

## Peran Tari Tradisional Bali Pada Kesehatan Fisik dan Psikologis: Sebuah Tinjauan Pustaka

Misyelline Lian Wijaya Gunardi<sup>1\*</sup>, Putu Alvina Damayanti<sup>1</sup>, Komang Nia Triani<sup>1</sup>, Ida Bagus Yorky Brahmantya<sup>2</sup>, I Gusti Ngurah Putra Eka Santosa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Jalan Kamboja No. 11A, Denpasar, Bali.

<sup>2</sup>Divisi Faal, Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Jalan Kamboja No. 11A, Denpasar, Bali. .

<sup>3</sup>Medical Education Unit, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Jalan Kamboja No. 11A, Denpasar, Bali.

\*Email: [misyellin12@gmail.com](mailto:misyellin12@gmail.com),

### Abstrak

**Latar belakang dan tujuan:** Tari tradisional memiliki peran sentral dalam praktik keagamaan dan adat, sebuah perspektif yang seringkali menutupi potensinya sebagai aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan. Kesenjangan persepsi ini mendorong dilakukannya tinjauan pustaka ini, yang bertujuan untuk mengkaji bukti-bukti ilmiah yang ada mengenai manfaat tari tradisional Bali bagi kesehatan. Lebih lanjut, penelitian ini berupaya untuk menguraikan mekanisme fisiologis yang mendasari dampak positif tersebut, sehingga memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk integrasinya ke dalam program kesehatan. **Metode:** Pendekatan *narrative review* digunakan dalam penelitian ini. Proses pencarian literatur yang terstruktur dilakukan pada *database* PubMed, Google Scholar, dan ResearchGate. Sebanyak sembilan artikel penelitian yang relevan diidentifikasi dan dipilih untuk dianalisis secara mendalam. **Hasil:** Tari tradisional Bali menghasilkan manfaat kesehatan yang beragam. Secara fisik, praktik tari tradisional Bali efektif meningkatkan kebugaran jasmani, mengoptimalkan komposisi tubuh melalui penurunan lemak subkutan, serta meningkatkan fungsi sistem kardiorespirasi, yang tercermin dari peningkatan nilai  $VO_{2max}$  dan kapasitas vital paru. Manfaat ini tidak terbatas pada orang dewasa; pada anak-anak, tarian ini secara nyata mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar yang fundamental, seperti keseimbangan dan koordinasi gerak. Dari perspektif psikologis, intervensi tari tradisional Bali juga menunjukkan dampak positif, khususnya pada atlet, dengan adanya peningkatan kemampuan konsentrasi dan ketahanan mental. **Simpulan:** Tari tradisional Bali merupakan modalitas aktivitas fisik berbasis budaya yang berpotensi sebagai intervensi kesehatan holistik dan komplementer untuk diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan masyarakat. **Kata Kunci:** Tari Tradisional, Kesehatan, Budaya

### Abstract

**Background and Objectives:** Traditional dance holds a central role in religious and customary practices, a perspective that often overshadows its potential as a beneficial physical activity for health. This perceptual gap prompted this literature review, which aims to examine the existing scientific evidence on the health benefits of Balinese traditional dance. Furthermore, this study seeks to elucidate the underlying physiological mechanisms of these positive impacts, thereby providing a robust scientific basis for its integration into health programs. **Methods:** A narrative review approach was utilized in this study. A structured literature search was conducted across the PubMed, Google Scholar, and ResearchGate databases. A total of nine relevant research articles were identified and selected for in-depth analysis. **Results:** Balinese traditional dance yields a variety of health benefits. Physically, the practice is effective in enhancing physical fitness, optimizing body composition through the reduction of subcutaneous fat, and improving cardiorespiratory system function, as reflected by increased  $VO_{2max}$  values and vital lung capacity. These benefits are not limited to adults; in children, dance demonstrably supports the development of fundamental gross motor skills, such as balance and movement coordination. From a psychological perspective, Balinese traditional dance intervention also shows positive effects, particularly in athletes, through an enhanced ability for concentration and mental resilience. **Conclusion:** Balinese Traditional Dance is a culture-based physical activity modality with the potential to serve as a holistic and complementary health intervention for integration into public health promotion programs.

**Keywords:** Traditional Dance, Health, Culture

## PENDAHULUAN

Tari tradisional adalah tarian yang berkembang di daerah tertentu yang berpedoman dan berpijak pada kebiasaan turun-temurun masyarakat tersebut.<sup>1</sup> Tari tradisional merupakan warisan budaya yang mencerminkan nilai-nilai norma, sosial dan estetika suatu masyarakat. Di Indonesia, terdapat beragam tari tradisional yang memiliki ciri khas tersendiri, salah satunya masyarakat Bali. Masyarakat Bali memiliki ragam tari tradisional, seperti tari Baris, Legong, dan tari Puspanjali. Pementasan tari tradisional di Bali tidak hanya sebagai pertunjukan seni, tetapi juga menjadi bagian dari ritual keagamaan. Aktivitas tari tradisional Bali melibatkan satu kesatuan antara gerak tangan, tubuh, dan kaki menjadi gerak yang dinamis dan kompleks.<sup>2</sup> Gerakan ini tidak hanya menuntut keterampilan artistik tetapi juga membutuhkan kekuatan fisik, kelenturan, serta daya tahan yang tinggi.

Tari tradisional terbukti memberikan manfaat kesehatan pada berbagai penelitian. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas tari tradisional Bali, memiliki efek pada sistem kardiovaskular yang setara dengan melakukan senam.<sup>3</sup> Sebuah studi juga membuktikan bahwa latihan Tari Legong yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi persentase lemak tubuh.<sup>4</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riesky dkk. (2016), Tari Galang Bulan yang dilakukan secara rutin dan teratur berfungsi sebagai aktivitas aerobik yang mampu meningkatkan sistem metabolisme tubuh, sehingga mampu membantu mengurangi persentase lemak subkutan pada pelajar *overweight*.<sup>5</sup> Selain memberikan manfaat bagi tubuh secara fisik, tari Bali juga memiliki peran dalam kesehatan mental. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa Tari Topeng Sidhakarya berperan dalam kesehatan mental melalui proses pengkondisian diri yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperkuat ketahanan psikologis atlet.<sup>6</sup>

Manfaat tari tradisional Bali masih belum sepenuhnya diketahui oleh masyarakat. Hal ini disebabkan masyarakat Bali masih memandang tari tradisional sebagai bagian integral dari ritual agama dan adat, sehingga integrasi ke dalam program kesehatan masyarakat belum dipertimbangkan. Karena itu, artikel *review* ini bertujuan untuk mengkaji manfaat kesehatan yang dihasilkan dari penelitian-penelitian yang melibatkan tari tradisional Bali, serta berupaya menjelaskan mekanisme fisiologis yang mendasari.

## METODE

Desain *narrative review* digunakan untuk menyajikan potensi tari tradisional Bali terhadap derajat kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi yang lebih luas dan interpretatif terhadap berbagai sumber literatur tanpa batasan. *Narrative review* dipilih karena memungkinkan penggabungan langsung antara bukti klinis, seperti manfaat aktivitas fisik dari tari tradisional dengan konteks budaya masyarakat Bali, sehingga membantu mengungkap manfaat kesehatan nyata.

Pencarian literatur dilakukan secara terencana menggunakan kata kunci spesifik pada berbagai pangkalan data, namun perlu ditegaskan bahwa tinjauan ini tidak mengikuti protokol *systematic review* (seperti PRISMA). Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, antara lain: “*Balinese Traditional Dance AND Health*”, “*Balinese Traditional Dance AND Mental Health*”, “*Balinese Traditional Dance Therapy AND Depression*”, “*Balinese Traditional Dance AND Physical Condition*”, “*Balinese Traditional Dance AND Stress*”, “*Tari Tradisional Bali DAN Kesehatan Fisik Mental*”. Sumber diambil dari database akademik, seperti *PubMed*, *Google Scholar*, dan *ResearchGate*. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris, tahun terbit artikel dari 2010-2025, artikel tersedia *full text*, dan artikel penelitian;

sedangkan kriteria eksklusi target termasuk data terkait manfaat kesehatan tidak ditemukan atau tidak lengkap. Artikel yang ditampilkan akan melewati proses skrining awal dan lanjutan (Lampiran 1).

## HASIL

Sebanyak 15 artikel dipertimbangkan, namun hanya 9 artikel relevan diulas dalam review ini. Sembilan artikel terpilih berasal dari negara Indonesia. Rangkuman penulis, tahun publikasi, desain, metode, populasi, dan temuan penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Diinklusi

No	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Metode Intervensi	Populasi Penelitian	Temuan Penelitian
1.	Riyanta dkk. (2013). <sup>4</sup>	Eksperimen <i>randomized pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan kelompok kontrol.	Pelatihan tari Legong dan senam Ayo Bersatu dilakukan dengan durasi 40 menit, tiga kali dalam seminggu yang dilakukan selama 8 minggu.	30 mahasiswi semester VI dan VIII Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar – Bali tahun akademik 2011.	<p><b>Penurunan Lemak Tubuh</b></p> <p>Kelompok Legong turun 7,079% (p=0,001), sedangkan senam Ayo Bersatu turun 3,723% (p=0,002) setelah 8 minggu.</p> <p><b>Kebugaran Fisik</b></p> <p>Waktu lari 2,4 km Legong turun 3,011 menit (p=0,001), sedangkan senam turun 1,848 menit (p=0,001)</p>
2.	Griadhi dan Primayanti (2014). <sup>7</sup>	Penelitian deskriptif.	Pengukuran denyut nadi kontinu dengan <i>Garmin Forerunner 409</i> (berdasarkan 220 - umur), energi per menit dan total kalori via <i>Garmin Center</i> , durasi: TSJ 6 menit, TCN 8 menit, TPM 5 menit.	8 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang terampil menari dengan karakteristik homogen (usia, IMT, komposisi lemak tubuh, dan kebugaran jasmani).	<p><b>Rata-Rata Denyut Nadi</b></p> <p>TSJ 129±6/mnt (65% DNM), (p = 0,015).</p> <p>TCN 157±9/mnt (78% DNM), (p = 0,003).</p> <p>TPM 125±9/mnt (62% DNM), (p = 0,019).</p> <p><b>Pemakaian Energi</b></p> <p>TSJ 27 ± 3 Kal (4,5 Kal/menit selama 6 menit), (p = 0,021).</p> <p>TCN 40 ± 3 Kal (5,0 Kal/menit selama 8 menit), (p = 0,007).</p> <p>TPM 21 ± 3 Kal (4,1 Kal/menit selama 5 menit), (p = 0,033).</p> <p><b>Klasifikasi Aktivitas Ringan-Sedang</b></p> <p>TSJ aktivitas fisik ringan, TCN aktivitas fisik sedang, TPM aktivitas fisik ringan.</p>

3.	Riesky dkk. (2016). <sup>5</sup>	<i>Randomized pre and post test control group.</i>	Terapi latihan konsep tari Galang Bulan selama 45 menit 3 kali/minggu, selama 6 minggu dan kelompok kontrol tanpa intervensi.	52 pelajar perempuan usia 12-15 tahun dengan <i>overweight</i> (IMT 23-24,9 kg/m <sup>2</sup> ) di Yayasan Perguruan Kristen Harapan.	<b>Penurunan Lemak Subkutan <i>Triceps</i></b>  Intervensi Galang Bulan turun 1,73±0,868% (p=0,000), sedangkan kontrol naik 0,02±0,921% (p=0,672).
4.	Pertiwi dan Muliarta (2017). <sup>8</sup>	Penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Pengukuran denyut nadi istirahat, kerja, dan <i>heart rate reverse</i> selama menari Tari Legong Keraton Lasem selama 20 menit.	49 mahasiswi perempuan Program Studi Seni Tari Institut Seni Indonesia Denpasar (dengan satu <i>drop out</i> ).	<b>Denyut Nadi Istirahat</b> 77,74 denyut/menit.  <b>Denyut Nadi Kerja</b> 129,37 denyut/menit.  <b>Nadi Kerja</b> 51,89 denyut/menit.  <b>Persentase <i>Heart Rate Reverse</i> (HRR)</b> 50,31%.
5.	Wiranata (2022). <sup>9</sup>	Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.	Penerapan Tari Puspawresti melalui metode pembelajaran bertahap dan berulang untuk pengembangan kecerdasan kinestetik.	20 anak usia dini kelompok B dan 5 guru TK di lingkungan pendidikan anak usia dini.	Tari Puspawresti tingkatkan kinestetik: Kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelenturan.
6.	Santosa (2022). <sup>6</sup>	Observasional deskriptif.	Pengkondisian diri dengan Tari Wali Topeng Sidhakarya dengan latihan tambahan dilakukan selama 30 hari sebelum pertandingan dengan durasi 10-20 menit sebelum latihan formil.	Atlet <i>petanque</i> Kabupaten Klungkung Provinsi Bali (observasi dari 2015-2019 dan pelatihan menuju PON 2021).	Sidhakarya tingkatkan prestasi atlet <i>petanque</i> : Dari juru kunci ke posisi 4 (2 emas, 2 perak, 1 perunggu) di PON 2021.

7.	Juhanna dkk. (2024). <sup>3</sup>	Quasi-experimental randomized pre and post test controlled group design.	Latihan Tari Panyembrama intensitas sedang 3 kali/minggu selama 6 minggu vs latihan aerobik sedang.	Wanita dewasa muda di Denpasar (kelompok tari dan kontrol aerobik).	<p><b>Peningkatan <math>VO_2max</math></b></p> <p>Kelompok tari Panyembrama naik dari <math>8,30 \pm 3,76</math> menjadi <math>9,19 \pm 3,73</math> mL/kg/menit, (<math>p=0,464</math>). Temuan nilai <math>VO_2max</math> yang dilaporkan relatif rendah untuk populasi dewasa sehat. Nilai tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh metode pengukuran submaksimal, karakteristik fisik subjek, atau perbedaan satuan pengukuran.</p> <p><b>Peningkatan FEV1</b></p> <p>Pada kelompok tari Panyembrama (<math>p=0,718</math>).</p> <p><b>Peningkatan FVC</b></p> <p>Pada kelompok aerobik (<math>p=0,514</math>).</p>
8.	Makhdiyah dkk. (2024). <sup>10</sup>	Kualitatif dengan studi lapangan.	Pengamatan dan wawancara terhadap latihan Tari Puspanjali untuk pengembangan motorik kasar.	Anak usia dini di Sanggar Tari Dewi Ratih Gianyar Bali.	Puspanjali tingkatkan motorik kasar: Keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.
9.	Tyas dkk. (2024). <sup>11</sup>	Penelitian observasional analitik dengan metode <i>cross-sectional</i> .	Perbandingan fungsi paru dan <i>self-efficacy</i> antara penari dan non-penari menggunakan spirometri dan skala <i>self-efficacy</i> .	48 mahasiswa penari dan 48 non-penari di Denpasar (dari Program Studi Tari dan Desain Komunikasi Visual).	<p>Fungsi paru penari &gt; non-penari.</p> <p><b>Kapasitas Vital Paru</b></p> <p>FVC Penari lebih tinggi <math>0,34</math> L (<math>p=0,02</math>).</p> <p>FVC% <math>10,14</math> (<math>p&lt;0,001</math>).</p> <p><b>Kapasitas Paru Ekspirasi</b></p> <p>FEV1 Penari lebih tinggi <math>0,3</math> L (<math>p=0,04</math>).</p> <p>FEV25% <math>0,77</math> (<math>p=0,02</math>).</p> <p><b>Self-efficacy</b></p> <p>Tidak ada perbedaan signifikan pada <i>self-efficacy</i>.</p>

## PEMBAHASAN

### Manfaat pada Kebugaran Fisik

Sejumlah penelitian konsisten menunjukkan bahwa tari tradisional Bali, khususnya tari Legong dan Legong Keraton Lasem, dapat dikategorikan sebagai aktivitas aerobik yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.<sup>4,7,8</sup> Latihan rutin tari Legong selama delapan minggu terbukti meningkatkan performa lari 2,4 km, membantu mempertahankan komposisi tubuh ideal, serta memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan senam aerobik konvensional.<sup>4</sup> Demikian pula, intensitas latihan pada tari Legong Keraton Lasem mencapai 50,3% dari cadangan denyut jantung (*Heart Rate Reserve/HRR*), yang termasuk zona latihan aerobik moderat dan cukup untuk menstimulasi peningkatan kebugaran kardiorespirasi.<sup>8</sup> Temuan ini sejalan dengan olahraga aerobik modern seperti lari dan bersepeda, yang terbukti meningkatkan kapasitas oksigen maksimal (*VO<sub>2max</sub>*), efisiensi distribusi oksigen, serta daya tahan jantung-paru.<sup>12,13</sup> Dengan demikian, latihan tari tradisional Bali berpotensi memberikan manfaat fisiologis serupa dengan olahraga aerobik modern.

Mekanisme peningkatan kebugaran melalui latihan tari tradisional Bali terutama dipengaruhi oleh adaptasi fisiologis pada sistem kardiovaskular, neuromuskular, dan metabolik. Aktivitas aerobik meningkatkan volume sekuncup (*stroke volume*), curah jantung (*cardiac output*), serta efisiensi distribusi oksigen ke jaringan otot.<sup>14</sup> Adaptasi ini memungkinkan tercapainya *steady state* metabolisme, yaitu kondisi ketika suplai energi aerobik dapat memenuhi kebutuhan energi tubuh secara stabil. Keadaan tersebut mendukung peningkatan daya tahan fisik, karena penari dapat beraktivitas dalam durasi lebih lama tanpa cepat mengalami kelelahan.<sup>15</sup> Pada tingkat seluler, latihan aerobik merangsang peningkatan jumlah mitokondria dan aktivitas enzim oksidatif, sehingga meningkatkan kapasitas oksidatif otot dan efisiensi penggunaan lemak sebagai energi. Bersamaan dengan peningkatan jumlah kapiler otot, distribusi oksigen menjadi

lebih efektif yang akhirnya mendukung peningkatan *VO<sub>2max</sub>* dan kebugaran fisik secara keseluruhan.<sup>16-19</sup>

### Manfaat pada Komposisi Tubuh

Tari tradisional Bali juga terbukti berperan dalam pengendalian berat badan dan komposisi lemak tubuh. Penelitian mengenai tari Galang Bulan menunjukkan adanya penurunan signifikan persentase lemak subkutan regio *triceps* sebesar 1,73% setelah intervensi, sementara kelompok kontrol justru mengalami sedikit peningkatan.<sup>5</sup> Temuan ini menegaskan bahwa latihan berbasis tari dapat menjadi alternatif intervensi dalam mengatasi *overweight* pada remaja.

Secara fisiologis, penurunan lemak tubuh melalui latihan tari terkait dengan proses adaptasi metabolik di dalam tubuh. Aktivitas aerobik diketahui memicu berbagai perubahan, seperti peralihan tipe serat otot ke arah *slow-twitch*, peningkatan densitas kapiler, kadar myoglobin, serta perbaikan fungsi mitokondria. Adaptasi ini meningkatkan kapasitas oksidatif otot dan efisiensi pemanfaatan lemak sebagai sumber energi utama. Aktivasi otot-otot besar secara berulang juga merangsang beta-oksidasi asam lemak, yaitu proses pemecahan lemak di mitokondria menjadi energi.<sup>16,17</sup> Perubahan ini tidak hanya menurunkan cadangan lemak subkutan, tetapi juga membantu mempertahankan simpanan glikogen otot. Hasilnya, daya tahan fisik meningkat dan kesehatan metabolik tubuh dapat dipertahankan.<sup>18</sup>

### Manfaat pada Fungsi Kardiorespirasi dan Paru

Penelitian terkini menegaskan bahwa tari tradisional Bali mampu meningkatkan kapasitas jantung-paru serta fungsi respirasi. Intervensi tari Panyembrama selama enam minggu terbukti meningkatkan *VO<sub>2max</sub>* dan volume ekspirasi paksa (FEV1), bahkan lebih baik dibandingkan kelompok senam aerobik yang justru mengalami

penurunan FEV1.<sup>3</sup> Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa penari Bali memiliki kapasitas vital paru (FVC) dan FEV1 lebih tinggi dibandingkan non-penari, dengan selisih masing-masing 0,34 liter dan 0,3 liter.<sup>11</sup>

Mekanisme peningkatan fungsi paru ini dapat dijelaskan melalui adaptasi otot-otot respirasi, seperti diafragma dan interkostalis, yang semakin kuat akibat aktivitas ritmis selama menari. Latihan intens juga menstimulasi perekrutan kapiler alveolus (*capillary recruitment*), yaitu terbukanya lebih banyak kapiler di paru untuk memperluas area pertukaran gas.<sup>14</sup> Selain itu, penggunaan teknik pernapasan tradisional *ngunda bayu* yang dibagi menjadi empat aspek yaitu pernapasan, pengaturan intensitas energi, konsentrasi energi, dan pengaturan aliran energi meningkatkan efisiensi ventilasi paru.<sup>11</sup> Adaptasi tersebut sejalan dengan latihan aerobik terstruktur yang terbukti mampu meningkatkan elastisitas jaringan paru, efisiensi pertukaran gas, dan kebugaran kardiorespirasi secara keseluruhan.<sup>13,14</sup>

### Manfaat pada Perkembangan Motorik dan Kecerdasan Kinestetik Anak

Selain bermanfaat bagi orang dewasa, tari Bali juga berkontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Penelitian menunjukkan bahwa latihan tari Puspajali meningkatkan keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi tubuh anak, sekaligus mendukung pembentukan karakter seperti disiplin dan rasa percaya diri.<sup>10</sup> Demikian pula, tari Puspawresti dilaporkan mampu meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi mata-tangan pada anak PAUD.<sup>9</sup>

Mekanisme peningkatan kemampuan motorik ini terkait dengan stimulasi sistem neuromuskular dan sensorimotor. Gerakan lokomotor (melompat, berjalan, berlari) maupun non-lokomotor (membungkuk, berputar) dalam tari merangsang pembentukan fundamental *motor skills*.<sup>20,21</sup> Irama musik gamelan berfungsi sebagai *rhythmic auditory cue* yang membantu sinkronisasi gerak sekaligus meningkatkan

koordinasi sensorimotor.<sup>22</sup> Aktivitas terstruktur ini mendukung pembentukan koneksi sinaptik baru pada korteks motorik, memperkuat proprioepsi, serta meningkatkan kontrol gerak tubuh.<sup>21</sup>

### Manfaat pada Psikologis dan Performa Atlet

Tari tradisional Bali juga memiliki manfaat pada aspek psikologis dan performa atletik. Keterlibatan tari wali Topeng Sidhakarya sebagai bentuk pemanasan mental terbukti meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, serta pengendalian emosi atlet *petanque* Bali, sehingga berkontribusi pada peningkatan prestasi.<sup>6</sup>

Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui pengaruh aktivitas tari terhadap sistem saraf pusat. Latihan ritmis menstimulasi pelepasan neurotransmiter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, serta mendukung fungsi kognitif.<sup>23</sup> Selain itu, latihan tari juga dapat memicu mekanisme *progressive muscle relaxation* (PMR), yang menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan menstabilkan frekuensi napas.<sup>24</sup> Adaptasi ini membuat tubuh lebih rileks dan mampu mengurangi kecemasan performa, sehingga penari maupun atlet lebih siap menghadapi situasi penuh tekanan. Koordinasi antara gerakan, ekspresi, dan irama musik dalam tari juga menstimulasi neuroplastisitas, termasuk peningkatan fungsi *hippocampus* dan aspek kognitif seperti perhatian dan konsentrasi.<sup>25</sup>

### Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggabungkan berbagai desain penelitian untuk mendapatkan ragam perspektif tentang manfaat tari tradisional Bali. Studi kuantitatif berbasis uji coba terkontrol membuktikan dampak fisiologis secara objektif,<sup>3,4</sup> sedangkan penelitian kualitatif menyoroti dimensi estetika dan psikososial.<sup>2-4</sup> Hal ini selaras dengan

pandangan global bahwa aktivitas fisik bukan hanya berfungsi meningkatkan kapasitas fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan mental.<sup>13</sup> Oleh karena itu, tari Bali dapat diposisikan setara dengan olahraga modern, sekaligus memiliki nilai unik dalam pelestarian budaya dan pengembangan karakter generasi muda.<sup>9,10,12</sup>

Artikel ini tidak luput dari beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian melibatkan sampel homogen, terutama mahasiswa atau kelompok usia terbatas, sehingga generalisasi ke populasi yang lebih luas masih perlu dikaji. Kedua, intervensi umumnya berdurasi singkat, hanya 4–8 minggu, sehingga belum mampu menggambarkan efek jangka panjang.<sup>8</sup> Ketiga, sebagian besar pengukuran intensitas masih sederhana, misalnya hanya berdasarkan denyut nadi atau *Heart Rate Reserve* (HRR), padahal instrumen lebih canggih seperti uji *VO<sub>2</sub>max* langsung atau *biomarker* biokimia dapat memberikan hasil yang lebih akurat.

Selain keterbatasan metodologis, aspek psikososial masih jarang dieksplorasi. Erawati (2020) menegaskan bahwa tari tradisional juga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup.<sup>2</sup> Kondisi ini serupa dengan kritik dalam literatur internasional yang menyebutkan olahraga sering kali terlalu difokuskan pada indikator fisiologis, sementara manfaat sosial-psikologisnya kurang dieksplorasi.<sup>16,17</sup>

Dengan mempertimbangkan kekuatan dan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan populasi yang lebih beragam, termasuk anak-anak, dewasa muda, hingga lansia. Intervensi jangka panjang perlu dilakukan untuk menilai kesinambungan manfaat, sekaligus menggunakan pendekatan multidisipliner yang memadukan analisis fisiologis

(misalnya *VO<sub>2</sub>max*, kapasitas paru, *biomarker* biokimia) dan psikologis (misalnya skala kualitas hidup dan kesehatan mental). Upaya ini sejalan dengan rekomendasi internasional tentang preskripsi olahraga,<sup>12</sup> dan pada saat yang sama memperkuat bukti bahwa tari tradisional Bali dapat menjadi aktivitas fisik berbasis budaya dengan dampak kesehatan yang komprehensif dan relevan bagi masyarakat modern.

## **SIMPULAN**

Tari tradisional Bali terbukti meningkatkan parameter kebugaran fisik, komposisi tubuh, fungsi kardiorespirasi, perkembangan motorik anak, dan aspek psikologis melalui adaptasi fisiologis, penggunaan otot besar untuk mengurangi lemak, gerakan yang mendukung keterampilan motorik, serta pelepasan neurotransmitter dopamin, serotonin, dan endorfin untuk menurunkan stres dan meningkatkan fokus. Tari tradisional Bali berpotensi sebagai modalitas yang melengkapi upaya kesehatan masyarakat. Integrasi tari-tarian tradisional Bali dapat direkomendasikan ke dalam program promosi kesehatan di layanan primer. Penelitian terkait manfaat tari tradisional Bali dan luaran kesehatan yang lebih luas masih dibutuhkan untuk mengonfirmasi temuan penelitian ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

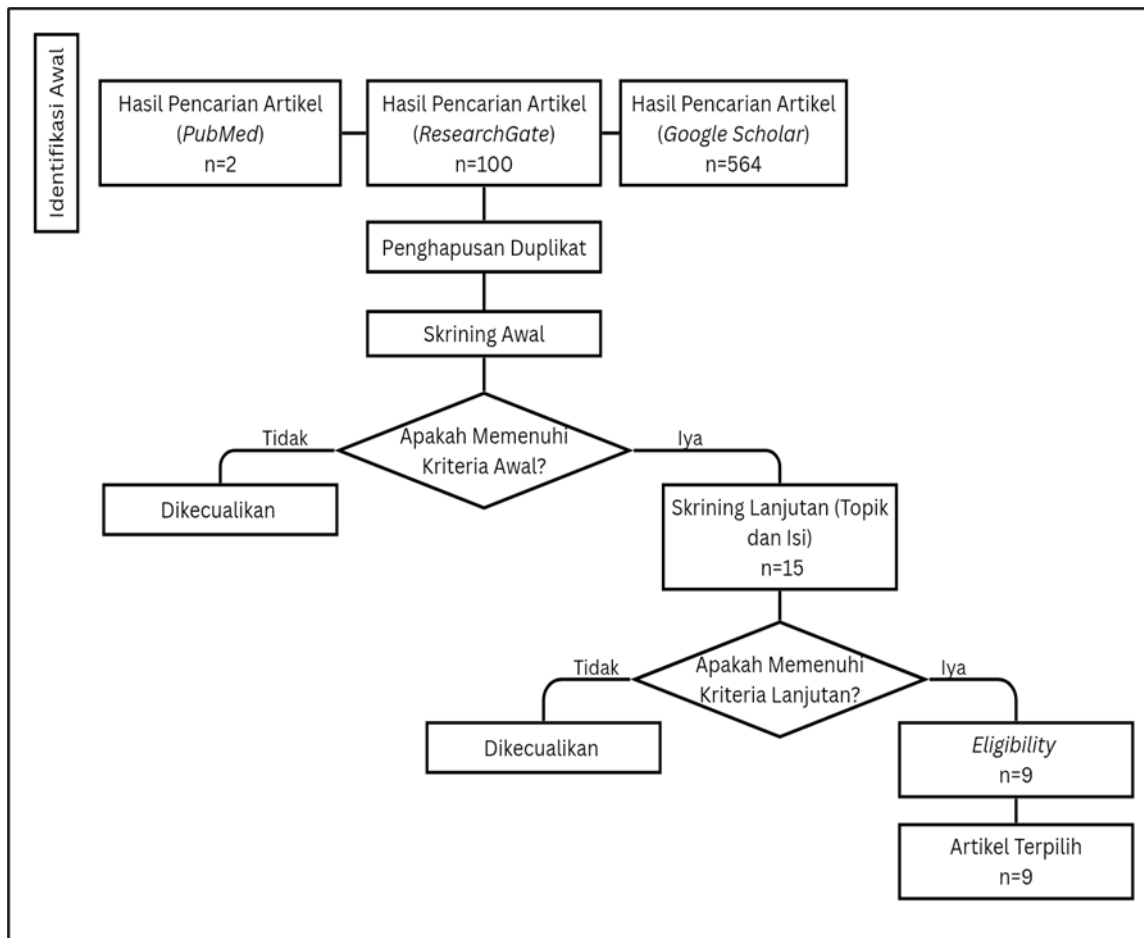
Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. dr. Ketut Suastika, Sp.PD-KEMD, FINASIM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar dan dr. A. A. Bulan Ginitri, M.Kes selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar, atas dukungan yang telah diberikan sehingga manuskrip ini dapat diselesaikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Hadi DA, Supadmi T, Fitri A. Kegiatan ekstrakurikuler tari tradisional Meusaree-saree di SDIT Al-Fityan Lampeuneurut Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari dan Musik*. 2018; 3(1): 23-31
2. Erawati NMP. Mengenal Ragam Gerak dan Jalinan Estetika Tari Bali. *Widyadari* 2018; 19(2).
3. Juhanna IV, Adiputra IN, Adiatmika PG, Muliarta IM. Peningkatan VO<sub>2</sub>max dan Kapasitas Paru Setelah Pelatihan Tari Panyembrama Pada Wanita Dewasa Muda di Denpasar. *Medicina* 2024; 55(1): 67-72.
4. Riyanta KGB, Anggreini FN, Hindom MC, Putra AADD, Weta IW. Pengaruh Latihan Tari Legong Terhadap Kebugaran Fisik Mahasiswa Semester VI dan VIII Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana* 2013; 2(4): 673-680.
5. Riesky A, Wahyuni N, Sutadarma IWG. Terapi Latihan Konsep Tari Galang Bulan Efektif dalam Penurunan Persentase Lemak Subkutan Regio Triceps pada Pelajar dengan Overweight di Yayasan Perguruan Kristen Harapan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 2016; 4.
6. Santosa IGNPE. Spirit Tari Wali Topeng Sidhakarya dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Provinsi Bali pada PON 2021 di Papua. *Jurnal Kajian Bali* 2022; 12(1): 181-19.
7. Santosa IGNPE. Spirit Tari Wali Topeng Sidhakarya dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Provinsi Bali pada PON 2021 di Papua. *Jurnal Kajian Bali* 2022; 12(1): 181-196
8. Pertiwi NLT, Muliarta IM. Persentase Heart Rate Reverse Penari Legong Keraton Lasem pada Mahasiswi Program Studi Seni Tari Institut Seni Indonesia Denpasar Tahun 2014. *E-Jurnal Medika Udayana* 2017; 6(9): 14-17.
9. Wiranata IGLA. Penerapan Tari Bali untuk Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Potensia* 2022; 7(2): 154-161.
10. Makhdiyah R, Salsabilla A, Maghfiroh K, Zulfani PR, Hikmah N, Istiqomah N, et al. Peran Tari Puspanjali dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak di Sanggar Tari Dewi Ratih Bali. *SINAU Seminar Nasional Anak Usia Dini* 2024; 1(1): 574-584.
11. Tyas NLPLP, Muliarta IM, Purnawati SP, Sundari LPR. Comparison of Lung Function and Self-Efficacy Between Balinese Dancer and Non-Dancer Students in Denpasar, Bali. *Public Health and Preventive Medicine* 2024; 12(2): 110-119.
12. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43(7): 1334-1359.
13. Fiuza-Luces C, Garatachea N, Berger NA, Lucia A. Exercise Is the Real Polypill. *Physiology* 2013; 28(5): 330-358.
14. Hellsten Y, Nyberg M. Cardiovascular Adaptations to Exercise Training. *Comprehensive Physiology* 2016; 6(1): 1-32.
15. Safdar A, Saleem A, Tarnopolsky MA. The Potential of Endurance Exercise-Derived Exosomes to Treat Metabolic Diseases. *Nature Review Endocrinology* 2016; 12(9): 504-517.
16. Egan B, Zierath JR. Exercise Metabolism and the Molecular Regulation of Skeletal Muscle Adaptation. *Cell Metabolism* 2013; 17(2): 162-184
17. Granata C, Jamnick NA, Bishop DJ. Principles of Exercise

- Prescription, and How They Influence Exercise-Induced Changes of Transcription Factors and Other Regulators of Mitochondrial Biogenesis. *Sports Medicine* 2018; 48 (7): 1541-1559.
18. Drake JC, Wilson RJ, Yan Z. Molecular Mechanisms for Mitochondrial Adaptation to Exercise Training in Skeletal Muscle. *FASEB J* 2016; 30(1): 13-22.
  19. Montero D, Lundby C. Effects of Exercise Training in Hypoxia Versus Normoxia on Vascular Health. *Sports Medicine* 2016; 46(11): 1725-1736.
  20. Payne VG, Isaacs LD. *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. 9th ed. New York: Routledge; 2017.
  21. Logan SW, Ross SM, Chee K, Stodden DF, Robinson LE. Fundamental Motor Skills: A Systematic Review of Terminology. *Journal of Sports Science* 2018; 36 (7): 781-796.
  22. Ghai S, Ghai I, Effenberg AO. Effect of Rhythmic Auditory Cueing on Gait in Cerebral Palsy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuropsychiatry Disease and Treatment* 2018; 14: 43-59.
  23. Teixeira-Machado L, Arida RM, de Jesus Mari J. Dance for Neuroplasticity: A Descriptive Systematic Review. *Neuroscience & Biobehavioral Review* 2019; 96: 232-240.
  24. McCloughan LJ, Hanrahan SJ, Anderson R, Halson SR. Psychological Recovery: Progressive Muscle Relaxation (PMR), Anxiety, and Sleep in Dancers. *Performance Enhancement & Health* 2016; 4(1-2): 12-17.
  25. Kattenstroth JC, Kalisch T, Holt S, Tegenthoff M, Dinse HR. Six Months of Dance Intervention Enhances Postural, Sensorimotor, and Cognitive Performance in Elderly Without Affecting Cardio-Respiratory Functions. *Front Aging Neuroscience* 2013; 5: 5.

Lampiran 1.



Gambar 1. Alur Seleksi Artikel