da’aani falyastajiibu lii walyu’minuu bii la’allahum yarsyuduun”

Artinya

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka

beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.(Al-Baqarah 2(186)

C. Zikir

Zikir merupakan ucapan yang selalu mengingat kita kepada Allah SWT.

وَأذْكُرُّ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْغَدْوِ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

“wazkur robbaka fii nafsika tadhorrū’awwa khiifataw wa duunal-jahri minal-qouli bil-ghuduwwi wal-aashooli wa laa takumminal-ghoofiliin”

Artinya

Dan berzikirlah (ingat Tuhan) dalam hati dan kerendahan hati dan rasa takut,dengan suara perlahan-lahan diwaktu pagi dan petang hari dan janganlah kamu menjadi orang-orang yang lalai (Qs .Al-A’raf (7) 205)

Allah Subhanahu wa ta’ala berfirman,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“aldzinna aamanun watathmainun khulubuhum bidzikri laahi allaa bidzikri laahi tathmainnun alkhulub”

Artinya : orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Qs.ar-Ra'du:28)

D. Membaca Al-quran

Sebagian orang malas membaca Al Quran padahal di dalam terdapat petunjuk untuk hidup di dunia. Sebagian orang merasa tidak punya waktu untuk membaca Al Quran padahal di dalamnya terdapat pahala yang besar. Sebagian orang merasa tidak sanggup belajar Al Quran karena sulit katanya, padahal membacanya sangat mudah dan sangat mendatangkan kebaikan. Mari perhatikan hal-hal berikut:

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ ﴿١٩﴾
 لِيُوفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ
 شَكُورٌ ﴿٢٠﴾

“innallaziina yatluuna kitaaballohi wa aqoomush-sholaata wa anfaquu mimmaarozaqnaahum sirrow wa'alaaniyatayyarjuuna tijaarotal lan tabuur, liyuwaffiyahum ujuurohum wayaziidahum min fadhlih, innahughofuurun syakuur”

Artinya

Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi”. “Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.” (QS. Fathir: 29-30).

E. Puasa.

Puasa berarti tidak makan dan tidak minum. Umat muslim wajib berpuasa pada bulan Ramadhan. Puasa Ramadhan dilaksanakan selama 1 bulan penuh.

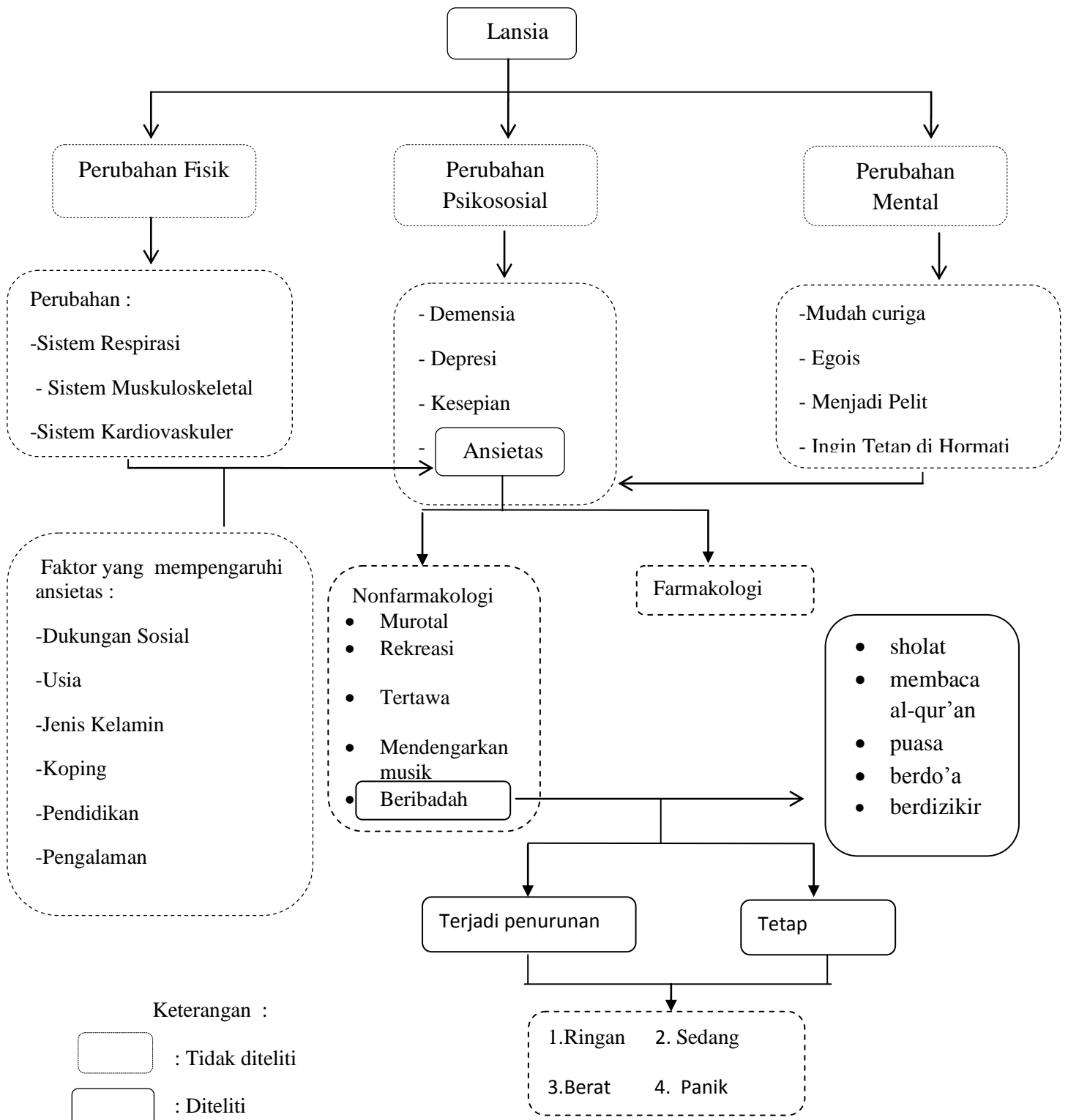
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

“yaa ayyuhallaziina amanuu kutiba’alaikumush-shiyaamu kamaa kutiba’alalaziina ming qoblikum la’allakumtattaquun”

Artinya

Hai orang2 yang beriman, diwajibkan bagimu berpuasa, sebagaimana telah diwajibkan pada orang2 sebelum kamu. Mudah2an kamu bertakwa” (Al -Baqarah:183)

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Evaluasi Pelaksanaan Spiritual Untuk Menurunkan Anxietas Pada Lansia Di UPTD Griya Werdha Surabaya

Sumber : Liza (2014), Hawari (2010)

Pada dasarnya lansia ada beberapa perubahan yaitu perubahan fisik, dan perubahan mental, dimana pada perubahan fisik terdapat pada sistem respirasi, sistem muskuloskeletal, dan sistem kardiovaskuler, dan pada perubahan mental yaitu mudah curiga, egois, menjadi pelit, dan ingin tetap dihormati, sedangkan pada perubahan psikososial yaitu demensia, depresi, kesepian dan ansietas, pada ansietas sendiri dipengaruhi beberapa faktor meliputi dukungan keluarga, usia, jenis kelamin, koping, pendidikan dan pengalaman. Penanganan ansietas dibagi menjadi dua yakni farmakologi dan nonfarmakologi yang dapat menurunkan ansietas. Nonfarmakologi ada beberapa intervensi yaitu mural, rekreasi, terapi tertawa, mendengarkan musik dan beribadah atau spiritual. Ada beberapa macam spiritual, salah satu spiritual pada agama islam yaitu sholat, membaca al-qur'an, puasa, berdo'a dan berdzikir. Aktivitas spiritual tersebut jika dilakukan dapat mempengaruhi tingkat ansietas nya yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik. Liza (2014)