

Implementasi program terapi dzikir terhadap tingkat depresi pada lansia yang menjalani perawatan

Linda Irwanti

RSUD dr. Gondo Suwarno Ungaran, Jawa Tengah, Indonesia
Email Koresponding: liechan.18@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia telah memasuki fase *aging population* yang diikuti meningkatnya depresi pada lansia, dengan prevalensi global mencapai 28,4%. Terapi dzikir merupakan intervensi spiritual yang berpotensi menjadi alternatif nonfarmakologis, didukung oleh bukti studi meta-analisis terhadap 79.918 lansia yang menunjukkan bahwa spiritualitas berasosiasi dengan penurunan gejala depresi dan peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, terapi dzikir perlu dikaji sebagai intervensi keperawatan dalam upaya mengatasi depresi pada lansia. **Tujuan:** Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno. **Metode:** Penelitian yang digunakan kuantitatif eksperimental dengan rancangan pre eksperiment one group pre test post test. Populasi penelitian adalah lansia dengan jumlah sampel 32 lansia dengan teknik total sampling. Alat pengambilan data menggunakan *geriatric depression scale*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. **Hasil:** tingkat depresi sebelum diberikan terapi dzikir sebagian besar lansia mengalami tingkat depresi sedang sebanyak 14 responden (43.8%). Tingkat depresi sesudah diberikan terapi dzikir sebagian besar lansia mengalami tingkat depresi ringan sebanyak 13 responden (40.6%). Hasil uji *wilcoxon signed rank test* memiliki nilai p-value $0,000 < (\alpha = 0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno. **Kesimpulan:** Terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Rumah sakit disarankan untuk mendukung pelaksanaan program terapi dzikir dengan menyediakan fasilitas, kebijakan, serta lingkungan yang mendukung kegiatan spiritual pasien.

KATA KUNCI: Depresi; Lansia; Terapi dzikir

ABSTRACT

Background: Indonesia has entered an aging population phase, marked by an increasing proportion of elderly individuals accompanied by a high prevalence of mental health problems, particularly depression, which impacts quality of life. Elderly patients hospitalized are at higher risk of experiencing depression due to physical, psychological, and social factors such as isolation, environmental changes, and limited support. Therefore, non-pharmacological interventions such as dhikr therapy are needed as they have the potential to improve psychological well-being and quality of life in the elderly. **Objective:** To determine the effect of dhikr therapy on depression levels among elderly patients at RSUD dr. Gondo Suwarno. **Method:** This study used a quantitative experimental design with a pre-experimental one-group pretest-posttest approach. The population consisted of elderly patients, with a sample of 32 respondents selected using total sampling. Data were collected using the Geriatric Depression Scale. Data analysis using the Wilcoxon signed rank test. **Results:** Before the intervention, most elderly participants experienced moderate depression (43.8%). After receiving dhikr therapy, most participants experienced mild depression (40.6%). The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of $0.000 (< \alpha = 0.05)$, indicating a significant difference in depression levels before and after the intervention. **Conclusion:** Dhikr therapy is proven to be effective in reducing depression levels among the elderly. Hospitals are advised to support the implementation of dhikr therapy programs by providing facilities, policies, and an environment that supports patients' spiritual activities. Hospitals are advised to support the implementation of dhikr therapy programs by providing facilities, policies, and an environment that supports patients' spiritual activities.

KEYWORDS: Depression; Dhikr Therapy; Elderly

Copyright © 2027 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Populasi lansia yang terus meningkat seiring bertambahnya harapan hidup, namun peningkatan jumlah lansia ini juga diiringi oleh peningkatan jumlah lansia yang mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi (Jepisa, 2024). Depresi pada lansia sering kali menjadi masalah kesehatan serius yang sering tidak terdiagnosis (Devikrishna, 2024). Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi global depresi pada lansia mencapai 61,6% (WHO, 2022). Pada hasil studi terbaru menemukan 35,7% responden mengalami depresi secara klinis, namun sekitar 44,8% belum pernah terdiagnosis (Javed, 2025). Depresi pada lansia seringkali tidak hanya mempengaruhi suasana hati, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap kondisi fisik dan hasil perawatan (Ren, 2025). Depresi berkaitan erat dengan gangguan tidur pada lansia, yang dalam jangka panjang dapat melemahkan sistem imunitas dan menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi (Khoirina, 2020). Dari sisi psikologis, depresi pada lansia dapat menyebabkan penarikan diri, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, dan isolasi sosial, kondisi yang tidak hanya memperburuk mood, tetapi juga menurunkan partisipasi terhadap perawatan dan menghambat pemulihan (Hussein, 2024).

Pengelolaan depresi pada lansia kini tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi lebih menekankan intervensi non-farmakologis yang aman dan minim efek samping, dengan dukungan perawat melalui pendekatan holistik. Terapi spiritual seperti dzikir therapy juga menunjukkan efek positif terhadap kesejahteraan emosional lansia, memperkuat rasa harga diri, mengurangi kecemasan atau stres, dan memperbaiki stabilitas emosi (Nurmayunita, 2021). Perawat dapat mengambil peran penting dalam asuhan keperawatan holistik dengan memfasilitasi terapi dzikir bagi lansia, membantu memimpin atau mendampingi dzikir sebagai bentuk intervensi spiritual yang terbukti meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan harga diri lansia (Waluyo, 2022).

Terapi dzikir merupakan bentuk intervensi psikologi Islam yang autentik, karena dasar pelaksanaannya bersumber dari Al-Qur'an. Praktik dzikir memiliki potensi dalam memengaruhi aktivitas gelombang otak individu (Mareta, 2024). Praktik dzikir mengandung unsur psikoterapeutik spiritual, yaitu kekuatan rohani yang berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan optimisme pada individu yang melakukannya secara konsisten (Nurmayunita, 2021). Dzikir yang dilakukan secara ritmis dapat memicu respons relaksasi (parasimpatis) serupa dengan teknik meditasi atau pernapasan dalam. Hal ini dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, mengurangi ketegangan fisik, dan menurunkan gelisah (Pratiwi, 2021).

Dzikir yang dilakukan secara berulang dengan konsentrasi dapat mengaktifkan korteks prefrontal, yaitu bagian otak yang berperan dalam perhatian, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan. Aktivasi ini diikuti dengan penurunan aktivitas amigdala, pusat pemrosesan rasa takut dan stres, sehingga respons emosional menjadi lebih terkendali. Selain itu, dzikir meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui nervus vagus dan menekan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut menurunkan aktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis*, sehingga produksi hormon kortisol menurun dan tubuh memasuki keadaan relaksasi. Mekanisme ini berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Zulkifli et al, 2025).

Berdasarkan penelitian Nazula (2023) melaporkan jika terapi dzikir terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat depresi, khususnya pada kalangan mahasiswa. Frekuensi pelaksanaan dzikir memiliki hubungan terbalik dengan tingkat depresi, di mana semakin sering individu melakukan dzikir, maka tingkat depresinya cenderung lebih rendah. Sebaliknya, semakin jarang seseorang berdzikir, maka tingkat depresi yang dialami cenderung meningkat. Senada pada penelitian Mustary (2021) menyebutkan jika relaksasi melalui dzikir memiliki manfaat yang signifikan bagi individu dengan gangguan mental, termasuk depresi. Hal ini juga

dilaporkan oleh Ilham (2023) yang menyatakan jika ada pengaruh terapi dzikir pada lansia yang mengalami stress, dimana terapi dzikir diterapkan untuk memberikan ketenangan jiwa bagi lansia di Panti Griya Lansia Jannati. Pada penelitian Himawan, (2020) juga menyatakan jika terapi dzikir berperan signifikan dalam menurunkan tingkat depresi pasien. Pada penelitian Mareta & Nashori (2024) terapi dzikir istighfar secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada perempuan pasien kanker payudara, dengan sumbangan efek sebesar 88%.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di ruang Alamanda pada bulan November 2025, peneliti melakukan wawancara dan observasi pada 3 pasien lansia dimana 2 lansia memiliki tingkat depresi yang tinggi, dimana lansia menyatakan tidak puas dengan kehidupannya dan merasa hidupnya kosong, sering merasa tidak berdaya karena sering keluar masuk rumah sakit, pasien terlihat lesu, gelisah dan tidak bersemangat. 1 lansia lainnya memiliki tingkat depresi ringan dimana lansia menyatakan puas dengan hidupnya namun sering merasa bosan dan sering merasa tidak berdaya namun tetap bersemangat, pasien juga terlihat menerima keadaannya dan sering tersenyum. Pelayanan keperawatan di ruang rawat umumnya masih berfokus pada terapi farmakologis, sementara aspek psikologis dan spiritual pasien jarang mendapatkan perhatian mendalam. Padahal dukungan spiritual merupakan bagian penting dari perawatan holistik, namun program terapi spiritual yang terstruktur di rumah sakit masih sangat minim, di RSUD dr. Gondo Suwarno penelitian mengenai efektivitas terapi dzikir bagi lansia dengan depresi juga masih terbatas, sehingga dasar ilmiah untuk penerapannya belum kuat. Kekurangan data ini membuat terapi dzikir belum dapat diintegrasikan secara optimal dalam praktik keperawatan, meskipun intervensi ini sejalan dengan budaya pasien, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi komplementer yang efektif, terjangkau, dan relevan secara budaya, serta pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memperkuat implementasi terapi dzikir dalam pelayanan keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno.

METODE

Desain

Penelitian ini kuantitatif eksperimental dengan rancangan *pre eksperimen one group pretest posttest*.

Pertanyaan penelitian

Adakah pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno?

Populasi dan setting

Populasi penelitian adalah pasien lansia yang sedang dalam perawatan di ruang Alamanda. Sampel berjumlah 32 pasien yang diambil dengan teknik total sampling. Kriteria inklusi yang digunakan yakni lansia beragama islam, dirawat di ruang alamanda, mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi yang digunakan yakni pasien dengan penyakit alzheimer dan dalam kondisi medis akut atau penyakit terminal yang mengalami partisipasi seperti gagal napas dan nyeri hebat

Variabel

Variabel independent adalah terapi dzikir. Variabel dependent tingkat depresi lansia.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang memiliki nilai sensitivitas 71,8% dan spesifisitas 87,6% dan nilai alpha 0.755 (Nurul, 2019).

Pengumpulan data

Penelitian dilakukan di rawat inap Alamanda di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Gondo Suwarno pada bulan April 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, serta telaah rekam medis.

Analisis data

Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap penyuntingan, pemberian skor, pengkodean, tabulasi, dan pembersihan data. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk menilai pengaruh antarvariabel.

Etika penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor 033/KEP/UNKAHA/LPPM/II/2026 dan pelaksanaannya mengacu pada prinsip etika penelitian kesehatan, termasuk persetujuan setelah penjelasan, kerahasiaan, keadilan, serta perlindungan hak responden untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi pelayanan kesehatan yang diterima.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	14	43.8
Perempuan	18	56.3
Pendidikan		
Tidak sekolah	6	18.8
SD	12	37.5
SMP	5	15.6
SMA	9	28.1
Diagnosa		
hipertensi	11	34.4
vertigo	5	15.6
GEA	4	12.5
pneumonia	6	18.8
DM	3	9.4
CKR	3	9.4

Berdasarkan tabel 1, diketahui jika sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (56.3%) dengan pendidikan mayoritas SD sebanyak 12 responden (37.5%) dan sebagian besar memiliki diagnosa hipertensi sebanyak 11 responden (43.4%)

Tabel 2

Distribusi frekuensi tingkat depresi pada lansia sebelum diberikan terapi dzikir di RSUD dr. Gondo Suwarno (n = 32)

Tingkat depresi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	9	28.1
Sedang	14	43.8
Berat	9	28.1
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 2, diketahui jika sebelum diberikan terapi dzikir sebagian besar lansia mengalami tingkat depresi sedang sebanyak 14 responden (43.8%).

Tabel 3

Distribusi frekuensi tingkat depresi pada lansia sesudah diberikan terapi dzikir di RSUD dr. Gondo Suwarno (n = 32)

Tingkat depresi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak mengalami gangguan	10	31.3

Ringan	13	40.6
Sedang	9	28.1
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi dzikir sebagian besar lansia mengalami tingkat depresi ringan sebanyak 13 responden (40.6%).

Tabel 4
Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno (n = 32)

Tingkat depresi	N	Median (SD)	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	p value
Sebelum	32	10.00 (2.811)				
Sesudah	32	9.00 (4.127)	31	0	1	0.000

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai median tingkat depresi sebelum diberikan terapi dzikir sebesar 10.00 dengan standar deviasi 2.811. Setelah mendapatkan terapi dzikir didapatkan nilai median sebesar 9.00 dengan standar deviasi 4.127, dimana sebanyak 31 responden mengalami penurunan skor depresi, tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor depresi, dan 1 responden tidak mengalami perubahan skor depresi. Hasil uji wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai p value $0,000 < (\alpha = 0.05)$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno.

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi dzikir, sebagian besar responden mengalami tingkat depresi sedang. Hasil penelitian ini senada pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan jika sebelum diberikan intervensi depresi lansia dalam kategori sedang, yang mana perempuan cenderung mengalami karena perempuan menjadi tipe pemikir keras sehingga menyebabkan rentan mengalami depresi (Bengi, 2024). Depresi sedang yang dialami oleh lansia tercermin dari pernyataan pasien yang merasa tidak puas dengan kehidupannya, sering merasa bosan, merasakan kekosongan, serta kurang memiliki semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Keadaan tersebut menggambarkan adanya tekanan emosional dan penurunan motivasi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis pasien. Depresi pada tingkat sedang menunjukkan bahwa individu mulai mengalami gangguan pada perasaan, pola pikir, dan semangat hidup.

Depresi pada lansia sering ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan, munculnya rasa bosan, perasaan hampa, serta menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia dan menurunkan kualitas hidup mereka (Akbar & Budianto, 2022). Pada tingkat depresi sedang, individu mulai mengalami gangguan yang lebih nyata pada perasaan, pola pikir, dan motivasi hidup sehingga aktivitas sehari-hari dapat terganggu. Keadaan ini menunjukkan bahwa depresi tidak hanya memengaruhi emosi, tetapi juga memengaruhi fungsi psikologis dan sosial pada lansia (Smara, 2024).

Secara teoritis, depresi pada lansia merupakan gangguan suasana hati (mood disorder) yang ditandai oleh afek negatif yang menetap, hilangnya minat atau kesenangan (anhedonia), penurunan energi, gangguan konsentrasi, serta berkurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala tersebut menyebabkan lansia mengalami penurunan fungsi psikososial, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kehilangan makna hidup sehingga kualitas hidup menjadi semakin rendah. Depresi pada lansia juga sering kali disertai gangguan tidur, kelelahan, penurunan fungsi kognitif, dan penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Devita et al, 2022)

Lansia sebagian besar mengalami hipertensi. Kondisi hipertensi yang bersifat

kronis seringkali menimbulkan berbagai keluhan fisik, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, serta keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia. Keadaan ini dapat memunculkan perasaan cemas, mudah lelah, kurang bersemangat, hingga perasaan tidak puas terhadap kehidupan yang pada akhirnya berpotensi memicu terjadinya depresi. Lansia dengan hipertensi sering mengalami tekanan emosional karena keterbatasan aktivitas, ketergantungan pada pengobatan, serta kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit yang dapat meningkatkan risiko depresi, dimana ada hubungan antara tingkat depresi dengan derajat hipertensi pada lansia, dimana kondisi depresi dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan serta memperburuk kondisi tekanan darah (Trihartini, 2025).

Tingkat depresi lansia setelah dilakukan terapi dzikir sebagian besar berada pada kategori ringan. Temuan ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan jika setelah dilakukan terapi dzikir depresi sebagian besar menjadi depresi ringan, dimana responden menyatakan lebih tenang, merasa nyaman dan optimis dengan keadaan yang klien jalani (Tribudiman, 2024). Selain itu pada penelitian lainnya menunjukkan jika setelah diberikan terapi dzikir selama 3 hari tingkat stres menurun menjadi ringan (Ilham, 2023).

Depresi lansia sebagian besar dalam kategori ringan, hal ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia, yang tercermin dari pernyataan mereka merasa lebih puas terhadap kehidupannya, lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta merasakan perasaan senang dan lebih tenang. Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat aspek spiritual sehingga lansia mampu memaknai kehidupannya dengan lebih positif. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian lansia yang mengungkapkan adanya rasa khawatir atau takut apabila sesuatu yang buruk akan terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat depresi telah menurun, perasaan cemas ringan masih dapat muncul sebagai bentuk respons psikologis yang wajar pada lansia, sehingga diperlukan dukungan emosional dan spiritual yang berkelanjutan agar kondisi psikologis lansia semakin stabil.

Praktik dzikir dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan makna hidup, serta membantu lansia mengelola emosi dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikospiritual yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan kondisi emosional pada lansia (Sukandar, 2025). Terapi dzikir juga terbukti mampu membuat lansia merasa lebih tenang, lebih percaya diri, serta memiliki pikiran yang lebih positif setelah intervensi diberikan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan semangat hidup dan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani oleh lansia (Anggraini & Kartinah, 2024). Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten juga dapat menurunkan stres psikologis dan memberikan ketenangan jiwa, sehingga lansia mampu menghadapi perubahan fisik maupun sosial pada masa lanjut usia dengan lebih baik (Ningsih & Juanda, 2025).

Penelitian ini menunjukkan jika ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno. Hasil ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menemukan ada perbedaan kadar depresi pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi dzikir, dimana semakin sering seseorang berdzikir maka kadar depresi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin jarang seseorang berdzikir maka kadar depresi akan semakin tinggi (Hidayatul, 2023). Selain itu pada penelitian lainnya juga menyebutkan ada perbedaan signifikan skor depresi antara kelompok eksperimen dan kontrol dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan depresi setelah terapi dzikir istighfar, yang terbukti efektif serta menimbulkan perasaan tenang, nyaman, dan bahagia (Mareta & Nashori, 2024).

Penelitian ini ditemukan jika 31 responden mengalami penurunan skor depresi, hal ini memperkuat jika terapi dzikir efektif dalam menurunkan depresi dimana adanya aspek religius atau spiritual dapat menjadi bagian penting dalam penanganan masalah

kesehatan mental, terutama bagi individu yang memiliki keyakinan kuat. Pendekatan spiritual seperti dzikir tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membantu lansia dalam mengelola emosi, meningkatkan rasa pasrah, serta memperkuat makna hidup. Terapi dzikir merupakan teknik yang membantu tubuh menjadi lebih tenang dan rileks serta memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Meditasi dapat menurunkan stres dengan menekan hormon stres dan meningkatkan respon relaksasi. Jika dilakukan secara teratur, meditasi dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, menenangkan sistem saraf, serta membantu mengatasi gangguan terkait stres seperti depresi, migrain, dan insomnia pada lansia. Meditasi yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan rata-rata denyut jantung hingga sekitar 25% serta mengurangi tingkat stres sebesar 5-10% setelah dilakukan (Ilham, 2023).

Dzikir bekerja seperti teknik relaksasi yang mampu menenangkan pikiran dan emosi, sehingga mengurangi perasaan sedih, cemas, dan tekanan psikologis yang menjadi komponen utama depresi, dimana bacaan seperti *laa ilaaha illallah* (tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT), kalimat *astagfirullahal'adzim* (memohon ampunan kepada Allah), dipercaya dapat membantu meningkatkan pembuangan karbon dioksida dalam paru-paru, *subhanallah* (maha suci Allah), *alhamdulillah* (sikap bersyukur), dan *Allahu akbar* (sungguh besar kekuasaan Allah) dipercaya dapat membantu memulihkan kesadaran individu yang mengalami depresi dan dapat membantu meningkatkan kekuatan mental individu (Mustary, 2021). Dzikir membantu individu memusatkan perhatian pada kalimat yang diucapkan sehingga pikiran yang mengganggu dapat teralihkan dan muncul rasa tenang dalam hati. Hal ini selaras dengan konsep *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh pada momen saat ini, yang dapat mengurangi kecemasan akibat memikirkan masa lalu maupun masa depan. Selain itu, dzikir yang dilakukan secara rutin juga bermanfaat bagi kesehatan mental karena dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol yang berperan dalam munculnya rasa cemas dan tertekan (Zulfa, 2025).

Dzikir dapat memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa. Pada perspektif psikologi, hal ini dapat dijelaskan melalui teori hipnosis, di mana saat berdzikir pikiran dan perasaan dipusatkan sepenuhnya kepada Allah SWT dengan mengulang nama-Nya. Kondisi ini membuat individu merasakan kedekatan dan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Secara psikologis, dzikir mendorong seseorang untuk senantiasa mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam sikap maupun perilaku. Melalui dzikir, individu juga merasakan kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang, sehingga timbul keyakinan bahwa setiap langkah hidupnya selalu dalam pengawasan dan perlindungan-Nya, yang pada akhirnya menghadirkan ketenangan batin (Indrafuddin, 2023).

Kekuatan dan keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki kekuatan karena terapi dzikir merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat mendukung aspek psikologis dan spiritual lansia selama menjalani perawatan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa peneliti belum sepenuhnya mengendalikan faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat depresi lansia, seperti penyakit penyerta, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, aktivitas sosial, dan tingkat religiusitas. Selain itu, pelaksanaan terapi dzikir dipengaruhi oleh perbedaan pemahaman dan pengalaman spiritual setiap responden. Selain itu, pada responden dengan depresi berat ditemukan frekuensi pelaksanaan terapi dzikir yang masih kurang, sehingga pemberian intervensi belum optimal. Penggunaan alat bantu dzikir yang belum sepenuhnya seragam juga dapat memengaruhi konsistensi pelaksanaan terapi.

Implikasi hasil penelitian

Terapi dzikir terbukti efektif menurunkan tingkat depresi pada sebagian lansia, ditunjukkan oleh adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi serta didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa semakin rutin dzikir

dilakukan, semakin rendah tingkat depresi. Dzikir memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, meningkatkan ketenangan batin, serta membantu pengelolaan emosi melalui pendekatan spiritual yang selaras dengan konsep mindfulness. Namun, tidak semua responden mengalami perubahan, yang menunjukkan bahwa efektivitas dzikir dipengaruhi oleh faktor individu, kemampuan penghayatan, dan kondisi lingkungan. Implikasinya, terapi dzikir dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang komplementer dalam penanganan depresi pada lansia, terutama bagi yang memiliki latar belakang religius, dengan tetap memperhatikan kesiapan individu dan menciptakan lingkungan yang nyaman agar hasil terapi lebih optimal.

KESIMPULAN

Ada pengaruh antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada lansia di RSUD dr. Gondo Suwarno. Sehingga, terapi dzikir dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis oleh perawat untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Lansia disarankan untuk mengikuti terapi dzikir secara rutin dan konsisten, serta berusaha menghayati makna dari setiap bacaan dzikir agar memperoleh ketenangan batin yang optimal dan dapat menjadikan dzikir sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari untuk membantu mengelola emosi dan mengurangi perasaan depresi. Selain itu perawat diharapkan dapat mengintegrasikan terapi dzikir sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menangani depresi pada lansia. Perawat juga perlu memberikan edukasi, bimbingan, serta menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif agar lansia dapat mengikuti terapi dengan baik dan optimal.

Pernyataan konflik kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh pihak lain.

Sumber pendanaan

Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan dari institusi, organisasi, maupun pihak eksternal. Seluruh biaya penelitian ditanggung secara mandiri oleh peneliti.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada RSUD dr. Gondo Suwarno dan responden lansia yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

REFERENSI

- Akbar & Budianto. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'Arif Baturaja*, 7(1), 84-91.
- Anggraini & Kartinah. (2024). The Effectiveness Of Implementing Dzikir Therapy To Reduce Anxiety Levels In The Elderly. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 6(6).
- Bengi. (2024). Efektivitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Darussalam Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*, 6(2).
- Devikrishna. (2024). Burden Of Undiagnosed Depression Among Older Adults In India: A Population Based Study. *BMC Psychiatry*, 24.
- Devita et al. (2022). Recognizing Depression in the Elderly: Practical Guidance and Challenges for Clinical Management. *Neuropsychiatr Dis Treat*., 7(18).
- Hidayatul, R., & N. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 52-61.
- Hussein. (2024). Psychological Impact Of Hospital Discharge On The Older Person: A Systematic Review. *Geriatrics*, 9(6).
- Ilham. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stress.

- Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 1(2), 14-23.
- Indrafuddin. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa Manuk Kecamatan Siman. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
- Javed. (2025). Prevalence Of Undiagnosed Depression And Its Sociodemographic And Clinical Correlates Among Adult Patients Attending A Medical Outpatient Department. *Cureus*, 17(10).
- Jepisa. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dan Depresi: Studi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 3(2).
- Khoirina. (2020). Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Trembulrejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(14).
- Mardiana. (2025). Efektifitas Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1).
- Mareta & Nashori. (2024). Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Dalam Menurunkan Depresi Pada Perempuan Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(2), 145-164.
- Mustary. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi. *Family Resilience And Spiritual Approaches To Mental Health In Challenging Times*, 3(1).
- Nazula. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istighfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Ningsih & Juanda. (2025). Efektivitas Terapi Dzikir Dan Shalat Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Nusantara Section*, 2(3).
- Zulkifli et al. (2025). Mekanisme kerja otak dan sistem saraf : perseptif neurosains pendidikan islam. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian dan Kajian*, 19(1).