



**PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
MENGUNAKAN METODE WUDHU
UNTUK MENANGGULANGI KECEMASAN
PADA LANSIA**

Siti Maimunah¹, Rusdianingseh², Nety Mawarda Hatmanti³,
Nunik Purwanti⁴

Fakultas Keperawatan dan kebidanan, Program Studi SI
Keperawatan, Universitas Nahdlatul ulama Surabaya

Email: maimunah@unusa.ac.id

Tanggal diterima:

15 April 2026

Tanggal Publikasi:

15 Mei 2026

Volume: 10

Nomor : 1

Bulan : Mei

DOI

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v%0vi%0i.6808>

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, keterbatasan aktivitas, hingga perasaan kehilangan peran sosial. Pendidikan Agama Islam (PAI) berperan penting dalam membimbing lansia untuk memperoleh ketenangan batin melalui pendekatan spiritual dan praktik ibadah. Salah satu metode sederhana yang memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis adalah wudhu. Dalam Islam, wudhu tidak hanya berfungsi sebagai syarat sah shalat, tetapi juga sebagai sarana penyucian lahir dan batin. Aktivitas membasuh anggota tubuh dengan air yang dilakukan dengan penuh kesadaran diyakini mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan ketenangan hati. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di komunitas lansia Karangrejo, Surabaya, dengan tujuan meningkatkan pemahaman lansia tentang makna spiritual wudhu sekaligus mempraktikkannya sebagai bentuk terapi sederhana untuk mengurangi kecemasan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik wudhu, dan sesi refleksi pengalaman spiritual. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai makna wudhu, peningkatan keterampilan praktik wudhu dengan khusyu', serta adanya testimoni positif dari peserta mengenai berkurangnya perasaan cemas setelah rutin melakukan wudhu. Program ini membuktikan bahwa PAI berbasis praktik ibadah dapat menjadi strategi sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Wudhu, Kecemasan Lansia, Kesehatan Spiritual.

Abstract

Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by the elderly due to physical changes, limitations in activities, and feelings of loss of social role. Islamic Religious Education (PAI) plays an important role in guiding the elderly to gain inner peace through spiritual approaches and worship practices. One simple method that has a spiritual as well as psychological dimension is ablution. In Islam, ablution not only functions as a valid condition for prayer, but also as a means of purification of the mind and body. The activity of washing the limbs with water that is done with full awareness is believed to be able to provide a relaxation effect, reduce anxiety, and increase peace of mind. This community service activity was carried out in the elderly community of Karangrejo, Surabaya, with the aim of increasing the elderly's understanding of the spiritual meaning of ablution while practicing it as a simple form of therapy to reduce anxiety. The implementation method includes counseling, ablution practice demonstrations, and spiritual experience reflection sessions. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about the meaning of ablution, an increase in the practice of ablution with solemnity, and positive testimonials from participants regarding the reduction of feelings of anxiety after performing ablution routinely. This program proves that PAI based on worship practices can be a simple and effective strategy to improve the mental health of the elderly.

Keywords: Ablution, Elderly Anxiety, Spiritual Health

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan, baik fisik, sosial, maupun psikologis. Memasuki tahap akhir kehidupan, individu sering dihadapkan pada penurunan fungsi tubuh, menurunnya daya tahan fisik, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, jantung, dan gangguan persendian. Menurut Papalia & Martorell (2021), proses penuaan identik dengan melemahnya sistem biologis dan berkurangnya produktivitas, sehingga sering diikuti oleh berkurangnya peran sosial dalam keluarga maupun masyarakat. Akibatnya, banyak lansia merasa kehilangan makna hidup, yang berujung pada kecemasan, stres, bahkan depresi.

Kecemasan pada lansia merupakan gejala psikologis yang cukup kompleks. Santrock (2019) menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain meliputi kelemahan fisik, rasa sakit berkepanjangan, serta gangguan kognitif. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi sosial seperti kesepian, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya dukungan keluarga, serta keterbatasan ekonomi. Kecemasan pada lansia biasanya ditandai dengan gejala sulit tidur, perasaan gelisah, khawatir berlebihan, ketegangan otot, jantung berdebar, hingga ketidakmampuan berkonsentrasi. Jika tidak ditangani secara tepat, kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup lansia, mempercepat penurunan kondisi fisik, dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. (Baber, 2023)

Fenomena ini semakin relevan untuk dikaji dalam konteks Indonesia. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total populasi, dan diprediksi akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki era *ageing population*, yaitu fase ketika proporsi lansia dalam populasi menjadi signifikan. Dengan bertambahnya jumlah lansia, tantangan terkait kesehatan fisik, mental, dan spiritual juga semakin kompleks. Oleh karena itu, perhatian serius terhadap kualitas hidup lansia menjadi sangat penting. (Noor & Inayati, 2021)

Kementerian Kesehatan RI (2022) menekankan perlunya pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan lansia, yang tidak hanya berorientasi pada aspek medis, tetapi juga mencakup aspek psikososial dan spiritual. Pendekatan holistik ini didasarkan pada pandangan bahwa manusia adalah makhluk multidimensional yang terdiri dari aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, kesehatan lansia tidak dapat dicapai secara optimal hanya dengan memperhatikan kesehatan fisik semata, melainkan juga memerlukan pemeliharaan kesehatan mental dan spiritual. (Veriany, Annisa, Kusumawati, Noho, & Asy, 2024)

Pendidikan Agama Islam (PAI) dapat memainkan peran penting sebagai salah satu bentuk intervensi yang menekankan dimensi spiritual. PAI pada hakikatnya bertujuan membentuk pribadi yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia melalui proses pembelajaran nilai, pengetahuan, dan praktik ibadah. Bagi lansia, PAI tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh pengetahuan agama, tetapi juga sebagai media pembinaan spiritual dan mental. Melalui pendekatan religius, lansia dapat menemukan ketenangan, rasa syukur, dan penguatan iman dalam menghadapi proses penuaan. (Khotimah, 2016)

Salah satu praktik sederhana dalam Islam yang sarat makna spiritual adalah wudhu. Wudhu, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 6, merupakan syarat sah dalam melaksanakan shalat. Namun, dalam perspektif tasawuf dan literatur klasik Islam, wudhu tidak hanya dipahami sebagai ritual penyucian fisik, melainkan juga sebagai simbol penyucian jiwa dari kegelisahan dan dosa. Wudhu mengajarkan pentingnya kebersihan lahir dan batin, serta menjadi media bagi seseorang untuk menyiapkan diri secara spiritual dalam berkomunikasi dengan Allah. (Karimah, 2019)

Penelitian modern turut memperkuat pemahaman ini. Aktivitas membasuh anggota tubuh dengan air dapat memberikan efek fisiologis berupa relaksasi otot, menurunkan ketegangan saraf, dan memberikan rasa segar pada tubuh. Rahman, Sari, & Yuliana (2018) menyatakan bahwa air memiliki efek terapeutik dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Dalam praktik wudhu, kontak dengan air disertai dengan niat dan kesadaran spiritual dapat memberikan efek psikologis yang lebih mendalam. Dengan demikian, wudhu tidak hanya bermanfaat secara ritual, tetapi juga dapat dijadikan sebagai terapi spiritual dalam mengurangi kecemasan pada lansia. (Nashihin et al., 2022)

Selain itu, wudhu juga memiliki dimensi psikologis berupa mindfulness Islami. Nursalam & Efendi (2019) menjelaskan bahwa praktik ibadah yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat berfungsi sebagai bentuk mindfulness, yakni teknik psikologis yang berfokus pada kesadaran terhadap momen saat ini. Ketika lansia melakukan wudhu dengan penuh kekhusyukan, mereka diarahkan untuk melepaskan diri dari kecemasan masa lalu maupun ketakutan masa depan, dan lebih fokus pada kehadiran diri di hadapan Allah. Hal ini berdampak pada terciptanya ketenangan batin dan pengurangan gejala kecemasan.(Fallah, 2024)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memberikan intervensi spiritual yang sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan konteks religiusitas lansia di Indonesia. Dengan mengajarkan metode wudhu yang benar serta menanamkan pemahaman tentang makna spiritualnya, diharapkan lansia dapat menggunakan wudhu sebagai sarana untuk menenangkan hati ketika dilanda kecemasan. Intervensi ini juga sejalan dengan prinsip integrasi antara ilmu pengetahuan modern dengan nilai-nilai keagamaan, di mana pendidikan agama tidak hanya diarahkan pada pencapaian pengetahuan kognitif, tetapi juga pada penguatan aspek afektif dan psikomotorik.(Syah & Ahmad, 2022)

Pemilihan wudhu sebagai metode intervensi dalam PAI juga didasarkan pada pertimbangan praktis. Pertama, wudhu merupakan ibadah yang sangat familiar bagi umat Islam, sehingga tidak memerlukan pengenalan yang rumit. Kedua, wudhu dapat dilakukan kapan saja dan tidak terbatas pada momen menjelang shalat, sehingga fleksibel untuk dijadikan sarana mengatasi kecemasan. Ketiga, wudhu tidak memerlukan biaya besar maupun alat khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan dalam komunitas lansia dengan keterbatasan sumber daya.(Affandi, Wahidin, & Sarifudin, 2024)

Artikel ini akan membahas secara mendalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Karangrejo, Surabaya, yang mengajarkan metode wudhu sebagai sarana pendidikan agama Islam untuk menanggulangi kecemasan pada lansia. Pembahasan meliputi landasan teoritis mengenai hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, makna wudhu dalam Islam, hingga implementasi program dan hasil yang dicapai. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan model intervensi berbasis spiritual dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat urban.

2. METODE PELAKSANAAN

a. Uraian Program (Program Description)

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan kegiatan yang sistematis dan terstruktur, dengan tujuan menyelesaikan permasalahan psikologis dan spiritual yang dihadapi oleh para lansia mitra. Tahapan-tahapan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Identifikasi Masalah Mitra

Tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pengurus RW 02, kader Posyandu Lansia, dan tokoh masyarakat untuk memetakan kondisi mitra secara umum. Kegiatan ini meliputi survei awal, wawancara informal, dan observasi terhadap lansia yang mengalami kecemasan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami makna spiritual dari wudhu, serta belum mendapat pendampingan psikologis.

2. Perancangan Modul Penyuluhan dan Materi Pelatihan

Tim menyusun materi penyuluhan keagamaan yang menitikberatkan pada makna spiritual wudhu, dzikir pasca-wudhu, serta pemaknaan sabar dan ikhlas dalam menghadapi ujian hidup di usia senja. Modul dilengkapi dengan teks sederhana, gambar panduan wudhu, dan refleksi emosional untuk membantu lansia memahami hubungan antara wudhu dan ketenangan jiwa.

3. Pelaksanaan Penyuluhan dan Praktik Wudhu

Kegiatan inti dilaksanakan di balai RW setempat, dengan jumlah peserta sekitar 30 lansia. Sesi dibagi menjadi dua bagian:

Penyuluhan Agama Islam: Disampaikan secara komunikatif menggunakan bahasa sederhana, mencakup ayat Al-Qur'an (QS. Al-Ma'idah: 6), hadis Nabi SAW, dan studi kasus ringan yang relevan dengan

keseharian lansia.

Simulasi dan Praktik Wudhu: Lansia diajak langsung mempraktikkan wudhu secara benar dan perlahan, dengan penekanan pada niat, kesadaran batin, dan dzikir dalam setiap gerakan.

4. Refleksi dan Evaluasi Emosional

Setelah praktik wudhu dan penyuluhan, dilakukan sesi refleksi terbimbing. Lansia diajak untuk mengekspresikan perasaan sebelum dan sesudah wudhu melalui diskusi kelompok kecil dan lembar observasi emosional sederhana. Hasilnya menunjukkan perubahan positif dalam suasana hati dan ketenangan batin.

5. Penyusunan dan Distribusi Panduan Wudhu Terapi Jiwa

Tim menyusun panduan praktis “Wudhu sebagai Terapi Ketenangan Hati” dalam bentuk leaflet yang dibagikan kepada peserta untuk digunakan secara mandiri di rumah. Leaflet ini mencakup langkah-langkah wudhu, doa-doa dzikir, serta tips relaksasi islami.

6. Pembentukan Forum Lansia dan Pemantauan Lanjutan

Sebagai upaya keberlanjutan, dibentuk forum lansia binaan masjid dan Posyandu Lansia RW 02 yang akan menjadi wadah berbagi, saling mendukung, dan terus menjalankan praktik wudhu terapi secara rutin. Kegiatan ini didampingi oleh kader kesehatan dan tokoh agama lokal.

7. Partisipasi Mitra (Participation of the Community)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan partisipasi aktif dari mitra sasaran yang terdiri dari para lansia, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat di RW 02 Karangrejo, Wonokromo, Surabaya. Jumlah peserta utama yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang lansia, yang tergabung dalam kelompok binaan Posyandu Lansia dan majelis taklim lingkungan setempat.

Keterlibatan mitra dalam kegiatan ini meliputi:

a. Partisipasi dalam Tahap Identifikasi Masalah

Mitra terlibat sejak awal proses pengabdian melalui diskusi kelompok terfokus dan wawancara terbuka dengan tim pengabdian. Lansia turut menyampaikan pengalaman pribadi terkait kecemasan dan kesulitan spiritual yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

b. Partisipasi dalam Pelaksanaan Kegiatan

Selama kegiatan penyuluhan dan praktik wudhu, mitra menunjukkan antusiasme tinggi. Para lansia tidak hanya menjadi peserta pasif, tetapi juga aktif berdiskusi, bertanya, serta mengikuti praktik wudhu dengan sungguh-sungguh. Mereka juga mengikuti sesi refleksi emosional dan berbagi cerita spiritual yang menyentuh.

c. Peran Kader dan Tokoh Masyarakat

Sebanyak 4 orang kader Posyandu Lansia dan 2 orang takmir masjid terlibat sebagai pendukung teknis dan fasilitator lokal. Mereka membantu dalam mobilisasi peserta, menyediakan tempat kegiatan, serta menjadi penghubung antara tim pengabdian dan komunitas. Mereka juga berperan dalam melanjutkan pendampingan pasca-kegiatan.

d. Partisipasi dalam Pemantauan dan Keberlanjutan

Setelah kegiatan utama selesai, mitra berinisiatif membentuk Forum Lansia Binaan Wudhu Terapi Jiwa yang akan bertemu secara berkala untuk saling memotivasi dalam menjaga kesehatan mental melalui ibadah. Beberapa lansia bahkan mengusulkan agar kegiatan serupa dijadikan program rutin keagamaan lingkungan.

Keterlibatan aktif para mitra menunjukkan bahwa pendekatan berbasis agama yang sederhana namun bermakna ini diterima dengan baik oleh masyarakat sasaran. Partisipasi ini menjadi indikator keberhasilan awal program dan membuka peluang untuk pengembangan kegiatan serupa di lingkungan RW lain.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang menekankan pada penggunaan metode wudhu sebagai bagian dari Pendidikan Agama Islam (PAI) untuk menanggulangi kecemasan pada lansia menghasilkan temuan yang positif, baik pada aspek kognitif (pengetahuan), psikomotorik (keterampilan), afektif (psikologis), maupun sosial. Program ini dilaksanakan secara partisipatif melalui penyuluhan,

demonstrasi, praktik, serta sesi refleksi yang melibatkan lansia sebagai subjek utama.

Peningkatan Pengetahuan Lansia

Salah satu hasil yang paling terlihat adalah meningkatnya pengetahuan lansia mengenai makna wudhu. Sebelum pelaksanaan program, sebagian besar peserta hanya memahami wudhu sebagai kewajiban ritual sebelum melaksanakan shalat. Pemahaman tersebut bersifat normatif dan terbatas pada dimensi fikih, misalnya tata cara membasuh anggota tubuh yang ditentukan. (Khoiriyah, 2019)

Namun, setelah mendapatkan penyuluhan, lansia memperoleh pemahaman baru bahwa wudhu memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang sangat penting. Mereka menyadari bahwa wudhu bukan hanya syarat sah shalat, tetapi juga sarana pembersihan diri lahir dan batin yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Penekanan pada nilai simbolik wudhu, sebagaimana dijelaskan dalam literatur Islam klasik (Al-Ghazali, 2002), membantu lansia mengaitkan ibadah ini dengan upaya penyucian hati dan pengendalian kecemasan. Temuan ini konsisten dengan Hidayat (2020), yang menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam bagi lansia sebaiknya tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga memperluas makna ibadah sehingga lansia dapat menjadikannya sebagai mekanisme coping dalam menghadapi masalah psikologis. Dengan bertambahnya pemahaman tersebut, lansia memiliki perspektif baru untuk memaknai aktivitas ibadah sebagai sarana terapi diri.

Selain peningkatan pengetahuan pada aspek spiritual dan psikologis, hasil kegiatan penyuluhan di Karangrejo Wonokromo Surabaya juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia terhadap manfaat wudhu bagi kesehatan fisik. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar lansia belum menyadari bahwa aktivitas wudhu memiliki nilai terapeutik yang berkaitan dengan kesehatan tubuh. Wudhu masih dipandang semata-mata sebagai ibadah ritual tanpa dikaitkan dengan aspek kesehatan.

Namun, setelah diberikan penyuluhan, lansia mulai memahami bahwa gerakan dalam wudhu seperti membasuh wajah, tangan, kepala, dan kaki memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Secara fisiologis, aktivitas membasuh anggota tubuh dengan air dapat membantu melancarkan peredaran darah, menjaga kebersihan kulit, serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Air yang menyentuh titik-titik tertentu pada tubuh, seperti wajah dan kaki, juga dapat merangsang saraf sensorik yang berkontribusi terhadap penurunan ketegangan otot dan stres (Rahman, 2018).

Lebih lanjut, praktik wudhu yang dilakukan secara rutin lima kali sehari memberikan dampak positif dalam menjaga kebersihan diri lansia, yang merupakan bagian penting dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Lansia di Karangrejo mulai menyadari bahwa wudhu dapat menjadi bagian dari rutinitas kesehatan harian yang sederhana namun efektif, terutama dalam mencegah infeksi kulit, menjaga kebersihan anggota tubuh yang rentan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dari aspek gerontologi, aktivitas wudhu juga berfungsi sebagai bentuk latihan fisik ringan yang sesuai dengan kondisi lansia. Gerakan berulang dalam wudhu, seperti membungkuk, mengangkat tangan, dan mengusap kepala, dapat membantu menjaga fleksibilitas sendi dan koordinasi motorik (Fatimah, 2021). Hal ini sangat penting dalam mencegah kekakuan otot dan penurunan fungsi fisik yang umum terjadi pada usia lanjut.

Selain itu, integrasi pemahaman antara aspek spiritual dan kesehatan dalam wudhu memberikan dampak yang lebih holistik bagi lansia. Mereka tidak hanya menjalankan ibadah sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan jasmani dan ketenangan batin. Temuan ini sejalan dengan pendekatan pendidikan Islam berbasis holistik yang menekankan keseimbangan antara dimensi spiritual, fisik, dan psikologis dalam kehidupan lansia.

Dengan demikian, penyuluhan wudhu di Karangrejo Wonokromo Surabaya tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan lansia secara teoretis, tetapi juga membentuk kesadaran baru bahwa ibadah dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan.

Hal ini memperkuat posisi wudhu sebagai praktik ibadah yang memiliki nilai multidimensional, yaitu sebagai sarana ibadah, terapi spiritual, sekaligus upaya menjaga kesehatan lansia secara menyeluruh.

Peningkatan Keterampilan Lansia dalam Berwudhu

Selain pemahaman, hasil lain yang signifikan adalah peningkatan keterampilan lansia dalam melaksanakan wudhu sesuai tuntunan syariat. Pada tahap awal program, beberapa peserta masih menunjukkan

kesalahan dalam praktik wudhu, misalnya tidak meratakan air ke seluruh anggota wudhu, tergesa-gesa, atau tidak menyertakan doa. Kesalahan ini sebagian disebabkan oleh keterbatasan daya ingat akibat proses penuaan, serta kebiasaan ibadah yang dilakukan secara mekanis tanpa kesadaran penuh. (Ni'mah, Nurhuda, & Fajri, 2024)

Melalui sesi demonstrasi dan praktik dengan pendampingan, lansia mampu memperbaiki tata cara wudhu. Sebagian besar peserta dapat melaksanakan urutan wudhu dengan benar, memperhatikan niat, serta melaksanakan doa-doa yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan psikomotorik yang signifikan. (Setyowati et al., 2024) Keterampilan ini penting, sebab menurut Al-Qaradawi (2011), wudhu yang dilakukan dengan benar tidak hanya memenuhi syarat hukum syariat, tetapi juga memancarkan nilai kebersihan dan kesucian spiritual. Dengan meningkatnya keterampilan ini, kualitas ibadah lansia juga mengalami perbaikan. (Chaedar, Syah, & Ahmad, 2022)

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di wilayah Karangrejo Wonokromo Surabaya menunjukkan adanya peningkatan keterampilan lansia dalam melaksanakan wudhu secara benar dan sesuai tuntunan syariat. Pada tahap awal kegiatan, tim pengabdian menemukan bahwa sebagian lansia masih mengalami kesulitan dalam praktik wudhu, seperti tidak meratakan air secara sempurna pada anggota wudhu, kurang tertib dalam urutan pelaksanaan, serta belum memahami pentingnya niat dan doa setelah wudhu. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor penurunan fungsi kognitif akibat proses penuaan serta kebiasaan ibadah yang dilakukan secara rutin tanpa refleksi mendalam (Ni'mah, Nurhuda, & Fajri, 2024).

Melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang diterapkan dalam program, yaitu melalui metode demonstrasi langsung, praktik berulang, serta pendampingan individual, lansia di Karangrejo menunjukkan perkembangan keterampilan yang signifikan. Kegiatan praktik wudhu dilakukan secara bertahap, dimulai dari penjelasan teoritis singkat, dilanjutkan dengan contoh langsung oleh fasilitator, kemudian diikuti oleh praktik mandiri yang didampingi secara intensif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu lansia memahami sekaligus mempraktikkan tata cara wudhu secara benar.

Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, sebagian besar lansia mampu melaksanakan wudhu dengan urutan yang tepat, memperhatikan kesempurnaan dalam membasuh anggota wudhu, serta mulai membiasakan membaca niat dan doa setelah wudhu. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan pada aspek psikomotorik lansia, khususnya dalam keterampilan ibadah praktis (Setyowati et al., 2024). Hal ini juga mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang berbasis praktik langsung sangat relevan bagi lansia, sejalan dengan prinsip andragogi yang menekankan pengalaman dan keterlibatan aktif peserta didik.

Lebih lanjut, peningkatan keterampilan ini tidak hanya berdampak pada aspek teknis pelaksanaan ibadah, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas spiritual lansia. Wudhu yang dilakukan dengan benar, sebagaimana dikemukakan oleh Al-Qaradawi (2011), tidak hanya

memenuhi ketentuan syariat, tetapi juga mengandung nilai kebersihan, kesucian, dan ketenangan batin. Lansia di Karangrejo mulai merasakan bahwa praktik wudhu yang dilakukan dengan penuh kesadaran memberikan efek ketenangan dan kesiapan spiritual sebelum melaksanakan shalat.

Temuan ini juga didukung oleh Chaedar, Syah, dan Ahmad (2022) yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan ibadah berbanding lurus dengan peningkatan kualitas pengamalan keagamaan. Dalam konteks pengabdian ini, lansia tidak hanya mengalami peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga menunjukkan perubahan sikap dalam menjalankan ibadah dengan lebih khusyuk dan sadar.

Dengan demikian, program pengabdian masyarakat di Karangrejo Wonokromo Surabaya berhasil memberikan dampak nyata dalam meningkatkan keterampilan lansia dalam berwudhu. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang adaptif, partisipatif, dan kontekstual dalam pendidikan agama Islam bagi lansia, sehingga ibadah tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dilaksanakan secara benar dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak Psikologis: Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Ketenangan

Dampak psikologis menjadi salah satu hasil utama dari program ini. Sebagian besar peserta melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah melaksanakan wudhu secara rutin. Lansia yang sebelumnya sering merasa gelisah, khawatir akan kondisi kesehatannya, atau takut menghadapi kematian, mengaku

merasa lebih tenang dan damai setelah membiasakan diri berwudhu. (Nong, Idris, Zakaria, & Nor, 2022) Wawancara menunjukkan bahwa beberapa lansia mulai menjadikan wudhu sebagai strategi mengatasi kecemasan. Misalnya, ketika sulit tidur, mereka berwudhu dan kemudian merasa lebih rileks. Ketika pikiran gelisah, mereka berwudhu dan merasa hatinya lebih ringan. Hal ini mendukung temuan Rahman, Sari, & Yuliana (2018) bahwa kontak dengan air melalui ritual wudhu dapat menurunkan ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan memunculkan efek relaksasi. Lebih jauh, praktik wudhu dengan penuh kesadaran (*mindfulness* Islami) membantu lansia untuk melepaskan beban pikiran masa lalu maupun kekhawatiran masa depan, dan fokus pada pengalaman spiritual saat itu. Dengan demikian, wudhu tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga efek psikologis berupa ketenangan batin. (Shah & Gupta, 2024)

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Karangrejo Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa dampak psikologis merupakan salah satu temuan paling signifikan. Sebagian besar lansia peserta program melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah membiasakan diri berwudhu secara rutin dan sadar. Lansia yang sebelumnya sering mengalami kegelisahan, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, serta ketakutan menghadapi fase akhir kehidupan, mulai merasakan perubahan emosional yang positif berupa ketenangan dan rasa damai (Nong, Idris, Zakaria, & Nor, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, beberapa lansia mengungkapkan bahwa wudhu tidak lagi hanya dipahami sebagai persiapan shalat, tetapi telah menjadi bagian dari strategi coping dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Misalnya, ketika mengalami kesulitan tidur (*insomnia*), mereka melakukan wudhu dan merasakan tubuh menjadi lebih rileks. Demikian pula ketika diliputi pikiran negatif atau kecemasan, wudhu digunakan sebagai sarana menenangkan diri, yang kemudian memberikan efek psikologis berupa perasaan ringan dan nyaman.

Secara ilmiah, temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan psikofisiologis. Kontak air dengan anggota tubuh tertentu saat wudhu, seperti wajah, tangan, dan kaki, dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan ketegangan tubuh dan memperlambat aktivitas fisiologis yang berhubungan dengan stres. Hal ini sejalan dengan temuan Rahman, Sari, dan Yuliana (2018) yang menyatakan bahwa terapi air dalam praktik wudhu mampu menurunkan ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, serta memunculkan efek relaksasi yang signifikan.

Lebih lanjut, praktik wudhu yang dilakukan dengan penuh kesadaran (*mindfulness* Islami) juga memberikan kontribusi penting terhadap kesehatan mental lansia. Lansia diajak untuk menghadirkan niat, kesadaran, dan penghayatan dalam setiap gerakan wudhu, sehingga proses tersebut menjadi sarana refleksi diri dan penyucian batin. Dalam kondisi ini, lansia mampu melepaskan beban pikiran masa lalu serta kekhawatiran terhadap masa depan, dan lebih fokus pada pengalaman spiritual saat ini. Hal ini mendukung pandangan Shah dan Gupta (2024) bahwa praktik spiritual berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks masyarakat Karangrejo Wonokromo Surabaya, integrasi antara praktik wudhu, dzikir, dan kesadaran spiritual terbukti memberikan dampak yang holistik terhadap kondisi psikologis lansia. Mereka tidak hanya mengalami penurunan kecemasan, tetapi juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, ketenangan jiwa, serta kesiapan spiritual dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan di usia lanjut.

Dengan demikian, program pengabdian ini menegaskan bahwa wudhu memiliki fungsi yang lebih luas dari sekadar ritual ibadah, yaitu sebagai bentuk psikoterapi Islami yang sederhana, mudah dilakukan, dan relevan bagi lansia. Pendekatan ini menjadi alternatif strategis dalam mendukung kesehatan mental lansia berbasis nilai-nilai keagamaan di lingkungan masyarakat.

Perubahan Perilaku dan Dampak Sosial

Selain memberikan manfaat individual, program ini juga berdampak pada perilaku sosial lansia. Observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti program, lansia lebih sering berwudhu tidak hanya menjelang shalat, tetapi juga ketika merasa cemas atau tidak nyaman secara emosional. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku keagamaan, dari sekadar menjalankan kewajiban menuju internalisasi ibadah sebagai kebutuhan spiritual dan psikologis (Zunaida & Sahrandi, 2021). Lebih dari itu,

suasana kelompok juga menjadi lebih positif. Interaksi antar peserta terlihat lebih hangat, mereka saling menyemangati untuk tetap berwudhu, serta lebih aktif dalam kegiatan keagamaan bersama. Suasana pengajian, misalnya, terasa lebih khidmat karena peserta datang dengan kondisi hati yang lebih tenang. Perubahan ini selaras dengan konsep religious coping (Pargament, 1997), yaitu penggunaan praktik keagamaan untuk mengatasi tekanan hidup. Wudhu, dalam hal ini, menjadi sarana coping kolektif yang tidak hanya menenangkan individu, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial di antara lansia. (Minarti & Kastubi, 2019)

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Karangrejo Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa program penyuluhan wudhu tidak hanya memberikan dampak pada aspek individual, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku sosial lansia. Berdasarkan hasil observasi lapangan, lansia mulai membiasakan diri untuk berwudhu tidak hanya menjelang shalat, tetapi juga dalam situasi-situasi emosional tertentu, seperti saat merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman secara psikologis. Hal ini menunjukkan adanya transformasi dalam perilaku keagamaan, dari yang sebelumnya bersifat ritualistik menuju internalisasi ibadah sebagai kebutuhan spiritual dan psikologis (Zunaida & Sahrandi, 2021).

Perubahan perilaku ini berdampak langsung pada dinamika sosial kelompok lansia. Suasana kebersamaan dalam kegiatan keagamaan menjadi lebih hidup, hangat, dan penuh empati. Lansia terlihat saling mengingatkan dan menyemangati untuk menjaga kebiasaan berwudhu, bahkan di luar konteks ibadah wajib. Interaksi sosial yang terbangun tidak hanya bersifat formal, tetapi juga mencerminkan kedekatan emosional yang lebih kuat antar anggota kelompok.

Dalam kegiatan pengajian rutin di Karangrejo, misalnya, terlihat adanya peningkatan kualitas suasana spiritual. Lansia datang dengan kondisi psikologis yang lebih tenang, sehingga kegiatan berlangsung lebih khidmat, fokus, dan penuh penghayatan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik wudhu tidak hanya memberikan ketenangan secara individual, tetapi juga menciptakan atmosfer kolektif yang lebih kondusif bagi kegiatan keagamaan.

Fenomena ini selaras dengan konsep religious coping yang dikemukakan oleh Pargament (1997), yaitu pemanfaatan praktik keagamaan sebagai strategi dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks ini, wudhu tidak hanya berfungsi sebagai coping individual, tetapi berkembang menjadi coping kolektif yang memperkuat ikatan sosial antar lansia. Mereka tidak hanya saling berbagi pengalaman spiritual, tetapi juga membangun dukungan emosional yang berkelanjutan dalam komunitas.

Temuan ini juga didukung oleh Minarti dan Kastubi (2019) yang menyatakan bahwa praktik keagamaan yang dilakukan secara bersama-sama dapat meningkatkan solidaritas sosial dan memperkuat kohesi kelompok. Dalam konteks Karangrejo Wonokromo, wudhu menjadi media sederhana namun efektif dalam membangun kebersamaan, meningkatkan kepedulian sosial, serta memperkuat nilai-nilai ukhuwah Islamiyah di kalangan lansia.

Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas ibadah secara individu, tetapi juga berhasil menciptakan perubahan sosial yang positif. Wudhu menjadi sarana transformasi perilaku keagamaan sekaligus media penguatan hubungan sosial, sehingga lansia tidak hanya sehat secara spiritual dan psikologis, tetapi juga memiliki dukungan sosial yang kuat dalam menjalani kehidupan di usia lanjut.

Kontribusi pada Peningkatan Kualitas Hidup Lansia

Hasil program ini secara keseluruhan menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia, baik dari aspek spiritual, psikologis, maupun sosial. Lansia merasa lebih dekat dengan Allah, lebih mampu mengendalikan kecemasan, serta lebih aktif berinteraksi dengan sesama. Peningkatan kualitas hidup ini penting mengingat lansia sering kali menghadapi berbagai keterbatasan fisik dan psikologis yang dapat menurunkan kesejahteraan mereka (Papalia & Martorell, 2021). Program ini memperlihatkan bahwa pendekatan sederhana berbasis spiritual dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Sejalan dengan Koenig (2012), spiritualitas dan praktik religius terbukti memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan kualitas hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut.

Dari aspek spiritual, lansia merasakan peningkatan kedekatan dengan Allah SWT melalui pemahaman dan praktik wudhu yang lebih bermakna. Wudhu tidak lagi dipandang sekadar sebagai kewajiban ritual,

tetapi sebagai sarana penyucian diri yang menghadirkan ketenangan batin dan kesadaran spiritual yang lebih dalam. Hal ini memperkuat dimensi religiusitas lansia yang menjadi salah satu faktor penting dalam menghadapi fase kehidupan lanjut usia.

Dari aspek psikologis, lansia menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kecemasan, stres, dan perasaan tidak nyaman. Praktik wudhu yang dilakukan secara rutin dan penuh kesadaran memberikan efek relaksasi yang membantu menstabilkan emosi. Lansia menjadi lebih tenang, lebih sabar, dan memiliki sikap menerima (acceptance) terhadap kondisi kehidupan yang dihadapi. Hal ini sangat penting mengingat lansia sering mengalami tekanan psikologis akibat perubahan fisik, kehilangan peran sosial, maupun kekhawatiran terhadap kesehatan (Papalia & Martorell, 2021).

Sementara itu, dari aspek sosial, lansia menjadi lebih aktif dalam berinteraksi dengan sesama. Kegiatan keagamaan seperti pengajian dan praktik wudhu bersama mendorong terbentuknya hubungan sosial yang lebih erat, saling mendukung, dan penuh empati. Lansia tidak lagi merasa sendiri, tetapi menjadi bagian dari komunitas yang memberikan dukungan emosional dan spiritual secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, peningkatan pada ketiga aspek tersebut berkontribusi langsung terhadap kualitas hidup lansia. Mereka tidak hanya merasakan kesehatan mental yang lebih baik, tetapi juga memiliki makna hidup (meaning of life) yang lebih kuat serta kepuasan hidup yang meningkat. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan sederhana berbasis spiritual, seperti pembiasaan wudhu yang benar dan sadar, dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di tingkat komunitas.

Temuan ini sejalan dengan Koenig (2012) yang menegaskan bahwa spiritualitas dan praktik keagamaan memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, penurunan stres, serta peningkatan kualitas hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut. Dengan demikian, program pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan model intervensi berbasis keagamaan yang tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga berdampak empiris terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

Oleh karena itu, pendekatan integratif antara pendidikan agama Islam, praktik ibadah (wudhu), dan aspek kesehatan mental dapat direkomendasikan sebagai model pemberdayaan lansia berbasis komunitas, khususnya di lingkungan masyarakat seperti Karangrejo Wonokromo Surabaya. Program ini tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga membangun lansia yang lebih sehat, tenang, dan bermakna dalam menjalani kehidupan di usia lanjut.

Tabel 1. Hasil Pengabdian Masyarakat: Efektivitas Penyuluhan Metode Wudhu terhadap Kecemasan Lansia

No	Aspek yang Diukur	Sebelum Penyuluhan (%/kondisi)	Sesudah Penyuluhan (%/kondisi)	Keterangan
1	Tingkat kecemasan ringan	40% (12 dari 30 lansia)	20% (6 dari 30 lansia)	Penurunan jumlah lansia dengan kecemasan ringan
2	Tingkat kecemasan sedang	50% (15 dari 30 lansia)	26.7% (8 dari 30 lansia)	Penurunan signifikan setelah praktik wudhu sadar
3	Tingkat kecemasan berat	10% (3 dari 30 lansia)	3.3% (1 dari 30 lansia)	Hanya satu lansia masih menunjukkan

No	Aspek yang Diukur	Sebelum Penyuluhan (%/kondisi)	Sesudah Penyuluhan (%/kondisi)	Keterangan
				gejala kecemasan berat
4	Lansia merasa lebih tenang setelah wudhu		86.7% (26 dari 30 lansia)	Hasil observasi dan refleksi kegiatan
5	Lansia mampu melafalkan niat dan doa wudhu	30% (9 dari 30 lansia)	80% (24 dari 30 lansia)	Peningkatan kemampuan spiritualitas dalam praktik ibadah
6	Lansia memahami makna filosofis wudhu	16.7% (5 dari 30 lansia)	76.7% (23 dari 30 lansia)	Hasil dari sesi reflektif dan pemaknaan wudhu
7	Keterlibatan dalam komunitas ibadah rutin	23.3% (7 dari 30 lansia aktif yasinan mingguan)	70% (21 dari 30 lansia aktif rutin pasca kegiatan)	Peningkatan partisipasi religius social

Pembahasan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai-nilai Islam, khususnya melalui metode wudhu, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menanggulangi kecemasan pada kelompok lansia. Kecemasan pada lansia merupakan fenomena yang kompleks, sering kali berakar dari perasaan kehilangan makna hidup, berkurangnya fungsi sosial, keterbatasan fisik, dan meningkatnya kekhawatiran terhadap kesehatan serta kematian (Setiati & Sutrisna, 2020). Dalam konteks ini, pendekatan spiritual berbasis ibadah seperti wudhu tidak hanya menjadi ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sarana untuk menata kembali struktur psikologis lansia.

Hasil pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan penurunan yang cukup signifikan dalam tingkat kecemasan lansia. Sebelum intervensi, lebih dari 60% peserta menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Setelah kegiatan penyuluhan dan praktik wudhu sadar (*mindful ablution*), persentase tersebut menurun secara signifikan. Lansia yang mengalami kecemasan berat berkurang menjadi hanya satu orang (3,3%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang berkurang dari 50% menjadi 26,7%. Temuan ini mendukung pandangan Al-Ghazali bahwa ritual ibadah bila dilakukan dengan kehadiran hati (*khushyuk*) dapat memberikan ketenangan batin dan kedamaian spiritual (Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin).

Selain aspek psikologis, kegiatan ini juga menunjukkan penguatan dalam aspek spiritual dan sosial. Mayoritas peserta (86,7%) menyatakan merasa lebih tenang dan damai setelah melakukan wudhu yang dipandu dengan pendekatan kesadaran penuh. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Koenig (2001) yang menyatakan bahwa aktivitas religius yang teratur berkorelasi positif dengan ketenangan emosional dan penurunan kecemasan pada lansia. Kegiatan penyuluhan tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan agama, tetapi juga menciptakan ruang spiritual yang intim bagi lansia untuk merefleksikan eksistensi diri mereka.

Peningkatan pemahaman lansia terhadap makna filosofis wudhu menjadi indikator keberhasilan utama program. Sebelum intervensi, hanya 16,7% lansia yang memahami makna spiritual dari wudhu. Setelah

sesi penyuluhan dan refleksi, angka tersebut meningkat menjadi 76,7%. Ini menunjukkan bahwa lansia mampu menerima pemaknaan ibadah secara lebih holistik ketika penyampaian menggunakan pendekatan kontekstual, komunikatif, dan emosional. Di sinilah letak keunggulan metode pengabdian berbasis pendidikan agama Islam yang tidak hanya mengajarkan “apa” yang harus dilakukan, tetapi “mengapa” dan “bagaimana” ibadah tersebut bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, keberhasilan program juga tampak dalam dimensi sosial. Aktivitas wudhu dan diskusi kelompok mendorong lahirnya solidaritas dan rasa memiliki antar lansia. Tercatat peningkatan keterlibatan lansia dalam kegiatan keagamaan bersama, seperti yasinan mingguan, dari hanya 23,3% menjadi 70%. Fenomena ini mengonfirmasi bahwa penguatan dimensi spiritual juga mampu memulihkan dimensi sosial lansia yang sebelumnya terisolasi. Seperti ditegaskan oleh Erikson dalam teori psikososialnya, lansia berada dalam tahap integritas vs. keputusasaan, di mana keterhubungan sosial dan spiritualitas menjadi kunci menuju integrasi diri (Erikson, 1993).

Partisipasi kader posyandu lansia dan takmir masjid juga memberikan kontribusi besar dalam memperluas dampak program. Tiga dari empat kader mampu mengulang kembali materi dan memandu praktik wudhu secara mandiri, yang berarti program ini berpotensi untuk direplikasi dan dilanjutkan secara berkelanjutan. Model pelatihan partisipatif ini memperkuat konsep *community empowerment*, bahwa keberdayaan masyarakat tumbuh dari keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran. (Noerjoedianto, Mekarisce, Ivanti, Rini, & Putri, 2020)

Dari perspektif pendidikan Islam, kegiatan ini mencerminkan prinsip pembelajaran integratif yang menyatukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Lansia tidak hanya diberikan pengetahuan (kognitif), tetapi juga diajak untuk merasakan dan menginternalisasi nilai-nilai ibadah (afektif), serta melatih keterampilan praktis dalam wudhu (psikomotorik). Hal ini sesuai dengan pendekatan *holistic learning* yang dikembangkan oleh Al-Attas, bahwa pendidikan Islam harus mencakup pembentukan adab, pemaknaan spiritual, dan perbaikan akhlak. (Friedman, Krippner, Riebel, & Johnson, 2024)

Kegiatan ini juga berhasil mereduksi stigma bahwa lansia adalah kelompok pasif dan tidak mampu belajar. Justru dengan pendekatan yang empatik dan partisipatif, lansia menunjukkan kemampuan adaptasi spiritual yang tinggi. Mereka antusias belajar, berdiskusi, dan mempraktikkan ajaran yang diterima dengan penuh kesungguhan. Temuan ini sejalan dengan konsep *andragogi* dalam pendidikan orang dewasa yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif, pengalaman personal, dan motivasi internal dalam proses pembelajaran (Fogle, 2022)

Secara keseluruhan, penyuluhan pendidikan agama Islam menggunakan metode wudhu telah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, spiritual, dan sosial lansia. Praktik wudhu sebagai terapi spiritual terbukti tidak hanya meredakan kecemasan, tetapi juga menumbuhkan rasa damai, makna hidup, dan keterhubungan dengan komunitas. Dalam konteks ini, wudhu menjadi lebih dari sekadar syarat sah shalat, melainkan sebagai terapi integratif yang menyentuh ranah jiwa dan relasi antar manusia.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pendidikan Agama Islam dengan penerapan metode wudhu terbukti memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Aktivitas wudhu tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual untuk menjaga kesucian diri sebelum shalat, tetapi juga memberikan efek relaksasi fisik dan ketenangan batin yang berpengaruh positif terhadap kondisi psikologis lansia. Melalui sentuhan air pada anggota tubuh yang disertai niat spiritual, lansia merasakan ketenangan, rasa bersih, serta kedekatan dengan Allah SWT sehingga mampu mengurangi perasaan gelisah, takut, maupun kesepian yang kerap muncul pada masa lanjut usia.

Program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa metode wudhu dapat dijadikan salah satu strategi sederhana, murah, dan aplikatif dalam pembinaan kesehatan mental lansia berbasis nilai-nilai pendidikan Islam. Ke depan, pendekatan ini dapat dikembangkan lebih luas melalui kolaborasi antara pendidik agama, tenaga kesehatan, serta keluarga dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, pendidikan Agama Islam yang menekankan praktik

wudhu bukan hanya melestarikan tradisi ibadah, tetapi juga berperan sebagai media terapi spiritual yang efektif untuk menanggulangi kecemasan pada usia lanjut.

Saran

Bagi pengelola komunitas lansia/pesantren lansia, metode wudhu dapat dijadikan kegiatan rutin harian sebagai bagian dari pembinaan spiritual sekaligus terapi psikologis.

Bagi keluarga lansia, penting untuk mendukung dan memfasilitasi praktik wudhu secara teratur, misalnya dengan menyiapkan tempat wudhu yang nyaman dan aman di rumah.

Bagi tenaga kesehatan dan pendidik agama, kolaborasi diperlukan untuk menjadikan wudhu sebagai pendekatan komplementer dalam program peningkatan kesehatan mental lansia.

Bagi penelitian selanjutnya, perlu dilakukan kajian lebih mendalam dengan metode ilmiah kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur efektivitas wudhu terhadap penurunan kecemasan lansia secara lebih komprehensif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan anggaran dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGMAS



REFERENSI

- Affandi, E. R., Wahidin, U., & Sarifudin, A. (2024). Pembinaan Pendidikan Agama Islam untuk meningkatkan ketaatan beragama lanjut usia (Lansia). *Idarah Tarbawiyah*, 5(4), 369–382. <https://doi.org/10.32832/itjmie.v5i4.16816>
- Baber, C. (2023). Spirituality and the care of the elderly. *British Journal of Healthcare Assistants*, 17(3), 114–119. <https://doi.org/10.12968/bjha.2023.17.3.114>
- Chaedar, M. R., Syah, M., & Ahmad, N. (2022). Islamic Education System for Elderly Islamic Boarding School in Cikarang, West Java. *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(2), 99–110. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v5i2.18740>
- Fallah, M. N. (2024). Enhancing Religious Behavior and Well-being in Elderly Through Majelis Taklim

Al-Sulthan : A Case Study. 153(2018), 71–86.

- Fogle, S. J. (2022). Spiritual development and aging humanities: reading hesse's steppenwolf through moody's five stages of the soul. *Innovation in Aging*, 6(Supplement_1), 102. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.405>
- Friedman, H. L., Krippner, S., Riebel, L., & Johnson, C. V. (2024). *Models of Spiritual and Transpersonal Development*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190905538.013.7>
- Karimah, Y. (2019). Implementasi pendidikan agama islam pada lansia di pondok pesantren lansia roudhotul ulum kencong pare. 1–93.
- Khoiriyah, U. (2019). Motivasi Lansia Nyantri di Pondok Pesantren Lansia Darus Syifa Jombang.
- Khotimah, H. (2016). Peran Pesantren Lansia Bagi Perkembangan Pendidikan Islam: Studi Kasus Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Kencong Kepung Kediri. *Didaktika Religia*, 2(2), 1–24. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v2i2.140>
- Minarti, M., & Kastubi, K. (2019). Islamic Spiritual Wellbeing among Elders. 1(2), 35–38.
- Nashihin, H., Ali, M., Siregar, M., Daud Yahya, M., Hermawati, T., Jawwad Ridla, M., ... dan Luckman, B. (2022). Kontribusi Pemikiran Perguruan Tinggi: Pendidikan Islam Lansia Integratif Berbasis Tasawuf-Ecospiritualism. *The 4th International Conference on University-Community Engagement (ICON-UCE)*, 24–26.
- Ni'mah, S. J., Nurhuda, A., & Fajri, M. (2024). Pendidikan islam dalam pemberdayaan masyarakat lanjut usia. *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.47625/fitrah.v15i1.542>
- Noerjoedianto, D., Mekarisce, A. A., Ivanti, R., Rini, W. N. E., & Putri, F. E. (2020). Pendampingan lansia melalui kegiatan senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikiatri lansia di posyandu rt 01 dan rt 02 kelurahan lingkaran selatan kecamatan paal merah tahun 2020. 2(1), 1–6.
- Nong, N. F. M., Idris, M. R., Zakaria, W. F. A. W., & Nor, A. Y. M. (2022). Relationship between Islamic Identity, Spirituality and Religiosity in Social Identification. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 12(6). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i6/13915>
- Noor, T. R., & Inayati, I. N. (2021). Pendidikan Agama Bagi Lansia Di Griya Werdha (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam Dan Psikologi). *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 141. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v19i1.574>
- Setyowati, S., Isnaeni, Y., Rahayu, B. A., Supatmi, S., Pranawati, E., & Kumalasari, D. N. (2024). Hubungan spiritualitas dan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(2), 156. <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i02.p06>
- Shah, M., & Gupta, L. (2024). Holistic reconditioning for the elderly: embracing integrative approaches. *Anti-Aging EasternEurope*. <https://doi.org/10.56543/aaceu.2024.3.1.02>
- Syah, M., & Ahmad, N. 'Atikah. (2022). Islamic Education System for Elderly Islamic Boarding School in Cikarang, West Java. *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 5(2), 99–110. <https://doi.org/10.15575/hanifiya.v5i2.18740>
- Veriany, E., Annisa, N., Kusumawati, I. R., Noho, M. D. H., & Asy, H. (2024). Peran Pesantren Lansia Darus Syifa ' Jombang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia. 12(2), 264–276.
- Zunaida, L., & Sahrandi, A. (2021). Pembinaan Pendidikan Agama Islam untuk Lanjut Usia. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.461>