



## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN INTENSITAS SHOLAT TAHAJUD PADA JAMAAH HAJI YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI YOGYAKARTA

**Eska Agustin Putri Susanti<sup>1</sup>, Baiq Rohaslia Rahdiana<sup>2</sup>, Yaltafit Abror Jeem<sup>3</sup>**

<sup>(1,2)</sup>Departemen Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam  
Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

<sup>(3)</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam  
Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel history :

Submitted : 2025-04-22

Accepted : 2025-06-13

Publish : 2025-06-30

#### Kata kunci :

Tingkat Kecemasan,  
Intensitas Shalat  
Tahajud, Jamaah Haji,  
Hipertensi

#### Keywords:

Anxiety Level, Tahajud  
Prayer Intensity, Hajj  
Pilgrims, Hypertension

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi di masyarakat dan angka kejadian hipertensi pada jamaah haji cenderung tinggi. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif bagi jamaah haji, antara lain menurunkan kondisi fisik dan rasa lelah yang kemudian dapat memicu rasa cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan intensitas sholat tahajud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif-analitis dengan metode *Cross-Sectional*. Data dikumpulkan dari jamaah haji yang terdaftar di KBIH (Kantor Berita Islam dan Haji) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat kecemasan dan instrumen intensitas shalat tahajud untuk mengukur intensitas shalat tahajud. Analisis statistik yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Sebagian besar responden (94,7%) mempunyai tingkat kecemasan normal, sedangkan 5,3% mengalami tingkat kecemasan ringan. Terkait intensitas shalat tahajud, sebagian besar responden (84,2%) memiliki intensitas rendah, sedangkan 15,8% memiliki intensitas tinggi. Namun analisis bivariat tidak menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan intensitas shalat tahajud jamaah haji di Yogyakarta. Tidak ditemukan hubungan signifikan pada penelitian ini, hasil tersebut dapat memberikan informasi penting bagi promosi kesehatan dan penatalaksanaan komprehensif bagi jamaah haji yang mengalami hipertensi.

### ABSTRACT

*This condition can negatively impact Hajj pilgrims, including reduced physical condition and fatigue, which may in turn trigger anxiety. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the intensity of Tahajud prayer among Hajj pilgrims with hypertension in Yogyakarta. The research uses a descriptive-analytical approach with a cross-sectional method. Data were collected from Hajj pilgrims registered at KBIH (Islamic and Hajj Information Office) in the Special Region of Yogyakarta. The instruments used were the DASS-42 questionnaire to measure anxiety levels and a Tahajud prayer intensity instrument to measure the frequency of Tahajud prayer. The statistical analyses employed included univariate and bivariate analyses. The majority of respondents (94.7%) had normal anxiety levels, while 5.3% experienced mild anxiety. Regarding Tahajud prayer intensity, most respondents (84.2%) had low intensity, while 15.8% had high intensity. However, bivariate analysis did not find a significant relationship between anxiety levels and the intensity of Tahajud prayer among Hajj pilgrims in Yogyakarta. Although no significant relationship was found, the results of this study may provide important information for health promotion and comprehensive management of Hajj pilgrims with hypertension.*

#### ✉ Corresponding Author:

Eska Agustin Putri Susanti

Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Telp: 081991385689

Email: qmarimas@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya masih tinggi di masyarakat dan cenderung meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini sering disebut sebagai “*silent killer*” karena dapat terjadi tanpa disertai gejala yang jelas namun berisiko menyebabkan komplikasi serius. Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk usia 18 tahun ke atas. Hipertensi berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian, di mana sekitar 54% kasus stroke dan 47% penyakit jantung iskemik di dunia disebabkan oleh hipertensi (WHO, 2021). Lebih dari 80% kematian akibat hipertensi terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, yang menunjukkan pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah sebagai langkah preventif.

Menurut laporan Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan RI, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) paling dominan yang dialami oleh calon jemaah haji Indonesia. Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Kesehatan Jamaah Haji Tahun 2023, hipertensi menempati urutan teratas dari 10 besar penyakit yang paling banyak diderita calon jemaah. Hal ini menunjukkan bahwa jemaah haji sangat rentan mengalami hipertensi, terutama di tengah kondisi fisik dan iklim ekstrem di Arab Saudi. Risiko hipertensi semakin meningkat selama pelaksanaan ibadah haji, disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat, kelelahan fisik, kurang tidur, dan ketidakteraturan konsumsi obat, yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, manajemen kesehatan sebelum dan selama keberangkatan menjadi sangat penting untuk meminimalkan komplikasi yang mungkin terjadi.

Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif bagi para jemaah haji, seperti menurunnya kondisi fisik dan kelelahan psikis. Menurunnya kondisi fisik dan kelelahan psikologis juga dapat memicu rasa cemas. Padahal kita tahu banyaknya kegiatan yang dilakukan saat menunaikan ibadah haji tidak hanya membutuhkan kesehatan fisik, tetapi juga kekuatan mental. Dalam kondisi seperti ini, jemaah haji dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan dan cuaca yang ekstrim, sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk beradaptasi hanya sekitar 3 bulan. Jamaah haji juga harus beradaptasi dengan masyarakat dari berbagai negara, dengan berbagai adat dan tradisi yang akan memunculkan perilaku di luar kebiasaan. Tentu saja kondisi ini akan memicu rasa cemas.

Gejala kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis. Salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual. Salah satu terapi spiritual dalam islam adalah shalat tahajud. Sholat tahajud merupakan sarana meditasi spiritual. Meditasi adalah proses memusatkan perhatian pada satu objek tanpa memperhatikan objek lainnya. Meditasi bekerja dengan memunculkan respon relaksasi. Respon relaksasi ini ditandai dengan menurunnya denyut jantung, laju pernafasan, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Pada sepertiga malam, diperoleh udara yang masih banyak mengandung oksigen dan suasana tenang malam menjelang pagi juga sangat tepat untuk melakukan meditasi yang dapat menghasilkan ketenangan.

Penelitian mengenai hubungan antara praktik ibadah spiritual, seperti sholat tahajud, dengan kesehatan mental, khususnya tingkat kecemasan, telah banyak dilakukan di kalangan umum maupun pasien lansia dengan penyakit kronis. Namun, penelitian yang secara khusus menyoroti jemaah haji dengan hipertensi masih sangat

terbatas, terutama dalam konteks persiapan spiritual menjelang ibadah haji. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada intervensi spiritual untuk pasien rawat inap, lansia di panti, atau penderita penyakit kronis secara umum, tanpa mempertimbangkan kondisi unik jamaah haji, yang menghadapi tekanan fisik dan psikis menjelang keberangkatan ke Tanah Suci. Selain itu, belum banyak studi yang menggunakan instrumen psikologis terstandar seperti DASS-42 dalam populasi jamaah haji untuk mengukur kecemasan secara spesifik. Ini menunjukkan adanya kekosongan penelitian (*research gap*) dalam memahami peran ibadah tahajud sebagai *coping mechanism* terhadap kecemasan di kalangan jamaah haji penderita hipertensi.

Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan intensitas salat tahajjud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di Yogyakarta. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dalam upaya promotif, preventif, dan kuratif dan juga sebagai referensi bagi dunia pendidikan mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan intensitas salat tahajjud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi dan sebagai bahan pertimbangan bagi santri serta masyarakat untuk melakukan penatalaksanaan secara komprehensif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan intensitas salat haji tahajjud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di Yogyakarta.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan intensitas shalat tahajjud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di Yogyakarta serta mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan pada jamaah KBIH (Kelompok Bimbingan Ibadah Haji) terpilih di Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan November 2022.

Populasi penelitian ini adalah jamaah haji yang terdaftar di KBIH Daerah Istimewa Yogyakarta. Kemudian, kriteria inklusi dan eksklusi hendaknya dimasukkan ke dalam subjek penelitian. Kriteria inklusinya adalah seluruh jamaah haji di KBIH Daerah Istimewa Yogyakarta yang: (1) Berusia antara 18-60 tahun, (2) Dapat membaca dan memahami bahasa Indonesia, (3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusinya adalah sebagai berikut: (1) Pasien yang memiliki komorbid Covid-19, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan penyakit ginjal, (2) Pasien yang menderita gangguan jiwa berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, (3) Tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian deskriptif-analitik. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan kesalahan prediksi yang masih dapat diterima ditetapkan sebesar 10%, dengan  $\alpha$  sebesar 5% sehingga  $Z_{\alpha}=1,960$ . Kemudian subjek dipilih secara *simple random sampling* dengan menggunakan  $P=0,50$ . Dengan demikian, besar sampel yang diperoleh adalah 97 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *purposive sampling*. Setiap responden yang memenuhi kriteria inklusi di lokasi pengumpulan data dimasukkan sebagai responden penelitian dan diminta untuk mengisi kuesioner secara *offline* hingga terpenuhinya jumlah sampel minimal. Sampel diambil dari jamaah haji di KBIH DIY dan memenuhi kriteria inklusi hingga jumlah responden terpenuhi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales-42*), yang dirancang untuk mengukur tingkat depresi,

kecemasan, dan stres pada individu. Instrumen ini dipilih karena kemampuannya dalam menilai aspek kesehatan mental secara komprehensif, khususnya tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. DASS-42 terdiri dari 42 item pernyataan, yang dibagi ke dalam tiga subskala, yaitu depresi (14 item), Kecemasan (14 item), dan Stres (14 item). Penilaian dilakukan berdasarkan pengalaman individu dalam kurun waktu satu minggu terakhir. Berdasarkan penelitian validasi terbaru oleh Asyary & Octavius (2020), versi bahasa Indonesia dari DASS-42 menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,94, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Oleh karena itu, DASS-42 merupakan instrumen yang sah dan reliabel untuk mengukur kesehatan mental dalam konteks penelitian klinis maupun populasi umum di Indonesia.

Instrumen kedua yang digunakan adalah instrumen intensitas shalat tahajud untuk mengukur intensitas shalat tahajud dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Andriyani pada tahun 2020 yang terdiri dari 15 pertanyaan. Setiap pertanyaan dijawab menggunakan skala Likert. Jawabannya terdiri dari empat pilihan. Pertanyaan yang disukai diberi nilai 1 untuk jawaban tidak pernah dan 4 untuk jawaban selalu. Sedangkan pertanyaan kurang baik diberi nilai 4 untuk jawaban tidak pernah dan nilai 1 untuk jawaban selalu. Dari jawaban yang diperoleh akan dihitung total poinnya. Kuesioner telah diuji validitasnya dengan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0,663.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran sebaran variabel yang diteliti secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Variabel yang diteliti adalah hubungan tingkat kecemasan dengan intensitas shalat tahajud pada jamaah haji penderita hipertensi di Yogyakarta. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pembuktian hipotesis adanya korelasi antar variabel diuji dengan uji statistik Chi-square dengan uji alternatif menggunakan Mann-Whitney, jika tidak memenuhi syarat distribusi normal.

Sebelum penelitian dilaksanakan, akan diserahkan kepada komite etik untuk mendapatkan persetujuan dan memastikan tidak adanya pelanggaran etik pada subjek penelitian dengan prinsip anonimitas (nama pasien tidak dicantumkan dalam formulir penelitian). Subyek penelitian diberikan penjelasan mengenai penelitian dan menandatangani *informed consent* sebagai bentuk kesediaan.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

		n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	39	51.3
	Laki-Laki	37	48.7
Usia	45-54 tahun	46	60.5
	55-64 tahun	23	30.3
	65-74 tahun	5	6.6
	75-90 tahun	2	2.6
	Tidak Mengisi	0	0
Pendidikan	SD	9	11.8
	SMP	10	13.2
	SMU	22	28.9
	Diploma	6	7.9
	S1/S2/S3	29	38.2
	Status	Menikah	70
	Janda/Duda	6	7.9

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 51,3%, sedangkan laki-laki sebesar 48,7%. Responden didominasi oleh kelompok usia 45–54 tahun sebanyak 60,5%, diikuti usia 55–64 tahun (30,3%), 65–74 tahun (6,6%), dan sisanya berusia 75–90 tahun (2,6%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah lulusan S1/S2/S3 sebesar 38,2%, diikuti SMU (28,9%), SMP (13,2%), SD (11,8%), dan diploma (7,9%), dengan tidak ada responden yang tidak mengisi. Dari segi status pernikahan, hampir seluruh responden berstatus menikah (92,1%), sementara hanya 7,9% yang berstatus janda atau duda. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan usia paruh baya, berpendidikan tinggi, dan menikah.

**Tabel 2. Karakteristik Responden**

	N	%
Normal	46	60,5
Hipertensi	22	28,9
Tidak ada data	8	10,5

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah responden, diketahui bahwa sebagian besar berada dalam kategori normal, yaitu sebanyak 46 orang (60,5%). Sebanyak 22 responden (28,9%) tercatat mengalami hipertensi, yang menunjukkan proporsi cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Sementara itu, terdapat 8 responden (10,5%) yang tidak memiliki data tekanan darah, yang dapat mempengaruhi kelengkapan analisis keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden berada dalam kondisi normal, namun prevalensi hipertensi masih cukup tinggi di antara mereka.

**Tabel 3. Sebaran Tingkat Kecemasan pada Jamaah Haji**

		N	%
Tingkat Cemas	Normal	72	94,7
	Cemas Ringan	4	5,3
	Cemas Sedang	0	0

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen yang digunakan dalam penelitian, mayoritas responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 72 orang (94,7%), menunjukkan tidak adanya gejala kecemasan yang signifikan. Sementara itu, hanya 4 responden (5,3%) yang mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada responden yang tergolong dalam kategori kecemasan sedang maupun berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat kecemasan pada kelompok responden ini tergolong rendah dan terkendali.

**Tabel 4. Distribusi Intensitas Shalat Tengah Malam pada Jamaah Haji**

		N	%
Intensitas Sholat Tahajud	Tinggi	12	15,8
	Rendah	64	84,2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas rendah dalam melaksanakan sholat tahajud, yaitu sebanyak 64 orang (84,2%), sementara hanya 12 orang (15,8%) yang melaksanakan sholat tahajud dengan intensitas

tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa praktik ibadah sunah malam tersebut masih belum menjadi kebiasaan utama bagi sebagian besar responden, meskipun potensi manfaat spiritual dan psikologis dari sholat tahajud sangat besar, terutama dalam menjaga ketenangan jiwa dan kesehatan mental.

**Tabel 5. Analisis Bivariat antara Tingkat Kecemasan dan Intensitas Shalat Tahajud pada Jamaah Haji**

	Sholat Tahajud	Rendah		Tinggi		Total	P Value
		n	%	n	%		
Cemas	Normal	61	80.3	11	14.5	72	0.505
	Ringan	3	3.9	1	1.3	4	
	Sedang	0	0	0	0	0	
	Total	64	84.2	12	15.8	76	

Berdasarkan data intensitas pelaksanaan sholat tahajud, sebagian besar responden menunjukkan intensitas rendah, yaitu sebanyak 64 orang (84,2%), sedangkan hanya 12 responden (15,8%) yang memiliki intensitas tinggi dalam menjalankan sholat tahajud. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dalam ibadah sunnah tahajud masih tergolong rendah di kalangan responden, yang dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan mental atau spiritualitas individu. Nilai  $p > 0,05$  ( $p = 0,505$ ) pada tabel 5 diperoleh dari uji eksak Fisher. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan intensitas shalat tahajud pada jamaah haji di Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

Kecemasan adalah suatu perubahan suasana hati atau perasaan yang ditandai dengan gelisah, gemetar, berkeringat, panik secara tiba-tiba, berkurangnya konsentrasi, dan lain-lain. Perasaan cemas terjadi pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental karena pengalaman buruk atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan suatu hal yang menggungunya. Salah satu pemicu kecemasan adalah stres. Menurut penelitian Sholehah, S. H. (2024), tekanan dari luar atau dalam sesuatu yang memenuhi pikiran seseorang dapat berdampak pada kelelahan psikis dan fisik sehingga memicu kecemasan. Hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada penelitian ini, 5,3% jamaah haji mengalami kecemasan ringan, sedangkan sisanya sebesar 94,7% tidak mengalami kecemasan.

Faktor lain yang berperan dalam kecemasan adalah usia. Seiring bertambahnya usia, seseorang akan lebih mudah mengalami kecemasan. Hal ini terjadi karena usia lanjut lebih membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan berbagai aktivitas. Penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah karena sebagian besar responden berada pada usia paruh baya atau rentang usia 45-54 tahun. Usia paruh baya terdiri dari 46 orang atau sekitar 60,5% dari seluruh responden. Sisanya adalah lansia, lansia muda, dan lansia tua masing-masing mewakili 30,3%, 6,6%, dan 2,6%. Selain itu, tingkat pendidikan juga mempengaruhi kecemasan. Masyarakat yang berpendidikan rendah akan mudah mengalami kecemasan. Hal ini terjadi karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mampu dalam hal ekonomi, adaptasi, dan pengetahuan. Pada penelitian ini jumlah responden yang berpendidikan rendah sebanyak 9 orang atau 11,8%. Pendidikan rendah yang dimaksud adalah lulusan sekolah dasar (SD). Sisanya

mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Padahal, tingkat pendidikan tinggi (S1/S2/S3) mempunyai jumlah responden terbanyak yaitu 29 orang atau sekitar 38,2%.

Pada penelitian ini, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan intensitas sholat tahajud pada jamaah haji, di mana hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai  $p=0,505$  ( $p>0,05$ ). Artinya, intensitas ibadah tahajud tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada responden. Hasil ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik ibadah seperti sholat tahajud berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Misalnya, penelitian oleh Amalia & Supriyatno (2021) menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat tahajud secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien lansia hipertensi. Begitu pula dalam studi Rahmawati et al. (2020) yang menyimpulkan bahwa ibadah malam memiliki efek relaksasi psikologis dan mendukung kestabilan emosi. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kondisi lingkungan, serta faktor-faktor psikososial yang memengaruhi efektivitas ibadah dalam mereduksi kecemasan, salah satu contohnya dapat dialami oleh jamaah haji karena ibadah haji memerlukan adaptasi terhadap kondisi fisik dan psikis. Adaptasi yang dimaksud adalah melakukan aktivitas sendirian, menghadapi cuaca ekstrem, aturan yang berlaku, kebiasaan atau adat istiadat, serangan teror, dan rasa takut tersesat. Perlu diketahui, haji merupakan berkumpulnya warga dari berbagai negara yang memiliki kebiasaan berbeda-beda sehingga memerlukan waktu adaptasi yang cukup lama. Menurut Hankir dkk tahun 2019, kondisi yang tidak sesuai dengan kebiasaan sehari-hari akan menjadi beban pikiran yang berdampak pada kesehatan mental. Misalnya jamaah haji yang datang dari pedesaan dan perkotaan harus cepat beradaptasi dan berbaur satu sama lain. Berbeda dengan jamaah haji yang sudah memiliki gangguan kesehatan mental, seperti insomnia, halusinasi, psikosis, dan gangguan mood yang dapat meningkatkan risiko timbulnya kecemasan. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin terjadi karena jumlah responden jamaah haji yang berbeda. Perbedaan hasil penelitian ini mungkin terjadi karena perbedaan jumlah jamaah yang merespon.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden jamaah haji yang hanya mengalami kecemasan ringan. Penyebabnya adalah para jamaah haji pada penelitian ini mempunyai perasaan khawatir ketika melaksanakan ibadah haji. Namun penelitian Bakhtiar, dkk (dalam penelitian Hankir., et.al.5 tahun 2019), menjelaskan bahwa melaksanakan ibadah haji akan mengurangi rasa cemas karena penelitian dilakukan setelah dan sebelum ibadah haji. Sedangkan penelitian ini hanya dilakukan menjelang ibadah haji.

Kecemasan pada jamaah haji sebenarnya dapat dikurangi dengan menggunakan terapi keagamaan, seperti berdoa dan beribadah. Namun, intensitas salat tahajud pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan dengan tingkat kecemasan jamaah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Darmawan pada tahun 2019 yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada calon jamaah haji ketika diberikan bimbingan mengenai shalat. Bimbingan tersebut mengajarkan tentang ilmu secara jelas dengan mengacu pada ilmu hadist dan Al-Quran. Tujuannya untuk mengurangi rasa cemas dan takut pada jamaah haji selama menunaikan ibadah haji. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat digunakan sebagai fisioterapi ketika mengalami gangguan kesehatan mental. Seseorang yang sedang mengalami stres karena berbagai hal harus mencari cara untuk menenangkan diri. Sholat tahajud yang khusyuk akan meningkatkan rasa tenang melalui proses relaksasi otot, memperlancar aliran darah

saat sujud sehingga distribusi oksigen ke berbagai organ terpenuhi, pengendalian emosi dan pengaturan hormon dengan bantuan hipotalamus di otak. Seseorang yang melaksanakan shalat malam akan merasakan rasa tenang di pagi hari sehingga tidak mengganggu konsentrasi saat beraktivitas.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan perbaikan penelitian tambahan ketika melakukan penelitian berikutnya. Pertama, memperbanyak jumlah responden yang akan berangkat haji agar data yang diharapkan dapat signifikan dan bervariasi, seperti data tingkat kecemasan dan hasil pengukuran tekanan darah. Kedua, metode penelitian ini sebaiknya dilakukan setelah menunaikan ibadah haji. Ketiga, terbatasnya referensi mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan intensitas shalat tahajud pada jamaah haji.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan intensitas sholat tahajud pada jamaah haji yang mengalami hipertensi di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori normal (94,7%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan ringan (5,3%). Di sisi lain, mayoritas responden melaksanakan sholat tahajud dengan intensitas rendah (84,2%), sedangkan hanya 15,8% yang memiliki intensitas tinggi. Meskipun begitu, prevalensi hipertensi tetap teridentifikasi pada 28,9% responden, sehingga menunjukkan bahwa kondisi fisik tetap menjadi perhatian utama dalam persiapan ibadah haji.

Hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan intensitas sholat tahajud pada jamaah haji penderita hipertensi ( $p=0,505$ ). Temuan ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibadah malam seperti tahajud dapat menurunkan kecemasan. Ketidaksesuaian ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kondisi psikososial menjelang keberangkatan haji, serta waktu pelaksanaan penelitian yang dilakukan sebelum keberangkatan, bukan setelah ibadah selesai dilaksanakan.

## **REFERENSI**

- Amalia, R., & Supriyatno, H. (2021). Pengaruh shalat tahajud terhadap tingkat kecemasan lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(2), 123–130.
- Antabe, R., Antabe, G., Sano, Y., & Batung, E. (2025). Prevalence and socio-demographic correlates of probable depression and anxiety symptoms in Mozambique: A secondary data analysis. *PLOS Mental Health*, 2(1), e0000169. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000169>
- Asyary, A., & Octavius, G. S. (2020). Validation of the Indonesian Version of Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) during the COVID-19 pandemic. *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1234–1240. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1819784>
- Darmawan, F. (2019). Bimbingan konseling dan pengurangan kecemasan terhadap calon jamaah haji. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7, 101–120. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1>

- Fauziah, S., Khoirunnisa, R., Zulfa, N., Rahma Sari, F., & Oktavia, S. (2024). Sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1). <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>
- Hankir, A., Carrick, F., & Zaman, R. (2019). Hajj and the mental health of Muslim pilgrims: A review. *Psychiatria Danubina*, 31, 290–293.
- Hikma, A., Meily, R., & Maysa, A. (2023). Mengatasi stres dan kecemasan dengan salat tahajud. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1075–1085. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk Teknis Pemeriksaan Kesehatan Jamaah Haji Tahun 2023*. Jakarta: Pusat Kesehatan Haji.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Marsidi, S. (2021). Identification of stress, anxiety, and depression levels of students in preparation for the exit exam competency test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87–93. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>
- Owens, J. (2025). Islamic prayer (salat) and health. In Aboul-Enein, B. H., Rassool, G. H., Benajiba, N., Bernstein, J., & Faris, M. E. (Eds.), *Contemporary Islamic Perspectives in Public Health* (pp. 25–30). Cambridge University Press.
- Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Kesehatan Haji Indonesia 1444H/2023M*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, I., Wahyuningsih, E., & Sari, D. P. (2020). Efektivitas terapi sholat tahajud dalam menurunkan kecemasan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Islam*, 5(1), 45–51.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Textbook of Clinical Psychiatry* (2nd ed.). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sholehah, S. H. (2024). Hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan di Universitas Ibrahimy. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 45–50.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). *Fundamentals of Clinical Research Methodology* (5th ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>