

Edukasi Shalat Tahajjud Sebagai Aktivitas Ibadah Untuk Mencegah Hipertensi Pada Kelompok Usia Muda

Yusni Yusni^{1*}, Ratna Idayati¹, Zakiaturrahmi¹, Kartini Hasballah², Saminan Saminan¹, Gartika Setiya Nugraha³, Muhammad Hafiz Asqalani⁴, Raihan Daffa Anugrah Rangkuti⁴

¹Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

²Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

³Teknik Geologi, Fakultas Teknik, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

⁴Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*Email Korespondensi: yusni@usk.ac.id

Telp: +62 811-225-692

ABSTRAK

Shalat adalah aktifitas fisik yang memiliki gerakan yang sangat kompleks sehingga jika dilakukan secara benar dan teratur maka akan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Hasil penelitian yang kami lakukan menunjukkan bahwa tidak banyak orang muslim yang tahu bahwa shalat bermanfaat untuk kesehatan, dengan demikian kami berupaya untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat tahajjud dalam mengontrol tekanan darah. Aceh sebagai salah satu daerah yang menerapkan syariat Islam sudah sepatutnya menggalakkan masyarakatnya gemar untuk shalat tahajjud secara teratur sehingga akan membantu upaya menurunkan risiko hipertensi pada usia muda. Metode kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang tahajjud, melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan memberikan edukasi tentang tahajjud sebagai aktifitas fisik untuk preventif hipertensi. Kegiatan ini dilakukan terhadap 30 orang pria (n=14) dan wanita (n=16), usia 18-21 tahun, dan beragama Islam. Hasil kegiatan pengabdian ini: sebanyak 33,33% dari partisipan memiliki tekanan darah diatas normal, 63,33% partisipan melakukan tahajjud, namun yang tahajjud teratur hanya sekitar 16,67%, dan partisipan yang mengetahui bahwa tahajjud bermanfaat untuk kesehatan adalah berjumlah 16,67%. Kesimpulannya adalah tahajjud yang dilakukan secara teratur akan dapat mengontrol tekanan darah sehingga akan mengurangi resiko terjadinya hipertensi pada usia muda. Disarankan agar masyarakat terutama kaum muda untuk menggalakkan salat tahajjud untuk meningkatkan kesehatan khususnya untuk mengontrol tekanan darah sehingga dapat menurunkan resiko hipertensi.

Kata kunci: Tahajjud; aktivitas fisik; hipertensi; usia muda

ABSTRACT

Prayer is a physical activity that has very complex movements, so if done correctly and regularly, it will be beneficial for improving health. Our research found that tahajjud performed regularly will be able to control blood pressure, thereby reducing the risk of hypertension at a young age. The results of the survey we conducted show that not many Muslims know that prayer is beneficial for health, so we are trying to provide education to the public about the benefits of tahajjud in controlling blood pressure. Aceh, as one of the territories that implements Islamic law, should urge its people to conduct tahajjud on a regular basis, as this will aid efforts to lower the risk of hypertension from a young age. The method of service activities carried out is providing a questionnaire to determine the community's knowledge about tahajjud, carrying out blood pressure checks, and providing education about tahajjud as a physical activity to prevent hypertension. This activity was carried out on 30 men ($n = 14$) and women ($n = 16$), aged 18–21 years, who were Muslims. The results of this service activity were that as many as 33.33% of participants had blood pressure above normal, 63.33% of participants performed tahajjud, but only around 16.67% had regular tahajjud, and the number of participants who knew that tahajjud was beneficial for health was 16.67%. The conclusion was that regular tahajjud will be able to control blood pressure, minimizing the risk of hypertension at a young age. It is advised that the general public, particularly young people, encourage Tahajjud prayers to enhance health, particularly blood pressure regulation in order to lower the risk of hypertension.

Keywords: Tahajjud, physical activity, hypertension, young adult

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyebab terjadinya penyakit diabetes, penyakit jantung iskemik dan stroke yang merupakan penyumbang kematian nomor tiga tertinggi di Indonesia.¹ Prevalensi hipertensi di Indonesia tergolong tinggi dan meningkat signifikan dari tahun ke tahun. Jika prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 adalah sekitar 25,8%, maka angka ini meningkat tajam menjadi 34,1% pada tahun 2018.² Prevalensi hipertensi pada orang dewasa diprediksikan akan mencapai 60% pada tahun 2025 atau seperempat dari populasi orang dewasa sehingga dibutuhkan usaha preventif dalam menurunkan hipertensi.³ Dalam menurunkan kasus hipertensi, selain usaha farmakologis juga dibutuhkan non-farmakologis. Usaha non-farmakologis diantaranya dengan rutin dan teratur melakukan salat tahajjud sehingga menghasilkan aktifitas fisik yang bermanfaat meregulasi tekanan darah.⁴ Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa tahajjud bermanfaat untuk meregulasi tekanan darah.⁵

Tahajjud berperan terhadap regulasi tekanan darah dan preventif hipertensi.⁵ Hasil penelitian terhadap lansia yang rutin melakukan shalat tahajjud memiliki tekanan darah yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak teratur.⁶ Dari total 48 lansia didapatkan bahwa sebanyak 33 hipertensi dialami oleh mereka yang tidak rutin tahajjud dan hanya 15 orang hipertensi pada kelompok yang rutin tahajjud.⁶ Aktifitas ibadah shalat yang sangat

kompleks, dimana pada setiap gerakannya sangat bermanfaat dan menghasilkan aktifitas fisik yang sangat bermanfaat bagi kesehatan khususnya untuk regulasi tekanan darah dan pencegahan hipertensi. Hasil penelitian yang kami lakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa shalat tahajjud sebanyak 11 rakaat secara teratur berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada usia muda.⁵

Modifikasi perilaku, gaya hidup, dan konsumsi obat anti hipertensi adalah manajemen hipertensi.⁷ Gaya hidup seperti melakukan aktivitas fisik (olahraga) intensitas ringan-sedang dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi.⁸ Shalat adalah aktifitas fisik intensitas sedang yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan.^{4,9} Shalat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita darah tinggi.⁴ Shalat tahajjud dapat meregulasi tekanan darah dengan cara menurunkan stress.¹⁰

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai upaya untuk memberikan edukasi kepada masyarakat dengan cara mengedukasi Masyarakat agar terlatih kebiasaan untuk melakukan salat tahajjud sebagai salah satu aktivitas fisik teratur dan terukur sehingga bermanfaat untuk kesehatan. Pada kegiatan ini kami menganjurkan partisipan untuk melakukan salat tahajjud secara rutin setidaknya 3x dalam seminggu dengan durasi minimal 15 menit untuk setiap sesi tahajjud. Disarankan untuk melakukan tahajjud sekitar 11 rakaat (8 rakaat tahajjud ditambah dengan 3 rakaat salat witr). Hal ini sesuai dengan anjuran para ahli untuk melakukan aktivitas fisik teratur untuk meningkatkan kesehatan, mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi.¹¹

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Solusi dan Target Luaran

Prevalensi hipertensi di Aceh tergolong tinggi dan pada tahun 2018 mencapai 27,8%.¹² Hipertensi adalah penyakit silent killer, sehingga penyandang hipertensi jarang merasakan gejalanya dan baru tersadar jika sudah mengalami penyakit komorbid seperti stroke, penyakit jantung, diabetes, dll. Dengan demikian hipertensi merupakan salah satu penyumbang penyebab kematian, sehingga perlu untuk dicarikan solusinya. **Solusi** dari kegiatan pengabdian Masyarakat yang kami tawarkan kepada partisipan adalah memberikan edukasi kepada Masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur. Salat adalah salah satu aktivitas fisik teratur yang bermanfaat untuk mengontrol tekanan darah. Kebijakan pemerintah daerah Aceh untuk menerapkan syariat Islam di Aceh menjadikan suatu acuan bagi kami

untuk menggalakkan Upaya melaksanakan salat tahajjud secara rutin dan terukur.

Target luaran dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah masyarakat terbiasa melakukan salat tahajjud sejak usia muda agar upaya preventif hipertensi dapat bekerja maksimal, sehingga prevalensi hipertensi di Aceh dapat menurun signifikan.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Aula Asrama mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Darussalam, Banda Aceh. Waktu pelaksanaannya adalah tanggal 3 September 2023, mulai dari jam 7.30 sampai dengan 12.30 wib.

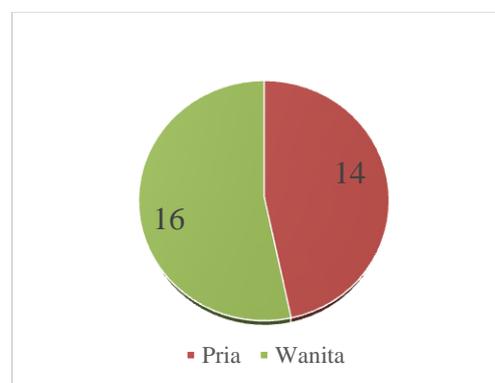
2.3 Metode Kegiatan

Metode kegiatan pengabdian ini kami lakukan dengan beberapa Langkah, yaitu: (1) memberikan kuesioner kepada partisipan dengan tujuan untuk mengetahui berapa banyak yang melakukan salat tahajjud secara rutin dan bagaimana pengetahuan mereka tentang manfaat tahajjud untuk Kesehatan, (2) melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan Sphygnomanometer digital merek Omron.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan sebanyak 30 orang partisipan laki-laki dan Wanita usia muda, yaitu usia 18-21 tahun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan terhadap total sebanyak 30 partisipan mendapatkan hasil bahwa sebanyak 53,3% atau (n=16 orang) dari partisipan berjenis kelamin perempuan, sedangkan sisanya 46,7% (n=14 orang) berjenis kelamin pria, seperti yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 3.1. Jumlah partisipan berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total sebanyak 30 partisipan didapatkan bahwa partisipan yang terbanyak adalah yang berusia sebanyak 18 tahun yaitu sebesar 83,3%. Hal ini dikarenakan partisipan yang ikut dalam penelitian adalah kelompok usia muda dengan tujuan untuk edukasi preventif hipertensi usia muda melalui pelaksanaan tahajjud secara rutin. Umur yang termuda adalah 18 tahun, sedangkan yang tertua adalah 21 tahun dengan rerata umur adalah 18,20 tahun.

Tabel 3.1. Gambaran usia partisipan

Umur	n	%
18	27	90
19	1	3,33
20	1	3,33
21	1	3,34
Total	30	100

Hasil survey mengenai pengetahuan partisipan terkait dengan manfaat tahajjud sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan Kesehatan dapat dilihat pada table 2 yang memperlihatkan bahwa jumlah partisipan yang mengetahui manfaat tahajjud untuk meningkatkan kesehatan adalah hanya sekitar 16,67% atau sebanyak 5 orang dari total 30 partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sedikit partisipan yang mengetahui bahwa tahajjud bermanfaat untuk kesehatan. Dengan demikian pemberian edukasi tentang manfaat tahajjud untuk meningkatkan Kesehatan khususnya dalam mengontrol tekanan darah sangat tepat dilakukan pada kelompok usia muda. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada Masyarakat agar dapat mengontrol tekanan darah sedini mungkin agar terhindar dari hipertensi mengingat resiko hipertensi semakin meningkat dengan penambahan usia.

Selain memberikan edukasi, kegiatan pengabdian ini juga melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai Upaya untuk monitoring dan skrining tekanan darah dari partisipan. Hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD) dapat dilihat pada table 3.2. TDS minimum adalah 95 mmHg dan maksimum 151 mmHg, sedangkan untuk TDD minimum adalah 62 dan maksimum 117. Kategori tekanan darah normal adalah jika TDS nya sebesar 120 mmHg dan TDD 80 mmHg. Prahipertensi 120/80-139/89 mmHg, hipertensi $\geq 140/90$ mmHg, dan hipotensi kurang dari 90/60 mmHg.¹³

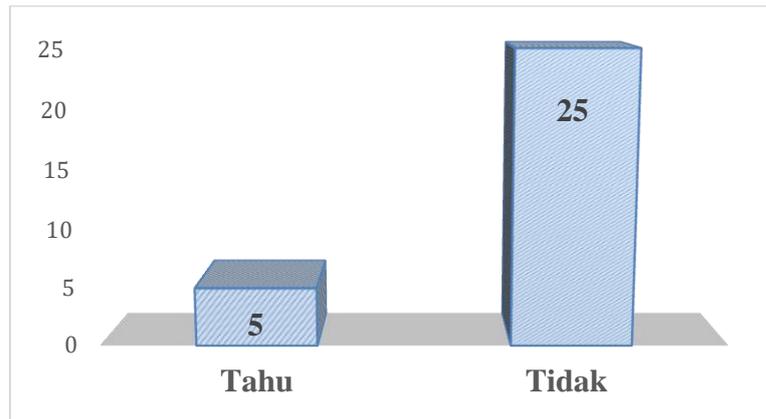
Berdasarkan kategori tekanan darah, maka didapatkan bahwa jumlah partisipan dengan tekanan darah diatas normal mencapai 33,33% untuk TDS dan sebanyak 30% untuk

TDD diatas normal. Hasil ini mengindikasikan bahwa perlu adanya upaya monitoring tekanan darah secara berkala dan juga perubahan gaya hidup menjadi gaya hidup sehat seperti teratur berolahraga dan cegah gaya hidup sedenter dengan aktif melaksanakan tahajjud. Tahajjud adalah ibadah shalat sunah yang mudah untuk dilaksanakan karena bisa dilakukan sendiri dan tidak membutuhkan biaya. Sehingga tahajjud sangat dianjurkan selain dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, tahajjud juga telah terbukti dapat mengontrol tekanan darah sehingga akan menurunkan resiko hipertensi.

Tabel 3.2. Gambaran tekanan darah partisipan

Hasil	Kategori			Total Σ(%)
	Normal Σ(%)	Diatas normal Σ(%)	Dibawah normal Σ(%)	
TDS	20 (66,67)	10 (33,33)	0 (0)	30(100)
TDD	21 (70)	9 (30)	0 (0)	30(10)

Hasil penelitian untuk mengetahui pengetahuan masyarakat terhadap manfaat tahajjud sebagai aktivitas fisik terukur yang bermanfaat untuk kesehatan menunjukkan bahwa dari total sebanyak 30 subjek, hanya sekitar 5 orang atau sebanyak 16,67% dari subjek yang mengetahui bahwa tahajjud bermanfaat untuk kesehatan, sisanya sebanyak 83.33% dari subjek tidak mengetahui bahwa tahajjud bermanfaat untuk kesehatan, seperti yang terlihat pada gambar 2. Berdasarkan hasil survey ini menunjukkan bahwa perlu upaya untuk melakukan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat shalat tahajjud untuk kesehatan sehingga masyarakat akan membiasakan diri untuk melakukan tahajjud secara teratur sehingga tahajjud akan bermanfaat sebagai suatu aktivitas fisik yang terukur yang dapat mengontrol tekanan darah dalam batas normal. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aktifitas fisik adalah salah satu non-farmakologi terapi yang dapat mengontrol tekanan darah pada penyandang hipertensi.^{14,15}



Gambar 3.2. Pengetahuan partisipan tentang manfaat tahajjud untuk Kesehatan

Hasil penelitian mengenai kebiasaan melaksanakan tahajjud dapat dilihat pada tabel 3 yang memperlihatkan bahwa jumlah partisipan yang melaksanakan tahajjud adalah sebanyak 63,3% (n=19 orang). Hal ini menunjukkan bahwa frekwensi pelaksana tahajjud adalah tinggi. Namun berdasarkan frekwensi pelaksanaan tahajjud, jumlah partisipan yang melaksanakan tahajjud secara rutin minimal 3x/minggu adalah sebesar 16,67% atau sebanyak 5 orang dari total 30 subjek. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa umumnya (83,33%) dari subjek melaksanakan tahajjud secara tidak teratur. Aktifitas fisik yang bermanfaat terhadap kesehatan adalah jika dilakukan secara teratur, minimal 3x/mingg dengan durasi minimal 15 menit setiap sesi.¹⁶ Oleh karena itu, tahajjud sebagai aktifitas fisik yang bermanfaat terhadap kesehatan harus dilakukan secara teratur.

Tabel 3.3. Jumlah partisipan yang melaksanakan tahajjud

Tahajjud	n	%
Ya	19	63,33
Tidak	11	36,67
Teratur	5	16,67
Tidak	25	83,33

GAMBAR, ILUSTRASI DAN FOTO



Foto 3.1. Melakukan Absensi sebagai peserta kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dan mengisi kuesioner



Foto 3.2. Melakukan Pengisian Kuesioner Tentang Pengetahuan Terkait Tahajjud Dan Kesehatan



Foto 3.3. Pemeriksaan tekanan darah peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Foto 3.4. Edukasi tentang shalat tahajjud sebagai aktifitas fisik untuk preventif hipertensi beserta pemeriksaan tekanan darah



Foto 3.5. Edukasi tentang shalat tahajjud sebagai aktifitas fisik untuk preventif hipertensi beserta pemeriksaan tekanan darah



Foto 3.6. Foto bersama antara tim pelaksana dan partisipan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan suatu edukasi yang bermanfaat untuk masyarakat sebagai salah satu upaya untuk mendukung penerapan syariat Islam.

Edukasi terkait manfaat tahajjud dalam mengontrol tekanan darah sangat dibutuhkan Masyarakat untuk menggalakkan pelaksanaan shalat tahajjud dalam kehidupan sehari-hari. Tahajjud merupakan aktifitas fisik terukur yang dapat dilakukan setiap hari tanpa menimbulkan kelelahan. Mengingat angka tekanan darah tinggi pada kelompok usia muda mencapai 33,33%, maka perlu upaya untuk mengendalikan peningkatan tekanan darah agar angka prevalensi hipertensi di Aceh tidak akan meningkat drastis.

Saran

Kami menyarankan kepada masyarakat muslim untuk melakukan shalat tahajjud secara teratur dengan durasi minimal 15 menit agar dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan. Selain itu kami juga menyarankan untuk dilakukan monitoring dan skrining tekanan darah tinggi secara rutin pada kelompok usia muda agar dapat mencegah terjadinya berbagai komorbid akibat hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang tak terhingga kami ucapkan kepada semua partisipan yang telah bersedia dengan sukarela untuk ikut pada kegiatan ini. untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada semua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Angkatan 2020 dan 2021 (Nur Raihan, Zuhrotul Khalidiah, Shafara Maulani, Chikita Adinda Raudhatun Shafira, Dian Mutia, Namira Zakya, Dhea Shabrina, Muhammad Nadhil Maulidy, Alqa Jibril Yulfan, Ardia Mirati Alsandi, Muhammad Ichsan, Teuku Ryan Fitrah, Hanapi Maulana, Mauliddin Azmi SKD, Alfi Syahril, Eprist Akbar Syah, Garsia Shafana, Natasya Miranda, Nadhira Alfina Harahap, Vera Feriska Ayu, Fadhlun khairi mas'udi), sebagai tim dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peltzer K, Pengpid S. The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *Int J Hypertens.* 2018;2018(5610725):1–9.
2. Kurnianto A, Kurniadi Sunjaya D, Ruluwedrata Rinawan F, Hilmanto D. Prevalence of Hypertension and Its Associated Factors among Indonesian Adolescents. *Int J Hypertens.* 2020;2020(4262034):1–7.

3. Diaz KM, Shimbo D. Physical Activity and the Prevention of Hypertension. *Curr Hypertens Rep*. 2014;15(6):659–68.
4. Nazish N, Kalra N. Muslim Prayer-A New Form of Physical Activity: A Narrative Review. *Int J Heal Sci Res [Internet]*. 2018;8(7):337. Available from: www.ijhsr.org
5. Yusni Y, Yusuf H, Yahya M. Exploring the Influence of a Single Bout of Tahajjud Prayer on Acute Blood Pressure Response in Normotensive Young Adult Males with Varied Regularity of Tahajjud Practice. *Islam Guid Couns J*. 2023;6(2):2614–1566.
6. Boy E, Mfh H, Jolanda Y, Nr S, Maulida R, Sr S, et al. The Relationship between Tahajjud Prayer and the Prevalence of Hypertension in the Elderly in the Work Area of Puskesmas Kedai Durian. In: *Proceeding International Conference on Culture, Language and Literature IC2LC*. 2020. p. 385–90.
7. Hussain MA, Mamun A Al, Reid C, Huxley RR. Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Indonesian Adults Aged >40 Years: Findings from the Indonesia Family Life Survey (IFLS). *PLoS One [Internet]*. 2016;11(8):1–16. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0160922&type=printable>
8. Patrease T, Neasman B, Mcintyre KA. Effect of Long-Term Physical Exercise on Blood Pressure in an African American. *Int J Exerc Sci*. 2014;7(3):186–93.
9. Kamran G. Physical benefits of (Salah) prayer - Strengthen the faith & fitness. *J Nov Physiother Rehabil*. 2018;2:43–53.
10. Utami TN, Usiono. Meta-Analysis Study of Tahajjud Prayer to Reduce Stress Response. *Int J Adv Med Sci [Internet]*. 2020;5(6):01–7. Available from: www.kibanresearchpublications.com
11. Lopes S, Mesquita-Bastos J, Alves AJ, Ribeiro F. Exercise as a tool for hypertension and resistant hypertension management: Current insights. *Integr Blood Press Control*. 2018;11:65–71.
12. Nuriani, Rochadi K, Siregar FA. Hubungan Merokok terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pidie Jaya. *J Heal Sains*. 2021;2(6):2723–6927.
13. Campbell NRC, Burnens MP, Whelton PK, Angell SY, Jaffe MG, Cohn J, et al. 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *Lancet Reg Heal - Am [Internet]*. 2022;9(May):1–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
14. Alsairafi M, Alshamali K, Al-rashed A. Effect of Physical Activity on Controlling Blood Pressure from Mishref Area of Kuwait. 2010;
15. Nystoriak MA, Bhatnagar A. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Front Cardiovasc Med*. 2018;5(September):1–11.
16. Gulam A. Need, Importance and Benefits of exercise in daily life. *Int J Phys Educ Sport Heal [Internet]*. 2016;3(2):127–30. Available from: <https://www.kheljournal.com/archives/?year=2016&vol=3&issue=2&part=C&ArticleId=343>