|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | JSSF 6 (2) (2020)**Journal of Sport Sciences and Fitness**http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf | A picture containing clock  Description automatically generated |
| SENAM YOGA DAPAT MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN WANITA PRA MENOPAUSE**Setyo Utami1 , Setya Rahayu 1, Siti Baitul Mukarromah1**Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima Oktober 2020Disetujui November 2020Dipublikasikan November 2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Kata Kunci: Kecemasan, wanita pra menopause, *hatha* yoga*Keywords:**anxiety, pre-menopausal women, hatha yoga* | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Kecemasan dapat terjadi pada wanita pra menopause, ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang dihadapi oleh sebagian besar wanita pra menopause dan dapat memicu gangguan psikosomatik berupa gangguan tidur, dan jika tidak ditangani akan berlanjut pada depresi. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah olahraga senam yoga. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita pra menopause sebelum dan sesudah mengikuti program latihan senam *hatha* yoga di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pemberian latihan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam *hatha* yoga dan variabel terikat penelitian ini adalah kecemasan wanita pra menopause. Subjek penelitian adalah peserta yang terdaftar di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta berusia 40-50 tahun dengan responden berjumlah 30 orang. Hasil penelitian tingkat kecemasan pada tes awal, kelompok eksperimen 42.73 ± 3,81, dan kelompok kontrol 42,86 ± 3,19 memiliki tingkat kecemasan tinggi. Setelah mendapatkan *treatment hatha* *yoga*, tingkat kecemasan kelompok eksperimen menurun menjadi 23,8 ± 4,35 dengan signifikan 0,000 < 0,05, kelompok kontrol menjadi 32,26 ± 3,65 tidak menurun dengan signifikan 0,069>0,05. Simpulan penelitian, menunjukkan bahwa kondisi awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak beda, setelah diberi perlakuan menunjukakkan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tingkat kecemasan kelompok eksperimen lebih kecil dari tingkat kecemasan kelompok kontrol.  ***Abstract***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Anxiety occurs in pre-menopausal women, this occurs due to physical changes that can change by most pre-menopausal women and can experience psychosomatic disorders in the form of sleep disorders, and if they cannot continue it will lead to depression. One of the things that can be done to overcome this is the exercise of yoga. The research objective was to determine the journal level of women before menopause before and after participating in the hatha yoga exercise program at the Kleco Parish Gymnastics Club, Surakarta. The research method uses experiments by offering exercises. The independent variable in this study was hatha yoga and the research variable was data on pre-menopausal women. The research subjects were participants who were registered at the Kleco Surakarta Parish Gymnastics Club aged 40-50 years by assessing 30 people. The results of the group-level study on the initial test, the experimental group 42.73 ± 3.81, and the control group 42.86 ± 3.19 had a high level. After getting the hatha yoga treatment, the level of the experimental group decreased to 23.8 ± 4.35 with a significant 0.000 <0.05, the control group to 32.26 ± 3.65 did not decrease significantly with 0.069> 0.05. The conclusion of the study, shows that the initial conditions of the experimental group and the control group are not different, after being treated it shows that there are differences in the experimental group and the control group, the level of the experimental group is smaller than the level of the control group.*© 2020 Universitas Negeri Semarang |
|  Alamat korespondensi: Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNESKampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229Email: setyautami1618@gmail.com | ISSN 2252-6528  |

**PENDAHULUAN**

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umurnya. Semakin meningkat umurnya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan fungsi tersebut terjadi pada proses menua, di mana terjadinya suatu fase *menopause*. Sebelum masa *menopause*, wanita berada pada tahap *pra menopause*, tahap ini adanya penurunan *hormon estrogen* sehingga memunculkannya sindrom *pra menopause*. Kecemasan dapat terjadi pada wanita dan sebagian besar terjadi pada wanita *pra menopause*, ini terjadi karena adanya perubahan fisik yang menjadi masalah yang dihadapi oleh sebagian besar wanita *pra menopause* dan dapat memicu gangguan psikosomatik berupa gangguan tidur, jika tidak ditangani akan berlanjut pada depresi.

Intervensi untuk mengurangi cemas dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi, di mana obat-obatan psiko farmakologi menggunakan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRI) berupa jenis antidepresan. Obat-obatan yang lazim digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah kelompok *benzodiazepin, lorazepa, benzodiazepin,* dan *alprazolam*. Selain pengobatan di atas intervensi untuk mengurangi kecemasan juga dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang sering digunakan adalah relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, dan teknik relaksasi lainnya seperti meditasi, teknik pernapasan, terapi sentuhan, *massage*, terapi humor, terapi musik (suara), dan senam yoga (Ramaiah, 2003:23).

Olahraga yang cocok untuk *pra menopause* salah satunya adalah senam yoga. Latihan yoga tidak hanya membantu untuk merasa lebih baik, tetapi juga membantu tidur lebih nyaman, dan dapat menghilangkan *stress* (Saputra, 2016:224). Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat. Yoga sebagai aktivitas fisik yang kebanyakan oleh wanita karena sering dipresentasikan sebagai kegiatan wanita di berbagai media. Yoga terdiri dari berbagai cabang, yaitu *jnana* yoga, *karma* yoga, *bhakti* yoga, *yantra* yoga, *tantra* yoga, *mantra* yoga, *kundalini*, *raja* yoga, dan *hatha* yoga. Cabang dari yoga yang ada dan banyak dipraktikkan di dunia adalah *hatha* yoga (Pujiastuti Sindhu, 2015:31). *Hatha* yoga adalah cabang dari yoga yang berfokus pada kesehatan fisik dan mental. *Hatha* yoga mencakup latihan fisik yang ringan dan mengikutsertakan setiap sendi pada tubuh dalam gerakan memperkuat, melonggarkan dan menyeimbangkan setiap bagian tubuh dengan sepenuhnya. Latihan *Hatha* Yoga dipandang akan dapat menurunkan kecemasan pada wanita *pra menopause* karena cara pernapasan dalam *hatha* yoga juga efektif buat melepaskan toksin dari kulit dan paru-paru.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan perbedaan tingkat kecemasan wanita *pra menopause* di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta sebelum dan sesudah mengikuti program latihan senam *hatha* yoga.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Dikatakan *true experimental* karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen (Sugiyono, 2013:112). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *“pre test – post test control – group design”* (Suharsimi Arikunto,2010:85-88). Dalam desain ini sampel yang dipilih secara *random*, kemudian dilakukan *pre test* untuk mengetahui keadaan awal kemudian dikelompokkan menjadi dua, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2013:76). Variabel terikat adalah tingkat kecemasan, dengan menggunakan kesioner dalam mengukurnya. *Treatment* dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan kecemasan responden dan hanya diberikan pada responden kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelompok kontrol diberi perlakuan senam aerobic. Perlakuan untuk menurunkan kecemasan dilakukan dengan *instrument* yoga dengan bentuk *hatha* yoga.Populasi penelitian ini adalah semua wanita yang berlatih di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta yang saat ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *total sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah peserta senam *hatha* yoga di Sanggar Paroki Kleco Surakarta yang telah berusia 40-50 tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini diambil dari 30 orang wanita yang baru pertama kali berlatih di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta dan belum mengambil kelas senam hatha yoga yang berusia lebih dari 40 tahun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | Kelompok |
| **Hatha Yoga** | **Kontrol (Aerobik)** |
| Umur (th) | 46 ± 3,70 | 47 ± 3,91 |
| Tinggi Badan (cm) | 158,66 ± 6,32 | 154.66 ± 4,14 |
| Berat Badan (kg) | 56,46 ± 6,73 | 53,25 ± 6,91 |
| Body Mass Indeks | 22,43 | 22,26 |

(Sumber data terolah 2017)

Tabel 2. Data Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Senam Yoga dan Senam Aerobik Sebelum dan Sesudah Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| Indikator Kecemasan | Kelompok |
| **Hatha Yoga** | **Kontrol (Aerobik)** |
| *Pre test* | *Post test* | *Pre test* | *Post test* |
| Skor Kuesioner | 42.73 ± 3,81Tinggi | 23.8 ± 4,35Sedang | 42.86 ± 3,19Tinggi | 32.26 ± 3,65Sedang |

(Sumber data terolah 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik pada responden di kelompok *Hatha* Yoga adalah responden yang rata-rata berumur 46 tahun, dengan tinggi badan 159 cm dan berat badan 56,46 kg.

Karakteristik responden pada kelompok aerobik adalah responden yang rata-rata berumur 47 tahun, dengan tinggi badan 155 cm dan berat badan 53,25 kg. Hasil rerata tes awal hasil kuesioner pada kelompok *Hatha* Yoga sebesar 42,73, sedangkan hasil rerata tes awal kuesioner kelompok aerobik sebesar 42,86 di mana termasuk dalam kategori tinggi.

Kebanyakan wanita *pra menopause* cemas dan takut akan masa *menopause* karena berhentinya aktivitas folikel ovarium dan diikuti dengan adanya amenorea (tidak ada haid) sekurang-kurangnya 12 bulan berturut-turut (Kasdu, 2002:4)*.* Hal ini terjadi karena mereka beranggapan sudah memasuki usia tua dan kebanyakan dari mereka ada yang masih belum bisa menerima dengan lapang dada. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Pada hasil penelitian didapatkan yang paling banyak responden alami adalah kategori kecemasan ringan yang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan ini mempersempit persepsi individu sehingga membuat wanita *pra menopause* tidak dapat berpikir jernih. Penyebab depresi diduga akibat meningkatnya aktivitas serotonin di otak. Hal ini membuat pernapasan wanita *pra menopause* menjadi terganggu yang berakibat pada kurangnya penyerapan oksigen pada darah dan mempengaruhi detak jantung yang semakin cepat.

1. **Pembahasan**
2. **Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta Sebelum Mengikuti Program Latihan Senam Hatha Yoga**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik pada responden di kelompok *Hatha* Yoga adalah responden yang rata-rata berumur 46 tahun, dengan tinggi badan 159 cm dan berat badan 56,46 kg.

Karakteristik responden pada kelompok aerobik adalah responden yang rata-rata berumur 47 tahun, dengan tinggi badan 155 cm dan berat badan 53,25 kg. Hasil rerata tes awal hasil kuesioner pada kelompok *Hatha* Yoga sebesar 42,73, sedangkan hasil rerata tes awal kuesioner kelompok aerobik sebesar 42,86. Keduanya termasuk dalam kategori tinggi.

Kebanyakan wanita *pra menopause* cemas dan takut akan masa *menopause* karena berhentinya aktivitas folikel ovarium dan diikuti dengan adanya amenorea (tidak ada haid) sekurang-kurangnya 12 bulan berturut-turut (Kasdu, 2002:4)*.* Hal ini terjadi karena mereka beranggapan sudah memasuki usia tua dan kebanyakan dari mereka ada yang masih belum bisa menerima dengan lapang dada. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Pada hasil penelitian didapatkan yang paling banyak responden alami adalah kategori kecemasan ringan yang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan ini mempersempit persepsi individu sehingga membuat wanita premenopause tidak dapat berpikir jernih. Penyebab depresi diduga akibat meningkatnya aktivitas serotonin di otak. Hal ini membuat pernafasan wanita pra menopause menjadi terganggu yang berakibat pada kurangnya penyerapan oksigen pada darah dan mempengaruhi detak jantung yang semakin cepat.

1. **Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta Sesudah Mengikuti Program Latihan Senam Hatha Yoga**

Hasil rerata tes akhir tingkat kecemasan yang diukur dari kuesioner pada kelompok *Hatha* Yoga sesebesar 23,80 dengan tes awal 42,73 dan pada kelompok aerobik rerata hasil tes akhir tingkat kecemasan yang diukur dari kuesioner sebesar 32,26 dengan tes awal 42,86. Sehingga, keduanya termasuk dalam kategori sedang.

Estrogen akan menghambat aktivitas enzim monoamin oksidase (MAO), suatu enzim yang menonaktifkan serotonin dan noradrenalin. Berkurangnya jumlah estrogen akan berdampak pada berkurangnya jumlah MAO dalam plasma yang meningkatkan perasaan kecemasan. Kecemasan pada wanita *pra menopause* dapat diatasi dengan *treatment* senam *hatha* yoga.

1. **Perbedaan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Sebelum Dan Sesudah Mengikuti Program Latihan Senam Hatha Yoga di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta**

Hasil pengujian hipotesis adalah menerima hipotesis satu yang berbunyi “terdapat pengaruh senam *hatha* yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pra menopause” pada taraf kepercayaan 95 persen. Hal ini berarti tingkat kecemasan wanita *pra menopause* responden kelompok *Hatha* Yoga setelah melakukan *hatha* yoga menjadi lebih baik dibandingkan sebelum melakukan *Hatha* Yoga. Hasil ini menunjukkan bahwa *hatha* yoga mempengaruhi tingkat kecemasan wanita pra menopause di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta. Hasil ini didukung dari rata-rata penurunan tingkat kecemasan yang diukur dengan hasil kuesioner dari 42,73 menjadi 23,8 sehingga dapat dikatakan latihan *Hatha* Yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan wanita *pra menopause*.

Salah satu *treatment* yang dapat mengurangi kecemasan pada wanita *pra menopause* adalah *Hatha* Yoga. *Hatha* Yoga merupakan latihan aerobik tingkat rendah, namun melakukan *Hatha* Yoga dapat membantu pemeliharaan kesehatan, tingkat kesehatan pada seseorang yang melakukan *Hatha* Yoga lebih tinggi bila dibandingkan dengan yang tidak melakukan *Hatha* Yoga (Kinasih, 2010). *Hatha* Yoga adalah suatu metode pelatihan fisik dan mental untuk seluruh kalangan usia. *Hatha* Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah, dan mengontrol pernapasan. Latihan pernapasan hidung dalam *Hatha* Yoga yang akan mengaktifkan respon otak bagian hipotalamus, di dalam hipotalamus respons neuromotor mempengaruhi belahan otak yang mengatur emosional dan motivasi yang baik dan memberi pengaruh pada praktisinya karena pemberian serotonin-antagonis dapat mengurangi keluhan depresi pada wanita. Ketika emosi dari wanita *pra menopause* menjadi stabil serta motivasi meningkat maka tingkat kecemasan dari wanita *pra menopause* menjadi menurun karena *hatha* yoga menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan mempertahan­kan tubuh dalam keadaan yang selalu prima (Pujiastuti Sindhu, 2015).

**SIMPULAN**

Tingkat kecemasan wanita pra menopause di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta sebelum mengikuti program latihan senam hatha yoga baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen memiliki kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan wanita *pra menopause* di Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta sesudah mengikuti program latihan senam *hatha* yoga berdasarkan skor kuesioner, responden pada kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan sedang. Namun, responden pada kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi yang masih berada dalam kategori sedang. Bagi wanita *pra menopause*, agar memahami pentingnya kondisi fisik dan psikologis, pada masa *pra menopause*, untuk mengurangi kecemasan akibat gangguan *menopause* yang mulai dirasakan dan dapat melakukan senam *hatha* yoga yang terbukti dapat menurunkan kecemasan.

Latihan senam *hatha* yoga terbukti dapat menurunkan kecemasan. Bagi Sanggar Senam, perlu mensosialisasikan senam *Hatha* Yoga kepada wanita khususnya wanita *pra menopause* sebagai saran untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Senam *hatha* yoga merupakan salah satu *treatment* yang dapat dilakukan oleh wanita *pra menopause* untuk mengurangi kecemasan akibat gangguan *menopause* yang mulai dirasakannya sehingga sebaiknya dapat digunakan sebagai program dalam menurunkan kecemasan.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Rasa terima kasih saya sampaikan kepada: 1) Anggota Sanggar Senam Paroki Kleco Surakarta, karena bersedia menjadi sampel peneltian. 2) Semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Kinasih, A.S., 2010. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi* Volume 18 No. 1. ISSN 0854-7108.

Ramaiah, S.2003. Konsep Dasar Cemas. Jakarta: Gunung Mulia

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.

Sindhu, P, 2015. Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Qanita, Bandung.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung :CV Alfabeta.