

## Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja

Moh. Hanafi <sup>1)</sup>, I Gede Dharma Utamayasa <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> dan <sup>2)</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
E-mail : <sup>1)</sup> hanafi@unipasby.ac.id, <sup>2)</sup> dharmautamayasa@unipasby.ac.id

### ABSTRAK

Penuaan pada wanita diawali dengan usia 40-65 tahun. Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan dapat terjadi pada wanita dan Sebagian besar terjadi pada wanita pramenopause ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang menjadi masalah yang dihadapi oleh sebagian besar wanita pramenopause. Olahraga yang cocok untuk pramenopause salah satunya adalah senam hatha yoga. Latihan yoga membuat system saraf otonom menjadi seimbang dan bermanfaat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap wanita pramenopause di sanggar dolphin lovina singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara pra eksperimental. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk *one group pre-post test design*, dimana tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 wanita yang baru mengikuti senam hatha yoga di sanggar dolphin Lovina Singaraja. Jadi penelitian ini yaitu penelitian populasi. Instrument yang digunakan adalah 20 item pertanyaan modifikasi dari T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian senam hatha yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause.

**Kata kunci :** kecemasan; premenopause; senam yoga

### ABSTRACT

Aging in women begins at the age of 40-65 years. Anxiety is a natural thing that has been experienced by every human being. Anxiety is a natural thing that every human being has tried. Anxiety can occur in women and mostly occurs in premenopausal women. This occurs due to physical changes that become problems that arise mostly in premenopausal women. One of the suitable sports for premenopause is hatha yoga. Yoga practice brings balance to the autonomic nervous system and helps lower blood pressure. The purpose of this study was to see the effect of yoga exercises on premenopausal women in the dolphin Lovina Singaraja studio. This research uses a quantitative approach with an experimental way. The type of design in this study was in the form of a pre-post test design group, which did not use a control group. The population in this study revealed 13 women who had just participated in hatha yoga at the dolphin Lovina Singaraja studio. So this research is population research. The instrument used was a 20 item modification question from the T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). These results indicate that there is a significant effect on the provision of hatha yoga to reduce the level of research in premenopausal women.

**Keywords :** anxiety; premenopause; gymnastics yoga

### PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Cepat atau lambat masa

tersebut aka datang, sehingga setiap wanita diharapkan mempersiapkan diri sebaik mungkin, baik secara fisik maupun mental dalam menghadapi dan menjalani masa menopause tersebut. Sebelum haid

berhenti sebenarnya pada diri seorang wanita telah terjadi suatu perubahan pada tubuh seorang wanita telah terjadi suatu perubahan pada tubuh, baik secara fisik maupun mental. Penelitian yang telah dilakukan di mesir dengan sasaran wanita menopause, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negative antara gejala menopause yang dialami dengan kualitas hidup (Arini, 2018).

Menopause dan kekuatan bukanlah mitos. Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup (Esposito et al., 2007). Keduanya merupakan kenyataan pengalaman perempuan. Pemikiran seorang wanita menopause tentang hari tuanya, kehilangan kemampuan untuk berproduksi dan kehilangan daya Tarik terkadang membuat wanita menopause merasa tertekan dan menurunnya rasa percaya diri karena menganggap tidak lagi menjadi seorang wanita sempurna sehingga mengakibatkan wanita depresi. Wanita menopause dengan usia rata-rata 58,7 tahun diperoleh 82,7% mengalami gangguan kualitas hidup yang disebabkan antara lain oleh fungsi fisik, peran fisik, vitalitas dan nyeri badan (Jones & Sutton, 2008). Bila hal ini tidak segera ditanggapi maka depresi akan menjadi berat. Kecemasan ini umumnya bersifat relative artinya ada orang-orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya namun ada orang yang terus-menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan.

Kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita yang memasuki masa menopause sebesar 58,3%

mengalami gangguan fisik dan psikologis (Gutierrez et al., 2006). Merasa cemas dengan berakhirnya masa masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebangganya sebagai seorang wanita. Pada fase ini seorang wanita akan mengalami kekacauan, terjadi perubahan psikologis dan terjadi perubahan fisik. Tidak ada orang yang lepas sama sekali dari was-was dan cemas termasuk wanita menopause

Masalah yang timbul akibat premenopause dikarenakan perubahan-perubahan yang dialami wanita premenopause berupa perubahan psikis, meliputi, (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia (susah tidur), depression (rasa cemas), fatigue (mudah capek), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual dan *incontinence urinary* (beser). Masalah lain yang sering muncul dan dialami oleh perempuan menopause terutama perubahan fisik, psikis dan sosial yang akan menimbulkan suatu krisis yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Larasati, 2009). Jumlah dan penduduk perempuan berumur di atas 50 tahun yang memasuki usia menopause dari tahun ke tahun diperkirakan mengalami peningkatan yang signifikan (Arini, 2018). Jika tekanan ini tidak di atasi, akan berkembang menjadi stress. Stress atau keadaan cemas akan merangsang tak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon, yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh. Ketika sangat stres atau cemas akan berlanjut menjadi depresi. Kesehatan wanita perlu mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan

angka harapan hidup, tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan secara psikologis (Arini, 2018).

Untuk menjaga agar tubuh tetap sehat diusia yang tidak muda lagi ini, para wanita yang sudah umur banyak datang ke pusat kebugaran yang salah satunya ke tempat pelatihan yoga. Hasil penelitian dari beberapa penelitian dalam jurnal *medical hypotheses* menemukan adanya keterkaitan atau pengaruh yoga terhadap penurunan stres (Rosida et al., 2017). Penelitian terbaru di Amerika mengungkapkan bahwa melakukan yoga rutin setiap harinya dapat mengurangi rasa stres dan cemas pada wanita pra menopause. Yoga ternyata berhubungan dengan perbaikan stres. Yoga mempunyai banyak manfaat terutama jika dilakukan pada fase premenopause.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 13 wanita didapatkan wanita premenopause di sanggar yoga dolphin Lovina Singaraja. Wanita yang mengalami premenopause. 13 ibu mengalami hal-hal yang sebelumnya belum pernah mereka alami. Cara wanita premenopause untuk mengatasi kecemasan dan stres yaitu dengan cara bekerja, berkumpul dengan keluarga, berjualan di pinggir pantai. Peneliti melakukan pengkajian tentang penggunaan senam yoga pada wanita premenopause dengan tujuan untuk mengetahui bahwa senam yoga dapat menurunkan stres maupun kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap wanita premenopause di sanggar dolphin Lovina Singaraja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara pra eksperimental. Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk *one group pre-*

*post test design*, dimana tidak menggunakan kelompok control. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 wanita yang baru mengikuti senam hatha yoga di sanggar dolphin Lovina Singaraja. Jadi penelitian ini yaitu penelitian populasi. Instrument yang digunakan adalah 20 item pertanyaan modifikasi dari T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil gambaran distribusi frekuensi yang diamati antara lain partisipasi mengikuti senam yoga, tingkat kecemasan, tingkat dukungan suami dan tingkat usia sejumlah 13 wanita premenopause.

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang, tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 orang, tingkat kecemasan berat 3 orang, respondent tidak ada gejala sebanyak 2 orang dan tingkat kecemasan sangat berat tidak didapatkan responden.

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat dukungan suami kurang yaitu 3 orang, tingkat dukungan suami sedang sebanyak 5 orang dan tingkat dukungan baik sebanyak 5 orang.

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa 48 tahun mendominasi sebanyak 4 orang dengan usia lainnya.

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum diberikan senam yoga sebesar 8.3572 nilai tersebut termasuk tinggi dalam tingkat kecemasan, kemudian sesudah diberikan senam yoga rata-rata tingkat kecemasan pada wanita premenopause turun menjadi 4.2185.

Berdasarkan uji *t-test* berpasangan didapatkan nilai *t* sebesar 4.247 dengan *p-value* 0.000. oleh karena *p-value*  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak sehingga

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	F
Tidak ada gejala	2
Kecemasan ringan	5
Kecemasan sedang	3
Kecemasan berat	3
Kecemasan sangat beart	0
Total	13

dapat disimpulkan bahwa ada efek perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan senam yoga di sanggar dolphin Lovina Singaraja. Hal ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam hatha yoga terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause.

Data di atas dapat diartikan bahwa sebagian besar wanita premenopause mengalami kecemasan. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta interaksi social dengan lingkungan sekitar, sehingga derajat kesehatan pun menurun dan pada akhirnya akan berdampak juga pada kualitas hidup wanita menopause (Arini, 2018). Olahraga yang cocok untuk pramenopause salah satunya adalah senam yoga, menurut fisiologi: selama ada bergerak, otot anda membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. (Rangga & Saputra, 2016). Yoga

bertujuan untuk merangsang gelombang alfa pada otak yang berhubungan dengan kondisi relaksasi yang mendalam dan kesehatan mental (Purwaningsih & Sudarta, 2017). Selain itu juga secara fisiologis latihan senam yoga tidak hanya membantu untuk merasa lebih baik, tetapi juga membantu tidue lebih nyaman, dan dapat menghilangkan *stree* (Saputra, 2016:224). Umumnya wanita premenopause kurang mendapatkan informasi tentang menopause dan fungsi yoga yang lebih mendasar sehingga yang dibayangkan adalah efek negative yang akan dialami setelah memasuki masa premenopause dan menopause.

Hasil penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause menggunakan kuesioner sesudah diberikan senam yoga yaitu didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan wanita premeneopause. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan tingkat kecemasan pada responden yang mengikuti partisipasi

**Tabel 2**  
**Distribusi Berdasarkan Dukungan Suami**

Tingkat dukungan suami	F
Kurang	3
Sedang	5
Baik	5
Total	13

**Tabel 3**  
**Distribusi Berdasarkan Usia**

Usia Responden	F
40 thn	1
41 thn	2
42 thn	0
43 thn	0
44 thn	3
45 thn	1
46 thn	2
47 thn	0
48 thn	4
49 thn	0
Total	13

latihan hatta yoga berada pada tingkat rendah serta tidak terdapat faktor pengaruh dari dukungan suami respondennya (Di et al., 2020). Hasil studi sebelumnya mengindikasikan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada wanita menopause memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup (Elvasky, 2009). Pada data hasil penelitian terdapat penurunan yang signifikan tingkat kecemasan pada wanita premenopause. Menurut studi oleh Putri (2014) pada domain fisik ditemukan perbedaan antara yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas fisik, bahwa pada domain fisik cenderung lebih baik pada wanita menopause yang berolahraga rutin begitu pula pada domain psikologis, sosial dan lingkungan dengan hasil yang signifikan serta

ditemukan juga perbedaan pada frekuensi latihan fisik 1-2 kali seminggu. Wanita premenopause yang mengalami penurunan tingkat kecemasan menyatakan bahwa pikirannya terfokus pada gerakan-gerakan yang diberikan pada saat senam yoga sedangkan wanita yang mengalami kecemasan ringan disebabkan karena kurang fokus. Ketika diberikan senam yoga.

Latihan *hatha* yoga dipandang akan dapat menurunkan kecemasan pada wanita premenopause karena cara pernapasan dalam *hatha* yoga juga efektif buat melepaskan toksin dari kulit dan paru-paru (Setyo dkk, 2020). Tingkat kecemasan wanita premenopause mengalami penurunan sesudah diberikan senam yoga karena melakukan senam yoga membuat pikiran tenang dan tubuh

**Tabel 4**  
**Efek Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja**

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	<i>P-value</i>
Tingkat Kecemasan	Sebelum	13	8.3572	2.15243	4.247	0.000
	Sesudah	13	4.2185	1.64572		

menjadi rileks, serta terciptanya energi positif dalam tubuh. Hatha yoga merupakan suatu metode pelatihan fisik dan mental untuk seluruh kalangan usia, memberikan dampak relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah dan mengontrol pernapasan (Setyo dkk, 2020). Hal ini menunjukkan dengan melakukan yoga dapat menambah skor kualitas hidup terkait sebanyak 435,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan (Rosida et al., 2017).

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

Latihan senam hatha yoga merupakan salah satu treatment yang dapat dilakukan oleh wanita menopause untuk mengurangi kecemasan akibat gangguan menopause yang mulai dirasakannya sehingga sebaiknya dapat digunakan sebagai program dalam menurunkan kecemasan (Setyo dkk, 2020). Beberapa Teknik gerakan yang sering dilakukan dalam latihan hatha yoga seperti: *sarvangasana*, *halasana*, *utkata pascimottanasana*, *tuladasana*, *bhujangasana*, yoga mudra, *padahastasana*, *cakrasana* (Di et al., 2020). Wanita yang mengikuti senam yoga di sanggar sanggar dolphin lovina singaraja yang telah mengikuti program

kegiatan ini mengaku sangat puas akan perubahan yang terjadi, ada beberapa yang mengatakan telah sembuh dari penyakit, bahkan kesehatan fisiknya menjadi sangat lebih baik dari sebelumnya dan tidak membutuhkan terapi medis lagi. Mereka yang mengikuti senam yoga ini memiliki manfaat yang jauh lebih besar. Pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan dan penurunan tingkat kecemasan. Peningkatan usia harapan hidup, perlu dibarengi dengan peningkatan kualitas hidup.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan premenopause. Masyarakat di daerah lovina singaraja diharapkan terus menerus dapat melakukan aktivitas senam yoga sebagai upaya efektif dalam mencegah gejala-gejala premenopause sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Perlu melakukan penelitian serupa dengan menggunakan alat ukur yang lebih spesifik. Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan tempat penelitian yang lebih luas dan sampel yang lebih beragam agar dapat dibuat simpulan penelitian yang komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. (2018). *Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba: Studi Pengukuran Menggunakan Kuisisioner WHOQOL-BREF*. 27–35.
- Di, P., Niti, L., & Renon, M. (2020). *Original article*. 8(1), 16–21.
- Esposito, K., Ciotola, M., Giugliano, F., Bisogni, C., Schisano, B., Autorino, R., Cobellis, L., De Sio, M., Colacurci, N., Giugliano, D. 2007. Association of body weight with

- sexual function in women. *Int J Impot Res*, 19 (4): 35357.
- Elavsky, S., 2009. Physical activity, menopause, and quality of life: the role of affect and self-worth across time. NIH-PA. [diakses 13 September 2018]; 16(2): 265-271. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728615/pdf/nihms108554.pdf>.
- Gutiérrez, C., Araujo, E., Cruz, F., Roa, J.M., Barbosa, W., Villaverde, G.R. 2006. Quality of life of rural menopausal women in response to a customized exercise programme. *Journal of Advanced Nursing*. [diakses 13 September 2018]; 1(1): 11-19. Available from: <http://hera.ugr.es/doi/16520099.pdf>
- Jones, G.L. & Sutton, A. 2008. Quality of life in obese postmenopausal women. *Menopause Int*, 14 (1): 26-32.
- Larasati, T. 2009. Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause. Fakultas Psikologis, Universitas Gunadarma. Pp 1-19.
- Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri*. 5(1), 20–26.
- Putri, D.I., W, D.M., A.Y. 2014. Kualitas Hidup Wanita Menopause (Quality of Life Among Menopausal Women). e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. 2 (no. 1). Pp 167-174.
- Rangga, D., & Saputra, B. (2016). *No Title*. 06(2).
- Rosida, L. K., Jusup, S. A., & Murti, B. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Wanita Menopause*. 6(2), 1–10.
- Susan, D., Katherine, A., Guthrie, Katherine, M., Garnet, L., Anderson, Cathryn, B., Bette, C., Janet, S., Carpenter, L., Cohen, M., Andrea, L., Kristine, E., ENSRUD, M., Ellen, W., Freeman, Julie, R., Hadine, J., Joseph, C. 2014. Menopausal Quality of Life: A RCT of Yoga, Exercise and Omega-3 Supplements. NIH Public Access Author Manuscript *Am J Obstet Gynecol*. Author manuscript; available in PMC 2015 March 01. Published in final edited form as: *Am J Obstet Gynecol*; 210(3): 244.e1–244.e11. doi:10.1016/j.ajog.2013.11.016.
- Saputra, D.R.B. 2016. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 6 No. 2.
- Setyo Utami, Setya Rahayu, Siti Baitul M. 2020. *Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 6 (2) (2020).