

## Intervensi Senam Kecerdasan RTD Untuk Membantu Menurunkan Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stress Pada Klien Dewasa

Tatik Imadatus Sa'adati, Institut Agama Islam IAIN Kediri, [imakediri@iainkediri.ac.id](mailto:imakediri@iainkediri.ac.id)<sup>1</sup>  
Luthfi Athmasari, Institut Agama Islam IAIN Kediri, [luthfiyatmasari@iainkediri.ac.id](mailto:luthfiyatmasari@iainkediri.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstract

Mental health can be measured through levels of depression, anxiety, and stress. One motor- and spiritual-based intervention aimed at reducing stress is RTD Intelligence Gymnastics, developed by Aas Rukasa, based on faith in God. This study aims to analyze the effectiveness of RTD Intelligence Gymnastics in reducing levels of depression, anxiety, and stress in adult clients. The method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The independent variable in this study was RTD Intelligence Gymnastics, while the dependent variables were levels of depression, anxiety, and stress. The study subjects consisted of three adult female clients experiencing psychological problems and members of the RTD Intelligence Gymnastics community. Measurements were conducted using the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). The results showed a decrease in DASS scores in all clients after participating in the gymnastics, thus proving that RTD Intelligence Gymnastics is beneficial in reducing depression, anxiety, and stress individually.

*Keywords:* Anxiety, Levels of Depression, RTD Intelligence Gymnastics, Stress

### Abstrak

Kesehatan mental dapat diukur melalui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Salah satu intervensi berbasis motorik dan spiritual yang bertujuan menurunkan stres adalah Senam Kecerdasan RTD, yang dikembangkan oleh Aas Rukasa dengan pendekatan keimanannya kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas Senam Kecerdasan RTD dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada klien dewasa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Senam Kecerdasan RTD, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Subjek penelitian terdiri dari tiga klien dewasa perempuan yang mengalami masalah psikologis dan tergabung dalam komunitas Senam RTD. Pengukuran dilakukan menggunakan Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor DASS pada seluruh klien setelah mengikuti senam, sehingga Senam Kecerdasan RTD terbukti bermanfaat dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan stres secara individual.

*Kata kunci:* Kecemasan, Senam Kecerdasan RTD, Stres, Tingkat Depresi

Kesehatan adalah aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mencakup dimensi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Keempat dimensi ini berperan penting dalam memungkinkan individu untuk hidup produktif secara sosial maupun ekonomi (UU Kesehatan No. 36). Kesehatan mental, sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, telah menjadi fokus utama dalam bidang psikologi dan psikiatri. Menurut data dari Kementerian Kesehatan (2009), gangguan mental yang paling sering dijumpai di Indonesia pada tahun 2017 antara lain depresi, cacat intelektual, skizofrenia, gangguan perilaku, bipolar, gangguan makan, kecemasan, autisme, serta ADHD. Selama kurun waktu 1990 hingga 2017, terjadi peningkatan pada beberapa jenis gangguan, seperti skizofrenia, bipolar, autisme, dan gangguan makan, sementara gangguan depresi tetap menjadi yang paling dominan.

Laporan dari WHO (World Health Organization) tahun 2019 mengungkapkan bahwa lebih dari 450 juta individu di dunia mengalami gangguan mental (Hasanah, 2019). Mengatasi gangguan ini memerlukan intervensi yang menyeluruh, termasuk pendekatan farmakologis, psikologis, dan spiritual. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa kombinasi terapi medis dengan praktik spiritual, seperti zikir, dapat menurunkan tingkat stres dan depresi. Misalnya, penelitian oleh Suaib (2011) menemukan bahwa praktik zikir dapat mengurangi stres pada lansia, sedangkan Bornmann et al. (2006) mengungkapkan manfaat serupa bagi penderita HIV. Studi yang dilakukan oleh Hawari (2002) juga menunjukkan bahwa faktor spiritual berperan penting dalam efektivitas terapi, dengan 39% psikiater dan 33% psikolog klinis mengakui peran keimanan dalam kehidupan pasien.

Dalam perspektif psikologi Islam, Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam karyanya *At-Thibb An-Nabawi* (2020) membagi penyakit menjadi dua kategori utama, yaitu penyakit fisik dan penyakit mental. Penyakit mental, menurutnya, mencakup gangguan yang mempengaruhi pola pikir seseorang dan berhubungan dengan disfungsi sistem saraf otak. Selain itu, penyakit ini sering kali berkaitan dengan kondisi psikologis yang dipicu oleh faktor eksternal, seperti kecemasan, ketidakpastian, dan tekanan hidup.

Salah satu metode intervensi yang menggabungkan aspek fisik dan spiritual adalah Senam Kecerdasan RTD yang dikembangkan oleh Aas Rukasa. Berdasarkan modul dasar LP2SDM RTD (2022), senam ini dirancang untuk meningkatkan kecerdasan intelektual,

emosional, serta kesadaran spiritual melalui kombinasi gerakan tubuh dan teknik pernapasan tertentu. Senam ini dilakukan dalam komunitas RTD berbagai kota di Indonesia, seperti Kediri, Blitar, Tulungagung, Madiun, Ngawi, dan Trenggalek.

Peserta yang mengikuti senam ini berasal dari latar belakang psikologis yang beragam. Menurut pengurus RTD, Zubaid, beberapa peserta mengalami stres akibat trauma, konflik keluarga, atau kejadian lain yang berdampak pada kondisi mental mereka. Meskipun demikian, pendekatan psikoedukasi berbasis psikologi masih belum diterapkan secara sistematis dalam komunitas ini. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara kesehatan fisik dan psikologi agar peserta dapat mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik serta memperoleh manfaat optimal dari senam ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Senam Kecerdasan RTD dalam menurunkan tingkat stres pada orang dewasa dengan gangguan psikologis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi berbasis gerakan dan spiritualitas dalam menangani gangguan mental, serta memperkaya kajian psikologi terkait hubungan antara kesehatan mental dan pendekatan holistik.

### Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan membandingkan hasil skor DASS sebelum dan sesudah intervensi diterapkan pada partisipan. Partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa yang tergabung dalam komunitas Senam RTD serta memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang teridentifikasi melalui skala DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah skala DASS, yang berfungsi sebagai alat ukur untuk menilai tiga aspek psikologis, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Skala ini terbagi dalam tiga sub-skala yang masing-masing mengategorikan kondisi partisipan ke dalam tingkat normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Setiap partisipan diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan setelah mengikuti sesi Senam Kecerdasan RTD. Skala yang digunakan berbasis Likert dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan kondisi psikologis yang dialami oleh partisipan.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner DASS kepada setiap partisipan sebelum sesi senam pertama dimulai dan setelah sesi terakhir selesai. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data, yaitu dengan menghitung rata-rata skor DASS sebelum dan setelah intervensi guna melihat perubahan yang terjadi. Hasil pengukuran kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas intervensi dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada partisipan penelitian.

### H a s i l

Penelitian yang menggunakan Skala DASS pada 3 responden diperoleh skor sebagai berikut :

Tabel 1  
*Nilai Skor DASS Pada Berbagai Perlakuan*

No	Responden	Assesmen Pre-Test			Rata2
		Depresi	Cemas	Stres	
1	A	6	14	12	10.67
2	B	8	18	16	14
3	C	16	22	24	20.67
No	Responden	Assesmen Perlakuan 1			Rata2
		Depresi	Cemas	Stres	
1	A	0	2	0	0.67
2	B	0	10	4	4.67
3	C	10	14	14	12.67
No	Responden	Assesmen Perlakuan 2			Rata2
		Depresi	Cemas	Stres	
1	A	0	0	0	0
2	B	0	12	4	0
3	C	6	10	12	6
No	Responden	Assesmen Perlakuan 3			Rata2
		Depresi	Cemas	Stres	
1	A	0	2	0	0.67
2	B	0	2	2	1.33
3	C	4	2	6	4
No	Responden	Assesmen Post Tes			Rata2
		Depresi	Cemas	Stres	
1	A	2	14	4	6.67
2	B	2	2	2	2
3	C	2	0	0	0.67

Dalam table tersebut, dapat dijelaskan bahwa :

- Pada Klien A rata-rata skor DASS sebelum senam RTD adalah 10.67 dan setelah melaksanakan senam RTD skor DASS menjadi 6,67. Tampak ada penurunan sebesar 4 point.

Dengan kata lain Senam RTD dapat membantu menurunkan tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres bagi Klien A.

- b. Pada Klien B rata-rata skor DASS sebelum senam RTD adalah 14 dan setelah melaksanakan senam RTD skor DASS menjadi 2. Tampak ada penurunan sebesar 12 point. Dengan kata lain Senam RTD dapat membantu menurunkan tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres bagi Klien B.
- c. Pada Klien C rata-rata skor DASS sebelum senam RTD adalah 20,67 dan setelah melaksanakan senam RTD skor DASS menjadi 0,67. Tampak ada penurunan sebesar 20 point. Dengan kata lain Senam RTD dapat membantu menurunkan tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres bagi Klien C.

### Pembahasan

Proses pelaksanaan senam dilakukan sebanyak 16 kali dengan durasi 3 jam setiap harinya. Selama periode ini, responden tetap dapat melakukan aktivitas lain, sehingga terdapat kemungkinan berbagai faktor eksternal masih mempengaruhi kondisi emosional mereka. Oleh karena itu, hasil pengukuran menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang bervariasi. Namun, berdasarkan hasil evaluasi di setiap sesi, terlihat bahwa Senam RTD memiliki dampak dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres.

Senam Kecerdasan pada dasarnya dapat disesuaikan dengan kemampuan individu. Dari hasil analisis pada setiap responden, rata-rata skor DASS setelah intervensi (*post-test*) lebih rendah dibandingkan dengan sebelum intervensi (*pre-test*). Hal ini menunjukkan bahwa senam tersebut memberikan manfaat secara personal dalam pengelolaan emosi, serta membantu mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres.

Stres merupakan kondisi awal individu dalam merespons stimulus yang diterima. Maramis (dikutip oleh Musradinur, 2016) menjelaskan bahwa perubahan psikososial dapat menjadi tekanan mental (stresor psikososial), yang bagi sebagian individu dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan mereka serta mendorong upaya adaptasi. Stresor psikososial dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti perceraian, konflik keluarga, dan hubungan interpersonal yang buruk. Namun, tidak semua individu mampu beradaptasi dengan baik

terhadap stresor ini, sehingga dapat mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, atau bahkan gangguan kesehatan mental lainnya.

Menurut Cameron dan Meichenbaum, stres memiliki berbagai bentuk yang bergantung pada karakteristik individu, kemampuan mengatasi masalah (*coping skills*), serta sifat stresor yang dihadapi. Kaplan dan Sadock menekankan bahwa dalam dinamika psikologis, stres berkaitan dengan fungsi ego individu. Apabila ego berfungsi dengan baik, keseimbangan emosional dapat terjaga. Namun, jika stresor tidak dapat diatasi, maka stres dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Ketidakseimbangan yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan ansietas kronik (Kaplan, 2004).

Depresi dan kecemasan merupakan dua jenis gangguan psikologis yang mengalami peningkatan signifikan, terutama setelah masa pandemi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara lebih dari 12 juta di antaranya mengalami depresi (Kemenkes, 2021). Selain itu, The Global Burden of Diseases (GBD) 2019 mencatat bahwa depresi dan kecemasan termasuk dalam 25 penyebab utama beban penyakit global. Pada tahun 2020, pandemi COVID-19 berkontribusi terhadap peningkatan kasus depresi mayor sebesar 27,6% dan gangguan kecemasan sebesar 25,6% di seluruh dunia (Santomauro, dalam Wijaya dkk., 2022).

Psikiater Dadang Hawari menyatakan bahwa depresi yaitu gangguan mental yang mempengaruhi produktivitas individu serta kemajuan masyarakat. Depresi juga menjadi faktor utama penyebab bunuh diri, yang menempati posisi keenam dalam daftar penyebab kematian di Amerika Serikat. Penelitian yang dilakukan oleh Keilholz dan Poldinger mengungkapkan sekitar 10% pasien yang berkonsultasi dengan dokter mengalami depresi, dan 50% di antaranya merupakan kasus depresi yang tidak terdeteksi. Sartorius memperkirakan bahwa sekitar 100 juta orang di seluruh dunia mengalami kondisi depresi, dengan angka yang diperkirakan terus meningkat akibat bertambahnya usia harapan hidup, meningkatnya stresor sosial, serta berkurangnya peran kehidupan beragama dalam masyarakat sekuler.

Di Amerika Serikat, banyak pasien depresi pertama kali mencari pengobatan di layanan primer dan umumnya hanya menerima terapi farmakologis. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif, termasuk olahraga, dapat meningkatkan efektivitas pengobatan

depresi (Lynette & Frank, 2004). Olahraga menjadi intervensi perilaku yang menjanjikan dalam mengurangi gejala depresi. Studi yang dilakukan oleh Regina dkk. juga menunjukkan bahwa olahraga berperan dalam menurunkan gejala depresi melalui modulasi hormon, neurotransmitter, serta faktor neurotropik seperti BDNF, VEGF, dan IGF-1 di hipokampus (Regina & Arif, 2019).

Senam Kecerdasan RTD, sebagai salah satu bentuk olahraga yang menggabungkan olah tubuh, pikiran, dan hati, dapat digunakan sebagai metode pencegahan, terapi pendamping dalam proses kuratif, maupun sebagai bagian dari rehabilitasi untuk mencegah kekambuhan gejala. Buku "Panduan Senam" menjelaskan bahwa senam kecerdasan dilakukan melalui gerakan tubuh tertentu dan teknik pernapasan yang mengoptimalkan energi internal dan eksternal tubuh secara simultan. Dengan sistem yang terintegrasi dan logis, senam ini dapat meningkatkan kualitas energi dalam tubuh serta mengembangkan aspek biologis, kimiawi, fisika, dan psikologis individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Senam Kecerdasan RTD memiliki potensi sebagai alternatif untuk menjaga kesehatan mental. Meskipun belum ada penelitian yang secara spesifik mengungkap efektivitasnya, manfaat personal yang dirasakan oleh responden cukup signifikan. Beberapa responden melaporkan bahwa setelah mengikuti senam ini, mereka mengalami perbaikan kualitas tidur, stabilitas emosi, serta peningkatan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam perspektif Islam, usaha untuk menjaga kesehatan, baik fisik maupun mental, merupakan bentuk ikhtiar manusia untuk memperoleh keberkahan dan keselamatan. Psikiater Dadang Hawari dalam bukunya menegaskan bahwa setiap penyakit, termasuk gangguan kejiwaan, pasti memiliki obat dan jalan keluarnya. Oleh karena itu, upaya seperti Senam Kecerdasan RTD dapat menjadi bagian dari solusi dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental individu.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis yang positif pada seluruh klien setelah mengikuti Senam RTD. Sebelum intervensi, masing-masing klien menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang bervariasi, namun setelah pelaksanaan senam, ketiganya mengalami perbaikan kondisi emosional yang cukup signifikan. Klien yang sebelumnya berada pada tingkat gangguan psikologis sedang hingga tinggi menunjukkan penurunan intensitas gejala, sementara klien dengan tingkat gangguan yang lebih ringan juga mengalami peningkatan kestabilan emosi. Perubahan ini mengindikasikan bahwa Senam RTD memberikan dampak positif secara personal bagi setiap klien, baik dalam mereduksi ketegangan psikologis maupun meningkatkan rasa tenang dan keseimbangan emosi. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian yang berkaitan dengan efektivitas Senam RTD dalam membantu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi dapat terjawab. Senam Kecerdasan RTD terbukti berpotensi menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis individu melalui pendekatan motorik dan spiritual.

### Saran

Untuk hasil lebih akurat dan generalisasi yang lebih luas, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak subjek. Dengan demikian, efektivitas Senam Kecerdasan dapat diuji secara lebih komprehensif dan menghasilkan temuan yang lebih terukur dalam ranah psikologi.

### Referensi

- Abidah, M. (2017). Pengaruh senam kecerdasan terhadap kecerdasan emosi anggota lembaga pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia RTD unit Walisongo Semarang (Tesis).
- Aristiani, et. al. (2021). Pengaruh kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar dari perspektif gender. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Indonesia*, 3(1), 221-230.
- Craft, L., & Perna, M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 6(3)
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat pada penderita gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1).

- Hawari, D. (1996). Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Jakarta: PT. Dana Bakti Primayasa.
- Istyanto, F., et al. (2023). Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental berbasis narrative review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 182-192.
- Kaplan, et. al. (2004). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry (7th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia.
- Lovibond, F., & Lovibond, H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 335-343.
- Ma'ruf, S., et. al. (2023). Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 01-15.
- Musradinur. (n.d.). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Pingkan, et. al. (2019). Efektivitas olahraga sebagai terapi depresi. *Medical Journal of Lampung University*, 8(2).
- Siregar, S. (2017). Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Kencana.
- Solso, L. (2001). Cognitive Psychology (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Wijaya, A. et. al (n.d.). Levels of Depression and Anxiety in Productive Age.
- Yusuf, A, dkk. (2017). Kebutuhan Spiritual (Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan). Mitra Wacana Media.