

TEKNIK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA BERBASIS BUDAYA LOKAL MADURA

Eko Mulyadi , program studi Keperawatan
e-mail ; eko.wiraraja@gmail.com
Sugesti Aliftitah, program Studi Keperawatan
e-mail ; esti.wiraraja@gmail.co.id
Edi Sugianto, mahasiswa Keperawatan

INTISARI

Stres pada lansia merupakan masalah psikogeriatrik sering dijumpai dan perlu mendapat perhatian khusus. Perubahan fisik, psikologi, dan sosial merupakan stresor yang menyebabkan stres pada lansia. Salah satu metode untuk mengatasi stres pada lansia di Madura adalah mendengarkan mamaca. Mamaca merupakan membaca teks cerita dengan tulisan arab melayu menggunakan bahasa jawa keraton dengan cara ditembangkan, kemudian diterjemahkan kedalam bahasa madura. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan budaya mamaca dengan stres pada lansia di Desa Kerta Barat, Kecamatan Dasuk, Sumenep

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah total populasi. Data dikumpulkan dengan kuisioner dan observasi kemudian dianalisa dengan menggunakan uji statistik *r* dengan derajat signifikan 0,05.

Hasil penelitian tentang tingkat stres menunjukkan 21 (45,6%) lansia mengalami stres ringan. Sedangkan tentang budaya mamaca menunjukkan 22 reponden (47,8%) merupakan lansia yang selalu mendengarkan mamaca

Hasil uji spearman rank didapat ($\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$) dengan koefisien korelasi (-0,849) sehingga H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara budaya mamaca dengan tingkat stres pada lansia dan keeratan hubungan yang tinggi. Lansia yang mengalami stres ringan merupakan lansia yang selalu mendengarkan mamaca.

Arah hubungan negatif (berlawanan arah) berarti semakin tinggi frekuensi mendengarkan mamaca maka stres pada lansia akan semakin menurun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perawat yang berada di rumah sakit maupun dikomunitas untuk memasukkan budaya mamaca kedalam program yang diterapkan dalam meningkatkan mekanisme coping efektif lanjut usia.

Kata kunci : Lansia, Budaya Mamaca Madura, Stres

1. Pembimbing I Skripsi, PD 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja
2. Pembimbing II Skripsi, Dosen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja
3. Mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

MAMACA CULTURAL RELATIONS WITH STRESS LEVEL THE ELDERLY

ABSTRACK

Stress in the elderly is a frequently psycho-geriatric problem and needs special attention. Physical changes, psychological, and social stressors menyebabkan the stress in the elderly. One method for dealing with stress in elderly at Madura is to listen Mamaca. Mamaca is read story text with Arabic writing Malay palace using the Java language by way sung, then translated into the language of Madura. This study aims to determine the relationship of mamaca culture with stress in the elderly in Kerta barat Village, District Dasuk, Sumenep

This type of research is analytic observational study with cross sectional design. The sampling technique is total population. Data were collected by questionnaire and observation and then analyzed using a statistical test r with a significant degree of 0.05.

Results of research on stress levels showed 21 (45.6%) of elderly experiencing mild stress. As for culture mamaca showed 22 respondents (47.8%) are elderly people who are always listening mamaca

Spearman rank test results obtained ($\rho = 0,000 < \alpha = 0.05$) with a correlation coefficient (-0.849) so that H_1 is accepted, meaning that there is a relationship between mamaca culture with the level of stress in the elderly and the relationship is high. Elderly who experience mild stress are the elderly who always listens mamaca.

Direction negative relationship (opposite direction) means that the higher the frequency of listening Mamaca then stress on the elderly will increasingly come down. Results of this study are expected to be considered for nurses who are in hospital or dikomunitas to incorporate culture into programs implemented mamaca in enhancing effective coping mechanisms elderly.

Keywords : *Elderly, Mamaca Culture Madura, Stress*

PENDAHULUAN

Menjadi lanjut usia oleh sebagian orang dianggap sebagai masa penurunan fungsi biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Berbagai penurunan fungsi biologis pada lansia dapat mempengaruhi interaksi berbagai perubahan aspek dalam kehidupan yang saling berkesinambungan, antara lain perubahan fisik, psikologis, dan sosial, jika tidak dapat dilalui dengan baik maka akan muncul hambatan-hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ciri-ciri usia lanjut tersebut berpotensi menjadi stresor yang mengakibatkan stres pada lansia. Masa usia lanjut seringkali membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain, khususnya dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, sahabat dan kelompok sosial seusiaanya.

Banyak cara untuk mengatasi stres salah satunya seperti yang dilakukan para lansia di Madura. Lansia di Madura merupakan manusia yang peka akan budayanya. Para lansia di Madura mencintai dan melestarikan budaya

Madura, berbeda dengan individu usia muda yang lebih menuju kearah manusia modern. Para Lansia di Madura memiliki cara unik untuk mengurangi stresnya dengan menjadikan budayanya sebagai sebuah terapi untuk menurunkan dan menghilangkan stres, salah satunya budaya mamaca (Maryasin, 2015). Mendengarkan mamaca termasuk dalam sebuah terapi komplementer. Tetapi, peran mamaca terhadap stres belum dapat dijelaskan secara ilmiah.

Mamaca dalam pengertian bahasa Madura adalah "membaca". Pengertian Mamaca menurut istilah, adalah sebuah kegiatan membaca teks berupa cerita dengan cara ditembangkan (dinyanyikan), kemudian dijelaskan (diartikan). Cerita yang dibaca berupa tulisan Arab Melayu yang menggunakan bahasa Jawa keraton, ada juga bahasa campuran (Jawa dan Madura). Oleh karena itu, ketika dibaca dalam sebuah acara harus diartikan (*e tegghes*) supaya orang yang mendengar dapat mengerti terhadap cerita yang

ditembangkan. Dalam kehidupan masyarakat Madura tradisi *Mamaca* ini diselenggarakan dalam berbagai upacara. Hal ini juga sesuai dengan penjelasan Helene Bouver dalam bukunya *Lebur! Seni Musik dan Pertunjukan dalam Masyarakat Madura*, bahwa di Madura tradisi *Mamaca* diselenggarakan dalam berbagai upacara di antaranya; upacara selamatan saudara keturunan (*rokat pandhaba*), selamatan makam keramat (*rokat bhujū*), selamatan rumah pribadi (*rokat bengko*), upacara sunat (*sonnat*), upacara perkawinan (*pangantan*), pangur gigi (*pamapar*), acara nadzar (semisal niat untuk memiliki sejumlah sapi), hari raya Islam, dan acara nujum. Dari beberapa upacara tersebut, cerita yang ditembangkan dalam setiap palaksanaan upacaranya juga berbeda-beda dengan isi cerita yang berbeda pula, disesuaikan dengan maksud upacara yang dilakukan.

Salah satu keunikan yang terdapat dalam tradisi *Mamaca* adalah adanya keyakinan dan kepercayaan masyarakat bahwa dengan dilaksanakannya tradisi *Mamaca* dapat memberikan fungsi yang berpengaruh terhadap kehidupan manusia, salah satu fungsi yang terdapat dalam upacara *Rokat Pandhaba*, diyakini dapat menjauhkan bala atau musibah yang akan menimpanya. Dengan melaksanakan upacara *Rokat Pandhaba* juga dapat menambah kelancaran rizki. Sebaliknya, jika seseorang sudah seharusnya melakukan upacara *Rokat Pandhaba*, namun tidak melakukannya, maka orang tersebut akan ditimpa musibah (Marsus, 2013).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) jumlah penderita gangguan jiwa di dunia pada tahun 2001 adalah 450 juta jiwa. Dengan mengacu data tersebut, diperkirakan pada saat ini cenderung meningkat (Yusniphah, 2012).

Berdasarkan data Riskesdas (2007), lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa, di Indonesia angka kejadian gangguan jiwa nasional gangguan mental emosional (kecemasan, stress, dan depresi) pada penduduk mencapai 11,6% atau sekitar 19 juta penduduk dari total jumlah penduduk. Sedangkan dengan gangguan jiwa berat rata-rata sebesar 0,64% atau sekitar 1 juta penduduk, sedikit

sekali dari jumlah penderita yang datang ke fasilitas pengobatan. Menurut perhitungan utilisasi layanan kesehatan jiwa ditingkat primer, sekunder, dan tersier kesenjangan pengobatan di perkirakan lebih 90%. Data ini berarti, hanya 10 % orang yang membutuhkan layanan kesehatan jiwa terlayani di fasilitas kesehatan. Pada tahun 2013 Riskesdas mengemukakan, Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa timur sebesar 6,5 % dari subjek yang dianalisis (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Indriana *et al.*, (2010) tentang tingkat stres pada lansia di panti Wredha Puncang Gading Semarang diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami lansia penghuni Panti Wredha Puncang Gading Semarang tergolong tinggi dengan skor total dari 32 subyek semuanya di atas 150 dengan 81,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi para lansia Panti Wredha ini dalam urutan 5 besar antara lain: perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang lansia di Kec. Dasuk Kab. Sumenep pada bulan Maret 2015 didapatkan 8 orang diantaranya mengalami stress. Satu dari delapan orang yang mengalami stress, mengalami stress berat karena penyakit yang diderita. Empat lansia mengalami stress sedang, dan tiga lansia mengalami stress ringan. Lansia yang mengalami dapat terlihat dengan adanya keluhan-keluhan seperti, sulit tidur, gelisah, merasa khawatir dengan kehidupannya. Berdasarkan hasil wawancara para lansia yang mengalami stress mengaku suka dengan budaya *mamaca*, selain dapat berkumpul dengan sesama teman, mendengarkan atau

menonton mamaca juga efektif mengurangi atau menurunkan stress bagi lansia.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain. Menurut Durrand (2006) Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Isnaeni, 2010).

Stres pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu: pertama masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lansia. Kedua, lansia yang sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi (Devi *et al.*, 2008). Ketiga, post power syndrome, hal ini banyak dialami lansia yang baru saja mengalami pensiun, kehilangan kekuatan, penghasilan dan kebahagiaan (Santoso & Lestari, 2008).

Stres tidak boleh dihilangkan, karena stres membantu kelangsungan hidup dan memberikan dinamika kehidupan. Banyak cara untuk mengelola stres, misalnya dengan psikoterapi, medikaterapi, dan olahraga (Bernie, 1999). Asdie (1997) mengemukakan untuk mengelola stres dapat dilakukan dengan 3O, yaitu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian *survei analitik*, dan menggunakan pendekatan *crosssectional*. Subjek penelitian lansia di Desa Kerta Barat yang berjumlah 46 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total populasi.

Variabel independen adalah budaya mamaca dan variabel dependen adalah

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini dilakukan pendataan dan observasi pada ceklist sesuai dengan petunjuk pengisian, dari hasil pengolahan data didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi mendengarkan mamaca

Tabel 1 Distribusi frekuensi mendengarkan mamaca

Olahraga, Olah batin, atau dengan bantuan Obat. Mamaca merupakan bagian olah batin dalam pengelolaan stress yang melibatkan aspek budaya dan bersifat koping yang terfokus pada emosi. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping atau mekanisme koping (Setyabudi, 2012).

Mamaca secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Menurut Heru (2008) Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Respon perubahan ini dapat menurunkan stres pada lansia.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu "apakah ada hubungan antara budaya mamaca dengan tingkat stres pada lansia". Peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Teknik Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Berbasis Budaya Lokal Madura".

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan korelasi budaya mamaca dengan tingkat stres pada lansia di Desa Kerta Barat, Kec. Dasuk, Kab. Sumenep.

tingkat stres pada lansia. Alat ukur yang diperlukan dalam penelitian ini adalah skala stres dengan DASS dan frekuensi mendengarkan mamaca. Analisis data yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah korelasi *rank spearman*

No.	Frekuensi Mendengarkan Mamaca	Frekuensi	Prosentase %
1.	Tidak pernah	0	0
2.	Jarang	8	17,4
3.	Sering	16	34,8
4.	Selalu	22	47,8
Total		46	100,0 %

Tabel 1. menunjukkan bahwa hampir setengah dari seluruh responden termasuk dalam kategori selalu mendengarkan mamaca (47,8%), dan frekuensi mendengarkan mamaca paling sedikit adalah jarang mendengarkan mamaca (17,4%) dari 46 responden.

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress.

Tabel 2 Distribusi lansia berdasarkan tingkat stres

No.	Tingkat Stres	Frekuensi	Prosentase %
1.	Normal	0	0
2.	Ringan	21	45,7
3.	Sedang	16	34,8
4.	Berat	9	19,6
5.	Sangat berat	0	0
Total		46	100,0 %

Tabel 2. menunjukkan bahwa hampir setengah (45,7%) dari seluruh responden mengalami stres ringan. Sebagian kecil (19,6%) mengalami stres berat

3. Hubungan Budaya Mamaca Dengan Tingkat Stres.

Tabel 3 Tabulasi silang frekuensi mendengarkan mamaca dengan tingkat stres lansia

Mendengarkan mamaca	Tingkat Stres						Total	
	Ringan		sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Jarang	0	0	3	6,5	5	10,9	8	17,4
Sering	1	2,2	11	23,9	4	8,7	16	34,8
selalu	20	43,5	2	4,3	0	0	22	47,8
Total	21	45,7	16	34,8	9	19,6	46	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa diantara 8 responden yang memiliki frekuensi mendengarkan mamaca jarang, terdapat 5 orang mengalami tingkat stres berat dan 3 orang mengalami stres sedang.

Tabel 4. Hasil korelasi rank spearman budaya mamaca dengan tingkat stres

Variabel	Rank spearman	Sig. (p)	Hasil
Budaya mamaca – tingkat stres	-0,849	0,000	Hipotesa diterima

Tabel 5.15 diatas secara deskriptif menggambarkan hubungan yang sangat mencolok antara budaya mamaca dengan tingkat stres, hal ini dibuktikan hasil uji statistik *rank spearman* dengan $\alpha=0,05$, didapatkan nilai $p=0.000 < \alpha=0,05$, berarti ada hubungan yang bermakna antara budaya mamaca dengan tingkat stres (hipotesa diterima).

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan budaya mamaca dengan tingkat depresi pada lansia di Desa Kerta Barat adalah sebagai berikut:

Setelah dilakukan perhitungan didapatkan hasil korelasi spearman (-0,849) berarti memiliki nilai negatif (berlawanan arah), artinya semakin tinggi frekuensi mendengarkan mamaca, maka semakin rendah tingkat stres pada lansia. Kedua variabel tersebut memiliki tingkat keeratan yang sangat tinggi hal ini dibuktikan dengan hasil korelasi mendekati angka -1.

1. Budaya Mamaca Di Desa Kerta Barat

Berdasarkan tabel 1. diperoleh bahwa sebanyak 8 reponden (17,4) tergolong kategori jarang dalam mendengarkan mamaca. Sedangkan

sebanyak 16 responden (34,8%) termasuk dalam kategori sering dalam mendengarkan mamaca. Sisanya 22 responden (47,8%) merupakan lansia yang selalu mendengarkan mamaca.

Pada saat ini budaya mamaca dikolaborasikan atau diiringi dengan musik tradisional seperti musik kalenningan. Sedangkan menurut Campbell (2003), musik berinteraksi pada suatu tingkat organik dengan berbagai macam struktur syaraf. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang kemudian ditangkap melalui organ pendengaran dan diolah melalui sistem syaraf dan kelenjar yang selanjutnya mengorganisasikan interpretasi bunyi kedalam ritme internal pendengarannya. Musik merupakan getaran udara harmonis yang di tangkap oleh organ pendengaran dan melalaui saraf didalam tubuh kita, serta disampaikan kesusunan saraf pusat. Gelombang suara musik yang dihantar ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf yang akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi alfa, beta, tetha, dan delta. Gelombang alfa membangkitkan relaksasi, beta terkait dengan aktivitas mental, gelombang tetha dikaitkan dengan situasi stres, depresi dan upaya kreativitas. Sedangkan gelombang delta dihubungkan dengan situasi mengantuk. Suara musik yang di dengar dapat mempengaruhi frekuensi gelombang otak sesuai dengan jenis musik yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak, kemudian di otak, musik tersebut akan diterjemahkan menurut jenis musik dan target yang akan distimulasi (Marzuki, 2005).

Budaya mamaca sangat penting dalam mengembangkan potensi dan memperbaiki individu, baik melalui penataan diri sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain, supaya dapat mencapai keberhasilan dan kualitas hidup yang lebih baik. Berdasarkan hasil analisis tersebut terlihat bahwa tingkat partisipasi lansia dalam mendengarkan mamaca masih sangat tinggi yaitu mayoritas masuk

dalam kategori sering dan selalu (47,8% dan 34,8 %) sedangkan hanya sebagian kecil (8 orang) saja yang masuk dalam kategori jarang mendengarkan mamaca. Hal ini disebabkan karena mendengarkan mamaca dapat menenangkan pikiran, dan mengalihkan pikiran dari negatif ke arah pikiran yang lebih positif, menghilangkan perasaan bosan dan jenuh.

2. Tingkat stres Di Desa Kerta Barat

Berdasarkan tabel 5.12 diperoleh informasi tentang tingkat stres bahwa 21 responden (45,6%) mengalami stres ringan. Sedangkan 16 responden (34,8%) mengalami stres sedang. Sisanya 9 orang (19,6%) mengalami stres berat.

Hal ini sesuai dengan teori Hans Selye, karena stress adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stress merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stress bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat stress antara lain lingkungan yang asing, masalah biaya, kurang informasi, masalah pengobatan, berpisah dengan keluarga dan pasangan, ancaman penyakit parah (Anggota IKAPI, 2007). Persepsi atau pengalaman individu terhadap perubahan besar menimbulkan stres. Stimulasi yang mengawali mencetuskan perubahan disebut Stressor. Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai internal dan eksternal. (Potter dan Perry, 2005).

Menurut Nugroho (2005) stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi, penyakit, isolasi sosial dan spiritual, perubahan kedudukan, pensiun serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia.

Responden yang mengalami stres ringan dan sedang pada penelitian ini disebabkan stress yang mereka alami tidak terlalu mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Pada umumnya

stres yang dialami lansia seperti merasa terganggu oleh bayang-bayang masa lalu yang buruk, nafsu makan menurun dan merasa tidak bisa mengusir masalah hidupnya. Stres yang dialami lansia pada penelitian ini dapat disebabkan peristiwa-peristiwa yang dapat memicu terjadinya stress seperti kegagalan dalam perkawinan, rasa rindu dengan keluarga, serta kurang mendapat perhatian dari anggota keluarganya.

Sedangkan responden yang mengalami stres berat disebabkan seringnya gejala-gejala stres yang mereka alami seperti rasa ketakutan, gelisah saat tidur, dan merasa tidak bahagia. Timbulnya stres tersebut dapat disebabkan oleh penyakit yang diderita, kematian pasangan hidup yang sangat mempengaruhi kondisi psikis responden. Faktor lain yang memicu terjadinya stres pada responden adalah perubahan kesehatan, dan perubahan pada status keuangan mempengaruhi pola hidup mereka selanjutnya, terutama bagi responden yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga.

3. Hubungan Budaya Mamaca Dengan Tingkat Stres Pada Lansia

Hasil analisa rank spearman untuk hubungan budaya mamaca dengan stres didapat nilai $p = 0,000 < 0,05$ (tabel 5.15), berarti ada hubungan yang bermakna antara budaya mamaca dengan tingkat stres. Dengan arah hubungan yang negatif (berlawanan arah) semakin tinggi frekuensi mendengarkan mamaca maka tingkat stres akan semakin menurun dengan keeratan yang tinggi.

Mamaca yang ditembangkan secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Menurut Heru (2008) Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan

darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Siswantinah, 2011).

Menurut Mustamir (2009) Ketika seseorang mendengarkan alunan suara, sinyal itu akan ditangkap oleh daun telinga. Selanjutnya impuls bacaan mamaca diteruskan sampai talamus (bagian batang otak). Bila seseorang memahami bahasa/makna, impuls akan diteruskan ke area auditorik primer dan sekunder, lalu diolah di area Wernicke untuk diinterpretasikan makna-maknanya. Kemudian, impuls akan diasosiasikan ke area prefrontal agar terjadi perluasan pemikiran atau pendalaman makna yang turut berperan dalam menentukan respon hipotalamus terhadap makna-makna tersebut. Hasil yang diperoleh di area Wernicke akan disimpan sebagai memori, lalu dikirimkan ke amigdala untuk ditentukan reaksi emosionalnya (Siswantinah, 2011). Pada saat amigdala menurunkan reaksi emosionalnya. Amigdala mengirimkan sinyal kehipotalamus, kemudian hipotalamus berespon dengan cara berkomunikasi dengan kelenjar pituitari untuk pengeluaran hormon endorfin dan menurunkan hormon ACTH. Menurut Lazarus (1999) endorfin adalah hormon yang bekerja pada otak (seperti morfin dan opiate) menghasilkan perasaan damai dan mengurangi nyeri (Potter & Perry, 2009).

Potter & Perry (2005) menyatakan stres dapat menyebabkan perasaan stres negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional. Stres dapat mengganggu cara seseorang dalam mencerap realitas, menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, hubungan dengan seseorang dan rasa memiliki. Selain itu, stres dapat mengganggu pandangan umum

seseorang terhadap hidup, sikap yang ditujukan pada orang yang disayangi dan status kesehatan. persepsi atau pengalaman hidup individu berpengaruh besar terhadap timbulnya stres. Stimuli yang mengawali atau mencetuskan perubahan disebut stressor. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual atau kebutuhan kultural.

Pada saat mendengarkan alunan mamaca yang ditembangkan, saat itu juga reponden berusaha menemukan keharmonisan dalam dirinya. Hal ini karena tembang mamaca sangat menyentuh hati dan ditembangkan dengan cara unik. Jadi tembang mamaca sebagai alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni didalam dirinya, individu akan lebih mudah mengatasi stress, ketegangan dan berbagai gejala emosi negatif yang dialami.

Mamaca juga mempunyai syair yang mengandung makna makna kehidupan, diantaranya budi pekerti, pendidikan, ilmu, cerita cerita para rosul dan lain sebagainya. Kalimat kalimat dalam mamaca sangat indah sehingga responden penasaran akan makna makna yang terkandung didalamnya. Dengan rasa ingin tahu

reponden akan mendengarkan mamaca dengan sangat fokus. Akibatnya, reponden akan melupakan pikiran negatif dan mengalihkan pikirannya kearah yang lebih positif. Selain itu, ada unsur keyakinan dan kepercayaan masyarakat bahwa dengan dilaksanakannya mamaca dapat memberikan fungsi yang berpengaruh terhadap kehidupan manusia diantaranya, dapat menjauhkan dari bala atau musibah, menambah kelancaran rizki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhe primadita (2011) efektivitas intervensi terapi musik klasik terhadap stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, hasilnya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi musik (primadita, 2011)

Perawat atau posyandu lansia di Sumenep dapat mengembangkan keperawatan yang berbasis budaya, salah satunya mamaca sebagai tindakan mandiri untuk mengurangi stres. Karena dalam penelitian ini mamaca terbukti efektif dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Tanpa harus dijelaskan para lansia di Sumenep telah mengerti apa yang dimaksud dengan mamaca. Dengan demikian secara tidak langsung mempermudah perawatan dalam melakukan tindakan keperawatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, uji statistik deskriptif dan korelasi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia di Desa Kerta Barat hampir setengah dari seluruh reponden merupakan lansia yang selalu mendengarkan mamaca.
2. Lansia di Desa Kerta Barat hampir setengah dari seluruh reponden mengalami stres ringan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-halaj, Q. M. I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia*. Skripsi untuk gelar sarjana keperawatan. Universitas

Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Devi, P., et al. (2008). *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada*

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara budaya mamaca dengan tingkat stres pada lansia ($p = 0,000 < 0,05$), dan terdapat hubungan negatif (berlawanan arah), artinya semakin tinggi frekuensi mendengarkan mamaca, maka semakin rendah tingkat stres pada lansia. Kedua variabel tersebut memiliki tingkat keeratan yang sangat tinggi

- Lansia. *Jurnal Keperawatan Universitas Udayana*.
- Efendi, Ferry, & Makhfudli. (2009). *keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan*. jakarta: salemba medika.
- Indriana, Yeniar, *et al.* (2010). Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).
- Isnaeni, Desty N. (2010). *Hubungan Antara Stress Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. KTI untuk gelar sarjana saint terapan. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Marsus. (2013). *Tradisi Mamaca Bagi Masyarakat Desa Banjar Barat, Kec. Gapura, Kab. Sumenep, Madura*. Skripsi untuk gelar sarjana humaniora. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maryasin. (2015, maret 11). Lansia Gemar Mendengarkan Mamaca. (e. Sugianto, Interviewer)
- Marzuki, M. B. (2005). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*, 1–11.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *keperawatan gerontik dan geriatrik*. jakarta: EGC.
- Potter, Patricia, & Perry, Anne. (2009). *fundamental of nursing*. jakarta: salemba medika.
- _. (2005). *buku ajar fundamental keperawatan*. jakarta: EGC.
- Primadita, Adhe. (2011). Efektivitas Intervensi terapi Musik Klasik Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal keperawatan UNDIP Semarang*
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.depkes.go.id/>. tanggal 11 maret 2015 jam 10.08
- Santoso, A., & Lestari, N. (2008). Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post Power Syndrome. *Media Ners*, 2, 1 – 44.
- Selye, Hans. (1976). *Stress in health and disease*. amerika: butterworth.
- Setyabudi, I. (2012). Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Penderita Stadium Aids. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*.
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi untuk gelar sarjana keperawatan. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Surbakti, E. P. (2009). *Stres Dan Koping Lansia Pada Masa Pensiun Dikelurahan Pardomuan Kec. Siantar Timur Kotamadya Pematangsiantar*. Skripsi untuk gelar sarjana keperawatan. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Yusnipah, Yuyun. (2012). *Tingkat Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Pasien Halusinasi Di Poliklinik Psikiatri Rumah Sakit Marzoeki Mahdi Bogor*. Skripsi untuk gelar sarjana keperawatan. Universitas Indonesia Depok.