

PENGARUH DANCE MOVEMENT THERAPY TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA LANJUT USIA

1. Priyoto, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : priyo2014@gmail.com
 2. Aris Hartono, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : hartonoars@gmail.com
 3. Adhin Al Khasanah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : adhinalkasanah2@gmail.com
- Korespondensi : priyo2014@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang banyak terjadi pada lanjut usia. Masalah tersebut ditandai dengan perasaan sedih mendalam yang berdampak pada gangguan interaksi sosial. Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik. Segala perubahan yang di alami oleh individu antara lain perubahan fisiologis, perubahan kemampuan motorik, dan perubahan sosial-psikologis. Dalam mengatasi Kecemasan dapat dilakukan dengan cara non-farmakologi salah satunya dengan memberikan Dance Movement Therapy yang merupakan bentuk terapi yang menggunakan gerakan tari untuk mengatasi masalah Kecemasan yang bermanfaat sebagai sarana ekspresi diri dengan gerakan, sarana interaksisosial, sebagai kegiatan yang menyenangkan, dan sarana pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi rileks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Dance Movement Therapy terhadap perubahan Kecemasan pada lansia di Desa Tawangrejo Madiun. Penelitian ini menggunakan design Pra-Ekperimental, dengan menggunakan pendekatan one group pre-post test design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Purposive sampling dengan jumlah responden 14 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dengan menggunakan Uji Statistik Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil penelitian pemberian terapi ini dapat diketahui rerata skor Kecemasan sebelum diberikan Dance Movement Therapy yaitu 7.21 dan rerata skor Kecemasan setelah diberikan terapi yaitu 5.14. Hasil analisis uji statistic menggunakan uji wilcoxon menunjukan ada penurunan Kecemasan antara sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi dengan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dance movement therapy efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia di desa Tawangrejo Madiun. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan diharapkan dance movement therapy ini dapat dijadikan alternative untuk mengurangi Kecemasan pada lansia yang tinggal di Desa Tawangrejo

Kata Kunci : Kecemasan, Lanjut Usia, Dance Movement Therapy

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang banyak terjadi pada lanjut usia. Masalah tersebut ditandai dengan perasaan sedih mendalam yang berdampak pada gangguan interaksi sosial. Kecemasan seringkali tidak terdeteksi pada lanjut usia karena dianggap sebagai akibat dari proses penuaan dan penyakit kronis yang dialami oleh lanjut usia. Padahal deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap Kecemasan dapat memperbaiki dan meningkatkan kesejahteraan hidup bagi lanjut usia.

Menurut World Health Organisation (WHO) prevalensi Kecemasan pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil metaanalisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata Kecemasan pada lansia adalah 13,5%. Sementara itu, di Indonesia, angka bunuh diri mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100 ribu jiwa pada 2010. Pada tahun 2020 Kecemasan akan menduduki peringkat teratas penyakit yang dialami lanjut usia di Negara berkembang termasuk Indonesia, di Indonesia menurut penelitian yang telah dilakukan dengan pengukuran menggunakan Geriatric Depression Scale Short Form (GDS-SF) sebanyak 33,8%. Di Jawa Timur prevalensi penderita gangguan jiwa pada tahun 2020 mencapai 2.369 orang. Jumlah itu naik sebesar 750 orang di bandingkan tahun 2019 lalu yang hanya 1.619 orang. Diperkirakan lansia yang mengalami Kecemasan akan terus meningkat dikarenakan pertumbuhan penduduk dan usia harapan hidup juga semakin meningkat.

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik. Segala perubahan yang di alami oleh individu antara lain perubahan fisiologis, perubahan kemampuan motorik, dan perubahan sosial-psikologis. banyak diantara lansia belum mempunyai kesiapan yang matang untuk menerima dan menghadapi perubahan yang signifikan sebagaimana proses penuaan. Ketidaksiapan tersebut menjadikan lansia dihadapkan periode krisis, dimana hal ini akan berpengaruh pada psikologis lansia. Kecemasan pada lansia akan memunculkan berbagai dampak yang buruk, antara lain; timbulnya penyakit fisik, bertambah parahnya penyakit fisik, kerusakan kognitif, kehilangan fikir sehat, bahkan kematian yang disebabkan karena upaya bunuh diri.

Hasil survey pendahuluan tanggal 10 Mei 2022 yang dilakukan peneliti di Desa Tawangrejo Madiun dengan menggunakan alat ukur Kecemasan yaitu GDS (Geriatric Depression Scale) yang di huni 30 lansia, dari 10 lansia yang di wawancarai dan di observasi didapatkan data 8 lansia yang mengalami Kecemasan ringan (80%) , 2 orang tidak Kecemasan (20%) dan tidak didapatkan lansia yang mengalami gangguan Kecemasan sedang dan berat. Gambaran perilaku lansia yang mengalami Kecemasan ringan ditandai dengan adanya rasa sedih, hubungan sosial yang kurang baik, tidak bersemangat, suka menyendiri, dan merasa tidak nyaman. Saat diadakannya kegiatan seperti bimbingan agama dan bimbingan konseling sedikit pula lansia yang hadir untuk mengikuti kegiatan tersebut. Namun walaupun sudah ada kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang lansia, belum tentu dapat mengurangi Kecemasan yang dialami lansia.

Dalam dunia kesehatan banyak metode psikoterapi yang efektif mengatasi Kecemasan pada lansia terhadap pada pasien usia lanjut yang kini dikembangkan antara lain seperti terapi kognitif, terapi interpersonal, terapi perilaku, terapi keluarga, dan art therapy yaitu dengan melukis, memahat, bermain musik atau drama, menari atau bergerak. Salah satu terapi yang dapat mengurangi Kecemasan pada lansia dan belum banyak diterapkan di Indonesia adalah Dance Movement Therapy (Terapi tari dan gerak).

Dance Movement Therapy merupakan bentuk terapi yang menggunakan gerakan untuk mengatasi masalah Kecemasan yang bermanfaat sebagai sarana ekspresi diri dengan gerakan, sarana interaksi sosial, sebagai kegiatan yang

menyenangkan, dan sarana pelepas ketegangan sehingga tubuh menjadi rileks. Beberapa manfaat tersebut dapat menimbulkan suasana hati yang positif bagi seseorang yang mengalami Kecemasan (Helmich, et al., 2010). Penerapan Dance Movement Therapy ini dapat disesuaikan dengan aspek budaya, sosial, dan spiritual masyarakat setempat.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan kecemasan pada lansia di Desa Tawangrejo

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimen. Dengan rancangan one group pre test-post test. Populasi target pada penelitian ini sebanyak 31 lansia sedangkan untuk populasi terjangkau yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 lansia terdiri dari 12 lansia mengalami Kecemasan ringan dan 3 lansia mengalami Kecemasan sedang dengan pengukurannya menggunakan kuesioner GDS15 (Gariatrik Depression Scale). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. variabel independent adalah perubahan Kecemasan sedangkan variabel dependent adalah dance movement therapy. Setelah data terkumpul dilakukan uji normalitas dan didapatkan hasil data berdistribusi tidak normal maka uji statistic yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon Test untuk mengetahui pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan Kecemasan

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia di Desa Tawangrejo, Madiun

No	Usia	Frekuensi	Prosentase
1	66-70 tahun	8	57,1
2	71-75 tahun	6	42,9
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 14 lansia rentang usia yang paling banyak adalah usia 66 tahun keatas dengan jumlah 8 orang (57,1%).

b. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin di Desa Tawangrejo, Madiun

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki-laki	4	28,6
2	Perempuan	10	71,4
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 14 lansia sebagian besar penderita Kecemasan adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 orang (71,4%)

- c. Karakteristik responden penelitian berdasarkan latar belakang pendidikan

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian berdasarkan latar belakang pendidikan di Desa Tawangrejo, Madiun

No	Latar belakang pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak sekolah	6	42,9
2	SD	8	57,1
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir lansia adalah lulusan SD sebanyak 8 orang (57,1%) dan sebagian kecil lansia tidak sekolah sebanyak 6 orang (42,9%)

- d. Karakteristik responden penelitian berdasarkan aktivitas fisik olahraga dalam satu minggu

Tabel 4. Karakteristik responden penelitian berdasarkan aktivitas fisik olahraga dalam satu minggu di Desa Tawangrejo, Madiun

No	Aktivitas fisik olahraga dalam satu minggu	Frekuensi	Prosentase
1	1 Kali/Minggu	2	14.3
2	2 Kali/Minggu	3	21.4
3	3 Kali/Minggu	6	42.9
4	Setiap hari	3	21.4
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak yang melakukan aktivitas fisik terbanyak yaitu 3 kali/minggu dengan jumlah 6 responden (42,9%).

- e. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kecemasan lanjut usia sebelum diberikan intervensi dance movement therapy

Tabel 5. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kecemasan lanjut usia sebelum diberikan intervensi dance movement therapy di Desa Tawangrejo, Madiun

Pre-test	N	Mean	Median	Modus	SD	Min - Max
	14	7,21	7,00	6	1,718	5-11

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan dance movement therapy yaitu minimal 5 dan maksimal 11 dengan mean 7.21, median 7.00, modus 6 dan standar deviasi 1.718 dari keseluruhan jumlah responden sebanyak 14 orang

- f. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kecemasan lanjut usia setelah diberikan intervensi dance movement therapy

Tabel 6. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kecemasan lanjut usia setelah diberikan intervensi dance movement therapy di Desa Tawangrejo, Madiun

Pre-test	N	Mean	Median	Modus	SD	Min - Max
	14	5,14	5,00	3	1,610	3-8

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah dilakukan dance movement therapy yaitu minimal 3 dan maksimal 8 dengan mean 5,14, median

7,00, modus 3 dan standar deviasi 1,610 dari keseluruhan jumlah responden sebanyak 14 orang

- g. Pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lanjut usia

Tabel 7. Pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Desa Tawangrejo Madiun

Hasil Pre	N	Mean	Median	Modus	SD	Min- Max
	14	7.21	7.00	6	1.718	5-11
Hasil Post	N	Mean	Median	Modus	SD	Min- Max
	14	5.14	5.00	3	1.610	3-8
P-value =0.001		a = 0.05				

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh lanjut usia sebelum diberikan dance movement therapy yaitu minimal 5 dan maksimal 11 dengan mean 7,21, median 7,00, modus 6 dan standar deviasi 1,718. Sesudah diberikan dance movement therapy tingkat kecemasan yang dialami oleh lanjut usia yaitu minimal 3 dan maksimal 8 dengan mean 5,14, median 5,00, modus 5 dan standar deviasi 1,610. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwasanya ada perubahan tingkat kecemasan dari sebelum dan sesudah diberikan dance movement therapy. Dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan p-value $(0,001) \leq \alpha (0.05)$ yang artinya terdapat pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan kecemasan pada lanjut usia di Desa Tawangrejo Madiun

5. PEMBAHASAN

- a. Kepatuhan responden penelitian dalam menjalankan diit diabetes mellitus

Tingkat kecemasan pada lanjut usia sebelum diberikan dance movement therapy di Desa Tawangrejo Madiun

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan perlakuan dance movement therapy. Dalam kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS) terdapat 15 pertanyaan yang mencakup tentang minat aktivitas, perasaan sedih, perasaan sepi dan bosan, perasaan tidak berdaya, perasaan bersalah, perhatian / konsentrasi dan semangat/ harapan hidup tentang masa depan didapatkan hasil nilai minimal 5 dan maksimal 11 dengan mean 7.21, median 7.00 , modus 6 dan standar deviasi 1.718 dengan kategori hampir semua responden mengalami Kecemasan ringan dan sebagian responden mengalami Kecemasan sedang. Lansia dikatakan menderita Kecemasan ringan dan sedang ketika hanya memiliki gejala-gejala Kecemasan yang lebih sedikit daripada pada penderita Kecemasan berat. Meski demikian, tidak tertutup kemungkinan jika Kecemasan ringan dan sedang akan berkembang menjadi Kecemasan berat jika kondisi lansia tidak segera ditangani.

Mayoritas tingkat Kecemasan pada pretest hanya termasuk dalam Kecemasan kategori ringan sedang dan tidak ada yang masuk dalam kategori berat, hal ini dapat disebabkan lansia di Desa Tawangrejo rutin mengikuti kegiatan yang diadakan oleh pengurus Desa Tawangrejo berupa kegiatan aktivitas fisik yang bisa mengisi waktu luang para responden per minggunya seperti (senam, jalan kaki, membuat kerajinan tangan, bersih-bersih,dll). Dari 14 responden mengatakan 6 lansia melakukan aktivitas fisik sebanyak 3x/minggu, 3 responden sebanyak 2x/minggu, 2 responden sebanyak 1x/minggu dan 3 responden melakukan aktivitas fisik setiap hari. Sehingga lansia dapat berkumpul, melakukan kegiatan dan berinteraksi satu sama lain. Adanya kegiatan ini akan memberikan dukungan sosial bagi para responden, sesuai dengan teori yang telah dikemukakan oleh Suyanto, (2011) yaitu dukungan sosial dapat

memperbaiki koping atau memodifikasi pengaruh stressor psikososial maupun dampaknya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Setyoadi & Kushariyadi (2011) menyatakan bahwa Dance and Movement Therapy merupakan psikoterapi dengan menggunakan tarian dan gerakan yang berfokus pada tiga hal yaitu sosial, fisik dan psikologis. Gerakan-gerakan yang dilakukan saat dance movement therapy merangsang dikeluarkannya neurotransmitter endorfin. Hal ini dapat meningkatkan produksi serotonin yang dapat menurunkan Kecemasan dan kecemasan. Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan diatas, peneliti memberikan kegiatan dance movement therapy dengan hipotesis bahwa Dance Movement Therapy dapat menurunkan tingkat Kecemasan karena dance movement therapy memberikan efek yang memunculkan keadaan tenang, senang dan merilekskan tubuh sehingga didapatkan skor Kecemasan yang lebih baik.

- b. Tingkat kecemasan pada lanjut usia sesudah diberikan dance movement therapy di Desa Tawangrejo Madiun

Hasil posttest dari responden di Desa Tawangrejo setelah dilakukan perlakuan Dance Movement Therapy selama 3 kali pertemuan dalam kurun waktu 1 minggu selama 2 minggu peneliti kembali memberikan kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS) didapatkan hasil didapatkan hasil nilai minimal 3 dan maksimal 8 dengan mean 5.14, median 5.00, modus 3 dan standar deviasi 1.610 dengan kategori hampir kebanyakan responden mengalami Kecemasan ringan dan sebagian responden tidak mengalami Kecemasan. Responden yang mengalami perubahan Kecemasan ini dapat dilihat juga dengan perasaan responden yang mengatakan senang (50%), Tenang (14.3%), Rileks (14.4%), Percaya diri (14.3%) dan saling menyapa dengan sesama lansia yang tinggal di Desa Tawangrejo, bisa beradaptasi dengan lingkungan Desa Tawangrejo dan sedikit demi sedikit mulai bisa menceritakan perubahan kondisinya. Sedangkan 1 responden yang belum ada perubahan setelah diberikan dance movement therapy dan masih mengalami Kecemasan ringan ini dapat dilihat juga dengan perasaan responden yang mengatakan biasa saja (7.1%). hal ini bisa dikarenakan saat peneliti memberikan instruksi saat kegiatan responden justru tidak mengikuti kegiatan tersebut karena responden tidak terlalu memperhatikan dan cenderung malas untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Dance Movement Therapy merupakan art therapy yang cocok untuk mengatasi masalah Kecemasan. Dance Movement Therapy bertujuan sebagai sarana komunikasi baik verbal maupun non verbal, sarana ekspresi diri dengan gerakan, sarana interaksi sosial, permainan yang menyenangkan, dan sarana pelepas ketegangan. Disebutkan pula dalam penelitian Pinnigera, et al. (2012) bahwa dance memiliki efek antidepresan karena dapat menurunkan tingkat Kecemasan yang signifikan pada responden. Dance Movement Therapy merupakan aktivitas rekreasi yang bersifat menyenangkan dan menumbuhkan suasana positif bagi seseorang yang mengalami Kecemasan (Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011).

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa dance movement therapy sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dan membantu untuk melepaskan hormon endorfin atau hormon bahagia yang bisa membantu mengurangi perasaan negatif dan memperbaiki mood. Dance movement therapy juga bisa membantu mengurangi pikiran-pikiran yang memicu Kecemasan. Beberapa manfaat tersebut dapat menimbulkan suasana hati yang positif bagi seseorang yang mengalami Kecemasan (Helmich, et al., 2010). Dance Movement Therapy (DMT) ideal digunakan pada lansia dan mudah untuk dipelajari sehingga lansia dapat

membentuk koping yang adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi dan berbagai stres di hari tua (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

c. Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Tawangrejo Madiun

Peneliti membuktikan Setelah dilakukan dance movement therapy terjadi perubahan. Lansia mengalami perubahan dari Kecemasan sedang menjadi Kecemasan ringan dan dari Kecemasan ringan menjadi tidak Kecemasan. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan hasil nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh dance movement therapy terhadap perubahan Kecemasan pada lansia di Desa Tawangrejo Werdha “Wisma Asih” Madiun. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan atau bermakna secara statistik antara skor pretest dan posttest setelah diberikan Dance Movement Therapy.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011) yang berjudul “Tingkat Penurunan Kecemasan Melalui Traditional Dance Movement Therapy Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar Di Tulungagung”, Dari hasil penelitian ini ditemukan ada tingkat penurunan Kecemasan melalui traditional dance movement therapy (DMT) pada yang ditunjukkan dengan tingkat signifikansi diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Bedasarkan tabel 5.1 dapat diketahui Mayoritas responden usia 66-75 tahun. Menurut WHO, batasan usia tersebut masuk dalam kategori lanjut usia (elderly). Usia ini adalah usia awal dari lansia dimana lansia secara umum mulai mengalami kemunduran dari berbagai segi yaitu fisik, psikologis, ekonomi dan sosial. Masa ini merupakan masa awal lansia beradaptasi dengan berbagai perubahan. Hasil penelitian, menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian Kecemasan dengan nilai χ^2 sebesar 6,67 dan p value sebesar 0,001, dimana lansia yang berumur > 65 tahun berpeluang mengalami Kecemasan 2,69 kali dibanding lansia yang berumur 60-65 tahun. Semakin tua, keadaan fisik dan fungsional lansia akan menurun dan hal ini akan menambah risiko Kecemasan ketika terpapar oleh penyebab dan faktor risiko Kecemasan lainnya.

Bedasarkan tabel 5.2 dapat diketahui mayoritas Karakteristik jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 10 responden (71.4%). Jenis kelamin sangat mempengaruhi terjadinya Kecemasan pada seseorang. Perempuan memiliki faktor resiko yang lebih tinggi daripada laki-laki dan ditemukan fakta bahwa prevalensi Kecemasan banyak terjadi pada perempuan dengan rasio antara perempuan dan laki-laki 2 : 1. Faktor psikologis seperti perubahan hormon sehingga dapat membuat wanita lebih rentan. Dalam penelitian Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011) Juga didapatkan data yang sama dengan penelitian ini bahwa Kecemasan lebih banyak pada perempuan.

Menurut latar belakang pendidikannya, mayoritas 8 responden (57.1%) di Desa Tawangrejo Madiun berpendidikan SD dan Tidak sekolah sebanyak 6 responden (42.9%). Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi, gaya hidup, perilaku, dan kemampuan menyelesaikan masalah. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa status pendidikan berhubungan dengan kejadian Kecemasan. Berdasarkan pendidikannya, mengklasifikasikan responden menjadi dua yakni responden yang bersekolah dan yang tidak bersekolah. Kesimpulan penelitiannya adalah lansia yang tidak pernah bersekolah berpeluang 7 kali lebih banyak untuk menderita Kecemasan dibandingkan dengan yang pernah bersekolah.

Bedasarkan uraian di atas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh Dance movement therapy terhadap perubahan Kecemasan di Desa Tawangrejo Madiun. Hal ini sesuai teori bahwa dance movement therapy adalah suatu terapi yang menggunakan

metode tarian karena tubuh dan pikiran unit tidak terpisahkan, perubahan dari setiap gerakannya bisa menyebabkan perubahan psikologis dan akan merilekskan pikiran. Tujuan terapi tari dan gerak adalah untuk membantu baik individu sehat maupun individu yang memiliki gangguan emosional atau mental, agar membantu mereka mencapai kelengkapan emosi melalui penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa (Azizah, 2011). Dancing adalah bentuk alternatif olahraga. Dance Movement Therapy dapat menjadi salah satu bentuk olahraga aerobik

Hal ini sejalan dengan penelitian Tiara (2017) bahwa dance movement therapy efektif menurunkan Kecemasan pada responden. Kecemasan merupakan masalah psikologis yang banyak terjadi pada lanjut usia. Masalah tersebut ditandai dengan perasaan sedih mendalam yang berdampak pada gangguan interaksi sosial. Diketahui salah satu etiologi dari Kecemasan adalah penurunan aktivitas neuron penekresi norepinefrin dan serotonin yang terletak di batang otak terutama pada lobus serebrus yang mengirimkan pesan ke sistem limbik otak, thalamus dan korteks serebri. Serotonin dan norepinefrin adalah neurotransmitter yang dipercaya menimbulkan dorongan bagi area limbik otak untuk memperkuat rasa nyaman, bahagia, rasa puas, nafsu makan yang baik, dorongan seksual yang sesuai dan keseimbangan psikomotor (Guyton & Hall, 2008).

Faktor lain yang menjadi penyebab Kecemasan adalah kurangnya dopamin dan peningkatan hormon kortisol. Sehingga memerlukan regulasi yang tepat agar Kecemasan yang dialami dapat berkurang dan teratasi.

Terdapat bukti bahwa aktivitas fisik akan menginduksi perubahan endorfin, tingkat monoamine, dan juga mengurangi tingkat hormon stres kortisol (Helmich, et al., 2010). Latihan fisik juga dapat mengatur sintesis neurotransmitter dan merangsang pelepasan kalsium, mengakibatkan sekresi dopamin dan asetilkolin meningkat

Selain itu, pada orang yang mengalami Kecemasan sering enggan untuk mengekspresikan diri dan berkomunikasi karena mereka takut bahwa apa yang mereka katakan atau lakukan akan dianggap tidak benar oleh orang lain. Seseorang yang mengalami Kecemasan kurang bisa berekspresi dengan apa yang dia rasakan dan dia alami (Pericleous, 2011). Dance Movement Therapy merupakan sarana berekspresi dan berkomunikasi karena seseorang yang mengalami Kecemasan dapat mengekspresikan apa yang dialami melalui gerakan. Gerakan itu sendiri menjadi manifestasi fisik dari jiwa dan tubuh sebagai media di mana emosi yang akan dirilis ke dunia luar. Selain itu gerakan ini dianggap sebagai kompleks komunikasi individu dan ekspresi yang menjadi bahasa terapi selama perlakuan berlangsung. Selain itu dalam dance terdapat unsur irama / ritme yang akan membuat seorang individu untuk menggerakkan tubuhnya dan membuat suatu kesatuan gerakan (Pericleous, 2011; Cruz, 2013).

Pada saat menari, seorang individu diharapkan dapat mengekspresikan perasaan yang sedang dirasakan baik senang, sedih, marah secara spontan, meningkatkan kemampuan kreativitas melalui menciptakan gerakan, serta dapat mengurangi ketegangan yang sedang dirasakan (Pericleous, 2011).

Seseorang yang mengalami Kecemasan terjadi penurunan interaksi diri karena orang tersebut menutup diri dan mengisolasi diri, sehingga memerlukan peningkatan interaksi sosial agar Kecemasan teratasi. Dance Movement Therapy menggunakan gerakan postural, ekspresi wajah dan kontak mata sebagai bagian dari proses interaksi. Postur dan gerakan sebagai elemen komunikatif dalam interaksi terapeutik. Dance Movement Therapy sesi kelompok bermanfaat bagi seseorang yang mengalami Kecemasan karena seseorang bisa memulai kontak, saling memberikan dukungan

antar individu dan memungkinkan untuk berhubungan dengan orang lain (Pericleous, 2011; Cruz, 2013).

Dance Movement Therapy yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan lagu dolanan jawa, dalam pelaksanaannya memerlukan kepatuhan dari responden yang mengikuti kegiatan. Kepatuhan ini tidak mudah diperoleh sehingga memerlukan kerjasama dengan pengurus Desa Tawangrejo untuk mengingatkan jadwal pelaksanaan sehingga para responden ini rutin dalam melaksanakan kegiatan. Musik dan gerakan yang menghibur juga sangat mempengaruhi kepatuhan responden, maka dari itu setiap pelaksanaan kegiatan ini responden diajak bernyanyi bersama dengan lagu dolanan jawa yang menghibur dan menyenangkan sehingga tercipta interaksi antar responden. Terciptanya suasana yang menyenangkan ini dapat membuat responden merasa nyaman dan tercipta suasana yang positif dalam diri mereka.

Peneliti Dewi, Tiara Kusuma. (2016) menyebutkan tertawa bersama-sama dalam menari dan bermain dapat meningkatkan endorphine surge (lonjakan endorphine) yang dapat ditularkan pada teman-teman yang lain. Tarian dapat memberikan perasaan gembira, mengurangi kejenuhan dan kelelahan, meningkatkan kemampuan bekerjasama dan berbagai tugas, meningkatkan kebugaran dan mengurangi beban psikologis, serta memperbaiki kondisi mental dan menurunkan derajat Kecemasan

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan dance movement therapy pada lansia di Desa Tawangrejo madiun rata-rata 7.21.
- b. Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan dance movement therapy pada lansia Di Desa Tawangrejo rata-rata 5.14.
- c. Ada pengaruh setelah diberikan dance movement therapy Di Desa Tawangrejo Madiun dengan nilai signifikan $p\text{-value } (0,001) < \alpha (0.05)$

7. SARAN

- a. Bagi pengurus Desa Tawangrejo Madiun dapat dijadikan intervensi pada lansia yang mengalami gangguan Kecemasan.
- b. Bagi institusi pendidikan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa tentang masalah yang berhubungan dengan Kecemasan pada lansia serta teknik penatalaksanaan untuk mengurangnya.
- c. Bagi Responden Dapat menggunakan dance movement therapy untuk mengatasi Kecemasan selain menggunakan pengobatan farmakologi.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dance movement therapy dengan menambahkan variabel dan rentang waktu yang lebih sering

8. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Blazer, G., Steffens, D.C., Busse, E.W. (2004). The American Psychiatric Publishing Textbook of Geriatric Psychiatry (3 rd ed.). Washington DC : American Psychiatry Publishing.

- Dewi, Tiara Kusuma. (2016). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perbaikan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Earhart, G. M. (2009). Dance as therapy for individuals with Parkinson disease. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 45(2), 231.
- Koch, S.E., Morlinghaus, K., & Fuch, T. 2007. The joy dance specific effect of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The art in Psychotherapy*, 34 (2007), 837-845.
- Guyton, A., & Hall, J. (2006). Textbook medical physiology 11th edition Elsevier Saunders Company.
- Hawari. 2011. Manajemen stress, Cemas, dan Kecemasan (edisi 2). Jakarta: FKUI.
- Helmich, I., Latini, A., Sigwalt, A., Carta, M. G., Machado, S., Velasques, B., Ribeiro, P., & Budde, H. (2010). Draft for clinical practice and epidemiology in mental health neurobiological alterations induced by exercise and their impact on depressive disorders. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 6, 115-125.
- Kaplan. 2010. "Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis", Jilid I. Editor: Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta, Bina Rupa Aksara.
- Pericleous, I. A. (2011). Healing Through Movement: Dance/Movement Therapy for Major Depression. Senior Seminar in Dance Fall. New York.
- Pylvanainen, Paivi, M., Muotka, Joona, S., & Lappalainen, Raimo. (2015). A Dance Movement Therapy Group For Depresses Adult Patients in A Psychiatric Outpatient Clinic: Effects of The Treatment. Finland: University of Jyväskylä.
- Setyoadi & Kushariyati. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika.
- Suardana, I. W. 2011. Hubungan Faktor Sosiodemografi, Dukungan Sosial dan Status Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan pada Agregat Lanjut Usia di Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- Suyanto. 2011. Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika.