

PENGARUH LATIHAN TARIAN JA'I (*TRADITIONAL DANCE*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA

Norbert R.S. Monekaka, Dyah Gita Rambu Kareri, Derri Tallo Manafe

ABSTRAK

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya adaptif dan dapat dialami oleh semua orang serta dapat memberikan dampak secara total bagi individu tersebut. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap stres terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran. Salah satu strategi untuk menurunkan tingkat stres yaitu melalui *Dance Movement Therapy*. Tarian Ja'i dikategorikan sebagai *Dance Movement Therapy* yang merupakan bentuk terapi yang menggunakan gerakan tarian untuk mengatasi masalah stres dan juga sebagai sarana pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan adanya pengaruh Latihan Tarian Ja'i (*Traditional Dance*) terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *One Group Pre and Post Test Design* yang dilakukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Sampel diberikan intervensi Latihan Tarian Ja'i dengan durasi waktu 30 menit, intensitas 3 kali seminggu selama 3 minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 36 orang. Penelitian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis pengaruh latihan Tarian Ja'i (*Traditional Dance*) terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Tarian Ja'i memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Kata Kunci : Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Tingkat Stres, Tarian Ja'i, *Dance Movement Therapy*.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya adaptif pada setiap perlakuan dan dapat dialami oleh setiap orang serta akan memberikan dampak secara total pada individu tersebut seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual^(1,2).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap stres. Scalavitz (2011) menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71%, sementara di Asia berkisar 39,6-61,3% (Koochaki et al,2009) sedangkan di Indonesia, mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7-71,6%⁽³⁾.

Salah satu fakultas yang mahasiswanya sering mengalami stres adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran telah banyak dilakukan di beberapa negara termasuk di Indonesia khususnya di FK UNDANA. Penelitian oleh Yolanda pada tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 100 responden, 22 responden (22%) mengalami stres ringan, 19 responden (19%) mengalami stres sedang, dan 29 responden (29%) mengalami stres berat⁽⁴⁾. Pada penelitian lain oleh Eliza Omar Ova di Fakultas Kedokteran Bangladesh tahun 2015, didapatkan hasil bahwa dari 1.363 responden terdapat prevalensi stres pada laki-laki sebesar 53% dan perempuan sebesar 55%⁽⁵⁾. Data diatas, menunjukkan

bahwa prevalensi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tergolong tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan adanya penanganan terhadap stres yang dapat dilakukan dengan pemberian terapi baik dari segi farmakologis ataupun non-farmakologis. Dari segi farmakologis dapat diberikan obat untuk mengatasi gejala-gejala stres seperti obat antidepresan dan obat sedatif yang hanya digunakan untuk jangka pendek saja karena obat ini bisa menimbulkan ketergantungan yang cukup tinggi⁽⁶⁾. Saat ini, telah berkembang tatalaksana non-farmakologis untuk mengatasi stres yaitu melalui *Dance Movement Therapy*. DMT merupakan bentuk terapi yang menggunakan gerakan tarian untuk mengatasi masalah stres dengan tujuan sebagai sarana interaksi antar sesama, kegiatan yang menyenangkan, dan sarana pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi rileks⁽⁷⁾.

Provinsi Nusa Tenggara Timur, memiliki banyak jenis tarian tradisional yang sangat digemari oleh masyarakat. Salah satunya tarian tradisional yang sangat populer adalah Tarian Ja'i. Tarian Ja'i adalah tarian tradisional yang berasal dari masyarakat Ngada di Flores, NTT yang digunakan sebagai ungkapan rasa syukur dan kegembiraan. Tarian ini juga melibatkan kelompok otot besar meliputi kepala/leher, tangan, dan kaki⁽⁸⁾.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Tarian Ja'i (*Traditional Dance*) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experimental* dengan rancangan *One Group Pre and Post Test Design*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sebanyak 36

subyek yang terpilih untuk mengikuti intervensi. Kelompok intervensi akan diberikan Latihan Tarian Ja'i dengan durasi waktu 30 menit, intensitas 3 kali seminggu selama 3 minggu. Pengukuran stres dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah masa intervensi (*post-test*) dengan pengisian kuesioner stres yaitu *The Kesler Psychological Distress Scale* (K10).

Analisis data terbagi menjadi analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi tingkat stres sebelum dan sesudah Latihan Tarian Ja'i. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Tarian Ja'i terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Nilai uji statistik akan bermakna apabila nilai signifikansi $<0,05$ ($p < 0,05$).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	4	11,1%
19	9	25%
20	10	27,8%
21	10	27,8%
22	2	5,6%
24	1	2,8%
Total	36	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa usia dengan jumlah paling banyak dari responden adalah pada usia 20 tahun dan 21 tahun dengan jumlah 10 orang dan persentase sebesar 27,8%, sedangkan usia dengan jumlah paling sedikit dari responden adalah usia 24 tahun dengan jumlah 1 orang (2,8%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	26	72,2%
Laki-Laki	10	27,8%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa jumlah responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (72,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 responden (27,8%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2016	10	27,8%
2017	12	33,3%
2018	14	38,9%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa 36 responden terdiri dari 10 responden (27,8%) merupakan mahasiswa angkatan 2016, 12 responden (33,3%) merupakan mahasiswa angkatan 2017, dan 14 responden (38,9%) merupakan mahasiswa angkatan 2018.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Sebelum Tarian Ja'i

Jenis Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	14	38,9%
Sedang	11	30,6%
Berat	11	30,6%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan Tarian Ja'i, terdapat 14 orang (38,9%) yang mengalami stres ringan, 11 orang (30,6%) yang mengalami stres

sedang, dan 11 orang (30,6%) yang mengalami stres berat.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Setelah Tarian Ja'i

Jenis Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	18	50%
Ringan	14	38,9%
Sedang	2	5,6%
Berat	2	5,6%
Total	36	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan Tarian Ja'i, terdapat 18 orang (50%) yang tidak stres, 14 orang (38,9%) yang mengalami stres ringan, 2 orang (5,6%) yang mengalami stres sedang dan stres berat.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Latihan Tarian Ja'i Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Jenis Stres	Pre-Test	Post-Test	P
Tidak Stres	0	18	0,05
Ringan	14	14	
Sedang	11	2	
Berat	11	2	

Keterangan :

uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

* $p < 0,05$

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil bahwa nilai tingkat signifikansi $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Tarian Ja'i terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa usia dengan jumlah paling banyak dari responden adalah pada usia 20 tahun dan 21 tahun dengan jumlah 10 orang (27,8%), diikuti usia 19 tahun dengan jumlah 9 orang (25%), dan usia 18 tahun dengan jumlah 4 orang (11,1%) yang merupakan usia yang masuk dalam tahapan remaja akhir. Pada usia remaja akhir, terjadi peningkatan stres secara terus-menerus disebabkan karena remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan gerakan yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, dan menyimpan dendam dengan orang yang menyebabkan amarah serta pada tahapan tersebut, mahasiswa (remaja akhir) akan mendapatkan berbagai tekanan atau stres yang bisa berasal dari faktor personal dan sosial, faktor gaya hidup dan budaya, serta faktor akademis kuliah itu sendiri^(9,10).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Paling banyak terdapat pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik atau stressor. Pada perempuan konflik atau stressor memicu terjadinya kewaspadaan yang negatif sehingga hormon kortisol (hormon penyebab stres) akan cepat meningkat dan memunculkan stres, rasa gelisah, dan rasa takut sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik atau stressor, bahkan menganggap bahwa konflik tersebut dapat memberikan dorongan yang positif⁽¹¹⁾.

Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa karakteristik responden

berdasarkan angkatan paling banyak terdapat pada angkatan 2018 sebanyak 14 orang (38,9%). Hal tersebut dikarenakan padatannya jadwal perkuliahan, praktikum dan segala macam ujian yang mengakibatkan waktu dari mahasiswa tersebut berkurang sehingga waktu untuk diri sendiri, keluarga dan hiburanpun ikut berkurang⁽¹²⁾. Selain itu, disebabkan juga oleh teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *stratified random sampling* sehingga semakin banyak jumlah anggota dalam satu angkatan maka semakin banyak pula jumlah responden yang diambil dari angkatan tersebut.

Pengaruh Latihan Tarian Ja'i Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan Tarian Ja'i yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$. Hal ini dikarenakan, gerakan pada Tarian Ja'i sebagai *Dance Movement Therapy* akan menyebabkan terjadinya peningkatan metabolisme tubuh sehingga menimbulkan peningkatan kadar karbon dioksida dan ion hidrogen yang dapat mencetuskan terjadinya asidosis metabolik di dalam tubuh⁽¹³⁾. Pada kondisi ini, tubuh akan beradaptasi dengan cara merangsang pusat respirasi untuk meningkatkan kebutuhan oksigen dan meningkatkan aliran darah serta asupan nutrisi ke seluruh tubuh terutama ke otak. Peningkatan aliran darah ke otak akan merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan) sehingga hormon kortisol (hormon stres) akan ditekan produksinya⁽¹⁴⁾. Selanjutnya, hormon endorfin ini akan melepaskan beberapa neurotransmitter yaitu norepinefrin, dopamin, dan serotonin yang berfungsi untuk memberikan rasa bahagia, nyaman, mengontrol kecemasan, mengatasi

stres dan dapat meningkatkan nafsu makan yang baik⁽¹⁵⁾.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bela Agarwal, dkk (2014) dengan judul *Effect of Movement Therapy on Academic Stress in Physiotherapy Students* yang menunjukkan adanya pengaruh *Movement Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada pelajar fisioterapi dengan nilai $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ ⁽¹⁶⁾. Pada penelitian yang dilakukan oleh Iskharul Babdillah (2018) dengan judul *Perbedaan Pengaruh Dance Movement Therapy dan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Jompo Kota Malang* yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *Dance Movement Therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dan dibuktikan juga bahwa *Dance Movement Therapy* lebih berpengaruh signifikan dibandingkan dengan *Senam Tai Chi* terhadap penurunan tingkat stres⁽¹³⁾.

KESIMPULAN

Latihan Tarian Ja'i memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan nilai $p = 0,000$ dan didapatkan pula sebelum latihan Tarian Ja'i diberikan (*pre-test*) terdapat 14 orang (38,9%) yang mengalami stres ringan, 11 orang (30,6%) yang mengalami stres sedang, dan 11 orang (30,6%) yang mengalami stres berat sedangkan, setelah latihan Tarian Ja'i diberikan (*post test*) terdapat 18 orang (50%) yang tidak stres, 14 orang (38,9%) yang mengalami stres ringan, 2 orang (5,6%) yang mengalami stres sedang, dan 2 orang (5,6%) yang mengalami stres berat.

SARAN

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana peneliti berharap kedepannya ada program latihan menari bersama seperti latihan Tarian Ja'i yang dapat diberikan kepada

mahasiswa maupun pegawai yang tentunya bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah untuk menurunkan stres dan juga dapat digunakan untuk menjaga dan melestarikan budaya tarian di Nusa Tenggara Timur.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan manfaat dari latihan Tarian Ja'i seperti pengaruhnya terhadap peningkatan kapasitas vital paru, penurunan tingkat depresi, ansietas, dan gangguan tidur dan menggunakan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya sehingga dapat dibandingkan hasilnya dengan kelompok intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Macan HH, Septa T, Lisiswanti R, Rahim T, Puspita RD. Hubungan Stresor dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Stressor Related to Clinical Medical Student Distress in Clerkship. 2017;4:313.
2. Effendi DS. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Orang Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. 2018;22–80.
3. Andalas U. Fakultas kedokteran Universitas Andalas. 2016;1–6.
4. Tuto YYI. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Sindroma Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. 2019;23–101.
5. Maranatha UK. Universitas Kristen Maranatha. 2016;1–5.
6. Anggraini D, Hadiati T, S WSA. Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana yang Baru Masuk Dengan Narapidana yang akan Segera Bebas. 2019;8:148–160.

7. McKenna DT. Special Issue on Expressive Therapies. 2019;13.
8. Doi YP. Studi Terhadap Perkembangan Gerak Tarian Ja'i Tradisional Mulai Tahun 1960 Sampai Dengan Tahun 2000. 2018;1–3.
9. Latifah S. Hubungan Stres dan Kebersihan Wajah Terhadap Akne Vulgaris di Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2016;17.
10. Ira Suwartika AN, Ruhmadi E. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. 2014;9:173–189.
11. Lusia Nasrani SP. Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. 2015.
12. Maulana ZF, Soleha TU, Saftarina F SJ. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2014.
13. Babdillah I. “Perbedaan Pengaruh Dance Movement Therapy dan Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Jompo Kota Malang.” 2018;4–76.
14. Junaidin N. Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia yang Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima. 2017;212.
15. Guyton, A.C., dan Hall J. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 2008.
16. Agarwal B, Meghana, Chowdhry, Rajani, Mullerpatan. Effect of Movement Therapy on Academic Stress in Physiotherapy Student. 2014.