

PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE DI DESA WANASARI TABANAN

Ni Nyoman Ferry Astuti, Putu Mastiningsih, Ni Made Risna Sumawati

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali

E-mail: ferryastuti1504@gmail.com

Abstrak

Penuaan adalah proses alami yang dialami oleh semua manusia. Penuaan pada wanita dimulai dengan memasuki periode klimakterik yang terjadi pada usia 40-65 tahun. Salah satu masalah yang sering muncul pada usia premenopause adalah kecemasan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita premenopause secara non-farmakologis adalah dengan yoga pranayama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari, Tabanan. Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimen dengan desain one group pretest-posttest, di mana observasi dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan yoga pranayama memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada wanita premenopause di Desa Wanasari, Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan wanita premenopause dapat menerapkan Yoga Pranayama untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: *Yoga Pranayama; Kecemasan; Wanita Premenopause*

Abstract

Aging is a natural process experienced by all humans. Aging in women begins with entering the climacteric period which occurs at the age of 40-65 years. One of the problems that often arise in premenopausal age is anxiety. Efforts that can be made to reduce anxiety in premenopausal women non-pharmacologically are with yoga pranayama. This study aims to determine the Effect of Yoga Pranayama on Anxiety in Premenopausal Women in Wanasari Village, Tabanan. This study used the Pre-Experiment method with a one group pretest-posttest design, where observations were made twice, namely before and after the intervention was given. Data were analyzed using the Wilcoxon Test. The results of the statistical test conducted to determine the level of anxiety experienced by premenopausal women before and after being given yoga pranayama obtained a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means H_0 is rejected, so it can be concluded that there is an effect of yoga pranayama on anxiety in premenopausal women in Wanasari Village, Tabanan. Based on the results of this study, it is expected that premenopausal women can apply Yoga Pranayama to overcome anxiety.

Keywords: *Yoga Pranayama; Anxiety; Premenopausal Women*

A. PENDAHULUAN

Kemajuan dibidang kesehatan membuat angka harapan hidup menjadi meningkat, pada saat bersamaan populasi lansia juga meningkat. Penuaan merupakan proses alamiah yang dilalui oleh semua manusia. Penuaan pada wanita diawali dengan memasuki masa klimakterium yang dimulai pada usia

40-65 tahun¹. Klimakterium terdiri dari masa premenopause, menopause dan pasca menopause. Premenopause biasanya menimbulkan gejala seperti, siklus menstruasi tidak teratur, perasaan panas dari dada hingga wajah, keringat dingin pada malam hari, dryness vagina, insomnia, cepat lelah dan depresi².

Berdasarkan data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2019 penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita, termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Di Indonesia menunjukkan 17,9 juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita³. Pada saat memasuki masa menopause seorang wanita akan mengalami keluhan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari⁴. Masalah yang timbul dikarenakan adanya perubahan-perubahan yang dialami wanita premenopause berupa fisik maupun psikis, masalah tersebut dapat menjadi sangat serius jika tidak ditangani karena menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan⁵. Sebuah penelitian menemukan bahwa sebagian besar wanita yang memasuki masa menopause mengalami kecemasan tingkat berat⁶.

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Hidaayah & Alif, 2018). Kecemasan pada wanita premenopause terjadi karena kekhawatiran wanita tentang perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialami selama premenopause dan kecemasan karena takut orang-orang yang dicintai akan berpaling dan meninggalkannya akibat perubahan fisik yang dialami selama

¹ Juminten Saimin et al., "Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause , Sebuah Studi Crosssectional Anxiety of Premenopausal Women in Facing Menopausal Period , A Cross Sectional Study" 1, no. 1 (2021): 226–30.

² Moh. Hanafi dan I Gede Dharma Utamayasa, "Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7 (2) (2021): 354–60.

³ Ridwan Setiawan, Iryanti Iryanti, dan Muryati Muryati, "Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung," *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>.

⁴ Milatul Asifah dan Menik Sri Daryanti, "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman," *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama* 8, no. 2 (2021): 180, <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>.

⁵ Daniel Akbar Wibowo dan Syifa Nadhilah, "Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis," *Jurnal Keperawatan Galuh* 2, no. 1 (2020): 122–29, <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>.

⁶ Debby Afradipta, "Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 1 (2021): 35–40, <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>.

premenopause⁷. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita premenopause yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi⁸. Intervensi non-farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan salah satunya adalah dengan melakukan yoga pranayama⁹. Yoga adalah salah satu cara meditasi untuk menenangkan pikiran dengan metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara olah tubuh (asana), aliran pernafasan (pranayama) dan meditasi atau visualisasi. Dengan melakukan yoga pada saat premenopause dapat mengurangi kecemasan dan membuat tubuh menjadi lebih rileks¹⁰. Hasil dari sebuah penelitian menemukan bahwa adanya keterkaitan atau pengaruh yoga terhadap penurunan kecemasan pada wanita premenopause¹¹.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pre eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group pre Test – post Test, dimana penelitian ini Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan sebanyak 102 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik Purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan. Pengambilan sampel ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner, kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

⁷ Saimin et al., “Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause , Sebuah Studi Crossover Anxiety of Premenopausal Women in Facing Menopausal Period , A Cross Sectional Study.”

⁸ Saddiyah Rangkuti, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wus Tentang Flour Albus di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)* 1, no. 1 (2021): 26–33, <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.9>.

⁹ Rudi Karmi et al., “Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause usia (40-50 tahun),” *Jurnal Ilmiah Humantech* 1, no. 1 (2021): 37–58.

¹⁰ Hanafi.M dan I Gede Dharma Utamayasa, “Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7, no. 2 (2021): 354–60.

¹¹ Rani Purwani Titin Apriyani, Ade Marlisa Rahmadayanti, “Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Pmb Sumiyati,” *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 12, no. 2 (2023): 193–99, <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/index>.

menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji Wilcoxon.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan di Desa Wanasari Tabanan.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan pada wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
45- 49 Tahun	59	72,8
50-54 Tahun	22	27,2
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	0	0
SMP	3	3,7
SMA/SMK	58	71,6
Perguruan Tinggi	20	24,7
Pekerjaan		
IRT	44	54,3
Karyawan Swasta	29	35,8
PNS	8	9,9
Total	81	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan hasil pengukuran karakteristik responden wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan menunjukan bahwa Sebagian besar responden berusia 45-49 tahun sebanyak 59 (72,8%) dengan tingkat Pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebanyak 58 (71,6%) dengan jenis pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) sebanyak 44 (54,3%) dari 81 responden.

Tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan yoga pranayama di Desa Wanasari Tabanan.

Tabel 5.2 Hasil Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause sebelum diberikan Yoga Pranayama di Desa Wanasari Tabanan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	0	0
Kecemasan Ringan	16	19,8
Kecemasan Sedang	65	80,2
Kecemasan Berat	0	0
Total	81	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita premenopause sebelum diberikan yoga pranayama sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 65 (80,2 %) dari 81 responden.

Tingkat kecemasan pada wanita premenopause setelah diberikan yoga pranayama di Desa Wanasari Tabanan

Tabel 5.3 Hasil Tingkat Kecemasan pada Wanita setelah diberikan Yoga Pranayama Di Desa Wanasari Tabanan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	11	13,6
Kecemasan Ringan	47	58,0
Kecemasan Sedang	23	28,4
Kecemasan Berat	0	0
Total	81	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita premenopause setelah diberikan yoga pranayama sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 47 (58,0%) dari 81 responden.

Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan

Tingkat Kecemasan	Mean	Median	P-Value
Pretest	3,18	3,00	0,000
Posttest	2,15	2,00	

Berdasarkan tabel 5.4 dari hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh Wanita premenopause sebelum dan setelah diberikan yoga pranayama didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan.

D. PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat berasal dari sumber internal dan eksternal. Faktor internal yaitu berasal dari diri sendiri antara lain; tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, usia, dan penyakit yang dialami, sedangkan faktor eksternal dapat bersumber dari keluarga (dukungan dari orang tua), masyarakat (peran tenaga kesehatan), dan lingkungan (lingkungan fisik biologis, dan sosial). Yoga pranayama dapat mengatasi kecemasan yang

berasal dari faktor internal, hal ini dilihat dari responden eksperimental mendapat pengetahuan tambahan dari peneliti tentang penanganan kecemasan¹².

Olahraga yang cocok untuk pramenopause salah satunya adalah senam yoga, menurut fisiologi: selama ada bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Yoga bertujuan untuk merangsang gelombang alfa pada otak yang berhubungan dengan kondisi relaksasi yang mendalam dan kesehatan mental. Selain itu juga secara fisiologis latihan senam yoga tidak hanya membantu untuk merasa lebih baik, tetapi juga membantu tidur lebih nyaman, dan dapat menurunkan masalah kesehatan psikologis. Umumnya wanita premenopause kurang mendapatkan informasi tentang menopause dan fungsi yoga yang lebih mendasar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause¹³.

Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya dari informasi yang disampaikan saat penyuluhan kesehatan saja, namun ada faktor lain seperti lingkungan sekitar. Hal ini menimbulkan perbedaan persepsi antar individu, yang berdampak pada kepercayaan dan kondisi kesehatan yang berbeda setiap individunya. Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami tentu berbeda-beda, ada yang menanggapi negatif namun adapula yang positif. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi respon kecemasan adalah usia, status kesehatan jiwa dan fisik, pendidikan, respon koping, tahap perkembangan dan pengetahuan¹⁴. Berdasarkan uraian teori tersebut, hasil penelitian didapatkan bahwa dari hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan yoga pranayama didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh¹⁵ yang berjudul “Efek Senam Yoga

¹² Hanafi dan Utamayasa, “Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja.”

¹³ Hanafi dan Utamayasa.

¹⁴ Safitri Utami dan Luluk Khusnul Dwihestie, “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman Yogyakarta,” *Jurnal Genta Kebidanan* 11 (2) (2022): 66–70.

¹⁵ Hanafi & Utamayasa (2021)

terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja” didapatkan hasil uji statistic nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan ¹⁶ yang berjudul “Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang”

Menurut asumsi peneliti Wanita premenopause yang mengalami penurunan tingkat kecemasan menyatakan bahwa pikirannya terfokus pada gerakan-gerakan yang diberikan pada saat senam yoga. Tingkat kecemasan wanita premenopause mengalami penurunan sesudah diberikan senam yoga karena melakukan senam yoga membuat pikiran tenang dan tubuh menjadi rileks, serta terciptanya energi positif dalam tubuh.

E. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta, Debby. "Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9, no. 1 (2021): 35–40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>.
- Asifah, Milatul, dan Menik Sri Daryanti. "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman." *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama* 8, no. 2 (2021): 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>.
- Hanafi.M, dan I Gede Dharma Utamayasa. "Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7, no. 2 (2021): 354–60.
- Hanafi, Moh., dan I Gede Dharma Utamayasa. "Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7 (2) (2021): 354–60.
- Karmi, Rudi, Onnasis Kycken Yevrhaien Tampilang, Karwati, dan Murniati. "Hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause usia (40-50 tahun)." *Jurnal Ilmiah Humantech* 1, no. 1 (2021): 37–58.
- Saddiyah Rangkuti. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wus Tentang Flour Albus di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)* 1, no. 1 (2021): 26–33. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.9>.
- Saimin, Juminten, Cici Hudfaizah, Indria Hafizah, Bagian Obstetri, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Fakultas Kedokteran, et al. "Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause , Sebuah Studi Crossectional Anxiety of Premenopausal Women in Facing Menopausal Period , A Cross Sectional Study" 1, no. 1 (2021): 226–30.
- Setiawan, Ridwan, Iryanti Iryanti, dan Muryati Muryati. "Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>.
- Titin Apriyani, Ade Marlisa Rahmadayanti, Rani Purwani. "Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di

- Pmb Sumiyati.” *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 12, no. 2 (2023): 193–99. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/index>.
- Utami, Safitri, dan Luluk Khusnul Dwihestie. “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman Yogyakarta.” *Jurnal Genta Kebidanan* 11 (2) (2022): 66–70.
- Wibowo, Daniel Akbar, dan Syifa Nadhilah. “Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.” *Jurnal Keperawatan Galuh* 2, no. 1 (2020): 122–29. <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>.
- Widorini, Devi Ertha, Surachmindari, dan Reni Wahyu Triningsih. “Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6 (1) (2017): 14–21.