

Implementasi *Mind Body Medicine* melalui Salat Dhuha di Masa Pandemi Covid-19 sebagai Upaya Meningkatkan Fungsi Jantung pada Muslimah Lansia

Implementation of Mind Body Medicine through Dhuha Prayers at Pandemic Era of Covid-19 as an Effort to Improve Heart Function to Elderly Muslima

Elman Boy¹, Debby Mirani Lubis²

¹Departemen Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: elmanboy@umsu.ac.id¹, debbymirani@umsu.ac.id²

*Corresponding author: elmanboy@umsu.ac.id

ABSTRAK

Cardiovascular Disease (CVD) menempati urutan tertinggi penyakit yang diderita oleh lansia. Aktifitas fisik seperti salat dhuha dapat mencegah prevalensi CVD pada lansia. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan intervensi salat dhuha sebagai upaya memperbaiki tekanan darah pada lansia di UPT. Bina Lansia Binjai. Metode yang dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan salat dhuha untuk mencegah kejadian CVD pada lansia, melakukan pemeriksaan riwayat penyakit/masalah kesehatan lansia, melakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung lansia sebelum salat dhuha, mengkoordinir pelaksanaan salat dhuha berjamaah selama 6 pekan oleh lansia, melakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung setelah salat dhuha di pekan ke enam. Peserta lansia yang diberikan edukasi sebanyak 35 peserta. Terlaksananya edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan salat dhuha untuk mencegah kejadian CVD pada lansia, telah dilakukan pemeriksaan riwayat penyakit/masalah kesehatan lansia, telah dilakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung lansia sebelum salat dhuha, telah dilakukan koordinasi pelaksanaan salat dhuha berjamaah selama 6 pekan oleh lansia, telah dilakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung setelah salat dhuha di pekan ke enam. Luaran yang dicapai berupa satu video edukasi salat dhuha yang memberikan narasi dan contoh gerakan dan bacaan secara lengkap mulai dari berniat hingga salam. Relawan telah dapat melaksanakan salat dhuha secara baik dan benar, serta tekanan darah sistolik maupun diastolik relawan semakin membaik.

Kata Kunci: Salat dhuha, *Cardiovascular disease*, Lansia.

ABSTRACT

Cardio-Vascular Disease (CVD) ranks the highest for diseases suffered by the elderly. Physical activity such as dhuha prayer can prevent the prevalence of CVD in the elderly. The purpose of this service is to provide education and intervention for dhuha prayer as an effort to improve blood pressure in the elderly at UPT. Bina Lansia Binjai. The method is carried out by providing education about the importance of physical activity and dhuha prayer to prevent CVD events in the elderly, examining the history of disease/health problems in the elderly, conducting an objective examination of the elderly's heart function before the dhuha prayer, coordinating the implementation of the dhuha prayer in congregation for 6 weeks by the elderly, perform an objective examination of heart function after the dhuha prayer in the sixth week. 35 elderly have been joint the education. The implementation of education regarding the importance of physical activity and dhuha prayer to prevent CVD in the elderly, an examination of the history of diseases/health problems of the elderly has been carried out, an objective examination of the elderly's heart function has been carried out before the dhuha prayer, the elderly have coordinated

the implementation of the dhuha prayer in congregation for 6 weeks, An objective examination of heart function was carried out after the dhuha prayer in the sixth week. The output achieved is in the form of an educational video for the dhuha prayer that provides narration and examples of movements and readings in full from intention to greeting. Volunteers have been able to perform the Dhuha prayer properly and correctly, and the volunteer's systolic and diastolic blood pressure is getting better.

Keywords: *Dhuha Prayer, Cardiovascular Disease, Elderly*

PENDAHULUAN

Cardiovascular Disease paling banyak menyebabkan kematian pada lansia (Aranha et al., 2015). Faktor risiko CVD dibagi dua, yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko CVD yang dapat dimodifikasi antara lain tekanan darah sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi contohnya adalah usia (Kapeliou et al., 2017). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi pada umumnya dapat dikendalikan, seperti tekanan darah (Hussain et al., 2016). Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui berbagai modifikasi gaya hidup, antara lain dengan pengelolaan aktifitas fisik pada lansia (Hussain et al., 2016). Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan pada lansia mampu memberikan manfaat yang besar pada mental dan fisik lansia (Altavilla et al., 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pemerintah menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat, dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementrian, 2018). Penyakit kardiovaskuler merupakan komorbid terbanyak penyebab prognosis buruk pada penderita Covid-19 (Sanchis-Gomar et al., 2016).

Berdasarkan data penelitian, hipertensi meningkatkan prognosis yang buruk pada penderita Covid-19 sebesar 2,5 kali lipat lebih tinggi serta meningkatkan mortalitas secara bermakna khususnya pada lansia (Lippi et al., 2020). Di China, tempat Covid-19 ini berasal, komorbid yang paling umum terjadi adalah hipertensi, yakni sebesar 23,7% dan mengakibatkan lebih dari 35 % pasien diantaranya harus di rawat di ruang perawatan intensif (ICU) (Zhang et al., 2020). Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa pasien yang telah memiliki riwayat CVD seperti hipertensi dan penyakit jantung lainnya, pada penderita Covid19 akan memicu peningkatan kadar troponin I dan laktat dehydrogenase, hal ini lah yang menjadi penyebab kematian (Huang et al., 2020).

Cardiovascular Disease menempati urutan tertinggi penyakit yang diderita oleh lansia yang menjadi warga binaan di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai. *Cardiovascular Disease* yang tidak dikendalikan dengan baik akan menjadi persoalan yang serius pada masa akan datang di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai, karena akan menyebabkan beban ganda berupa beban pembiayaan, perawatan yang sangat besar. Hal ini tidak mungkin dapat di atasi sendiri oleh UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai yang hanya memiliki seorang dokter dengan 2 orang asisten saja.

Pengaruh salat duha rakaat telah diteliti terhadap tekanan darah pada lansia dan telah menunjukkan

efek penurunan tekanan darah yang signifikan (Boy et al., 2021), oleh karena itu hasil penelitian tersebut perlu disebarluaskan.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan salat dhuha untuk mencegah kejadian CVD pada lansia, melakukan pemeriksaan riwayat penyakit/masalah kesehatan lansia, melakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung lansia sebelum salat dhuha, mengkoordinir pelaksanaan salat dhuha berjamaah selama 6 pekan oleh lansia, melakukan pemeriksaan obyektif fungsi jantung setelah salat dhuha di pekan ke enam

METODE PENELITIAN

Pengabdian ini dilakukan kepada 35 lansia dengan beberapa tahapan. Tahap pertama, Sosialisasi kepada warga binaan UPT, yaitu penjelasan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan salat dhuha dan pemutaran video salat dhuha yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Pada tahap ini peserta diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal yang masih belum jelas, peserta menandatangani persetujuan

di lembar informed consent, sebagai bukti kesediaanya berpartisipasi dalam PKM ini. Tahap kedua, Pemeriksaan Kesehatan, yaitu pemeriksaan identitas, pemeriksaan riwayat penyakit/masalah kesehatan yang pernah atau sedang di derita, pemeriksaan riwayat pemakaian obat, pemeriksaan riwayat kebiasaan sehari-hari, pemeriksaan keadaan fisik, pengukuran tekanan darah dan denyut jantung dengan alat monitor digital. Tahap ketiga, melaksanakan salat dhuha berjamaah selama 6 pekan, dengan urutan sebagai berikut: relawan diberi kebebasan untuk memilih jumlah rakaat salat dhuha yang dikehendaki dan konsisten untuk dilaksanakan. Setiap relawan dianjurkan melaksanakan salat dhuha secara berjamaah setiap hari, minimal 5 kali dalam sepekan. Pelaksanaan salat dhuha berjamaah dipimpin oleh penyuluh agama Islam di UPT. Waktu pelaksanaan salat dhuha ditentukan antara pukul 08.30 – 09.30 WIB di Masjid yang terdapat di UPT. Bina Sosial Lansia Binjai. Monitoring kegiatan salat dhuha setiap hari melalui bantuan pengasuh lansia. Relawan yang tidak

melakukan salat dhuha dicatat dan dilaporkan, jumlah serta alasannya di dalam formulir yang telah ditentukan. Tahap keempat, pemeriksaan obyektif fungsi jantung setelah salat dhuha di pekan ke enam, dengan tahapan sebagai berikut : salat dhuha berjamaah seperti biasa, pengukuran tekanan darah dan denyut jantung dengan alat monitor digital.

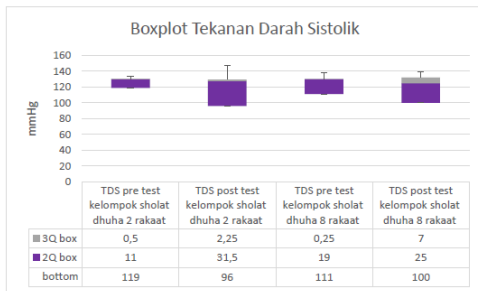
HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui pengabdian masyarakat ini, telah terlaksana edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan salat dhuha untuk mencegah kejadian CVD pada lansia.

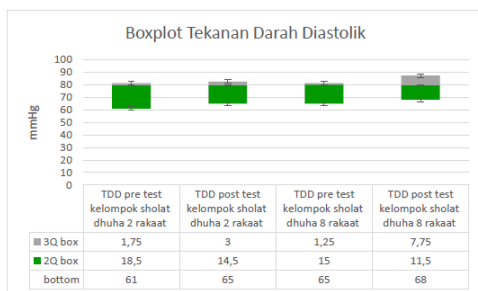


Foto 1. Praktik salat dhuha

Telah dilakukan pemeriksaan riwayat penyakit/masalah kesehatan lansia, pemeriksaan obyektif fungsi jantung lansia sebelum salat dhuha sampai pekan ke enam, telah dilakukan koordinasi pelaksanaan salat dhuha berjamaah selama 6 pekan oleh lansia.



Gambar 1: Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sistolik



Gambar 2: Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Diastolik

Luaran yang dicapai dari PKM ini berupa satu video edukasi salat dhuha yang memberikan narasi dan contoh gerakan dan bacaan secara lengkap mulai dari berniat hingga salam. Kegiatan ini juga sudah dipublikasikan di 3 media massa. Melalui kegiatan ini, relawan telah dapat melaksanakan salat dhuha secara baik dan benar, serta tekanan darah sistolik maupun diastolik relawan semakin membaik. Salat telah memberikan efek terhadap tekanan darah, dikaitkan dengan sifat salat terhadap fisik dan psikis manusia (Saniotis, 2018). Salat dapat

memengaruhi ketenangan seseorang (Anderson & Nunnelley, 2016) dibuktikan dengan peningkatan aktivitas gelombang alpha otak (Doufesh et al., 2012). Salat memberikan aliran darah yang cukup pada otot yang terlibat dalam gerakan salat (Ghous et al., 2017). Salat telah terbukti meningkatkan fungsi sistem kardiovaskuler (Siagian & Boy, 2020) dan meningkatkan kebugaran pada lansia (Munthe et al., 2021). Dengan demikian salat duha telah menjadi budaya yang populer di masyarakat muslim (Afifah, 2017). Faktor yang menghambat/kendala pada kegiatan ini adalah situasi pandemi virus Covid 19, pembatasan waktu berkunjung karena kebijakan PPKM (Cunningham & O' Sullivan, 2020), panjangnya perizinan melakukan pengabdian masyarakat di UPT Bina Lansia Binjai ini.

Faktor yang mendukung dan tindak lanjut dari kegiatan ini adalah dukungan dari pengelola UPT Bina Lansia Binjai, tim yang solid, komitmen dari para relawan pengasuh dan relawan lansia, ketersediaan masjid dan imam masjid, tersedianya ruangan aula yang

memadai untuk dilakukan edukasi, dukungan finansial dari APB UMSU, tersedianya referensi yang baik untuk menunjang kegiatan, tersedianya alat-alat pemeriksaan kesehatan yang diperlukan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah relawan lansia telah dapat melaksanakan salat dhuha secara baik dan benar, tekanan darah sistolik maupun diastolik relawan semakin membaik.

Rekomendasi yang diberikan adalah agar salat dhuha dilakukan seara istiqomah (rutin) serta pemeriksaan indikator fungsi CVD jangka panjang perlu dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2017). Salat duha sebagai budaya populer. *Religia*, 20(2), 170–173. <http://ejournal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/927/1224>
- Altavilla, G., D'Elia, F., & Raiola, G. (2018). A breif review of the effects of physical activity in subjects with cardiovascular disease: An interpretative key. In *Sport Mont*. <https://doi.org/10.26773/smj.181018>
- Anderson, J. W., & Nunnolley, P. A. (2016). Private prayer associations with depression, anxiety and other health conditions: an analytical review of clinical studies. In *Postgraduate Medicine*. <https://doi.org/10.1080/00325481.2016.1209962>
- Aranha, A., Patel, P., Panaich, S., & Cardozo, L. (2015). Health literacy and cardiovascular disease risk factors among the elderly: A study from a patient-centered medical home. *American Journal of Managed Care*.
- Boy, E., Lelo, A., Tarigan, A. P., Machrina, Y., Yusni, Y., Harahap, J., Sembiring, R. J., Syafril, S., Rusip, G., & Freeman, C. A. (2021). Salat Dhuha Improves Haemodynamic: A Randomized Controlled Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(B), 1695–1700. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7666>
- Cunningham, C., & O' Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 17–20. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3>
- Doufesh, H., Faisal, T., Lim, K. S., & Ibrahim, F. (2012). EEG spectral analysis on muslim prayers. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 37(1), 11–18. <https://doi.org/10.1007/s10484-011-9170-1>
- Ghous, M., Malik, A. N., Amjad, M. I., & Kanwal, M. (2017). Effects of activity repetition training with Salat (prayer) versus task oriented training on functional outcomes of stroke. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(7), 1091–1093.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28770893>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hussain, M. A., Al Mamun, A., Peters, S. A. E., Woodward, M., & Huxley, R. R. (2016). The Burden of Cardiovascular Disease Attributable to Major Modifiable Risk Factors in Indonesia. *Journal of Epidemiology*, 26(10), 515–521. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150178>
- Kapeliou, C. J., Kyriazis, I., Ioannidis, I., Dimosthenopoulos, C., Hatzigelaki, E., & Liatis, S. (2017). Diet, life-style and cardiovascular morbidity in the rural, free living population of Elafonisos island. *BMC Public Health*, 17(1), 147. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4053-x>
- Kementrian, K. R. I. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lippi, G., Wong, J., & Henry, B. M. (2020). Hypertension in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): A pooled analysis. *Polish Archives of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.20452/pamw.15272>
- Munthe, Z. D., Boy, E., & Furqon, A. (2021). The Effect of Shalat Movement on Cardiorespiratory Fitness in The Elderly. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.26714/magna.med.8.2.2021.84-92>
- Sanchis-Gomar, F., Perez-Quilis, C., Leischik, R., & Lucia, A. (2016). Epidemiology of coronary heart disease and acute coronary syndrome. *Annals of Translational Medicine*, 4(13), 256–256. <https://doi.org/10.21037/atm.2016.06.33>
- Sanjotis, A. (2018). Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 849–857. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9992-2>
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magna.med.6.2.2019.107-112>
- Zhang, Z., Gu, X., Fang, X., Tang, Z., Guan, S., Liu, H., Wu, X., Wang, C., & Zhao, Y. (2020). Homocysteine and the risk of cardiovascular events and all-cause death in elderly population: A community-based prospective cohort study. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 16, 471–481. <https://doi.org/10.2147/TCRM.S239496>