

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI DZIKIR TERHADAP HARGA DIRI LANSIA DI PONDOK LANSIA

SPIRITUAL THERAPY (DZIKIR) LEVERAGE AGAINST ELDERLY SELF-ESTEEM IN NURSING HOME

Heny Nurmayunita¹, Amin Zakaria²

^{1,2} Department of Nursing, Politeknik Kesehatan dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia

Email: henin.dhila@gmail.com dan dhilahanin88@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia dalam kehidupannya sehari-hari akan banyak mengalami kemunduran dan perubahan. Masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia adalah mudah jatuh dan lelah. Kekacauan mental akut, nyeri dada, berdebar-debar, sesak nafas, pembengkakan, sulit tidur, pusing dan perubahan-perubahan pada mental atau psikologi sehingga akan mempengaruhi konsep diri yang salah satunya adalah harga diri pada lansia. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap harga diri lansia di pondok lansia Al-Ishlah Malang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Pre Eksperimen dengan One group Pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Panti Lansia Al-Ishlah Malang sebanyak 25 lansia Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sampel sejumlah 21 orang. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi dzikir dan harga diri lansia. Uji statistik yang digunakan adalah menggunakan uji menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap harga diri dengan menggunakan uji pired sample T-test dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. **Kesimpulan:** Ada Pengaruh terapi dzikir terhadap harga diri lansia. Oleh karena itu diharapkan lansia dapat menerapkan terapi dzikir secara mandiri maupun berkelompok dalam kegiatan rutin dan perawat yang ada dipanti secara terus menerus melakukan follow up terhadap upaya peningkatan harga diri lansia dan memberikan umpan balik yang positif.

Kata Kunci: *Terapi Dzikir, Harga Diri, Lansia*

ABSTRACT

Background: *Elderly in their daily life will get many setbacks and changes. Physical problems are often found in the elderly is easy to fall and tired. Acute mental confusion, chest pain, palpitations, shortness of breath, swelling, difficulty sleeping, dizziness and changes in mental or psychological that will affect self-esteem, one of which is the self-esteem of the elderly. The purpose of this study to determine the effect of spiritual therapy (dzikir) against self-esteem of elderly in nursing home of Al-Islah Malang* **Method:** *This study uses pre experiments with one group pre-post test. The population in this study were all elderly in Nursing Home of Al-Islah Malang as many as 25 elderly. Sample was taken by using the purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria and obtained sample as many as 21 people. The variables used in this study is the spiritual therapy (dzikir) and self-esteem of elderly, The statistical test used was to Paired Sample T-Test. Result: The results showed that there was effect of spiritual therapy (dzikir) against self-esteem by using paired sample T-test with Asymp.Sig (2-tailed) that valued 0.000. Conclusion: According to the results of this study are expected that elderly can apply spiritual therapy (dzikir) independently and in group routines and nurses in nursing home continuous to make a follow up on efforts to increase the self-esteem of elderly and provide positive feedback*

Keywords: *Spiritual Therapy (Dzikir), Self-Esteem, Elderly*

PENDAHULUAN

Menjadi Tua (Menua) adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan suatu perubahan yang akumulatif, proses menurunnya daya tahan tubuh dalam

menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang (Padila, 2013).

Lanjut usia dalam kehidupannya sehari-hari akan banyak mengalami kemunduran dan perubahan. Masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia adalah mudah jatuh dan lelah. Kekacauan mental akut, nyeri dada, berdebar-debar, sesak nafas, pembengkakan, sulit tidur, pusing dan perubahan-perubahan pada mental atau psikologi sehingga akan mempengaruhi konsep diri yang salah satunya adalah harga diri pada lansia. Harga diri merupakan hal mendasar pada lansia. Harga diri adalah suatu penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian antara tingkah laku dengan ideal diri. Harga diri rendah pada lansia dapat menyebabkan depresi, ansietas, gangguan somatisasi. Sedangkan harga diri tinggi merupakan sumber coping yang sangat penting bagi lansia (Utami, 2014).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menunjukkan, jumlah penduduk dunia yang terkena dimensia sebanyak 36 juta orang dengan usia diatas 65 tahun. Hasil sensus penduduk 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di indonesia berjumlah 17,303 juta jiwa, meningkat sekitar 7,4% dari tahun 2000 sebanyak 15,882 juta jiwa dan diperkirakan jumlah penduduk lansia di indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. (Badan Pusat Statistik, 2010). Di jawa timur ada sebanyak 10,40% (Depkes, 2013). Dari hasil studi pendahuluan yang di laksanakan di pondok lansia Al-Ishlah Malang pada tanggal 12 Januari 2019 terdapat 21 lansia dan hampir seluruhnya mengalami gangguan harga diri. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia didapatkan bahwa 2 lansia merasa sedih karena jauh dari keluarga, 2 lansia menganggap dirinya sudah tua, sakit-sakitan sehingga malu dan minder ketika tinggal dipanti serta merasa terbuang dan merasa tidak berguna lagi.

Proses menua pada lanjut usia menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan pada fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan mental. Melambatnya proses pikir, memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar sesuatu yang baru merupakan beberapa gejala yang terjadi pada perubahan psikologis dan mental, salah satunya adalah tentang konsep diri (Harga diri) pada lansia. Menurut Stuart & Laraia (2005) harga diri rendah kronis juga dipengaruhi beberapa factor seperti factor biologis, psikologis, sosial dan cultural. Factor biologis biasanya karena ada kondisi sakit fisik yang dapat mempengaruhi kerja hormon yang secara umum dapat pula berdampak pada keseimbangan neurotransmitter di otak, contoh kadar serotonin yang menurun dapat mengakibatkan lansia mengalami depresi dan pada pasien

depresi kecenderungan harga diri rendah kronis semakin besar karena lansia dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif dan tidak berdaya (Cahyati, 2011)

Untuk mengurangi gangguan atau perubahan harga diri terdapat beberapa cara salah satunya dengan terapi dzikir. Dari sudut kesehatan jiwa, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Dzikir juga merupakan suatu upaya untuk mendekati diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, depresi dan mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup. Karena dzikir mengandung psikoterapeutik yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang kuat dalam diri orang yang berdzikir.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pre - post test design*. Rancangan *one group pra- post test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap harga diri lansia di Pondok Lansia Al -Ishlah Malang. Adapun skema desain *one group pre – post test*

Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia di pondok lansia Al-Ishlah Malang, sejumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang mengalami gangguan Harga diri di pondok lansia Al-Ishlah Malang sejumlah 21 orang. Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *independent* adalah terapi dzikir dan Variabel dependent dalam penelitian ini adalah harga diri lansia. Instrumen yang merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengukuran harga diri yang diberikan sebelum dan sesudah terapi dzikir yang dalam hal ini menggunakan kuesioner *Rosenberg's self-esteem scale (RSES)*. Untuk analisa data dilakukan sesuai tahapan editing, coding, scoring, uji statistic dan kesimpulan. Uji statistik yang digunakan adalah menggunakan T-test untuk menguji pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap harga diri lansia.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Pondok Lansia Al Ishlah Malang pada bulan Mei 2019. Dari tabel 1 didapatkan data seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 21

responden atau 100%, sebagian besar responden berusia antara 75-90 tahun yaitu dengan jumlah 14 orang atau 66%, sebagian besar responden berpendidikan akhir adalah SD dengan jumlah 13 orang atau 62%, hampir seluruh responden dengan riwayat pekerjaan sebagai IRT dengan jumlah 18 orang atau 85%, hampir seluruh responden dengan lama tinggal 1-3 tahun dengan jumlah 20 orang atau 99%, hampir seluruh responden berstatus janda dengan jumlah 18 orang atau 86%, hampir seluruh responden dibawa keluarga pada saat masuk Pondok Lansia dengan jumlah 16 orang atau 76%. Berdasarkan tabel 2 Hasil uji statistik (Uji T-test) sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir diatas, diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Terdapat perbedaan harga diri lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi dzikir dengan nilai kemaknaan $< 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Harga Diri Lansia Sebelum Diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan data yang diperoleh dalam proses penelitian sebelum diberikan terapi dzikir, bahwa responden memiliki harga diri yang rendah dengan nilai rata-rata (Mean) 11,0000. Proses menua pada lanjut usia menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan pada fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan mental. Melambatnya proses pikir, memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar sesuatu yang baru merupakan beberapa gejala yang terjadi pada perubahan psikologis dan mental, salah satunya adalah tentang konsep diri (Harga diri) pada lansia. Perubahan fisik yang mengakibatkan penurunan percaya diri, perubahan emosional/psikologis yang mengakibatkan individu selalu cemas, sensitive, merasa diri sebagai orang gagal, dan beberapa respon maladaptive tampak pada individu. Perubahan okupasional yang mengakibatkan harga diri rendah, kesejahteraan secara material/ekonomi terganggu. Harga diri rendah kronis juga dipengaruhi beberapa factor seperti factor biologis, psikologis, social dan cultural. Factor biologis biasanya karena ada kondisi sakit fisik yang dapat mempengaruhi kerja hormon secara umum yang dapat pula berdampak pada keseimbangan neurotransmitter di otak, contoh kadar serotonin yang menurun dapat mengakibatkan klien mengalami depresi dan pada pasien depresi kecenderungan harga diri rendah kronis semakin besar karena klien dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif dan tidak berdaya. Dalam beberapa penelitian yang dilakukan terpisah, ada beberapa factor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* yaitu jenis kelamin, pendidikan, lama menjadi anggota kelompok, umur dan tingkat social, kesepian atau ditinggal pasangan/keluarga.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa seluruhnya lansia (100%) berjenis kelamin perempuan. Menurut Baumeister dalam ACT pada tahun 2003, wanita dewasa mempunyai harga diri lebih rendah daripada pria dewasa. Apalagi apabila wanita tersebut sudah mengalami menopause. Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan diri dalam gejala psikologis antara lain adalah stress, depresi, murung, mudah tersinggung dan mudah jadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Fenomena tersebut terjadi karena perubahan fisik yang mengakibatkan penurunan percaya diri, perubahan emosional/psikologis yang mengakibatkan individu selalu cemas, sensitif, merasa diri sebagai orang gagal, dan beberapa respon maladaptif tampak pada individu. (Chindy Maria, 2014). Terlebih lagi untuk perubahan social yang ditempatkan di pondok lansia oleh keluarga, sehingga mereka merasa terbuang dan merasa tidak berharga karena jauh dari keluarga. Padahal sebagai orang tua mereka mempunyai harapan untuk menghabiskan masa tua bersama keluarga mereka.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden 86% berstatus sebagai janda. Menurut Marini (2009) kesepian sering terjadi pada lansia dimana keterpisahan menimbulkan permasalahan tersendiri bagi lansia. Kesepian akan semakin meningkat ketika pasangan hidup dari lansia meninggal dunia. Hal inipun terjadi pada lansia yang tinggal di panti wredha atau pondok lansia. Kebanyakan para lansia sudah tidak memiliki pasangan hidup lagi. Hal ini akan mengakibatkan munculnya perasaan kesepian pada lansia tersebut. Individu yang merasa kesepian cenderung menilai dirinya tidak berguna dan tidak bernilai. Individu ini biasanya merasa menjadi kurang berharga dan harga diri yang tidak optimal (Azizah dan Rahayu, 2016). Konsep diri lansia bisa menjadi positif ketika tinggal di panti apabila panti memberikan kesempatan besar bagi lansia untuk berhubungan dengan teman seusia yang mempunyai minat dan kemampuan yang sama sehingga membuat lansia merasa diterima di lingkungannya termasuk diterima oleh perawat perawat di panti. (Susilowati, 2018) Perawat dipanti biasanya akan memberikan kegiatan-kegiatan yang bisa membuat lansia merasa diterima dan berharga sehingga harga diri lansia bisa menjadi lebih positif.

2. Harga Diri Lansia Sesudah Diberikan Terapi Dzikir

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa harga diri pasien sesudah diberikan terapi dzikir mengalami perubahan, dengan nilai rata-rata (Mean) 16,7619. Lansia merupakan masa ketika kondisi fisik mulai menurun dan tidak produktif lagi. Salah

satunya banyak dari mereka yang gagal menangkap isi pembicaraan dari orang lain sehingga mudah menimbulkan perasaan tersinggung, tidak dihargai, dan kurang percaya diri. Spiritual lansia menjadi penting sebagai kualitas dasar dalam membina hubungan lansia dengan Tuhan, alam, dan sesama untuk mempersiapkan diri menghadapi saat-saat akhir kehidupan (Senja dan Prasetyo, 2019). Spriritualitas lansia yang sehat akan dapat membantu lansia dalam menjalani kehidupan dan mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah kesehatan fisik, psikologis dan social lansia, mengatasi masalahnya dengan cara melakukan aktifitas sehari hari sesuai kebutuhan dan kesukaannya, misalnya mengikuti kegiatan senam lansia, berkebun dan berdzikir akan dapat meringankan masalah yang dihadapi oleh lansia (Sunarti dan Bella Bestari, 2020)

Sesuai dengan teori bahwa dzikir Memberi ketenangan jiwa dan hati segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak zikir. Allah memiliki sifat *Ar-Rahman* dan *Aar-Rahim*. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir. Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang, bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Dengan dzikir akan terbuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit ruhani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, dzikir bisa membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati titian *Shirath al-Mustaqim*. (Amin, Samsul Ghofur, 2010). Dengan berdzikir lansia akan lebih mendekatkan diri pada sang pencipta, dapat memaknai hidup disisa waktu nya dan dapat menenangkan batin dan jiwa. Selain itu berdzikir dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan pada diri lansia. Sejalan dengan hasil penelitian dari Astutik (2017), Lansia yang akan memasuki usia lanjut (elderly), untuk memelihara kesehatan fisik dan psikologis, maka lansia dapat melakukan kegiatan aktifitas fisik, aktifitas social dan melakukan aktifitas spiritual dengan baik karena ketiga komponen tersebut dapat dilakukan dengan baik

dan seimbang maka akan memberikan pengaruh yang positif bagi lansia. Kegiatan spiritual akan membuat lansia lebih tenang dan mampu menerima kondisi tua nya.

3. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Harga Diri Lansia di Pondok Lansia

Berdasarkan data yang sudah didapat bahwa terapi dzikir dapat mempengaruhi tingkat harga diri pada lansia, sebelum diberikan terapi dzikir memiliki harga diri yang rendah dengan nilai rata-rata (Mean) 11,0000 dan setelah diberikan terapi dzikir nilai rata-rata (Mean) 16,7619. Hasil uji statistik (Uji T-test) sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir diatas, diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan harga diri lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi dzikir.

Terapi dzikir yang dikombinasi dengan meditasi akan menimbulkan efek pada aspek psikologis yang juga telah banyak dilaporkan para peneliti. Konsep Spiritualitas apabila dipahami sebagai dua konsep, yaitu secara vertikal dan horizontal. Secara vertikal merupakan hubungan seseorang dengan Tuhan nya, sedangkan secara horizontal dimaknai dengan hubungan antar sesama manusia. Konsep spiritualitas sangat penting dikembangkan pada usia lanjut karena konsep ini melambangkan harapan, kebutuhan akan makna dan tujuan, cinta dan pengampunan.

Implikasi dari adanya perilaku dzikir untuk meningkatkan *self esteem* yakni dapat meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Seseorang akan lebih percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, fikiran dan perasaan lebih terbuka, lebih optimis dalam menjalankan hidup, berpikir positif, memiliki kepercayaan diri, ketenangan jiwa dan ketajaman spiritual, pikiran lebih focus, bersyukur dengan pencapaian hidup yang telah dilakukan dan tidak cepat berpuas diri agar mau belajar dan memperbaiki diri agar lebih baik lagi.(Nurhasanah, 2015)

Harga diri lansia yang berada di pondok lansia setelah dilakukan terapi dzikir mengalami perubahan yang bermakna kearah yang lebih positif atau meningkat. Terbukti dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan harga diri setelah diberikan terapi dzikir sejumlah 19 orang atau 98%, dan sebagian kecil responden mengalami penurunan sejumlah 1 orang atau 1%, dan tidak ada perubahan atau tetap sejumlah 1 orang atau 1%. Harga diri rendah adalah keadaan dimana individu mengevaluasi diri yang negative mengenai diri dan kemampuannya dalam waktu yang lama dan terus menerus. Setelah melakukan beberapa kali terapi dzikir, lansia merasa terharu da terkadang menangis ketika

mendengar dan melantunkan kalimat-kalimat dzikir dan pada akhirnya membuat perasaan menjadi tenang dan muncul kepasrahan diri dengan takdir yang sudah digariskan. Meskipun jauh dari keluarga tetapi lansia merasa bersyukur masih diberikan kesempatan untuk memperbaiki hubungan vertikal dengan Tuhannya. Pemberian terapi dzikir dapat dikombinasi dengan intervensi untuk meningkatkan *Self Esteem*. Menurut Guindion dalam Suhron menyatakan intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri adalah dengan pemberian dukungan sosial (*social support*), konseling keluarga /kelompok, strategi kebugaran fisik, strategi spesifik dan strategi/ modifikasi kognitif perilaku (Suhron, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hasil pengukuran harga diri pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir di pondok Lansia Al-Ishlah Malang, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Harga diri lansia sebelum diberikan terapi dzikir, bahwa responden memiliki harga diri yang rendah dengan nilai rata-rata (Mean) 11,0000, nilai minimum 7,00, dan nilai maximum 15,00, dengan standar deviasi 2,48998.
2. Harga diri lansia setelah diberikan terapi dzikir, bahwa responden harga diri lansia mengalami perubahan, dengan nilai rata-rata (Mean) 16,7619, nilai minimum 12,00, dan nilai maximum 24,00, dengan standar deviasi 3.60423.
3. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap harga diri dengan menggunakan uji pired sample T-test dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai pemulihan harga diri rendah yang ideal (skore nol) adalah dengan cara perawat yang ada di panti secara terus menerus melakukan *follow-up* terhadap upaya lansia untuk meningkatkan harga dirinya. Perawat juga harus lebih sering memberikan umpan balik dan penguatan positif atas kegiatan-kegiatan positif serta kemampuan positif lainnya yang telah dicapai lansia.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu lansia dalam meningkatkan harga diri dengan menggunakan terapi dzikir secara mandiri maupun secara berkelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Ghofur. 2010. *Rahasia Zikir dan Doa*. Yogyakarta: Darul Hikmah.
- Astutik D. 2017. *KPengaruh Fungsi Kognitif Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingasri Kecamatan Klojen Malang*. *Jurnal Keperawatan Malang Volume 2, No.2, 2017*
- Azizah, N. dan Rahayu, A. 2016 *Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesenjangan Pada Lansia*. Jurnal Penelitian Psikologi vol 7 no 2 Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Badan Pusat Statistik, 2010. *Statistik Indonesia Tahun 2010*. Jakarta Pusat.
- Cahyati Lani, 2011. *Pengaruh Terapi Kognitif : Restrukturisasi Kognitif Terhadap Peningkatan Skor Harga Diri Pada Pasien Harga Diri Rendah Kronis Di Ruang Sakura RSUD Banyumas*. Chindy Maria Orizani, 2014. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP
- Chindy Maria Orizani, 2014. *Harga Diri Pada Wanita Menopause (Menopausal Women's self Esteem)*
- Depkes, 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta
- Marini, L. Hayati, S. 2009. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesenjangan Lansia di Perkumpulan Lansia Habibi dan Habibah*. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Nurhasanah, 2015. *Implementasi Metode Dzikir Untuk Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Remaja Di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat*.
- Padila, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Dilengkapi Aplikasi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik, Terapi Modalitas dan Sesuai Kompetensi Standar*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Senja, A. dan Prasetyo, T. 2019. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika
- Stuart, G.W, & Laraia M.T.(2005). *Principles and practice of psychiatric nursing (7thEd.)* Philadelphia: Mosby. Inc.
- Suhron, M. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem Aplikasi Pengukuran self Esteem Dilengkapi Petunjuk Teknis Pengisian Pengkajian Jiwa Analisis Proses Interaksi (API)*. Jakarta. Mitra wacana Medika
- Sunarti, Bella Bestari, 2020. *Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Mempunyai Kadar Asam Urat Lebih Dari Normal Di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo*. *Jurnal Keperawatan Malang Volume 5, No.1, 2020*
- Susilowati S. 2018. *Konsep Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Pangesti Lawang*. *Jurnal Keperawatan Malang Volume 3, No.1, 2018*
- Utami WT, Ariani PN, 2014. *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Harga Diri Lansia dengan Penyakit Kronik Di Kelurahan Bubulak*. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 2, No.2*

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Laki-laki	0	0%
2	Perempuan	21	100%
Umur			
1.	45-59	1	5%
2.	60-74	5	24%
3.	75-90	14	66%
4.	>90	1	5%

Pendidikan		
1.	SD	13 62%
2.	SMP	2 10%
3.	SMA	3 14%
4.	S1	3 14%
Pekerjaan		
1.	IRT	18 85%
2.	Guru	2 10%
3.	Jaksa	1 5%
Lama Tinggal		
1.	Baru (1-3tahun)	20 99%
2.	Sedang (4-6tahun)	1 1%
3.	Lama (7-10tahun)	0 0%
Status Pernikahan		
1.	Menikah	1 5%
2.	Belum menikah	2 9%
3.	Janda	18 86%
Alasan Masuk Panti		
1.	Kemauan sendiri	3 14%
2.	Dibawa keluarga	16 76%
3.	Tidak ada keluarga	2 10%

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Dan Analitik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir

Variabel	n	Rerata	p
Harga diri lansia sebelum terapi dzikir	21	11.0000	0.00*
Harga diri lansia sebelum terapi dzikir	21	16.7619	

***p<0.0**