

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE DI PMB SUMIYATI

Titin Apriyani⁽¹⁾, Ade Marlisa Rahmadayanti⁽²⁾, Rani Purwani⁽³⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*corresponding author : titinapriyani65@gmail.com

ABSTRAK

Premenopause yaitu masa peralihan diantara masa reproduksi ke masa senium. Masa ini disebut dengan klimakterium (sebelum berhentinya haid) yaitu sekitar 4 sampai 5 tahun sebelum terjadinya menopause. Premenopause merupakan seluruh periode masa subur sebelum terjadi menopause yaitu periode dari *menarche* sampai menopause. Gejala pada wanita premenopause yaitu merasa *hot flashes*, cemas, lebih cepat lelah, susah tidur, mudah tersinggung, sering lupa. Kecemasan yang terjadi pada wanita premenopause yaitu suatu yang wajar dialami oleh setiap wanita. Kecemasan terjadi karena perubahan fisik yang dihadapi oleh sebageaian besar wanita pramenopause. Olahraga yang dapat dilakukan pada wanita premenopause salah satunya yaitu senam yoga. senam yoga membuat system saraf otonom akan menjadi seimbang dan bermanfaat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause di PMB Sumiyati tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan penelitian berbentuk *one group pre-post test design*, dimana tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 40-50 tahun yang ada di wilayah PMB Sumiyati, dengan sampel berjumlah 10 responden. Instrument yang digunakan adalah kuisioner. Hasil penelitian dari 10 responden yang telah mengikuti yoga secara rutin menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan dibandingkan sebelum melakukan yoga. Berdasarkan hasil *Uji Statistik Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di PMB Sumiyati tahun 2023.

Kata kunci : kecemasan, premenopause, senam yoga

ABSTRACT

Premenopause is a transitional period between the reproductive period and the senium period. This period is called climacteric (before the cessation of menstruation) which is about 4 to 5 years before menopause. Premenopause is the entire fertile period before menopause occurs, namely the period from menarche to menopause. Symptoms in premenopausal women are feeling hot flashes, anxiety, getting tired faster, insomnia, irritability, often forgetting. Anxiety that occurs in premenopausal women is something that is naturally experienced by every woman. Anxiety occurs because of the physical changes faced by most premenopausal women. One of the sports that can be done in premenopausal women is yoga. Yoga exercises balance the autonomic nervous system and are beneficial for lowering blood pressure. The purpose of this study was to

determine the effect of yoga on reducing anxiety levels in premenopausal women at PMB Sumiyati in 2023. This study used a pre-experimental research design with a one group pre-post test design, which did not use a control group. The population in this study were women aged 40-50 years in the PMB Sumiyati area, with a sample of 10 respondents. The instrument used is a questionnaire. The results of the study of 10 respondents who had participated in yoga regularly showed that there was a decrease in anxiety levels compared to before doing yoga. Based on the results of the Chi Square Statistical Test, the p value = $0.002 < \alpha = 0.05$. This shows that there is an effect of yoga on reducing anxiety levels in premenopausal women at PMB Sumiyati in 2023.

Keywords: *anxiety, premenopausal, yoga exercise*

PENDAHULUAN

Menopause adalah berhentinya menstruasi terjadi pada perempuan usia 48-55 tahun. Menopause akan terjadi pada seluruh wanita, sehingga diharapkan untuk mempersiapkan diri sebaik-baiknya secara fisik maupun psikis agar bias menjalani dan menghadapi masa menopause. Sebelum haid berhenti pada wanita telah terjadinya suatu perubahan di tubuh, baik secara fisik atau psikis (Arini, 2018).

Lebih dari 80% wanita yang mengalami keluhan fisik dan psikis dengan banyak tekanan serta adanya penurunan kualitas hidup. Jika keluhan tidak segera di atasi akan menyebabkan depresi. Kecemasan bersifat relative yaitu ada orang yang cemas akan tetapi bisa tenang kembali setelah adanya dukungan dari orang terdekat namun ada yang terus cemas walaupun orang disekitarnya selalu memberi dukungan.

Kecemasan yang terjadi pada wanita menopause sering dikaitkan dengan ada rasa khawatir pada saat menghadapi keadaan yang sebelumnya tidak dikhawatirkan. Wanita pada masa menopause sebesar 58,3% mengalami psikologis dan gangguan fisik. Masa perimenopause wanita akan mengalami kekacauan hormon, terjadi perubahan fisik dan psikologis. Semua wanita perimenopause akan mengalami cemas. Masalah yang timbul akibat perimenopause dikarenakan perubahan-perubahan yang dialami yaitu perubahan

psikis, hotflush, night sweat, dryness vaginal penurunan daya ingat, depression (rasa cemas), fatigue, insomnia, penurunan libido, drypareunia incontinence urinary.

Wanita berumur di atas 50 tahun yang memasuki usia perimenopause setiap tahun diperkirakan mengalami peningkatan yang signifikan. Jika masalah ini tidak di atasi, akan berkembang menjadi stress. Stress atau kecemasan dapat merangsang serta mengganggu keseimbangan hormone wanita, yang pada akhirnya memiliki dampak pada kesehatan tubuh. Cemas akan berlanjut menjadi depresi. Kesehatan wanita perimenopause perlu dapat perhatian sehingga bias meningkatkan angka harapan hidup, kesejahteraan psikologis, dan tercapainya kebahagiaan .

Kecemasan dapat mengubah fungsi normal tubuh. Kadar adrenalin dan kortisol di tubuh meningkat di atas batas normal. Peningkatan kadar kortisol dalam rentang waktu lama akan menyebabkan gangguan-gangguan seperti diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit pernafasan, eksim dan psoriasis (sejenis penyakit kulit yang ditandai bintik-bintik atau kemerahan pada kulit, yang tertutupi oleh lapisan tanduk berwarna perak). Kadar kortisol yang tinggi dapat berdampak pada terbunuhnya sel-sel otak.

Olahraga yaitu salah satu cara mengurangi kecemasan yang baik, aktivitas fisik seperti olahraga bisa membantu orang tua menjaga independensi, mengurangi

risiko penyakit, dapat menyembuhkan penyakit. Kekuatan tulang serta massa otot bisa ditingkatkan dengan olahraga teratur. Senam, berjalan, bersepeda dan berenang adalah bentuk latihan yang baik dalam mengatasi cemas. Latihan beban juga dapat berguna. Selain itu, olahraga teratur merupakan cara efektif untuk mengobati beberapa masalah depresi, yang terjadi jika cemas tidak teratasi. Aktivitas fisik menyebabkan otak distimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan.

Olahraga dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk kekhawatiran dan kegelisahan. Olahraga yang cocok untuk perimenopause salah satunya adalah senam yoga, berdasarkan fisiologi: saat bergerak, otot membutuhkan oksigen dalam bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat, tubuh akan menanggapi dengan meningkatnya jumlah oksigen yang kemudian dikirim ke pelosok-pelosok otot-otot jantung. Sebagai akibatnya frekuensi pernafasan dan detak jantung meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Kemudian oksigen akan menjadi karbondioksida, yang kemudian dihembuskan. Tubuh akan berkeringat serta membakar kalori dengan lemak.

Yoga yaitu salah satu bentuk senam yang populer dalam kebugaran, karena yoga lebih menyenangkan dan dapat dilakukan berkelompok maupun sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga dapat membantu merasa lebih baik, membantu tidur lebih nyaman, dan menghilangkan stress. Gerakan yoga memiliki manfaat untuk orang yang rutin melakukannya. Bagi wanita perimenopause gerakan pada olahraga yoga sangat bermanfaat. Gerakan-gerakan yoga tersebut dipercaya dapat membuat para wanita perimenopause akan tampak lebih awet muda jika rutin melakukan gerakan yoga tersebut.

METODE

Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental*, rancangan *One-group pre-post test design*, tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Desain ini menggunakan observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu tingkat kecemasan sebelum yoga disebut *pre test* dan sesudah yoga disebut *post test*. Di PMB Sumiyati dari bulan April – bulan Mei senam yoga pada premenopause dilakukan 2 x dalam seminggu dengan durasi 15 menit. Populasi pada penelitian ini adalah wanita premenopause yang berusia 40-50 tahun, Ibu Premenopause yang bersedia menjadi responden di PMB Sumiyati. Pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10. Pengambilan sampel ini menggunakan cara *purposive sampling*, sampel yang diambil pada penelitian ini adalah ibu *premenopause* yang memenuhi Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi di BPM Sumiyati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Tingkat Kecemasan Pada Wanita
Premenopause Sebelum Dilakukan Yoga

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak cemas	0	0
Ringan	0	0
Sedang	4	40.0
Berat	6	60.0
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat di ketahui bahwa dari 10 responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 responden 40% dan yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 6 responden 60%

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Sesudah Dilakukan Yoga

Tingkat Kecemasan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tidak cemas	1	10.0
Ringan	9	90.0
Sedang	0	0.0
Berat	0	0.0
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat di ketahui bahwa dari 10 responden yang mengalami tidak cemas

sebanyak 1 responden 10% dan yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 responden 90%

Tabel 3
Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause

Yoga	Tingkat kecemasan								Jumlah		P Value
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sebelum dilakukan	0	0%	0	0%	4	40%	6	60%	10	100%	0,002
Sesudah dilakukan	1	10%	9	90%	0	0%	0	0%	10	100%	

Berdasarkan hasil uji chi-square pada tabel 3 diatas didapatkan *p value* 0,002 lebih kecil dari 0,05 ($p \text{ value} \geq a$) sehingga demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause.

Pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di PMB Sumiyati setelah dilakukan analisis didapatkan hasil dari 10 responden sebelum dilakukan yoga sebanyak 4 responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan persentase 40 % dan tingkat kecemasan berat sebanyak 6 responden dengan persentase 60 %.

Setelah dilakukan yoga dari 10 responden terdapat 9 responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan persentase 90 % dan 1 responden tidak mengalami kecemasan setelah melakukan yoga secara rutin dengan persentase 10%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause setelah melakukan yoga di PMB Sumiyati secara rutin.

Premenopause merupakan masa peralihan dari masa reproduksi dan masa senium. Masa ini dikenal dengan masa klimakterium yaitu 4-5 tahun sebelum menopause. Pada fase ini menstruasi mulai terjadi tidak teratur, namun belum muncul

gejala menopause, seperti *hot flashes*, kekeringan vagina, dan lain lain. Premenopause biasanya dialami wanita pada usia 40-an. Pada fase ini lah wanita merasa rasa cemas, khawatir dan ketakutan berlebihan.

Dalam upaya menurunkan kecemasan ada beberapa cara untuk mengatasi keluhan pada wanita premenopause salah satunya dengan melakukan yoga. Yoga yaitu sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari sistem kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yuj dalam bahasa sansekerta kuno-berarti *union* (penyaluran). Penyaluran antara alma atau diri dan *brahma* (yang maha kuasa). Intinya, melalui yoga seseorang akan menjadi lebih baik mengenal seluruh aspek dirinya sehingga semakin dekat pula ia dengan sang penciptanya, yang terbagi menjadi Sembilan bentuk aliran yoga diantaranya *jnana yoga, karma yoga, bhakti yoga, yantra yoga, tantra yoga, mantra yoga, kundalini yoga, hatha yoga, dan raja yoga* (Sindhu, 2015).

Hasil penelitian yang menggunakan kuisioner sebelum dan sesudah dilakukan yoga didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yoga terdapat penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause yang dilakukan di PMB Sumiyati dengan tingkat kecemasan berat dan sedang sebelum dilakukan yoga mengalami penurunan setelah dilakukan yoga menjadi tingkat kecemasan ringan dan tidak cemas. Berdasarkan hasil *Uji Statistik Chi Square* didapatkan nilai $p\ value = 0,002 < \alpha = 0,05$ dengan demikian artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di PMB Sumiyati tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dr. Suchithara (2018) yang menyatakan bahwa gerakan yoga dan teknis pernafasan dalam yoga dapat menimbulkan

efek relaksasi hingga 74,5%. Hal ini juga menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh yang positif sehingga cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan (cemas), pengaruh ini tampak dalam bentuk perubahan pada sirkulasi darah dan perubahan pada detak jantung (Suchithra, 2018).

Menurut studi yang dilakukan oleh Putri (2014) pada domain fisik ditemukan perbedaan antara yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas fisik, bahwa fisik cenderung lebih baik pada wanita premenopause yang berolahraga secara rutin. Wanita premenopause yang mengalami tingkat kecemasan menyatakan bahwa pikirannya fokus pada gerakan yang diberikan pada saat melakukan senam yoga.

Tingkat kecemasan wanita premenopause mengalami penurunan sesudah dilakukan senam yoga karena senam yoga membuat tubuh rileks dan pikiran jadi tenang, serta terciptanya energi positif pada tubuh. Yoga merupakan latihan fisik maupun mental untuk seluruh kalangan usia, memberikan dampak relaksasi bagi tubuh, mengontrol pernafasan yang sangat efektif buat melepaskan toksin pada kulit dan paru-paru, melancarkan peredaran darah (Setyo dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Susan (2014) juga mengatakan bahwa masalah yang dialami oleh wanita premenopause dapat teratasi oleh latihan fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan dengan nilai ($p=0,02$). Olah raga rutin pada wanita premenopause memberi dampak positif terhadap kualitas hidup mereka. Secara fisik, relaksasi dari latihan yoga akan menimbulkan rasa nyaman atau relaks, dalam keadaan relaks tubuh melalui otak akan memproduksi endorpin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik) (Rosida et al., 2017).

Kecemasan pada premenopause jika tidak segera ditangani akan menyebabkan penurunan aktifitas fisik maupun psikis. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi non konvensional yaitu olahraga. Olahraga yang tepat untuk wanita pra menopause salah satunya adalah yoga, yaitu pemusatan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera serta tubuh secara keseluruhan serta mengendalikan, berkonsentrasi serta mengatur. Sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada premenopause diperlukan media informasi, komunikasi, edukasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, terapi alternatif yang bermanfaat menurunkan kecemasan premenopause dengan senam yoga (Ningrum, 2020).

Wanita premenopause yang mengikuti senam yoga di PMB Sumiyati mengaku sangat puas akan perubahan yang terjadi, beberapa orang mengatakan kesehatan fisiknya dan kecemasan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Mereka yang mengikuti senam yoga ini memiliki manfaat yang lebih besar yang pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan penurunan tingkat kecemasan pada masa premenopause. Peningkatan usia harapan hidup perlu dibarengi dengan peningkatan kualitas hidup.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di PMB Sumiyati tahun 2023 dengan hasil *Uji Statistik Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$. Penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang lebih berbeda terutama pengaruh penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause sehingga penelitian dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa & Ifdil. (2016) . *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada lanjut Usia (Lansia) . Jurnal Konselor Volume 5*. Anshori, Y. I
- Aprilia, N. dan Puspitasari, N. (2007). *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause, The Indonesian Journal of Public Health*.
- Aqila. (2010). *Bahagia di usia menopause*. yogyakarta
- Dita, A. (2010). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. yogyakarta:
- Gilly, A., 2010. *Buku ajar kesehatan reproduksi Wanita*, Jakarta : EGC
- Hesti, A., & Aprilia, E. (2016). Pengaruh Fitoestrogen terhadap gejala menopause. *Pengaruh Fitoestrogen terhadap gejala menopause , 2*.
- Jose .T. T; Raghavan D (2018). *Efektivitas bubuk kedelai pada keparahan gejala perimenopause pada wanita*
- Juniati, N.K. (2012) .*Tingkat Kecemasan Ibu-Ibu Usia 40-48 tahun Dalam Menghadapi Menopause di Dusun Mundu Kelurahan Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta*.
- Ningrum, Desi Setiyo, (2020). *Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Premenopause*. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/1441>.
- Notoadmojo, S. 2018. *Metodelogi Penelitian Kesehaan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo. (2016). *Pre menopause*. Jakarta
- Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, (2016). *Pengaruh Terapi Experessive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan* (2016)
- Putri, D.I.,W,D.M., A.Y. (2014). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. e-Jurnal

- Pustaka Kesehatan, vol. 2 (no. 1).
Pp167-174.
- Proverawati. (2010). *Menopause dan syndrom pre menopause*. yogyakarta
- Reid. (2014). Managing menopause. *Journal of obstetrics and ginecology canada*
- Rosida, L. K, Jusup, S.A., & Murti, B, (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada wanita Menopause. 6(2), 1-10.
- Saputra, Dhymaz Rangga Bistara,. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Wanita Premenopause*, Malang, Jawa Timur : 2016
- Sasrawita. (2017). *Premenopause*.Pekanbaru : 2017
- Sindhu, (2015) . *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung
- Sriwaty, I. & Nuryoto, S. *Pengaruh psikoedukasi menopause dan relaksasi untuk menurunkan kecemasan wanita premenopause*. Jurnal Humanitas.
- Suparni. (2016). *Hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause didesa wauhan kecamatan purwosari kabupaten kediri* , 2016.
- Sihombing, Magdalena. 2010. (Karya Tulis Ilmiah) *Perbandingan Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45 – 55 tahun yang Memiliki Berat Badan normal atau kurang (IMT 23 kg/m²) di kelurahan glugur darat II kecamatan Medan Timur*. Medan FK USU.
- Wigati, A., & Kulsum, U (2017) . *Kecemasan Wanita pada Masa Menopause*