

Hubungan Frekuensi Sholat Tahajud dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon

Shofa Nabila Bilqist*, M. Nurhalim Shahib, Meike Rachmawati

Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*nabilabilqist5@gmail.com, nurhalimshahib@yahoo.com, meikerachmawati@gmail.com

Abstract. Hypertension is the number one cause of the number of deaths in the world with an incidence of 9.4 million people every year. Efforts to overcome hypertension have been carried out, both pharmacological therapy and non-pharmacological therapy such as lifestyle modification, physical activity, and self-meditation activities to overcome stress response. The tahajjud prayer is thought to be one way to lower blood pressure. This study aims to determine the relationship between the frequency of tahajjud prayer with a decrease in blood pressure. This research method is chi square test using questionnaire data distributed to hypertensive patients with monthly employee health reports recorded at the Health Department of Al-Islam Beber Islamic Boarding School Cirebon. In this study, 38 cases were found that met the inclusion criteria. This study showed that the most changes in blood pressure of hypertensive patients who performed tahajjud prayer as an effort to accompany treatment experienced a decrease in blood pressure of 25 people (65.8%). The frequency of the tahajjud prayer which was mostly carried out in patients with the greatest decrease in blood pressure was often and always each as many as 10 people (26.3%). The results of this study have similar and different results to previous studies. The conclusion in this study, the frequency of tahajjud prayer there is a significant relationship with a decrease in blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Frequency Of Tahajjud Prayer.*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyebab nomor satu dari jumlah kematian yang ada di dunia dengan angka kejadian 9,4 juta orang tiap tahun. Upaya dalam mengatasi hipertensi telah banyak dilakukan baik terapi farmakologis hingga terapi non farmakologis seperti modifikasi gaya hidup, aktifitas fisik, serta kegiatan meditasi diri guna mengatasi stress response. Sholat tahajjud diduga dapat menjadi salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi sholat tahajjud dengan penurunan tekanan darah. Metode penelitian ini adalah uji chi square menggunakan data questioner yang disebarkan kepada pasien hipertensi dengan laporan kesehatan bulanan karyawan yang tercatat di Departemen Kesehatan Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon. Pada penelitian ini ditemukan 38 kasus yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menunjukkan hasil terbanyak perubahan tekanan darah pasien hipertensi yang melaksanakan sholat tahajjud sebagai ikhtiar pendamping pengobatan mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 25 orang (65,8%). Frekuensi sholat tahajjud yang paling banyak dilaksanakan pada pasien yang terjadi penurunan tekanan darah terbanyak adalah sering dan selalu masing-masing sebanyak 10 orang (26,3%). Hasil penelitian ini memiliki hasil yang serupa dan berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Kesimpulan pada penelitian kali ini, frekuensi sholat tahajjud terdapat hubungan yang signifikan dengan penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: *Hipertensi, Frekuensi Sholat Tahajjud.*

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg.¹ Kejadian hipertensi telah mencapai 22 % penduduk di dunia dan di Asia Tenggara mencapai 36% dari jumlah penduduknya.² Prevalensi hipertensi penduduk di Indonesia tahun 2019, Jawa Barat berada di posisi kedua sebagai provinsi dengan hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu 39,6% dari jumlah penduduknya setelah Kalimantan Selatan yaitu 44,1%.³ Hipertensi merupakan penyebab nomor satu dari jumlah kematian yang ada di dunia dengan angka kejadian 9,4 juta orang tiap tahun. Tercatat 1,5 juta kematian di Asia Tenggara disebabkan oleh hipertensi pada tahun 2016, dan di Indonesia sendiri tercatat 23,7% dari 1,7 juta kematian disebabkan karena hipertensi. Di Jawa Barat tercatat lebih dari 125.000 orang meninggal akibat hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular paling utama (*Silent Killer*) baik di dunia, Asia Tenggara, Indonesia maupun di Jawa Barat.⁴ Hipertensi adalah faktor risiko paling berpengaruh menuju penyakit lebih serius seperti gagal jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke, dan penyakit mematikan lainnya.⁵

Upaya dalam mengatasi hipertensi telah banyak dilakukan dan diberikan oleh tim medis kepada masyarakat baik terapi farmakologis yaitu diuretik, *beta blockere*, ACEI, ARB, dan antagonis kalsium, hingga terapi non farmakologis yaitu modifikasi gaya hidup seperti pola makan yang kaya kalium dan kalsium serta diet natrium, aktifitas fisik yang cukup sesuai kebutuhan tubuh, serta kegiatan meditasi diri guna mengatasi stress respon.^{6,7,8} Salah satu penyebab pada pasien hipertensi adalah suasana hati dan pikiran yang sedang dirasakan dan akan mempengaruhi *stress respon* seseorang. Pengendalian *stress response* ini sangatlah penting dalam setiap individu agar efek yang ditimbulkan tidak memberikan hasil yang fatal hingga mengancam kelainan jiwa bahkan kematian.⁶

Beberapa penelitian menyatakan bahwa stress respon akan sangat mempengaruhi denyut nadi dan jantung dalam berdetak. Pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa *stress response* erat kaitannya terhadap tekanan darah yang memiliki peran terhadap baik buruknya prognosis pasien hipertensi.⁶ Sangatlah bersyukur umat muslim pada khususnya, seiring adanya prevalensi yang dianjurkan tim medis seperti berolahraga, umat muslim sudah memiliki kewajiban yang berkaitan dengan meditasi dalam menghadapi stress respons dan hal ini terdiri dari sholat wajib lima waktu, dan sholat sunnah. Dari beberapa jenis sholat yang dilakukan, sholat tahajud berperan penting terhadap stress respons, dan sudah banyak diteliti keakuratannya.⁶ Utami dari jurnal "*Meta-Analysis Study of Tahajud Prayer to Reduce Stress Response*" menyatakan bahwa intensitas frekuensi sholat khususnya sholat tahajud memberi pengaruh terhadap tekanan darah yang lebih stabil dan normal pada pasien hipertensi dibandingkan dengan tidak diikuti sholat tahajud.⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi sholat tahajud dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon.

B. Metodologi Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan metode observasional analitik dan rancangan pendekatan *Studi ekologi*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon pada bulan Juni–November 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh data kesehatan yang terdiagnosis hipertensi yang tercatat di Departemen Kesehatan Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon periode Juli sampai November 2021. Penelitian diawali dengan persetujuan etik penelitian dan perizinan pengambilan data kesehatan pasien hipertensi kepada Pimpinan Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon, lalu dilakukan pengambilan data dan data dimasukkan (*input*) ke perangkat lunak untuk dilakukan analisis data.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan mengambil seluruh sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi dari data kesehatan pasien pada periode Juni - November 2021. Variabel yang diteliti adalah hipertensi dan durasi sholat tahajud. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan mempresentasikan distribusi frekuensi masing-masing variabel yaitu durasi sholat tahajud, dan penurunan tekanan darah. Analisis bivariat untuk mencari hubungan antara sholat tahajud dengan hipertensi menggunakan chi-square test. *Tools* atau alat

yang digunakan untuk melakukan analisis data adalah *Microsoft Excel* 2019 versi 2110. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel dan diagram.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

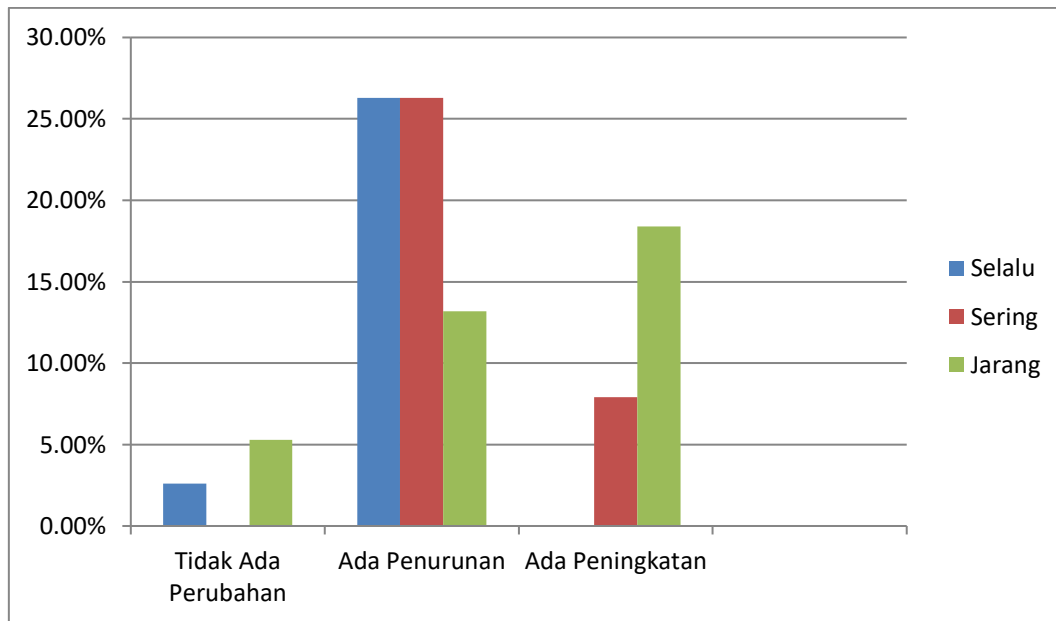
Pada penelitian ini didapatkan 158 responden di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon periode Juni-Desember 2021, namun hanya 38 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi. Penelitian ini berdasarkan uji *chi square* antara frekuensi sholat tahajud terhadap penurunan tekanan darah diperoleh bahwa nilai p-value *Pearson Chi Square* sebesar 0,027, artinya lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sholat tahajud terhadap penurunan tekanan darah.

Tabel 1. Hubungan Frekuensi Sholat Tahajud dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Frekuensi Sholat Tahajud		Tekanan Darah			Total	P-value
		Tidak Ada Perubahan	Ada Penurunan	Ada Peningkatan		
Jarang	Frekuensi	2	5	7	14	.027
	Persen (%)	5.3%	13.2%	18.4%	36.8%	
Sering	Frekuensi	0	10	3	13	
	Persen (%)	0.0%	26.3%	7.9%	34.2%	
Selalu	Frekuensi	1	10	0	11	
	Persen (%)	2.6%	26.3%	0.0%	28.9%	
Total	Frekuensi	3	25	10	38	
	Persen (%)	7.9%	65.8%	26.3%	100.0%	

Sumber: Data Penelitian

Frekuensi sholat tahajud berkaitan dengan intensitas seseorang dalam melaksanakan sholat tahajud. Frekuensi sholat tahajud ini akan mempengaruhi cepat lambatnya efek sholat tahajud terhadap penurunan tekanan darah. Semakin selalu menerapkan sholat tahajud dalam kebutuhan meditasi relaksasi diri dalam kebutuhan sehari hari, maka akan semakin mudah menilai konsekuensi manfaat sholat tahajud terhadap hipertensi. Dari hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa frekuensi sholat tahajud yang paling sering bahkan selalu di setiap minggunya adalah paling banyak menimbulkan efek turunnya tekanan darah pada pasien hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon yaitu 10 orang (26,3%) baik kategori sholat tahajud dilaksanakan 3-5 kali dalam seminggu (sering) dan sholat tahajud dilaksanakan 5-7 kali dalam seminggu (selalu). Dari hasil uji *chi square* menunjukan bahwa frekuensi sholat tahajud terdapat hubungan yang signifikan dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi.



Gambar 1. Bagan Hubungan Frekuensi Sholat Tahajud dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Hasil ini membenarkan penelitian Utami dari jurnal *“Meta-Analysis Study of Tahajud Prayer to Reduce Stress Response”* menyatakan bahwa intensitas frekuensi sholat khususnya sholat tahajud memberi pengaruh terhadap tekanan darah yang lebih stabil dan normal pada pasien hipertensi dibandingkan dengan tidak diikuti sholat tahajud.⁹ Dalam penelitian Diyono dari jurnal *“Hubungan Intensitas Sholat Tahajud dengan Tekanan Darah”* juga menyatakan sholat tahajud berpengaruh secara signifikan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah.¹⁰

Sekresi makrofag yang tidak stabil dapat terjadi dalam keadaan stress. Sekresi makrofag yang kurang menjadikan tubuh rentan terhadap penyakit ringan maupun berat dimulai dari seperti kolesterol, stroke, bahkan kanker.¹¹ Sholat tahajud secara ikhlas dan khushyu, gerakan dan waktu yang tepat, serta dilakukan secara kontinyu, InsyaAllah tubuh akan terhindar dari penyakit mematikan. Allah SWT berfirman dalam surat Al An'aam ayat 162 yang berbunyi *“Katakanlah sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”*. Menempatkan Allah SWT diatas segalanya, membuat hormon tubuh bergerak normal dan tenang. Seorang yang berprasangka baik adalah salah satu ciri memiliki iman yang meningkat, sehingga persepsi hidupnya akan lebih baik dibandingkan dengan orang lain baik dalam keadaan lapang maupun sempit.¹²

Sholat tahajud merupakan ibadah sunnah yang dapat dilaksanakan di sepertiga akhir malam. Ibadah yang terlihat berat untuk dilaksanakan ini disamping untuk meningkatkan amalan, ternyata bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan serta menyembuhkan berbagai macam penyakit. *“Dan pada sebahagian malam sholat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah mudahan Tuhan-mu mengangkat ke tempat yang terpuji.”* (QS. Al-Isro' : 79).

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan frekuensi sholat tahajud dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon dengan nilai p sebesar 0,027, yaitu frekuensi sering dan selalu (3-7 kali/minggu) masing-masing sebanyak 10 orang (26,3%).

Mengerjakan sholat tahajud setiap hari secara *continue* tanpa menghiraukan durasi yang bervariasi dari setiap individu menjadi salah satu upaya dalam menurunkan tekanan darah disamping penggunaan obat hipertensi dan modifikasi life style. Ikhtiar, doa, dan tawakal merupakan kunci kesuksesan baik dunia maupun akhirat. Allah telah berfirman dalam QS. Ar-

Rad : 11 “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ayat tersebut menjelaskan bahwa pentingnya sebuah usaha (ikhtiar) untuk membuat dirinya dan lingkungannya lebih baik. Seperti halnya pada penelitian saat ini ikhtiar adalah langkah pertama dalam mencapai hasil yang diinginkan. Keinginan untuk sembuh merupakan motivasi utama untuk munculnya sebuah ikhtiar, sehingga dengan adanya motivasi tersebut langkah apapun yang harus dilalui untuk mencapai kesembuhan akan mudah dijalani, maka obat hipertensi yang merupakan salah satu ikhtiar utama dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi bukanlah suatu hal yang harus ditakuti dalam berikhtiar menurunkan tekanan darah.

Namun dalam setiap ikhtiar perlu adanya dukungan doa, maka sholat tahajud merupakan salah satu media yang tepat untuk mendampingi pasien hipertensi dalam menjalankan treatmentnya. Setelah berdoa langkah selanjutnya adalah tawakal sebagai sarana terpenting yaitu berserah diri kepada Allah SWT atas segala hasil yang akan didapat dari semua usaha yang sudah dikerahkan.

Acknowledge

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam dan Pondok Pesantren Al-Islam Beber Cirebon yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Risty, Dwi. Pengaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Desa Mekarsari Kabupaten Ciamis. 2020. [diunduh 30 Januari 2021]. Tersedia dari: <http://repository.unigal.ac.id:8080/handle/123456789/796>
- [2] Pengmas Kesehatan Sasambo. Pelaksanaan pemberdayaan Keluarga dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. 1 Mei 2020. [diunduh 28 Januari 2021]. Tersedia dari: 10.32807/jpms.v1i2.478
- [3] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi. 2019. [diunduh 28 Januari 2021]. Tersedia dari : <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- [4] Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Hipertensi The Silent Killer. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 12 Mei 2018. Tersedia dari: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/hipertensi-the-silent-killer>
- [5] Damawiyah, Siti, Wijayanti, Lono. Implementasi Pemberian Jus Star Shine terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 2021, 11.1: 85-92. [diunduh 9 Februari 2021]. Tersedia dari: <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1043>
- [6] Rena, Syahidah. Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2019, 5.1: 48-61. [9 Februari 2021]. Tersedia dari: <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/3116/2199>
- [7] Kurnia, Anih, Et Al. Self-Management Hipertensi. Jakad Media Publishing, 2021. Tersedia dari: <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/04/ARTIKEL-ILMIAH.pdf>
- [8] Abdalla, Hossam Awad Hassan. Evaluasi Ketepatan Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Komplikasi Hipertensi Tahun 2019: Studi Dilaksanakan Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. 2021. Phd Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Tersedia dari: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/464/201>
- [9] Utami, Tri Niswati, et al. Meta-Analysis Study of Tahajud Prayer to Reduce Stress Response. *International Journal of Advances in Medical Sciences*, 2020, 5.6: 1-7. [diunduh 28 Januari 2021]. Tersedia dari: <http://repository.uinsu.ac.id/9055/1/692-2031-1-PB.pdf>

- [10] Diyono, Siyam Khotimah Musnidawati, Hubungan Intensitas Sholat Tahajud Dengan Tekanan Darah, 2018. Tersedia dari: https://www.researchgate.net/publication/340926495_HUBUNGAN_INTENSITAS_SHOLAT_TAHAJUD_DENGAN_TEGANGAN_DARAH
- [11] Salleh M. Terapi Sholat Tahajud (hc). Hikmah; 2016 Sep 1. Tersedia dari: https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=CoD5IPtLizIC&oi=fnd&pg=PA15&dq=%22sholat+tahajud%22++sebagai+obat&ots=fUI_1GDq7u&sig=Q_YON5YN4NC2yYIW rW4E7IO4cVU&redir_esc=y#v=onepage&q=%22sholat%20tahajud%22%20%20sebagai%20obat&f=false
- [12] A'la Muh. Alfian Zidni Nuron. Penerapan Sholat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri; 2017. Tersedia dari: <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/download/641/397>