

Penanganan Stress Melalui Olahraga Menari dan Pencegahan Kekerasan Pada Wanita yang Hidup dengan HIV/AIDS

Putu Nia Calista Santoso^{1*}, Wayan Santoso², Ni Luh Putu Eka Kartika Sari¹

^{1*}Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

²Fakultas Hukum, Program Pascasarjana, Universitas Ngurah Rai, Bali, Indonesia

*Email: donald.calista@gmail.com

Abstrak

Provinsi Bali, sebagai destinasi wisata internasional, menghadapi risiko terkait HIV/AIDS yang kompleks, terutama karena tingginya interaksi sosial dan seksual di kawasan pariwisata. Mobilitas yang tinggi dan perilaku berisiko, seperti seks bebas tanpa pengaman, meningkatkan penyebaran penyakit menular seksual. Selain itu, stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan HIV/AIDS sering mengakibatkan kekerasan dalam rumah tangga, pengucilan sosial, dan kesulitan dalam mencari bantuan. Banyak korban merasa terisolasi dan tidak tahu cara mendapatkan dukungan, yang memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan sosial dan layanan perlindungan yang memadai. Dalam kegiatan ini, kami memberikan metode penanganan stres melalui olahraga menari Zumba, yang dapat membantu menghilangkan [stres](#). Selain itu, kami juga akan memberikan edukasi tentang hak hukum korban kekerasan dan cara mencari bantuan hukum untuk mengatasi situasi tersebut. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 20 orang remaja wanita yang tergabung dalam kader “Girls Act” dalam Yayasan [Kerthi](#) Pradja. Keberhasilan program diukur melalui pre dan post test, yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk setiap peserta, dimana hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 40% yang menandakan bahwa peserta telah mengetahui dasar-dasar hukum mengenai KDRT serta perlindungan hukum bagi korban KDRT. Dapat disimpulkan bahwa program ini telah berhasil dalam memberikan peserta pengetahuan akan hak-hak hukum yang mereka miliki, serta metode penanganan [stres](#) melalui olahraga menari.

Kata kunci : HIV/AIDS, KDRT, Penanganan stress, Bantuan Hukum

Abstract

[Stress Management Through Dance Exercise and Violence Prevention for Women Living with HIV/AIDS]

Bali Province, as an international tourist destination, faces complex risks related to HIV/AIDS, particularly due to high levels of social and sexual interaction in tourism areas. High mobility and risky behaviors, such as unprotected sex, make a big contribution to the spread of sexually transmitted infections such as HIV/AIDS among women and teens. Furthermore, stigma and discrimination against people living with HIV/AIDS often result in domestic violence, social exclusion, and barriers to accessing support services. Many affected individuals experience isolation and uncertainty in seeking help, which further deteriorates their physical and mental well-being. Therefore, providing social support and adequate protection services is crucial for vulnerable people, such as women with HIV/AIDS. This community engagement program introduced stress management through “Zumba Dance” exercise activities, aiming to reduce psychological distress. In addition, participants received education on legal rights for victims of domestic violence and practical guidance on accessing legal assistance. The program involved 20 young women from the “Girls Act” activists under The Kerthi Foundation. Program effectiveness was evaluated using pre- and post-tests consisting of 10 questions. Results indicated a 40% increase in participants’ knowledge regarding the legal framework of domestic violence and the availability of legal protection for victims. In conclusion, the program successfully enhanced participants’ awareness of their legal rights while providing effective stress management strategies through physical activity.

Keywords: HIV/AIDS, Domestic Violence, Stress Management, Legal Assistance

PENDAHULUAN

Orang dengan HIV/AIDS sering menghadapi tingkat stres yang tinggi akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk diagnosis yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan tentang masa depan, stigma sosial, serta diskriminasi yang dapat menyebabkan isolasi dan berkurangnya dukungan emosional^(1,2). Kekhawatiran mengenai kesehatan, pengobatan yang berkelanjutan, dan efek samping obat juga menambah beban stres, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dampak stres terhadap tubuh sangat signifikan, di mana stres kronis dapat memicu masalah kesehatan seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh. Ketika tubuh terus-menerus berada dalam keadaan stres, hormon stres seperti kortisol dilepaskan secara berlebihan, yang dapat menyebabkan peradangan dan berkontribusi pada penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes⁽³⁾. Selain itu, stres juga memengaruhi sistem pencernaan, menyebabkan masalah seperti kehilangan nafsu makan dan sindrom iritasi usus besar (IBS). Secara mental, stres kronis dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati, serta mempengaruhi kemampuan kognitif, termasuk penurunan daya ingat dan kesulitan berkonsentrasi^(3,4). Dalam jangka panjang, dampak negatif ini dapat mengganggu kualitas hidup, mengurangi produktivitas, dan memengaruhi hubungan interpersonal, sehingga penting bagi individu dengan HIV/AIDS untuk mendapatkan dukungan psikologis dan sosial yang memadai untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka⁽¹⁻³⁾.

Salah satu metode penanganan stres adalah dengan bersosialisasi dan juga berolahraga seperti dengan olahraga menari.⁽⁵⁾ Ketika menari, fokus kita beralih pada gerakan tubuh dan irama musik, sehingga pikiran teralihkan dari sumber stres.⁽⁶⁾ Selain itu, gerakan tari membantu melepaskan hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, memberikan

rasa puas, dan mengurangi rasa sakit seperti serotonin, dopamine, dan endorfin; serta dapat menurunkan produksi hormon stress seperti cortisol^(7,8). Tidak hanya itu, menari juga dapat menjadi bentuk olahraga yang menyenangkan, yang membantu membakar kalori dan meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.^(5,6) Dengan demikian, menari dapat menjadi aktivitas yang positif untuk kesehatan fisik dan mental, membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Selain tekanan mental akibat kondisi kesehatan serta diskriminasi serta stigma masyarakat, penderita HIV/AIDS juga seringkali dihadapkan dengan tindakan kekerasan. Catatan Tahunan Komnas Perempuan menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 2017-2021, ada 229 kasus kekerasan terhadap penderita HIV/AIDS dimana 89%-nya mengalami lebih dari 1 bentuk kekerasan.⁽⁵⁾ Sementara 97% penderita HIV/AIDS melaporkan kekerasan psikis, dalam bentuk stigma dan pengucilan, juga 12 kasus pengusiran dan 88% mengalami kekerasan seksual. penderita HIV/AIDS juga melaporkan kekerasan fisik yang dialami dalam bentuk penganiayaan.^(6,7) Selain itu, mereka juga mengalami kekerasan ekonomi misalnya ditinggalkan dan ditelantarkan oleh pasangan. Pelaku terjadinya kekerasan tersebut adalah anggota keluarga sebanyak 93% dengan mayoritas pelaku adalah suami (86%).^(5,7) Berdasarkan NACA (2019), perempuan positif HIV lebih rentan 4 kali lipat mengalami kekerasan seksual dan kerentanan perempuan positif yang hamil terhadap kekerasan fisik di masa kehamilan tercatat 6 kali lipat lebih rentan dibandingkan dengan wanita negatif HIV.^(5,8)

Kurangnya pengetahuan mengenai opsi hukum dan perlindungan bagi korban kekerasan dalam rumah tangga merupakan masalah serius yang menghambat upaya penanganan dan pencegahan kekerasan tersebut. Banyak korban tidak menyadari hak-hak mereka dan layanan yang tersedia untuk membantu mereka keluar dari situasi berbahaya.^(5,7) Ketidaktahuan ini sering kali membuat korban merasa terjebak dan tidak

berdaya, serta takut untuk melaporkan kekerasan yang mereka alami.⁽⁷⁾ Tanpa informasi yang memadai tentang perlindungan hukum, seperti perintah perlindungan dan bantuan hukum gratis, korban mungkin enggan untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, peningkatan edukasi dan penyebaran informasi mengenai hak-hak hukum dan layanan perlindungan sangat penting untuk memberdayakan korban kekerasan dalam rumah tangga dan membantu mereka mendapatkan keadilan serta keamanan yang mereka butuhkan.

Permasalahan penanganan stress dan kekerasan bagi penderita HIV/AIDS merupakan permasalahan yang kompleks serta memerlukan kerjasama antara berbagai insitusi. Oleh karena itu, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa berusaha untuk membantu dalam pemecahan permasalahan tersebut melalui upaya pembekalan pengetahuan mengenai metode penanganan stress melalui olahraga menari serta pembekalan dan peningkatan pengetahuan hukum mengenai opsi penanggulangan dan penanganan kekerasan bagi penderita HIV/AIDS kepada kader “Girls Acts” yang merupakan kader yang bergerak dalam pencegahan dan pemberdayaan wanita penderita HIV/AIDS dengan harapan mereka dapat membagikan pengetahuan yang diberikan pada kegiatan ini kepada para wanita dan anak-anak penderita HIV/AIDS yang mereka layani.

METODE

SASARAN KEGIATAN

Sasaran kegiatan dalam program ini adalah kader Girls Act yang dinaungi oleh Yayasan Kerthi Praja yang berlokasi di Sesetan, Denpasar. Dalam kegiatan ini, sebanyak 22 kader remaja yang tergabung dalam Girls Act diberikan pembekalan mengenai pengetahuan mengenai KDRT serta perlindungan bagi korban KDRT serta mengenai stress dan penanganannya melalui olahraga menari.

METODE KEGIATAN

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan interview dan diskusi mendalam dengan pemegang kepentingan dari Yayasan Kerthi Praja yang menaungi program Girls Acts. Dalam sesi ini, berbagai pandangan dan informasi terkait dugaan akar permasalahan dikumpulkan. Hasil dari diskusi tersebut mengidentifikasi dua isu utama yang perlu segera ditangani: pertama, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai perlindungan hukum bagi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan kedua, isu penanganan stres bagi individu yang hidup dengan HIV/AIDS. Setelah permasalahan teridentifikasi, tim kemudian merancang kegiatan yang relevan, menetapkan waktu pelaksanaan, dan melibatkan remaja yang tergabung dalam Girls Acts melalui sosialisasi yang efektif. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa mereka memahami tujuan kegiatan dan siap untuk berpartisipasi secara aktif.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dibagi menjadi tiga komponen utama. Pertama, penyuluhan mengenai perlindungan hukum untuk korban KDRT dilakukan dengan cara yang interaktif, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang hak-hak yang dimiliki dan opsi hukum yang tersedia bagi korban. Selanjutnya, sesi kedua difokuskan pada penyuluhan tentang stres, dimana peserta diajarkan cara-cara untuk mengenali dan mengelola stres yang mereka alami, khususnya bagi mereka yang hidup dengan HIV/AIDS. Kegiatan diakhiri dengan praktik olahraga zumba, yang tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengalaman fisik yang menyenangkan tetapi juga berfungsi sebagai metode untuk meredakan stres. Sebagai bentuk apresiasi, bingkisan dibagikan kepada peserta, yang diharapkan akan meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan apa yang telah dipelajari.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini menggunakan pre- dan post-test yang diberikan kepada peserta melalui Google Form, untuk

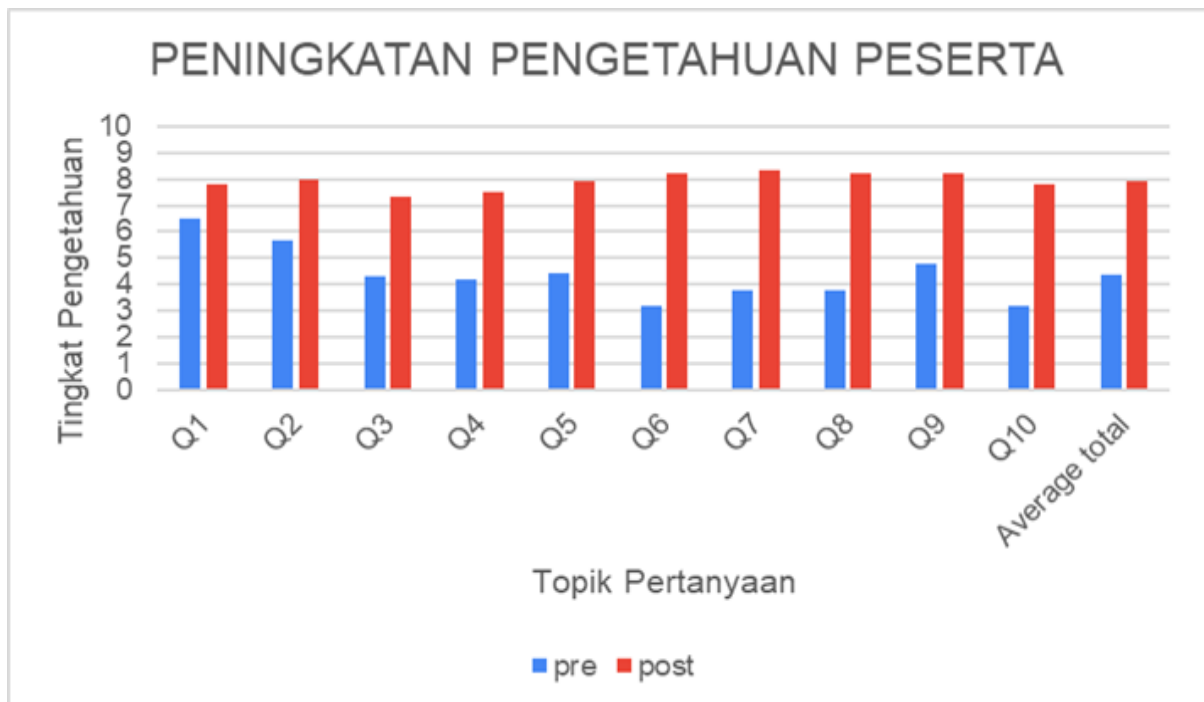
menilai peningkatan pemahaman mereka. Poin-poin yang dievaluasi mencakup definisi KDRT, hak-hak korban, cara penanganan stres, serta opsi hukum yang ada bagi korban KDRT. Dengan cara ini, tim dapat mengidentifikasi sejauh mana kegiatan tersebut berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta, serta memberikan umpan balik untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, segala rangkaian acara berlangsung secara lancar serta mendapatkan antusias yang sangat tinggi dari seluruh peserta. Acara diadakan pada tanggal 28 Desember 2024 dan berlokasi di Yayasan Kerthi Praja dari pukul 9.00 – selesai. Sasaran PKM ini yakni sebanyak 22 orang remaja wanita dengan rentang umur 13-18 tahun yang tergabung dalam “Girls Act” merupakan target sasaran yang tepat karena “Girls Act ” merupakan kumpulan aktivis remaja yang cukup aktif berkegiatan diluar sehingga mereka dapat menjadi dampak serta membagikan pengetahuan

mereka tentang KDRT serta cara menangani stress melalui olahraga menari yang menyenangkan. Berdasarkan dari hasil evaluasi pre-post test yang diberikan pada peserta pengabdian, ditemukan bahwa terdapat kesenjangan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian materi mengenai KDRT oleh narasumber dimana rata-rata pengetahuan peserta meningkat sebanyak 4 poin dari 4 menjadi 8 dalam skala 1-10 seperti terlihat di gambar 1 dibawah ini. Setelah penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai KDRT sebesar 40% sesuai dengan target.

Selain itu, dengan diadakan praktek olahraga menari Zumba, peserta dapat merasakan secara langsung bagaimana penanganan stress melalui menari. Dengan metode praktek langsung, peserta mendapatkan pengalaman secara langsung serta dasar untuk membagikan pengetahuan mengenai hak-hak hukum serta perlindungan hukum yang dimiliki oleh setiap warga negara Indonesia, serta metode penanganan stress di tempat-tempat mereka melakukan kegiatan-kegiatan program mereka .



Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan peserta mengenai hak dan perlindungan hukum bagi korban KDRT

Dalam kegiatan ini, terlihat antusiasme peserta tergolong cukup tinggi dimana seluruh peserta terlibat aktif dalam mengikuti rangkaian acara dari awal hingga akhir kegiatan secara keseluruhan seperti terlihat pada gambar 2 dibawah ini. Pada sesi penyuluhan hukum, peserta terlibat aktif dalam diskusi tanya jawab mengenai

hak-hak serta opsi perlindungan hukum bagi wanita dan anak korban kekerasan. Pada sesi praktek olahraga Zumba, terlihat semua peserta terlibat serta menikmati kegiatan menari bersama-sama sehingga mereka telah secara langsung merasakan bagaimana olahraga dapat menjadi suatu sarana untuk menangani stres.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan yang meliputi dua sesi: penyuluhan hak dan perlindungan hukum bagi korban KDRT, dan praktek olahraga menari Zumba

SIMPULAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, seluruh rangkaian acara berjalan dengan lancar dan berhasil menarik antusiasme yang tinggi dari semua peserta. Sasaran dari program ini adalah remaja wanita yang tergabung dalam “Girls Act.” Mereka merupakan kelompok aktivis yang aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di luar, membuat mereka menjadi agen perubahan yang berpotensi untuk menyebarkan pengetahuan tentang kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan cara mengatasi stres melalui aktivitas menyenangkan seperti menari. Hasil evaluasi melalui pre- dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai KDRT sebesar 40%, yang sesuai dengan target yang ditetapkan. Selain itu, dengan adanya praktik olahraga

Zumba, peserta dapat merasakan secara langsung manfaat dari penanganan stres melalui bersosialisasi dan menari. Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk menangani stress dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa melalui Unit Pengabdian Masyarakat atas dukungan finansial yang telah diberikan, yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penulis juga ingin berterimakasih kepada aparat pemerintahan lokal serta Kelompok Girls Act dan Yayasan Kerthi Praja atas

dukungan dan support yang diberikan sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauk NK, Hawke K, Mwanri L, Ward PR. Stigma and Discrimination towards People Living with HIV in the Context of Families, Communities, and Healthcare Settings: A Qualitative Study in Indonesia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 May 19;18(10):5424. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/10/5424>
2. Childress S, Shrestha N, Kreniske P, Small E, Gilbert L, Mukambetov A, et al. Social Stigma and Vulnerabilities of Women Living With HIV/AIDS in Kyrgyzstan: Service Providers' Perspectives. *Fam Soc J Contemp Soc Serv* [Internet]. 2024 Oct 23; Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10443894241272203>
3. Saputro I. Klik Dokter. 2022. Gangguan kesehatan mental rentan menyerang penderita HIV/AIDS? Available from: https://www.klikdokter.com/info-sehat/hiv-aids/gangguan-kesehatan-mental-rentan-menyerang-penderita-hiv-aids?srsltid=AfmBOoqSS3iLLBfb8ZqSej_GE099IsIFCfBSlv8WLOewuFl8la2EySeM
4. U.S.Department of Health & Human Service. Office on Women's Health. 2025. Stress and your health. Available from: <https://womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/stress-and-your-health>
5. Iswarini T, Ratnawati R, Mashudi S, Yentriyani A. Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. 2021 [cited 2024 Jul 10]. Siaran PERS : Dalam Rangka Memperingati Hari AIDS Sedunia - Memperkuat Layanan Terintegrasi bagi Perempuan Korban Kekerasan yang Hidup dengan HIV/AIDS Sebagai Bentuk Tanggung Jawab Negara. Available from: [https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-](https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-dalam-rangka-memperingati-hari-aids-sedunia-menguatkan-layanan-terintegrasi-bagi-perempuan-korban-kekerasan-yang-hidup-dengan-hiv-aids-sebagai-bentuk-tanggung-jawab-negara-jakarta-1-desember-2021)
6. Nurdina G, Ibrahim K, Yani DI. PENGALAMAN KEKERASAN PADA PEREMPUAN DENGAN HIV DI BANDUNG. *J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing)* [Internet]. 2022 Feb 28;8(1):179–92. Available from: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/977>
7. Sinombor SH. *kompas.id*. 2024 [cited 2024 Jul 10]. Perempuan dengan HIV yang Masih Hidup dalam Stigma dan Kekerasan. Available from: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/02/11/perempuan-dengan-hiv-hidup-dalam-stigma-dan-kekerasan-berlapis>
8. Nursyamsi A. *Tribunnews*. 2021 [cited 2024 Jul 14]. Peringati Hari AIDS Sedunia, Komnas Perempuan Minta Perhatian Khusus pada PDHA Artikel ini telah tayang di *Tribunnews.com* dengan judul Peringati Hari AIDS Sedunia, Komnas Perempuan Minta Perhatian Khusus pada PDHA, <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/12/02/peringati-hari-aids-sedunia-komnas-perempuan-minta-perhatian-khusus-pada-pdha> Available from: <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/12/02/peringati-hari-aids-sedunia-komnas-perempuan-minta-perhatian-khusus-pada-pdha>
9. Hanna JL. DANCING TO RESIST, REDUCE AND ESCAPE STRESS. In: *THE OXFORD HANDBOOK OF DANCE AND WELLBEING*. Oxford. UK: Oxford University Press; 2017. p. 97–112.
10. Arthur J. *Art of VIII School of Dance*. 2024 [cited 2024 Jul 8]. Therapeutic rhythms: How dance improves health and wellness. Available from: <https://www.artofviii.com/therapeutic-rhythms-how-dance-improves-health-and-wellness/>

11. John H. British Science Association. 2019 [cited 2024 Jul 9]. British Science Festival: 7 ways dancing can improve your life. Available from: <https://www.britishscienceassociation.org/blogs/bsa-blog/7-ways-dancing-can-improve-your-life>
12. Edwards S. Harvard Medical School. 2015 [cited 2024 Jul 9]. Dancing and the Brain. Available from: <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/dancing-brain>