

PENGARUH SENAM TANGO ARGENTINA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI WILAYAH CILILITAN JAKARTA TIMUR TAHUN 2023

Nawwar Sarip Yudiarto¹, Firdausiyah R. Amallia²
¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta
²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jakarta
firdausiyah@binawan.ac.id¹

Abstract

Secara psikososial penuaan mengakibatkan penurunan pada jumlah aktivitas secara langsung. Dalam hal ini lansia cenderung menarik diri dari pergaulan sekitarnya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial lansia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga sering lansia mengalami kehilangan peran dalam kehidupan social yang mengakibatkan semakin tinggi peluang lansia mengalami gangguan mental (Lailatul Izza & Kesehatan, 2018). Tingginya prevalensi dan dampak yang ditimbulkan akibat masalah kesehatan mental pada lansia memerlukan upaya khusus untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh bukti adanya pengaruh dari senam Tango Argentina terhadap Kesehatan mental pada lansia di wilayah Cililitan. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimental. Sampel penelitian adalah lanjut usia (60-90 tahun) yang mengikuti senam Tango Argentina dan melakukan senam Tango Argentina dengan rutin selama 1 bulan. Instrumen yang digunakan adalah SRQ 20 (Self-Reporting Questionnaire) yang merupakan angket atau kuesioner yang digunakan untuk skrining gangguan psikiatri yang terdiri dari 20 pertanyaan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan senam Tango Argentina berpengaruh secara berarti terhadap kesehatan mental emosional lansia wilayah Cililitan dengan di dapatkan hasil p value <0,001 yang bermakna adanya pengaruh yang signifikan antara Kesehatan mental dengan Tango Argentina.

Kata kunci : *Lansia, Senam Tango Argentina, Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Diproyeksikan lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki (51,81% berbanding 48,19%) dan lansia di perkotaan lebih banyak daripada perdesaan (56,05 % berbanding 43,95 %). Berdasarkan data Susenas jumlah lansia di DKI Jakarta

sebanyak 1.083.720 jiwa. Dari jumlah itu, lansia dengan usia 60-64 tahun berjumlah 434.863 jiwa. Usia 65-69 tahun 311.378 jiwa, usia 70-74 176.858 jiwa. Sementara lansian di atas umur 75 tahun berjumlah 160.621 jiwa. (badan pusat statistik, 2022).

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek baik fisik, intelektual dan emosional yang optimal serta sesuai dengan perkembangan yang terjadi pada orang lain, sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriani, 2019). Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Dewi, 2012).

Gangguan kesehatan mental tidak hanya dialami oleh lansia di negara berkembang, namun juga di negara maju. Studi yang dilakukan di beberapa negara maju seperti Kanada dan Korea Selatan menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan pada lansia mencapai lebih dari 30%. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan psikologis atau mental merupakan faktor terpenting mempengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia yang mampu menerima kondisi dirinya secara fisik maupun mental serta dapat hidup menikmati masa tuanya mempunyai kualitas hidup yang lebih baik daripada lansia yang tidak mau menerima perubahan yang terjadi pada dirinya (Sutikno, 2018).

Belakangan ini, Senam Tango Argentina telah menjadi salah satu intervensi inovatif untuk memperbaiki masalah terkait

kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan kesesuaian senam tango argentina dalam menangani permasalahan fisik terkait maupun mental. Berdasarkan observasi bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental – dengan mengurangi stres, mencegah penyakit fisik dan mental tertentu, dan dengan membantu individu mencapai integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial juga. sebagai peningkatan kualitas hidup (Israili & J.Israili, 2017).

Dikarenakan tingginya prevalensi lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental dan juga intervensi yang diberikan masih jarang untuk diteliti di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk menjadikannya sebagai topik penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di RW 07 kelurahan Cililitan, Kecamatan Kramat jati, Kota Administrasi Jakarta Timur, DKI Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Argentina Tango memiliki pengaruh terhadap penurunan gangguan kesehatan mental pada lansia.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian bersama yang menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* menggunakan *one Group Pre-Test Post-Test*. Variable *independent* pada penelitian ini adalah Argentina Tango dan variable *dependent* adalah gangguan kesehatan mental. Teknik sampel yang digunakan adalah *Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel diambil secara acak. Dalam upaya

mengurangi tingkat bias pada penelitian ini, terdapat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu lansia yang berusia 60 tahun ke atas, mampu berjalan, merupakan warga cililitan dan bersedia mengikuti penelitian dari awal sampai batas waktu yang telah ditentukan. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu lansia yang tidak komunikatif, tidak mampu mobilisasi secara mandiri, memiliki Riwayat penyakit kardiovaskuler dan lansia dengan gangguan jiwa. Kriteria drop out pada penelitian ini adalah lansia yang tidak mengikuti intervensi sebanyak 3x, sehingga didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia. Penelitain diawali dengan prosedur pendahuluan yaitu melakukan observasi awal ke RW 07, Cililitan yang akan dijadikan tempat penelitian, selanjutnya menyiapkan protocol penelitian, surat izin penelitian, kelaikan etik (*ethical clearance*) dan instrumen penelitian. Penelitian ini memperoleh etik dengan nomor 635/SK.KEPK/UNR/X/2022, kemudian dilanjut dengan pengajuan izin penelitian serta fasilitas yang mendukung lainnya. Setelah melalui prosedur pendahuluan, dilanjutkan dengan prosedur pelaksanaan yaitu meliputi *screening* subjek penelitian dan pengukuran gangguan kesehatan menta.s

Data penelitian yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan IBM (SPSS) 29. Hasil Analisa data meliputi analisa univariat terkait gambaran umum karakteristik respondent dan dilanjutkan dengan analisa bivariat dengan *paried t-test*

untuk mengetahui apakah Tango Argentina memiliki pengaruh terhadap keseimbangan lansia.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitain adalah lansia yang berumur lebih dari 60 tahun. Jumlah lansia di RW 07, Kelurahan Cililitan sebanyak 246 lansia. Kemudian dilakukan randomisasi secara acak dengan sistem undian untuk memilih 20 sampel yang akan digunakan dalam penelitian in

Tabel 1. Frekuensi Respondent

Karakteristik	Eksperimental	
	Frekuensi	%
Perempuan	20	100
60-70 tahun	20	100
Riwayat Pendidikan		
Rendah	12	60
Sedang	7	35
Tinggi	1	5

Pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada katogeri jenis kelamin eksperimen keseluruhan adalah perempuan yaitu 20 responden (100%). Pada kategori usia eksperimen keseluruhan adalah 60 – 70 tahun sebanyak 20 responden (100%). Pada kategori Riwayat Pendidikan kelompok eksperimen lansia yang berpendidikan rendah sebanyak 12 responden (60%), Sedang sebanyak 7 responden (35%), dan tinggi sebanyak 1 responden (5%).

Tabel 2 analisa deskriptif variabel

Karakteristik	Eksperimental			
	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Usia	63.85	3.29	60	70
SRQ 20 PRE	7,15	0,98	6	9
SRQ 20 Post	2,25	2,07	0	7

Berdasarkan tabel 2 skelompok eksperiment usia rata-rata 63,85 dengan standar deviasi 3.29 dan nilai minimum 60 maksimal 70. Berdasarkan kelompok eskperiment pada hasil pre test menggunakan kuesioner SRQ 20 rata-rata 7,15 dengan standar deviasi 0,98 dan nilai minimum 6 maksimal 9. Kelompok eksperimen pada hasil post test menggunakan kuesioner SRQ 20 rata-rata 2,25 dengan standar deviasi 2,07 dan nilai minimal 0 maksimal 7 .

Tabel 3. Hasil Uji Analisa Wilcoxon

Setelah data diketahui bahwa data terdistribusi tidak normal, maka proses Analisa data menggunakan uji Wilcoxon untuk menilai apakah terdapat pengaruh senam Tango Argentina terhadap kecemasan. Pada data tabel 5.6 menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon didapatkan terdapat penurunan pada hasil SRQ 20 dengan nilai rata-rata 9.50 dengan total rank 171.00. Dari hasil uji di dapat p value yaitu <0,001 dimana $p < .001$ yang berarti H_a diterima atau responden lansia yang mengikuti senam Tango Argentina mengalami perubahan terhadap kecemasan.

Pembahasan

Subjek penelitian ini sebanyak 20 orang lansia yang terbagi menjadi, 20 orang lansia kelompok eksperiment. Berdasarkan karakteristik usia mayoritas subjek berusia 60-74 tahun, dengan nilai rata – rata usia pada kelompok eksperiment 63,85 tahun.

Hasil pengukuran kecemasan menggunakan SRQ 20 sebelum dilakukan intervensi senam Tango Argentina pada kelompok eksperiment Mean adalah 7,15 dengan standar deviasi sebesar 0,98 dan CI 95% adalah $6,69 \pm 7,61$. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan kesehatan mental disebabkan oleh faktor seperti perubahan morfologis dan juga faktor usia yang menyebabkan perubahan sistem fisiologi pada lansia.

Setelah diberikan intervensi senam

	N	Mean	Total rank
Negatif ranks	18	9,50	171.00
Positif ranks	0	00	00
selisih	2		
P value		<0,001	

Argentina Tango didapatkan perubahan pada nilai SRQ 20 mengalami penurunan rata – rata menjadi 2,25 dengan Std. 2,07 hasil ini dapat dikategorikan terdapatnya penurunan gangguan kesehatan mental pada respondent . Secara statistic hasil tersebut signifikan dengan adanya penurunan dari hasil uji wilcoxon yang telah dilakukan terdapat 18 responden yang mengalami penurunan nilai SRQ 20. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pinniger et al., 2012)

bahwa kelompok yang menerima intervensi Argentina Tango mengalami penurunan pada nilai kecemasan yang merupakan salah satu dari gangguan kesehatan mental yang sering dialami dengan hasil ($d = 0.50$, $p = .010$) Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Adilogullari, 2014) mengenai senam berpasangan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$) hal ini dikarenakan senam berpasangan mengurangi masalah kesehatan mental dengan memberikan efek kepada setiap individu untuk berbagi emosi dan mengekspresikan diri sehingga memungkinkan untuk mengurangi kecemasan.

Hal ini juga ditunjukkan dengan deskripsi frekuensi yang menunjukkan terjadinya penurunan rata – rata gangguan kesehatan mental . Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa senam Argentina Tango efektif untuk menurunkan gangguan kesehatan mental pada lansia. Penelitian intervensi senam Argentina Tango, dilakukan dalam kurang waktu 4 minggu dengan 3 x pertemuan setiap minggunya, yang dilakukan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu. Dengan durasi intervensi selama 30 – 45 menit. Senam Argentina tango diawali dengan pemanasan, Latihan inti dan pendinginan, 10 menit setelah senam dilakukan Kembali pengecekan tanda – tanda vital.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan antara Argentina Tango terhadap penurunan gangguan kesehatan mental lansia di RW 07 Kelurahan Cililitan sebesar $p = 0,001$ menggunakan uji validitas Wilcoxon. Penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai intervensi dalam mengurangi masalah gangguan kesehatan mental khususnya pada lansia.

Daftar Pustaka

- Adilogullari, I. (2014). The examining the effects of 12-week latin dance exercise on social physique anxiety: The effects of 12-week latin dance. *Anthropologist*, *18*(2), 421–425.
<https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891560>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. In *HTM Journal of Heat Treatment and Materials* (Vol. 72, Issue 4, pp. A5–A7).
<https://doi.org/10.3139/105.017045>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.
http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf
- Israili, Z. H., & Israili, S. J. (2017). Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative

Review. *International Journal Advances in Social Science and Humanities*, 5(09), 14–26.

Lailatul Izza, E., & Kesehatan, F. (2018).

Hubungan Depresi Terhadap Interaksi Sosial Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. 0231, 91–102.

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E.

B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 377–384.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003>

Sutikno, E. (2018). Faktor-Faktor Yang

Berhubungan Dengan Gangguan

Kesehatan Mental Pada Lansia: Studi

Cross Sectional Pada Kelompok Jantung

Sehat Surya Group Kediri. *Jurnal Wiyata*,

2 (1), 1–8.